



Ще опазим ли
България
от радикалния
ислям

На стр. 4



Представяме ви
д-р Христо Василев,
водещ специалист
по рискова
бременност

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 4 (177), 2 - 8 февруари 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Доц. Кристиан Таков, юрист,
преподавател в СУ:

Европа няма да оправи нашите проблеми

Интервю на Галина Спасова на стр. 7

Чужди
компани
наемат
нови офиси
и търговски
площи у нас

На стр. 5

Какво е
новото
в учебните
програми по
литература

На стр. 9

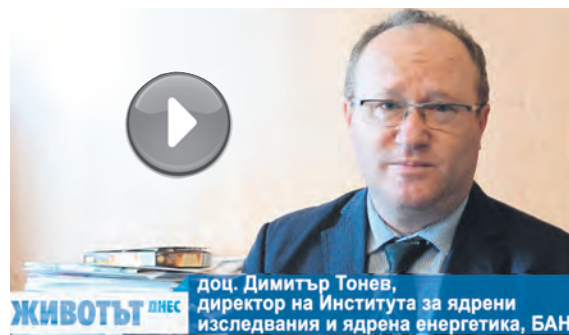
Операта
чества
юбилеи
на Никола
Позелев и Гена
Димитрова

На стр. 13

Данъчните
облекчения
през
2016 година

На стр. 16

Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Как функционира най-големият
циклотрон в Югоизточна
Европа, който вече е в България?
Вижте отговорите специално
за jivotatdnes.bg от директора
на Института за ядрени изслед-
вания и ядрена енергетика
към БАН доц. Димитър Тонев.



Грипът е тук,
но паниката е излишна.
Всичко, което трябва
да знаете за вируса -
в здравната тема на броя

на стр. 22-23



В аптеките

Алфалипоева киселина
60 капсули
α-Lipo max

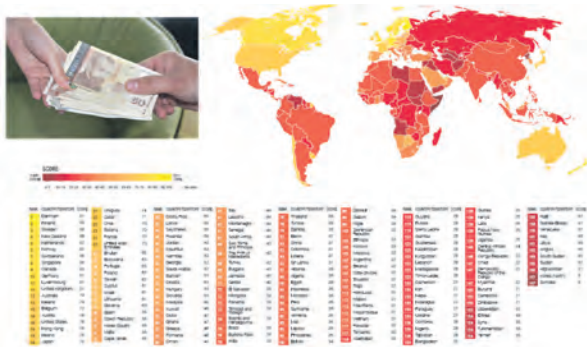
Доказан ефект при:
● Диабетна полиневропатия
● Добавените витамини от
групата В /1, 6,12 и
фолиева киселина/
допълнително подпомагат
състоянието при невропатия
и облекчават болката

Повече информация може да откриете на страницата ни в



България е на 69-о място по корупция сред 168 страни

България се нарежда на 69-о място по корупция за 2015 г. сред 168 държави. Това сочи годишният доклад на наблюдателите от международната организация Transparency International, публикуван на 27 януари. Страната ни запазва мястото, което зае и в миналогодишния индекс за възприемане на корупцията, който се изготвя всяка година. България трайно се установява на опашката на Европейския съюз, като разликата със средното ниво става все по-значителна. Средният индекс за ЕС е 65,36, като той се подобрява във всички страни с изключение на България и Унгария. Най-близо до нас е Италия с индекс 44, а Румъния ни изпреварва все повече.



За втора поредна година лидер в рейтинга е Дания. Там нивата на корупция са най-ниски. Финландия и Швеция също са в първата тройка. Сред топ 10 в класацията попадат Норвегия, Нидерландия, Швейцария, Сингапур и Канада. Северна Корея и Со-

малия си по-делят последното място в класацията.

Германия се нарежда на 10-о място заедно с Великобритания, САЩ е на 16-о. Русия заема 119-а позиция и попада сред държавите с най-високи нива на корупция.

Спрямо предишни години подобрение се наблюдава в Гърция, Сенегал и Великобритания. Корупционните практики за последните 4 години обаче се увеличават в Либия, Австралия, Бразилия, Испания и Турция.



Дават се средства за разработване на минерални извори

Министерството на околната среда и водите (МОСВ) подготвя нова програма, по която ще отпусне финансови средства на общинските администрации, за да могат те да разработват ефективно ресурсите от минерална вода, които се намират на техните територии. Това съобщи министърът на околната среда и водите Ивелина Василева пред БНТ.

До момента министерството е предоставило на общините за стопанисване 66 находища на минерална вода за срок от 25 години. Проблем обаче се оказва остарялата или липсваща инфраструктура.

Министерството ще покани Националното сдружение на общините да работят заедно по създаването на механизма за финансиране на рехабилитация или изграждане на довеждаща инфраструктура.

Проектът най-вероятно ще се базира на финансов инженеринг, тъй като става дума за генериране на приходи. Средствата за финансиране на проектите от страна на МОСВ ще идват от приходите от концесионни такси. През 2015 г. приходите от такива такси за добив на минерални води са в размер на 3 675 061 лева. От тях 30% (1 098 258 лв.) са постъпили в общините, в които е концесията.

У нас има разкрити и проучени над 500 минерални водоизточника с разнообразен състав, свойства и температура. Те са групирани в над 200 находища с 1600 извора с общ дебит 4900 литра в секунда, съобщават от МОСВ.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

„НАЦИОНАЛЕН АКАДЕМИЧЕН УЧЕБЕН ЦЕНТЪР“ ООД при БАНИ

О Р Г А Н И З И Р А

Курс по **ХЕПАТОЛОГИЯ** с демонстрация на клинични случаи, който ще се проведе на 20 и 21 февруари (събота и неделя) 2016 г. Ще бъдат изнесени новости в диагностиката и лечението на чернодробните заболявания.

Курсът е предназначен за общопрактикуващи лекари, кандидати за специалност по гастроентерология, както и за специалисти по гастроентерология.

Водец на курса: **акад. проф. д-р Захарий Кръстев.**

Записвания на телефон 0876 522 833 или на e-mail: nauc.basa.bg@abv.bg



Как да се предпазим от грип?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

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

Научи повече:

www.credoweb.bg/grip



В епицентъра на медиите

Докладът на Европейската комисия за България е традиционен и не се отличава от предишните през изминалите 9 години. Той обикновено е много внимателно политически написан текст, в който има и открити позитивни неща, и критики, а накрая завършва с препоръки. Интерпретациите му зависят от гледната точка. На едни им се приважда много критичен доклад, а на други - доста критичен. Трябва да търсим баланса. Трудно може да се оцени обективно докладът, тъй като е изключително балансиран. Направих опит на първо четене да сравня кое е повече в него - позитивното или критичното, но слагайки плюсчета и минуси, накрая получих равен брой. Явно при писането му е следено да няма преобладаваща оценка в него и да нещата в нея от двете посоки.

Тихомир Безлов,
„Стандарт“

Различни думи, различни примери и уж различни проблеми. 15 различни доклада, а препоръките всеки път звучат толкова познато. И за разлика от снега, докладът по Механизма за сътрудничество и проверка вече е спрял да ни изненадва. Този път дори не трябва да пророкуваме каква ще е реакцията на политици и магистрати. Те опитаха да си измият ръцете предварително с искане на оставки, оправдания кой колко искал да направи, но не му позволили, колко мек, добър и хубав всъщност е докладът. Но докладът не е мек, нито положителен.

Жени Колева, „Дневник“

Да са въпросите. Първо, когато нещо бъде казано от Европейската комисия (ЕК), то се приема за безспорно, което не е винаги лошо. И на второ място, не забравяйте, че докладът освен да отразява състоянието такова, каквото е вследствие работата на експертите на ЕК, предписва мерки,

Докладът на Еурокомисията

дава подкрепа или критикува. В конкретния доклад има от всичко. Но толкова думи бяха казани по отношение на доклада, че те вероятно като обем са десетки пъти повече страници, отколкото самият доклад. И аз бих призовал всички, преди да го коментират, да се опитат да го прочетат. Там всеки може да се разпознае изключително ясно като институция и рамката, и планът за действие е изключително ясен и конкретен.

Томислав Дончев, БТВ

Изчерпването на търпение то е записано за първи път изрично в заключението на доклад на ЕК: „Комисията очаква с нетърпение да продължи да работи в тясно сътрудничество с България за постигане на целите на МСП (Механизма за сътрудничество и проверка - бел. ред.) и приканва България да предприеме действия“.

С други думи: Размърдайте се най-сетне и се засрамете от Румъния, за която докладът е направо хвалебствен, след като осъди ефективно за корупция над хиляда министри, депутати, магистрати, олигарси, медийни босове и други подобни, докато България не може да си умие очите пред Европа поне с двама.

Светослав Терзиев, „Сега“

Със сигурност докладът на Румъния, както се очакваше, е по-позитивен, защото според Комисията имат видими резултати по отношение на целите и препоръките в предишните доклади. Със сигурност обаче докладът не е само негативен. Нека да бъдем обектив-

ни, четейки го - там са посочени и няма нито една забележка по отношение на стратегията за борба с корупция, изрично е посочено, че за първи път от години е направен анализ на законодателството и на проблемите в органите. Посочено е позитивно и че е създаден такъв съвет за координация. Има посочено изрично позитивно, че мерките, които са приети от правителството и приети от парламента, след което в стратегията за съдебна реформа също са изцяло подкрепени от Комисията.

Екатерина Захариева, БНТ

Брюксел отново е обективен. Но на фона на все появяната и груба намеса на изпълнителната власт в работата на съдебната, корупционните скандали и неефективността при разследването им, непрозрачните назначения, липсата на базисно усещане за почтеност и достойнство във върховния кадрови орган в съдебната власт, обективността не е достатъчна.

Механизмът за сътрудничество и проверка е инструмент, създаден да диагностицира патология - отклонението от нормата, което трябва да се коригира. Той обаче не може да улови систематиката на обществените отношения, която прави патологията естествено състояние на българската съдебна (и политическа) система.

Линка Тонева, clubz.bg

По въпроса за ЕК аз имам мое специфично, особено мнение. То не ангажира абсолютно никого. Въобще не желая да го чета този доклад,

нито ме интересува, тъй като ЕК трябва да си подаде оставката. Какви доклади да чета на тази ЕК, уважаема водеща, след като цяло лято те допуснаха ислямизация на Европа, стояха си в топлите кресла, лапах си суши, пиеха си бира и оставиха Европа да бъде нападната? Те нито един път не слязоха при европейските народи да видят какво мислят те, да отидат в горещите точки. Те допуснаха да бъдат незаконно преминати границите на суверенни държави, включително и чрез използване на технически средства, включително и чрез нападение на полицаи и граничари. Накрая се стигна до тази безумна новогодишна къолнска вечер. Това е такова нарушение на законите и на конституциите, и на правилата на самия Европейски съюз (ЕС), че с какви очи тази ЕК ще ни пише доклади?

Георги Марков,
Радио „Фокус“

Докладът на ЕК е изключително слаб, досега не е имало толкова лош доклад. Той е тенденциозен и се извършват внушения. Възхвалява се политизирането на съдебната система, не мисля, че Юнкер е запознат с него. Мисля, че европейските чиновници прекалено много са се повлияли от бившия правен министър Христо Иванов. Докладът внушава, че се очакват резултати, тях не ги интересува как това ще стане. Недопустимо е Лозан Панов да излиза и да се прегръща с адвокати на крупни бизнесмени.

Проф. Георги Близнашки,
Канал 3

ПОСОКИ

Учебникът ли е крив



Петър ГАЛЕВ

Чудех се защо досега когато срещнеш по улицата - млад или стар, веднага може да ти каже цялото стихотворение за Балканджи Йово от първия до последния стих и да ти изпее без запъване „Къде си, вярна ти любов народна“, а занапред няма да ги знаят! А то било, защото до момента сме ги учили в един клас, а вече ще ги учим в друг. Ето къде бил проблемът на патриотичното възпитание, как не сме го открили за толкова години?! Защото нашето поколение учеше възрожденците по няколко пъти, та сега 90 на сто не знаят и един ред от тях. Но нали е важно да са на документ в ранните класове, какво остава реално в съзнанието на малките - няма значение. Както явно няма значение и фактът, че цели поколения не знаехме и дума за Димитър Пешев, Джон Атанасов, Асен Йорданов, Стамен Григоров, Димитър Пасков... Кой са те ли? Ами попитайте десетилетната ни тогавашна образователна система, която явно е образец за патриотично възпитание, за разлика от сегашната. Азбучна истина е, че детето, младият човек започва да обича родината си според съвременното й състояние и престиж. Да, миналото винаги ще е извор на гордост и самочувствие за нас, но е много тревожно, ако започнем да разчитаме само на него за патриотизма си. А когато обществените дебати се насочат основно в исторически план, със сигурност това е дебела завеса за някакви днешни дефицити - на морал, на капацитет, на откритост. България я е имало много векове, дайте да видим как да я има и занапред, какво ние можем да допринесем. Струва ми се, че от нас се очаква доста повече от това, без сами да сме прочели Паисий, да роним крокодилски сълзи, че експертите по история ще го преместят от един клас в друг...

ПРЕДИЗВИКАЙТЕ РЕПОРТЕРА У СЕБЕ СИ

През вашия обектив

Предизвикайте репортера у себе си!

Новата рубрика на JivotatDnes.bg



Сайтът на „Животът днес“ открива рубриката „През вашия обектив“

Вълнуваща екскурзия, красиво, уникално място, интересна история, зашеметяващи снимки, уловена новина, запечатан момент...

Животът днес през вашите очи - покажете ни го!

Превърнете се от пасивен читател в активен репортер - трансформацията е лесна: изпратете направена от вас снимка, видео, лична история, репортаж, информация от събитие на имейл jivotatdnes@health.bg и станете автор в рубриката „През вашия обектив“.

Нека заедно разказваме живота днес!

Подробности за рубриката можете да намерите на сайта jivotatdnes.bg и на Facebook Животът днес.



Уловете момент



Разкажете ни история

Как държавата ще предпази българските мюсюлмани от радикализация



Славчо Велков, експерт по сигурност и антитероризъм

Отговорността е на много институции

Бих разделил въпроса „Какво трябва да прави държавата?“ на две части. Първо, това, което следва да прави държавата по конституция, е да защитава националната сигурност от каквито и да е опити за пробиви. Това означава реформиране и активиране на усилията на службите за сигурност в това направление – долавяне на признаци за радикализация, опити за радикализация – най-вече привнесени отвън. При положение че говорим за рискови заплахи, явно, че държавата не изпълнява ефективно това, което ѝ е вменено по конституция. И другото направление това са държавните органи, които не са специализирани, не са полицейски, неспециални служби. Това са аген-

ции и структури към министерства и ведомства, които са наточени с подобна отговорност. Те би трябвало чрез култура, чрез просвета да правят така, че рискът от радикализация да бъде минимизиран. По принцип какво се проповядва в джамиите контролът е вменен на конкретното вероизповедание. В случая това е Главното мюфтийство. Но когато се касае за риск и опасност за националната сигурност, тогава може да се каже, че службата е ДАНС. В мюсюлманските училища пък трябва да се следи не само какво се преподава, а да се преподава онова, което не е заплаха. Министерството на образованието, Министерството на културата, а и всички институции би трябвало

да работят в това направление в тясно взаимодействие с другите структури. Каква е ролята на медиите? Нали си спомняте, че само преди месец беше излъчен един провокативен филм с изопачено историческо съдържание за България – „България – моя родина“. Този филм беше подготвен от телевизия „Ал Джазира“, но е направен от турска журналистка и от турски специалисти. Този филм беше умело пуснат един ден след посещението на турския министър-председател Давутоглу. Значи някой е знаел, че има такъв филм, вероятно някъде е показван и затова смятам, че отговорите на въпросите, които поставяте, не са толкова лесни.



Венелина Попова, журналист, БНР

Различните изповедания трябва да функционират на светло

Мюсюлманите в България са отчуждени от държавата. Този процес започва със смяната на имената им и продължава до днес. В началото на прехода по разпореждане на Андрей Луканов и с благословията на Кремъл беше регистрирано ДПС. Доган успя да държи мюсюлманската общност капсулирана и маргинализирана повече от 25 години, а когато му беше необходимо да сплотява със страх общността, вадеше и „скелета“ на възродителния процес. И винаги до лидера на ДПС стоеше главният мюфтия, който от позицията на духовен водач на мюсюлманите участваше в тяхната манипулация. А органите, призвани да не допускат това, си затваряха очите дори когато хора от общността нарушаваха кон-

ституцията. За първи път от години в публичното пространство се заговори за финансовата зависимост на Главното мюфтийство от министерството на вероизповеданието на Турция. Турският дианет приважда по 850 годишни заплати на имами у нас. Още потрещен въпрос, на който отговор дължи единствено държавата, е кой плаща заплатите на другите около 1000 мюсюлмански духовници, защото джамиите в България са над 1500. На практика се оказва, че дейността на една голяма част от мюсюлманските религиозни служители остава в сивия сектор, а финансирането им идва от чужди фондации и организации, някои от тях свързани и с ислямския фундаментализъм. Това институционално безразличие, да не кажа

по-тежка дума, създава възможност за проникването на радикалния ислям в средите на българските мюсюлмани, особено в Родопите. С преизбирането на Мустафа Хаджи за главен мюфтия в България тази опасност става още по-голяма. Защото е всеизвестен фактът, че той е завършил теологичното си образование в Йордания и е свързан с групировката „Мюсюлмански братя“, определяна като майка на всички ислямистки организации по света. Да, държавата няма право да се намесва в работите на изповеданията у нас, нито на традиционното православие, нито в останалите нетрадиционни, както са записани в конституцията. Но е длъжна да създаде среда, в която те да функционират нормално и на светло.



Юлиан Ангелов, организационен секретар на БНРО

По-важна е превенцията

Надявам се, че българските служби наблюдават внимателно този процес. Въпросът е какво се прави, за да има превенция, защото в последните години наблюдаваме странни процеси сред мюсюлманското вероизповедание. И това е навлизането на хора, завършили учебни заведения в различни държави в арабския свят, където се учи един друг вид ислям. Този вид ислям радикализира хората и когато те се върнат тук – преподават съвсем друг вид учение, което пък не е традиционно за българските мюсюлмани. Неоднократно сме заявявали, че България трябва да изгони всички чуждестранни ходжи, защото

не е допустимо у нас да има подобна практика. Знаете, че във всяко едно от регионалните мюфтийства има представители на турската държава, които реално работят за турските национални интереси, а не за българските. Затова българските служби трябва да се задействат и тези хора да бъдат отзовани. Мисля, че нашите служби до някаква степен изпълняват своите задължения, помнете делото срещу 13-те имами, което беше на базата на информация, събрана от службите. Въпросът е дали работят ефективно и дали има последствия и действия от страна на институциите, за да не се допускат

радикални ислямисти да проповядват в българските джамии. Що се отнася до ислямските училища – контролът трябва да е от Министерството на образованието, въпреки че и те се финансират до голяма степен от турската държава. Затова е важно не само да има прозрачност на финансирането, но и лицата, за които е ясно, че работят за чужди интереси или радикализират хората, ако са чуждестранни граждани, трябва да се прогонят незабавно. А ако са български граждани – трябва да бъдат строго наказани.

Петя ДИМИТРОВА

Възстановяването на строителния сектор в Европа създава нови пазарни възможности пред инвеститорите. Интересът към бизнес имотите, който от няколко години се разпространява извън ключовите пазари, достигна България. Изминалата година е втората поредна с обем на вложенията над 200 млн. евро, като броят на чуждестранните инвеститори се е изравнил с българските, съобщават от консултантската компания Forton. Инвестиционните сделки, реализирани през миналата година, отчитат ръст от 20%, а общият обем на контрактите достига 236 млн. евро.

След няколко години на застой, през които всеки изчакваше да види какво ще последва и никой не се заемаше с сериозни проекти, пазарът на бизнес имоти в България изпраща индикации за нов възходящ цикъл. Докато през 2014 г. интересът беше към подценените активи, през миналата година основен двигател за активността на предприемачите бяха парцелите за строителство. Ръстът на сделките се дължи на засиления интерес от страна на нови чуждестранни инвеститори. И през тази година продължават да се водят преговори с компании, за които

бизнес имотите са привлекателна инвестиция от гледна точка на по-високата доходност, която достига у нас 8-9% за търговските и офис площи спрямо около 7% за Румъния и Унгария и около и под 4% за водещите европейски пазари. Инвеститори признават, че се ориен-

Чуждите инвеститори се прицелват в пазара на търговски и офис площи

тират към пазара на бизнес имоти не толкова с очаквания за ръст на наемите, а заради ниските лихви и по-добрата доходност от вложенията в недвижими имоти, както и заради схващането, че те са убежище в условия на напрежение на фондовите борси.

Цялостното усещане за позитивно развитие в бизнеса с имоти се засилва най-вече от сегмента на офис площите, подкрепен от

утвърждаването на България като една от водещите дестинации в аутсорсинг индустрията,

управлението на бизнес процесите и сектора на информационните технологии. Тази тенденция вече се отразява не само на пазара на офиси в София, но и на сделките в другите големи градове. Създадените нови работни места и доходите в тези сектори предизвикват интерес и към пазара на жилища.

През миналата година България поведе по ръст на сключените сделки с бизнес имоти в ЕС – повече от три пъти на годишна база, показват сравнителни данни на Cushman & Wakefield. Като се имат предвид сключените сделки за тази година, както и запитванията, консултантските компании очакват осезаемо раздвижване на пазара.

Пазарът на офис площи продължава да набира скорост, тласкан напред от компаниите от сектора на информационните технологии и бизнес услугите. Заради интереса към офисите през миналата година започнаха някои нови, макар и по-малки, проекти.

„Размразено“ беше строителството на



някои от „замразените“ по време на кризата строежи.

Недостатъчното предлагане на първокласни площи затвърждава тенденция за наемане на офиси в сгради, които са в етап на строеж, някои от които са планирани за въвеждане в експлоатация през 2017 г.

През миналата година са завършени над 105 хил. кв. м офиси, но голяма част от тях са усвоени още преди сградите да получат разрешение за ползване, показват данните на Forton. Средната площ на нает офис през 2015 г. е малко над 1200 кв. м, като тенденцията е да се наемат по-големи площи в резултат на разрастването на бизнеса на компаниите в IT и BPO (Business process outsourcing) сектора. С 29 хил. кв. м се увеличават наличните офиси през последното тримесечие на миналата година, като общият обем достига 1,79 млн. кв. м, сочат още данните на консултанта.

Около 200 хил. кв. м нови офиси са в процес на изграждане.

От тях през тази година се очаква да излязат около 70 хил. кв. м.

Още е рано да се определи какъв ще е ръстът на инвестиционните обеми през тази година, но очакванията са за увеличение в броя на сделките.

Сигнал за повишен интерес са покупките на терени за строителство. По данни на Forton за деветмесечието на 2015 г. две трети от сделките на пазара са сключени за жилища и офиси, но не липсват и такива за индустриални площи. Особено привлекателни са парцели с добра локация, върху които могат да се реализират по-мощни мултифункционални проекти, комбиниращи различни видове площи – жилищни, офисни, търговски и други.

„В индустриалния сегмент много от инвеститорите се замислят за покупка и построяване на собствени бази

заради високите наеми на новите бази – коментира Симеон Митев от агенция за недвижими имоти. - Все още обаче инвеститорите, които изграждат проекти с цел отдаване под наем, подхождат доста плахо.“

През 2015 г. засиленото търсене на пазара на офиси не доведе до осезаем ръст на предлагането. От големите проекти на пазара излезе само един - сградата на Capital Fort на „Цариградско шосе“ в

София, и то запълнен в голяма степен именно благодарение на търсенето от страна на компании от аутсорсинг индустрията. Точно това търсене катализира редица нови проекти, сред които четвъртата фаза на Ехро 2000 и проекта на Bernard Investment на „Цариградско шосе“ в София. Качественото предлагане на готови площи обаче е толкова свито, че през миналата година се „роди“ феноменът наем на офис в сграда, която е в строеж.

Недостигът на най-добри площи от клас А ще се запази и тази година,

защото не се очаква на пазара в София да излязат други големи проекти – те са предвидени основно за 2017 г., прогнозира експертите. Свитото предлагане подкрепя плавния ръст на наемните равнища в София, които за площите клас А вече превишават 12-12,5 евро за кв. м. Офисният пазар още не може да набере инерция след годините на слаба инвестиционна активност, затова и експертите очакват да продължи сключването на наемни сделки още в хода на строителството.

Заради засиленото търсене очакванията са, че всички нови проекти бързо ще се запълнят, тъй като свободните площи са под 2%. Така свитото предлагане доведе до ръст на цените – средно те превишават 4 евро за кв. м, а в някои случаи – и 5 евро. Според Симеон Митев сега се търсят главно големи складови площи от висок клас, които отговарят на европейските стандарти, както и складови площи от по-нисък клас.



Най-скъпите жилища в Европа са в Сардиния

хиляди евро квадратния метър. На второ място със 100 хиляди за кв./м е авеню „Д'Останд“ в Монако. Трите се класира Лондон със своите райони Кенсингтън и Найтсбридж. Тук жилищата вървят средно по 93 хил. евро за квадрат.

Генералният директор на компанията Engel & Völkers заяви, че сред купувачите на „златните“ имоти вече има немалко и представители на развиващите се страни – азиатци, руснаци и латиноамериканци. А цените на най-скъпите имоти наистина са рекордни.

Сардиния в Италия е лидер по цени на жилищни имоти на Стария континент. Рейтингът е съставен от международната компания Engel & Völkers. Цените в някои от курортите на Сардиния се изравняват с тези на луксозен автомобил – 300

Мирослава КИРИЛОВА

Магазините за дрехи втора употреба никнат като гъби през последните години. Заради засилената конкуренция търговците вече се опитват да привлекат клиенти не само с промоционална цена на килограм, но и с предлагането на богат асортимент от дрехи от различни страни, качествено обслужване, съвет от продавач-консултант и не на последно място – възможност за покупка чрез интернет.

„Ниската покупателна способност на българите е основната причина да купуват дрехи втора ръка. В България се внасят много дрехи под себестойността им, което уби малкото родни фирми, работещи изцяло за вътрешния пазар през 90-те години. Ето защо 95% от продукцията на текстилния бранш в страната се изнася в чужбина“, обясни пред в. „Животът днес“, зам.-председателят на Българската асоциация на производителите и износителите на облекла и текстил (БАПИОТ) Валерия Жекова.

40% от българите купуват дрехи от магазини за употребяван текстил, сочи националнопредставително проучване на маркетинговата агенция „Маркет

Бизнесът с дрехи втора употреба притисна родните производители

линкс“. „Изследването се проведе в различни градове на България. Оказа се, че магазините за дрехи втора употреба са третото най-предпочитано място за пазаруване на такъв тип стоки след специализираните магазини за дрехи и пазарите. Търговските обекти за употребяван текстил изпреварват по посещаемост дори базари, молове и фирмени магазини“, обясни маркетинг-мениджърът от агенцията Зорница Маркова.

Най-честите посетители на магазините за дрехи секънд хенд са жените между 30 и 59 години

с ниски или средни доходи (до 480 лв. на член от домакинството). Изводите от проучването са, че като цяло тези дами са по-силно ценowo чувствителни и в по-малка степен повлияни от имиджови фактори. Определящи за тях при покупка на дрехи са основно достъпната цена, както и доброто съотношение цена-качество.

„За себе си търся основно маркови дрехи, които са внос от Франция, Германия или Холандия. Обикновено познавам истинските облекла от световноизвестни



марки по етикетите, които са пришили в джоба на върхната дреха. За детето купувам предимно дрехи, внесени от Англия“, сподели пред екипа ни 51-годишната Екатерина Захаријева, жител на София. Тя допълни, че всяка седмица идва в любимия си магазин за дрехи втора употреба в деня на новото зареждане, търсейки „находки“. Потребителката признава, че заплатата ѝ е 520 лева, с които едва свързва двата края.

За 67% от купувачите на дрехи втора употреба ниските цени са основен фактор за избора на този тип магазини.

„Ако хората имаха пари, нямаше да са тук, а в мола“, коментира продавачката Мария Стоименова. Тя споделя, че много потребители търсят маркови дрехи втора употреба, защото са убедени, че са качествени. Същите фирмени облекла, когато са нови, са недостъпни за повечето български потребители.

От Министерството на здравеопазването успокояват, че се провежда засилен контрол върху здравните изисквания към дрехите втора употреба, особено към тези, които идват от трети страни. „Влизането на дрехи втора употреба в България става по два начина. Ако идва от Европейския съюз, употребяваният текстил пристига директно в складовете на дистрибуторите.

Ако е от трети страни, тогава минава през митница.

В такива случаи се отива на мястото, прави се физически контрол, проверяват се документите на партидата и сертификатите за дезинфекция“, обясни д-р Инна Балабанова, главен инспектор в столична Регионална здравна инспекция (РЗИ). Прави се и текущ контрол в магазинната мрежа, в складовете за дрехи и на местата за търговия на едро. Изисква се текстилът да е дезинфекциран срещу бактерии, гъбички, дрожди, плесени. Използват се и препарати, които покриват и рисковете от разпространение на хепатит Б. Някои от вносителите изпращат определени партии от дрехи на химическо чистене, на пране, гладене и т.н. „Най-важното за потребителя е, когато купува дрехи втора употреба, те да минат задължително през пералнята вкъщи. Текстилът все пак е седял по складовете и е третиран с дезинфектант, който може да причини алергия или дразнене на кожата, ако няма първоначално изпиране“, предупреди д-р Балабанова. Търговците са длъжни да предоставят информация с какъв препарат е дезинфекцирана дрехата, ако потребителят я изиска.

Не се допуска продажбата на дрехи за деца до еднагодишна възраст,

бельо, бански костюми, обувки и детски играчки втора употреба.

„С тази забрана са свързани и най-честите нарушения на търговците. През 2014 година са издадени 14 акта за продажба на такива артикули, а през 2015 година – 6 акта“, съобщи експертът от столичната РЗИ. От контролния орган призоваха потребителите да сигнализират при всякакво съмнение за нередности.

При положение че пазарът на дрехи втора употреба бележи безспорен ръст в България през последните няколко години, все повече привърженици намира идеята за поставяне на специализирани контейнери, в които да се изхвърля употребяван текстил, включително одеяла, килими, кувертюри, пердета, завеси, покривки, спално бельо и хавлиени кърпи. Събраните в тях стоки ще се насочват към бъдещия най-голям сортировъчен център в Източна Европа, който ще бъде изграден до края на годината край Пловдив. Там текстилът и облеклата ще се разпределят според качеството, вида и степента си на износване и ще поемат към магазините и пазарите за дрехи втора употреба в България и по света. Ако са прекалено износени и негодни за повторно носене, ще се пренасочват към преработвателните машини, за да се преродят като нови дрехи и материи или като парцали за почистване.

„В крайна сметка купуването и продаването на дрехи втора употреба е един вид рециклиране на употребяваните облекла. Ето защо така се помага и на природата, тъй като въпреки растящите нужди от дрехи на разрастващия се брой на населението се ограничава до някаква степен делът на обработваемите площи за памук и за други култури, необходими за текстилната индустрия“, смята Сали Бейкън, експерт от глобалната неправителствена организация Oxfam. Най-големите износители на дрехи втора употреба в световен мащаб са Съединените щати, Великобритания, Германия и Холандия. Основният им пазар са страните от Черния континент. В Африка се продават повече от 25% от партидите с употребявани облекла. Някои страни като Индия и Филипините са въвели забрана за внос на дрехи втора употреба, за да защитят родната си текстилна индустрия. Други като Пакистан, Уганда и ЮАР имат ограничени рестрикции – могат да се внасят облекла втора ръка само с благотворителни цели. Обикновено употребяваният текстил с по-високо качество се изнася за страни от Европа и Централна Америка, докато по-некачественият секънд хенд се експортира за Азия и Африка. И докато в богатите западни страни магазините за дрехи втора употреба заемат сравнително малък пазарен дял в търговията с облекла, то в държавите от третия свят те са основен източник, попълващ гардероба на местните хора. В САЩ, Канада, Австралия и много европейски страни, освен че се продават, употребяваните дрехи се даряват на църкви и благотворителни организации. В Русия набират популярност така наречените дрес-кросинги – сбирки, на които участниците могат да разменят свои запазени дрехи и артикули с други участници.

Шуробаджанашката и европейската нормативна система са тотално несъвместими

Кристиан Таков е доцент по гражданско, семейно и търговско право в Юридическия факултет на СУ „Св. Климент Охридски“. Съосновател е на Association for a European Law Institute и е асоцииран член на Международната академия по сравнително право. Активен участник в обществените дебати по съдебната реформа и ролята на гражданското общество в днешна България.



● С доц. Кристиан Таков разговаря Галина Спасова

а шум. Това е ужасен проблем и говори, че обществото и най-вече управляващите, политиките са загубили нравствени критерии и ориентири. За тях вече няма непозволени неща. Начинът това да се промени е един – реакция на гражданското общество. Радостно е, че то започна да се създава преди две години, когато политическата корупция достигна своя апогей на наглост при правителството на Орешарски. Това е едно възпалено общество в момента и най-малкият допир води до остра болка.

- Общественото „възпаление“ би могло да поеме и в опасен коловоз, на разрушителна стихийност на пример.

- Да, възпалението може да убие организма или да го вкара в опасно състояние, ако лозунгът „няма държава“ се превърне от отчаян в гневен и хората поемат правосъдието в свои ръце. Това бележи края на държавността.

- ЕК иска одит на прокуратурата, а е отстранен министърът на образованието. Първите реакции бяха „къде го чукаш, къде се пука“.

- Това е много стар трик за отвлечане на вниманието, свежда се до логическа грешка, наречена „изместване на тезиса“. Лошото е, че в българската дискуссионна култура тя хваща място. Достатъчно е по дадена тема да започне да се говори нещо, да се вдига шум и с това се „отговаря“. Изключително обидни за интелекта на публиката действия. Очакваме нелицеприятен доклад, реакцията е да се направи нещо във ВСС, имаме остър проблем с разделението на властите и това резултира в истерични действия и говорене, накрая във взета, а не дадена оставка на министър... Реакцията е лудешка, на границата на здравия разум. Изместването на тезиса и хвърлянето на прах в очите е вече принципно поведение на българските политики. Но не бива да говорим за различните власти общо и да заклеимяваме генерално, защото има конкретни хора, чиито батаци трябва да се показват и да не бъдат търпени. Има и хора, които са мъждукащата надежда на обществото и не могат да се подвеждат под общи обидни квалификации.

- Деликатно ли е формулиран докладът на ЕК?

- Ако се вникне в същината му, той казва ужасяващи неща, доколкото на една институция (прокуратурата) се препоръчва горещо да има независима проверка, което означава нещо извън нея. Понеже това „нещо“ няма как да е друга държавна институция (нали пак би се оказала нерегламентирано зависима от прокуратурата), трябва да е външна за България проверка. Дълбоко унижително е, но дотам сме се докарали. Докладът казва страшни неща за българската държавност. Грози ни Европа плавно да се оттегли от подкрепата, а после може би и политически от България и

тогава ще бъдем оставени на доста опасен произвол. Имаме не особено политически приятни в момента съседни в Турция, имаме и проявяваща нездрав интерес към България от над 150 години Русия. Ако не сме в ЕС, ще се лашкаме между източен деспотизъм, ислямизъм и други външни сили.

- Има ли потенциал във всички обществени среди да се удържи държавността?

- Има потенциал. Дълбоко съм убеден, че у нас въпреки привидния хаос нещата накрая се уталожват и намират разумно, макар и закъсняло и може би унижително палиативно решение. Смятам, че колкото и да е нерешителен, страхлив и с не особено вкоренени демократични ценности, нашият народ е здраво стъпил на земята и усеца кога границите са прекрачени. Това се отнася и до голяма част от управляващите. Надеждата ми е обществото да бъде чувствително към безобразията, което ще ги удържа в нормални граници. **Подчертавам, удържа**, т.е. нужно е постоянно усилие. **В борбата със злото няма окончателен победител.**

- Какъв е шансът базата на нормалността - съдебната система - да се пречисти и какво пречи?

- Голям. Смятам, че това Народно събрание не е годно повече да направи необходимите стъпки, защото непременно минават през забранената територия на драстична реформа на прокуратурата. Нужни са няколко неща. Първо, подготвените промени в Закона за съдебната власт да бъдат дошлифовани и приети. Защото каквото се приеме от първоначалния проект, внесен от Христо Иванов (подчертавам!), ще бъде добро. Ако управляващите искат да пипнат нещо във ВСС, могат да го направят по сега действащия закон. Да се иска оставката на целия ВСС, при положение че само около половината от него са се дискредитирали и не стават, не е честно.

За мен големият проблем е липсата на ценностна ориентация. Ако я нямате, ще търпите да ви хвърлят прах в очите. Ако нямате ясни представи какво трябва да се направи и не познавате границите на позволеното, ще си оттегляте подписите под споразумение. Когато нямате достойнство и ви нарушат коалиционно споразумение, ще го преподпишете, вместо да го прекратите. Това са основни неща, които опират до – простете за директността – до лошо качество на личността, до липса на първите седем, до нагаждачество с цел да сме на власт и да се ползваме било и с обидно ниски понякога облаги. Но нека политическата класа да знае, че няма да я има, ако не успее да наложи ред и улицата започне да го прави. Бих призовал сега действащите политики: „Помислете за хляба си! Повечето от вас не могат да си го изкарат извън местата, в които са се наврели!“.

Доц. Таков, все повтаряме „няма държава“ и чакаме отвън да ни подръпват юздите, та да не се преобърне каруцата. Но защо, когато ЕК, посланици, инвеститори ни казват това, което и сами си знаем, отговорът е парадоксален?

- Първо – не особено самостоятелната психика на народа ни – да чака винаги отвън нещо да му се случи. Освободени сме от турското робство от чужда сила, после сме прегазени пак от същата, този път под името СССР. Народът ни не е преминал през събитията, през които преминаха чехи, поляци, унгарци, германци – т.е. отново свободата му е била подарена. След 1945-а никога не се е справял сам. Това е тежка историческа вина и предопределеност. И докладът на ЕК всеки път се очаква като истина свише, която после всеки си тълкува. Въпросът е, че поправянето на грешките, които ни се посочват, е наша работа. Европа не праща танкове. Тя няма съдебноизпълнителна служба, която да дойде да ни оправи проблемите. Другото – у българина битуват едновременно две нормативни системи. Шуробаджанашката и европейската ценностна нормативна система. Първата е тотално несъвместима с върховенството на правото, към което формално сме обявили, че принадлежим. Тази битка се води в умовете ни. Разкъсвани между тези две начала, сме дълбоко вътрешно лицемерни и нито едното вършим като хората поради разрушените семейни връзки и устои, нито приемаме искрено отвън наложените ни правила. Заявяваме, че ще ги спазваме, и имаме обезпокояващо широк консенсус, че няма да го правим сериозно.

- Това ли е благодатният фон все да търсим причина за несъстоятелата се справедливост и да намираме враг?

- Въпрос на психическо оцеляване е да не се види грешката в себе си. Винаги можем да намерим враг – в много широк спектър. От „роби сме си и роби ще останем“ до краен национализъм – все неща, които не са особено продуктивни. Удивен съм от повсе-

местната пасивност на българина и от любимото оправдание, че е отчаян и няма как със скромните си сили да оправи света. Не е отсега, много отдавна казваме „ти ли ще оправиш света!“. Да, ти ще го оправиш, няма кой друг! И ако някой дойде и го оправи, ще се окаже най-вероятно поробител. Усещането за несправедливост има десетки причини – някои от тях са в съда, голяма част в прокуратурата, немалка и в адвокатурата, в полицията, при нотариусите, в съдебното изпълнение, в администрацията. Това са много и преобладаващо правни професии, от които зависи усещането за справедливост. Когато някоя започне да поддава, цялата система се клати. Примерно корумпиран нотариус заверява пълномощно, с което ви открадват имота, съдия допуска чрез производството по несъстоятелност да се крадат активи на бизнеса или несправедливо решава спорове, прокуратура, която бездейства или действа неадекватно, полиция, която е вдигнала ръце или сътрудничи с престъпници, частен съдебен изпълнител, който използва непозволени средства... От толкова места могат да произтекат проблеми.

- Казвате го хипотетично, но те действително произтичат отвсякъде едновременно.

- Но вниманието като че ли е съсредоточено върху съдилищата, а те са и най-малко проблемни. За прокуратурата не се говори, защото, както се разбра, без съгласието на Цацаров там промени не могат да станат, при този парламент. За адвокатурата също не се приказва. Що се отнася до полицията, министър Бъчварова вероятно се старее, но не изисква много време, за да се видят евентуалните резултати. Кое не означава, че трябва да вдигнем ръце.

- Поведението на ВСС, интригите и като капак реакцията на доклада на ЕК наричаме скандал, но май е безпомощна думата да опише ставашото?

- Безпомощна е. У нас скандалът се разразява, достига апогей и всичко приключва не с последици, а преди тях. Иначе казано, имаме не скандал,

Мирослава КИРИЛОВА

Няма невъзможни неща. С постоянство и труд се постига всичко. Важно е да имаш желание да сбъднеш мечтите си. Звучат шаблонно, но наистина това са само част от мненията на българските ученици, които извоюваха златни, сребърни и бронзови медали на XII Жаутиковска олимпиада по физика, математика и информатика. Тя се проведе от 13 до 19 януари в Алмати, Казахстан. Участие в престижния конкурс, който съществува от 2005 г., взеха 278 ученици, включени в 54 отбора от 17 страни. В международно състезание се надпреварват специализирани физико-математически училища. Целта е да се изгради сътрудничество между младежите от цял свят, както и да се стимулира обучението по математика, физика и информатика.

„Състезанието беше на много високо ниво. Част от журито и по трите предмета участва и в журито на световните международни олимпиади по математика, физика и информатика. И типът задачи, и трудността им, и форматът на състезанието са на международно ниво, така че трябва да се гордеем с постиженията на нашите деца“, обобщава ръководителят на отбора по физика и преподавател в Софийската математическа гимназия Илиан Илиев. Всъщност осем от десетте медала са извоювани от възпитаници на СМГ, останалите два медала са на шуменските информатици от ПМГ „Нанчо Попович“ – Антон Чернев (12. клас, сребро) и Иван Ганев (10. клас, бронз). „Много съм доволен от представянето на учениците, макар че винаги съм на мнение, че можеха още“, с усмивка отбелязва гл. ас. д-р Бисерка Йовчева, ръководител на сборния отбор ученици от две шуменски училища. Според нея България отдавна е една от водещите сили в състезателната математика и информатика и това е плод на много усилия както на учениците, така и на учителите.

„Математиката не е просто наука, тя е страст.“

Случвало се е да си мисля за някоя задача, докато си лягам, и да си представям как може да се реши, решавал съм задачи и под душа и къде ли не“, разказа пред екипа на дванадесетокласникът от СМГ Александър Чергански, който е златен медалист в раздел „Математика“. През свободното си време обича да чете книги, да сглобява кубчето на Рубик, да жонглира и да свири на китара. „Математиката е навсякъде около нас – и в музиката например има формули, които подсказват кога два тона звучат добре заедно, и в жонглирането, тъй като с помощта на числови редици се кодират жонгльорски трикове“, уточни младежът. Вече е приет в Оксфорд, Великобритания, но още се колебае дали да не замине да учи в щатския престижен университет Харвард.



Александър Чергански е възпитаник на Софийската математическа гимназия още от пети клас.

„Това е формулата на успеха: отглеждаме децата от малки и възпитаваме в тях стремеж да се усъвършенстват и да придобиват повече знания.“

Ученето е един непрекъснат процес и ако нещо от веригата се махне, то ще е непълноценно.

Както ако се махне нещо от една сграда – тя рухва. Училищният курс по математика е такъв, че всеки средноразвит човек може да го владее за отлична оценка, въпросът е учителят да създаде необходимата мотивация, за да се получат високи резултати“, категоричен е един от ръководителите на отбора по математика – Стойчо Стоев. Той преподава в гимназията вече 39 години. Разказва, че до 1977 г. СМГ не е участвала в престижните състезания по математика – като пролетен и есенен турнир или зимни математически състезания (тази година се проведе в Ямбол от 22 до 24 януари). „Когато участвахме за първи път в тези състезания, се класирахме на последното 17-о място. Разликата между 16-а и 17-а позиция беше толкова голяма, колкото между първия и 16-ия. Направихме необходимите изводи, започнахме да работим целенасочено и ето ги резултатите“, отбелязва учите-

Български ученици се завърнаха с 10 медала от Казахстан

● Талантливите тийнейджъри гледат към чужди престижни университети

лят по математика. Амбициозният колектив от СМГ непрекъснато поддържа връзка и с преподавателите от Софийския университет.

Алма матер е резервният вариант за висше образование на повечето зрелостници, участвали в олимпиадата в Казахстан.

„Ако не ме приемат в Щатите, тогава ще кандидатствам в Софийския университет за специалността „Компютърни науки“. Професията е добре заплатена и най-важното е, че ми е интересно“, отбелязва Даниел Атанасов, който се върна със сребърен медал по математика. Злато в същата дисциплина грабнаха Деница Маркова (12. клас) и Виолета Найденова (11. клас). Деница се е спряла на елитни университети като Харвард, Оксфорд, Принстън и Станфорд. Надява се с отличия си успех да си извоюва пълна или частична стипендия. Признава, че още не е започнала да се готви за абитуриентския бал, който предстои на 22 май. „Всички близки около мен се вълнуват страшно много, а още дори не съм ходила да разглеждам рокли“, смее се талантливото момиче. Освен че обича много да чете и да се забавлява с компютърни игри, девойката се увлича по шиене и плетене. „Всичко започна, когато майка ми ми подари плетена плюшена играчка. Замислих се, че и

аз мога да направя такива красоти, и се запалих. Започнах дори да гледам онлайн уроци в интернет“, каза Деница Маркова.

За Виолета Найденова отсега е ясно, че иска да учи чиста математика след 12. клас във Великобритания или Франция.

Мечтае да завърши висшето си образование в чужбина, а после да се върне и да се реализира в България. Единадесетокласничката споделя, че с постоянство, щипка талант и много, много труд се постига всичко. Така е и в балета, с който тя се занимава по три пъти в седмицата. Запалила се още от дете по красивото изкуство и във времето между уроците участва и в спектакли на любителско ниво.

В раздел „Информатика“ ненадминатият Христо Венев (12. клас) се върна с първото място и златен медал. Сребърен медал е присъден за Иво Дилов (12. клас), а ръководител на отбора по информатика е учителят от СМГ Бойко Банчев.

Във „Физика“ злато завоюва Светлин Тотев (12. клас), а Никола Пулев – сребърен медал.

„Задачите по физика бяха доста труднички – имаше и тео-

ретична, и експериментална част. Силната конкуренция обаче не ни попречи да постигнем отлични резултати, така че като цяло сме доволни“, подчерта Никола Пулев.

„Знаете ли, децата успяват, защото са попаднали в подходящата среда и имат желание да вървят нагоре. Полученият резултат в Казахстан не е неочакван от нас. Всъщност успехите се дължат на абсолютно целия колектив на училището – започвайки от ръководството, което се старее в учебното заведение да попаднат мотивирани и ученолюбиви деца, след това да създаде условия да ги учим спокойно, независимо по кой предмет, през съдействието на колегиите, които освобождават децата заради участие в някое състезание или конкурс, до самите деца, които са просто прекрасни“, смята учителят по физика Илиан Илиев. Забелязал е, че когато се записват на допълнителни школи по математика, информатика или физика, деца от други училища често се отказват, защото им липсва основната солидна подготовка. Според Илиан Илиев

много се преекспонира с последиците от проекта за новата наредба в учебния план,

която предвижда историята и географията да отпаднат от задължителните часове в 11. и 12. клас. И в момента географията не се учи в последните два класа в професионалните гимназии. „Никой в крайна сметка не говори къде са силни нашите деца. Едва ли ще учим германците с история и философия, но за тях са интересни знанията на нашите деца по природни науки. Тоест държавата трябва да прецени какви са приоритетите в образованието.“

Това, че сме силни в областта на информатиката, задължително означава, че трябва да има допълнително часове и по математика, защото двата предмета са неразривно свързани. Когато се даде възможност за специализация на децата според интересите им, се постигат и големи успехи“, обобщава преподавателят.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Оповестени „на парче“, образователните реформи предизвикаха истинска истерия в социалните мрежи неотдавна. Става дума за проектите за нови учебни програми, които МОН обяви на сайта си с идеята те да бъдат подложени на обществено обсъждане със срок един месец. Тъй като са готови само програмите за втори, шести и осми клас, някои знакови произведения се оказаха отпаднали от тях и без никаква яснота дали ще се изучават в други класове. Едно от тях бе „История славянобългарска“, която липсваше от програмите за шести клас. Впоследствие МОН даде специална пресконференция, за да разясни кои произведения къде се преместват и защо. Така стана ясно, че „История славянобългарска“ ще бъде преместена в програмите за девети клас, защото на по-късна възраст децата по-добре биха разбрали посланието ѝ. „Няма да падне нито едно произведение, което създава националната ни идентичност“, поясни просветният министър Тодор Танев.



31 произведения от български автори обаче все пак отпадат от учебните програми. От 170 творбите, които децата ще изучават, стават 139. Идеята е по този начин да се даде възможност учениците „по-плътнo“ да работят с по-малко на брой текстове и така да получат по-задълбочена представа за тях, поясниха от министерството.

Философията на новата програма залага на това, че задължителният първи етап на гимназията приключва в десети клас. Затова и до края му децата изучават в хронологичен ред най-значимите български произведения.

В 11. и 12. клас обучението вече е структурирано около конкретни теми.

Идеята е също в края на десети клас да има национално външно оценяване, като до неговото провеждане децата трябва да са усвоили написаното от българските класици.

Проф. Танев е удържал на думата си да не „пипа“ Ботев и нито една негова творба не е отпаднала от програмата. При останалите автори обаче далеч не е така. Сред произведенията, които са се учили досега, но не са намерили място в новите проекти, са „Чичовци“ и „Линее нашто поколение“ на Вазов. Отсъства „До Чикаго и назад“ на Алеко, което до момента се изучаваше с частта „Ниагарският водопад“. От Алековите фейлетони ще се учи само „Разни хора, разни идеали“. Вече не присъства и Славейковата „Ралица“, както и Ciss mol. От Яворов не са включени. „Да бъдеш в бяло“ и „Сенки“. От Смирненски ще се изучават само „Братчетата на

Новите програми по литература предизвикаха спорове

● **Историята е оставена в ръцете на издателите на учебници**

Гаврош“, „Приказка за стълбата“ и „Зимни вечери“. Досега той участваше в учебните програми още с „Ний“, „Йохан“, „Юноша“, „Да бъде ден“. От Йовков не присъстват „Шибил“ и „През чумавото“, от Вапцаров – „Кино“ и „Завод“. Най-сериозно е орязан Атанас Далчев, който вече ще се изучава само с „Повест“ и „Молитва“.

Някои от творбите, които не присъстват в новите програми за задължителна подготовка, ще се учат в профилирана.

Това важи например за „Крадецът на праскови“ на Емилиян Станев и „Дервишово семе“ на Николай Хайтов. Вторият вече ще се изучава в задължителна подготовка с разказа си „Дърво без корен“. В задължителните програми ги няма и присъстващите досега Валери Петров, Павел Вежинов, Ивайло Петров. Добавени са обаче Борис Христов с

„Честен кръст“ и Виктор Пасков с „Балада за Георг Хених“.

От МОН поясниха също, че около 40% от учебното време ще бъдат дадени за задължителна подготовка, а в останалите 60 на сто учителите ще имат свободата да избират какви произведения да се учат. Бе пояснено също, че „Вятър ечи“, „Къде си, вярна ти любов народна“ и „Хубава си, моя горо“ ще се изучават в часовете по музика, защото повечето българи ги познават като песни, а не толкова като текст. В учебниците по музика ще бъде включена и „Шуми Марица“.

Сериозна е промяната в програмите по литература в осми клас, където слиза материал от девети и десети.

Децата започват учебната година с „Илиада“ на Омир, след която учат „Любов“ на Сафо и „Антигона“ на Софокъл. Ренесансът е представен с

„Декамерон“ на Бокачо, „Дон Кихот“ и „Хамлет“. Сред отпадащите автори е Дюма с „Граф Монте Кристо“, посочи още Тодор Танев.

В часовете по български език промените не са толкова сериозни, но е отделено значително повече време за писане и за дигитална грамотност. Още във втори клас децата трябва да се научат да различават кирилица от латиница и да съставят поздравителен sms за различните празници. В осми клас значително време се отделя на електронното писмо – не като технология на изпращане, а като графично и съдържателно оформление. За първи път в този клас учениците ще трябва да се учат да пишат и есе по морален проблем.

Програмите по чужди езици пък са разработени в няколко варианта в зависимост от това в кой клас учениците започват да изучават езика. Ако това става още в началното училище, те трябва да владеят чуждия език на ниво А2 в седми клас. Ако обаче започват изучаването на чужд език едва в осми клас, това ниво на знание

трябва да е постигнато в десети. При завършването му учениците ще трябва да могат да представят CV-то си на английски език.

Промените по история обаче събудиха вълни от недоволство, защото с тях авторите на проектите за нови програми оставят в ръцете на издателите интерпретацията на цели периоди от миналото ни.

Особено взривоопасна е темата за турското робство, което в програмите се описва с

неутрални понятия като „Османската империя и мястото на българите в нея“, „съжителство на традиции на християни и мюсюлмани“. На практика на авторите на учебници е оставено да решат как ще назовават този период от миналото ни, като според експерта по история от МОН Радостина Николова правилният термин бил „владичество“. Подобен проблем вероятно ще възникне и когато бъдат качени програмите по съвременна история, защото там периодът на социализма е описан като „политическа система след 1944 година“, а останалото е оставено изцяло на перото и тълкуването на авторите на помагалата.

Замисълът на новите програми по литература, история и география е знанията, свързани с България, да бъдат давани в годината, след която децата държат изпит от националното външно оценяване. Тоест седми и десети клас. В 11. и 12. клас история и география изцяло отпадат, освен ако ученикът не учи в съответната профилирана паралелка. Литература обаче ще продължи да се изучава до завършването на учебната година.

Александра КОРЧЕВА

Вече месец, откакто беше подписано споразумението за климата на COP21, с което 195 държави си поставиха амбициозната цел да задържат повишаването на глобалните температури до под 2 градуса по Целзий спрямо прединдустриалните нива. А програмата максимум е градус и половина.

Изборът на двуградусовата разделителна линия не е случаен – редица изследвания сочат, че повишаването на глобалната температура с до 2 градуса по Целзий ще има значително по-малък негативен ефект върху планетата.

Опазването на околната среда обаче далеч не зависи само от държавните институции. Стана ясно, че за да има реален ефект, в процеса по опазване на природата трябва да бъдат въвлечени и бизнес, и общество.

Най-често усилия за вкарване на зелените теми в общественото ползрение можем да открием в неправителствения сектор.

Така например инициативата „КонсУмувай“ на фондация „Екоцентрик“ предлага интересен метод за представяне на екологичните проблеми. „КонсУмувай“ предлага образователни турове из града, които приличат на туристическа разходка с гид. На отделни места групата спира, получава любопитна екоинформация, включват се различни игри и интерактивни ситуации. „Ние не четем лекции, а подсеждаме хората, че тези неща те вече ги знаят“, коментира за в. „Животът днес“ Асен Ненов, отговорник обучения във фондация „Екоцентрик“.

„Целта е далечна, най-общо се нарича промяна.“

Ще променим ли отношението си към свръхпотреблението



Тъй като по отношение на околната среда влияят и областите на икономиката, екологията и обществените отношения, ние включваме всички тези елементи в процеса на обяснение. Тоест опитваме се да показваме всички тези процеси и някои факти за тях. Локалната специфична цел, която преследваме, е да предизвикаме съмнение у човека – дали пък няма и други гледни точки, дали пък не може да се погледне и по друг начин на свръхпотреблението, на тази култура „купуваш-хвърляш“.

Идеята за инициативата тръгва от Германия, където подобни турове се провеждат повече от 15 години

в десетки населени места. „Това е първата стъпка, която се прави в България в тази посока. Една стандартна разходка прилича на градските турове, запознаващи с историческите забележителности. Но вместо за туристически обекти си говорим за осъзнаване на свръхпотреблението. Всеки тур включва по три-четири

спирки на различна тематика – например спирка „Кафе“, спирка „Глобализация“. Задължителните елементи, които влагаме, са информация за ситуацията в света. Обясняваме произхода на различни продукти, техния жизнен цикъл“, коментира Асен Ненов.

Подобни турове се провеждат в шест града в Западна България,

сред които София, Благоевград и Враца. Активните гидове, наричащи се мултипликатори, са над десет. В обиколките участват най-често ученици, като сред обучаваните са и възпитаниците на Испанската гимназия в София.

„Декември месец имаме редица турове в училищата. На въпроса „Вие природа ли сте?“ реакцията на по-големите ученици е на много по-голямо неразбиране, отколкото на по-малките. От една страна, определено се вижда дистанцията между човека и природата. От друга страна обаче, младите много по-бързо усещат и осъзнават това, което възрастните не могат. Например кое е

по-етично, кое е по-зелено и по-морално. Много са чувствителни, веднага разбират кое какво е, просто са супер „светнати“.

Колкото по-малки са, толкова по-лесно разбират зелената тема.

Докато при по-възрастните това е трудно пробиваемо“, сподели Асен Ненов.

За страни като България, където проблемите от политическо, икономическо и социално естество са предостатъчно, обръщането към „зеленото“ мислене понякога изглежда като загубена кауза. С въвеждането на забраната за предаване на метали за вторични суровини от физически лица и без това малките ни проценти за рециклиране съвсем се стопиха.

В последната година стана ясно, че само 8% от родните ни отпадъци се рециклират.

Същевременно генерирането на нови и нови боклуци никак не намалява, ами напротив. С увеличаването на покупателната способност на българина, даже и въпреки нея, консумацията нараства, а идеята за кръгова (циклична) икономика сякаш остава само абстракция.

„По време на социализма в магазина или имаше, или нямаше мляко. Оттам насетне какво е млякото, какви са неговите качества и т.н. не се гледаше. В резултат на това редица поколения у нас не израснаха като потребители – потребяват, но не знаят как да потребяват. В резултат сега мнозина купуват

разните най-евтини нискокачествени стоки и се радват, защото могат да ги купят, защото за тях това е дори символ на свободата. Когато казвам на някои хора в зряла възраст „Защо купуваш найлонови торбички? Не знаеш ли, че са вредни?“, реакцията отсреща обикновено е „Ти сега какво – искаш пак да ме върнеш преди 89-а ли? Тогава нямаше найлонови торбички“.

Истината е, че ситуацията у нас е като махало – като е било в едната крайност, когато го пуснеш, то естествено отива в другата.

Движението се повтаря, докато махалото се намести в центъра. Така е и с нашето общество – както години наред сме били в условия на потребителска неактивност и колективизъм, така в днешно време махалото е на другата страна и днес у нас доминират свръхактивността и индивидуализмът“, обясни Асен Ненов.

Ключова част от всеки градски тур според мултипликаторите от „КонсУмувай“ е предоставянето на алтернативни начини за справяне с проблемите.

„Смятам, че всичко е въпрос на замисляне. Човек ако има желанието, алтернативите са много близко до нас и около нас. Така че просто трябва да направим усилието да се замислим, другото не смятам, че е усилие. Зависи от водещите ценности на всеки един човек“, сподели Христина Банчева от „Екоцентрик“.

Онлайн платформа ще среща зелени НПО и граждани

С призив „Излез от черупката“ нова платформа си е поставила целта да обедини учители, неправителствени организации и интересувачи се от социална и екологична тематика граждани. В рамките на проекта „Платформа за популяризиране и качество на образованието за устойчиво развитие“ се осъществява изграждането на съвсем ново онлайн пространство за споделяне на събития, идеи, литература и знания.

„Мрежата започна да се създава в началото на 2015 г., когато стартираше проекта в партньорство с други шест организации. Те са от различни региони на България – от Пловдив, от Враца, от Смолян, от

Ловеч, така че покриваме територията на цяла България. Всеки партньор си има регионален кръг от хора и мрежа от организации“, коментира Христина Банчева от фондация „Екоцентрик“.

„Целта на платформата „Златен орех“ е да можем да споделяме добри практики в реално време. Освен това има много организации, които нямат възможност да се популяризират, нямат възможност да създадат собствен сайт. Всяка организация, която работи в направление неформално образование и устойчиво развитие, ще може да създаде профил на тази платформа и да генерира дейности на тази платформа. Ще може да популяризира

дейности, новини, да обявява събития и обучения, да качва литература и други ресурси, информация от сферата, които да могат да се използват свободно както от други организации, така и от учители, които искат да включат тематиката в обучението. От друга страна, всеки може, посещавайки сайта, да открие подходящо за себе си обучение – както по отношение на региона, в който се намира, така и според направлението, което го интересува – по-силно екологично или повече към въпросите на културата“, сподели Христина Банчева.

„Златен орех“ се предвижда да бъде знак за качество. „Това са първите критерии и индикатори за

качество в тази сфера“, сподели Христина Банчева. Критериите ще обхващат цялостния процес на работа на една организация, която работи в сферата. Организациите, които кандидатстват за платформата, ако покриват критериите, ще получат оценка с една, две или три звезди. На сайта ще имат право да качват информация само организациите, които са със знак „Златен орех“. „Тоест, преди да получат право да имат профил, трябва да бъдат оценени. За потребителите, тоест за хората, които ще ползват портала, това ще бъде гаранция за качество“, допълни Христина Банчева. Порталът се очаква да заработи в началото на март 2016 г.



Когато през 2012 г. генерален директор на Yahoo! става Мариса Майер, очакваше се, че това ще даде глътка свеж въздух на компанията и ще мотивира сътрудниците. До момента обаче не се забелязват никакви глобални промени и революционни решения. Yahoo! продължава да бъде един от силните играчи на пазара, но съвсем не на водеща позиция.

Един от първите показатели, че в компанията не всичко е наред, станаха масовите напускания и уволнения. През 2014 г. оставка подаде и топ мениджърът Енрике де

Кастро. Предположенията са, че причина за това е конфликтът му с Майер относно ефективността на развитие. По това време компанията отстъпи мястото си на Facebook.

През декември миналата година след редица съкращения и нецелесъобразно похарчени средства инвеститорите сериозно се обезпокоиха за съдбата на компанията и посоката, в която я води Мариса Майер. Най-големият упрек към генералния директор е огромният разход на средства. Неразумното разточителство на Майер се изразява и в

щедро раздаването на сътрудниците подаръци като iPhone, „интелигентни“ гривни и безплатна храна, което в крайна сметка стига до доста внушителна сума. За четири години подобни социални придобивки са „гълтнали“ половин милиард долара. Според инвеститорите Майер е прекалено разточителна и за собствените си делови

Настъпват тежки времена за Yahoo!



пътвания, фотосесии и приеми. А петгодишната ѝ заплатата заедно с бонусите стигна 365 млн. долара. Генералният директор търпи упреци и относно ръководенето на бизнеса. Акционерите твърдят, че Мариса Майер нерационално е изразходвала 10 млрд. долара, а директно е изгубила 3 млрд.

Предстоят преобразувания, но сътрудниците не са въодушевени и оптимистично настроени относно бъдещето на компанията. Резултатите от допитване показват, че

само 34% от щатните работници са убедени, че пред Yahoo! има добри перспективи. За сравнение в Google оптимистично настроените за по-нататъшното развитие на компанията са 77%. Освен това в Yahoo! се наблюдава сериозно изтичане на мозъци и смяна на кадрите.

Някои членове на съвета на акционерите настояват Мариса Майер да напусне поста си на генерален директор, 70% от персонала да бъде съкратен и да бъде продаден главният офис, като се оставят само най-необходимите помещения.

През януари т.г. стана ясно, че в Yahoo! действително се готвят съкращения. Очаква се да бъдат уволнени около 10% от сегашните 11 хиляди работещи в компанията.

Всеки 12-и жител на Земята е бил жертва на хакери

През 2015 г. от киберпрестъпления са пострадали 594 милиона души, което е почти всеки 12-и жител на планетата. Средните загуби за всеки от тях е 358 долара. Общите щети, нанесени от киберпрестъпниците, са 158 млрд. долара.

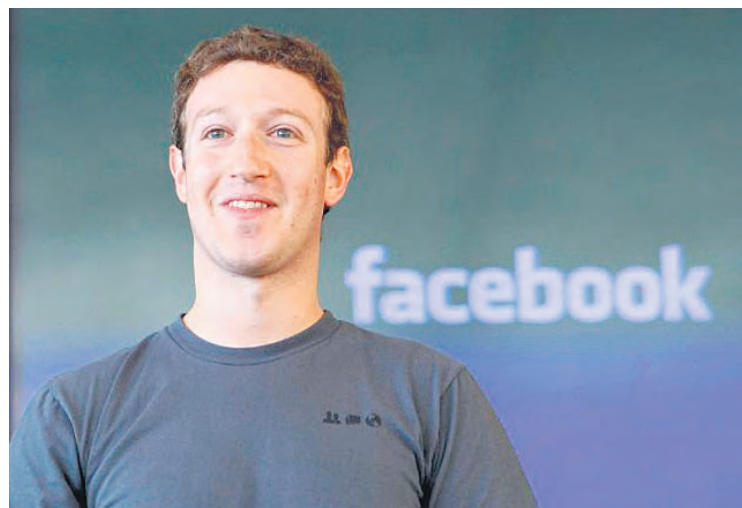
Тези данни са изнесени в отчета за кибербезопасността, подготвен от компанията Symantec. За да се справят с последиците от престъпната атака, завладяваща целия свят, пострадалите са загубили средно по 21 часа.

Загубите от киберпрестъпления през миналата година само в САЩ се изчисляват на 30 млрд. долара. Сумата за Русия е по-скромна – 1 млрд. долара. Според специалистите няма основания да се предполага, че хакерските атаки ще намаляят. Тенденцията е точно обратна.

Зукърбърг обяви основната си задача за 2016 г.

Основателят на социалната мрежа Facebook Марк Зукърбърг има намерение да създаде „прост изкуствен интелект“, заместващ икономата, който да помага при управление на домакинството. Според него това ще е главната му задача през новата 2016 година.

Зукърбърг вече е изчислил основните функции, които трябва да изпълнява съвременното устройство. Това ще бъдат разпознаване на гласове, дистанционно управление на музика, осветление, температура. Освен това създателят на Facebook възнамерява да обучи изкуствения интелект да разпознава хората, които звънят



на вратата, и да дава информация какво се случва в детската стая.

31-годишният Зукърбърг е

собственик на 56% от акциите на социалната мрежа, а състоянието му се оценява на 19 милиарда долара.

Нов бетон елиминира заледяването

По всичко личи, че заледените хлъзгави пътища и улици ще останат в миналото. Американски учени са разработили нов вид бетон, който може да провежда ток. „Интелигентното“ покритие с помощта на електричеството ще почиства трасетата, като просто разтопи снега или леда.

Професор Крис Туан от The University of Nebraska-Lincoln, автор на изобретението, промени традиционния състав на бетона само с една пета. Инженерът добави известно количество стоманени стружки и въглеродни частици. Независимо че новите съставки в „рецептата“ на бетона са само 20%, именно те провеждат ток, без да правят опасно покритието.

Новият вид термоасфалт буквално топи снега и леда, почиствайки пътищата и при най-лошо време. Групата учени начело с Крис Туан планира да запознае с възмож-



ностите на „електрически“ бетон първо представителите на Федералното управление на гражданската авиация на САЩ. Причината е повече от ясна – заледените писти създават много сериозни проблеми.

Изпитанията на работката ще бъдат проведени през март тази година. Ако преминат успешно и новото покритие оправдае надеждите, то ще бъде използвано в едно от най-големите летища на Америка.

Гергана ПЕТКОВА

Изпитите след 7. клас са първата истинска битка за бъдещето на вашето дете. В този клас националното външно оценяване (НВО) вече не изпълнява само контролна функция – някои негови части служат за кандидатгимназиален изпит. За да се преборят за място в добра гимназия, където ще получат солидна подготовка за университет, учениците трябва да се представят отлично на изпитите. Затова е важно детето да се представи добре.

Външното оценяване се провежда по 5 предмета – български език и литература, математика, природни науки и екология, обществени науки, гражданско образование и религия, както и по чуждия език, който е изучавал ученикът в прогимназиалния етап. Според новия формат балът за прием на седмокласниците в гимназия се формира въз основа на положения втори модул на изпитите по български и математика. Изпитите по другите предмети имат само контролна функция и не се взимат предвид при кандидатстването в гимназия.

Дори и да не са започнали подготовката си в началото на годината, седмокласниците все още имат шанс за отлично представяне. Стига да знаят кои помагала да си купят. Издателство „Просвета“ предлага помагала, разработени според актуалните изисквания на Министерството на образованието и науката (МОН). С тях подготовката е ефективна и лесна и родителите могат сами да проверят знанията на децата си. От 8 февруари до 8 март всички помагала за външно оценяване и матура на „Просвета“ ще се предлагат с отстъпка 28% от коричната цена за 10 и повече броя, поръчани при представител във вашия областен град или в книжарница на издателството (виж долу вдясно).

Български език и литература

„Нови тестове по български език и литература за външното оценяване и приема след 7. клас по формат 2016 г.“ (авт. Б. Бо-



рисов и Р. Калайджиева) е първото помагало, което отразява най-новите промени в изпита. Той преминава в два модула. Първият е тест с 25 задачи, а вторият – преразказ с дидактическа задача. Книжката включва 7 теста с новия тип задачи, напълно съобразени с изпитния формат за 2016 г. – упражнения за извличане и обработване на информация при т. нар. четене с разбиране и езикови задачи върху два източника на информация. Графичното оформление на тестовете и на бланките за отговори е точно като това на изпитните материали, което позволява на седмокласниците да тренират в реална обстановка. Друго голямо предимство на помагалото на „Просвета“ е, че към него има диск с профе-

сионални записи на 7 текста за преразказ. С него кандидат-гимназистите ще могат да решават дидактическата задача от втория модул в условия, сходни с тези на изпита.

„12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас + текстове за преразказ с дидактическа задача“ (автор Н. Дамянова) е друго много полезно помагало, предназначено за подготовка на учениците, както и за проверка на техните знания и практически умения за работа с тестове.

„Външно оценяване по български език и литература за 7. клас по формата PISA“ (Д. Владимирова и М. Бунева) проверява нивото на грамотност – четене, разбиране, осмисляне и интерпретиране на текст. Съдържа 23 текста от различни жанрове. Те проверяват уменията на учениците да извличат информация от текст, да я интерпретират и прилагат.

Математика



Първата битка в живота е след 7. клас

Помагалото „Нови тестове по математика за външно оценяване и прием изпит след 7. клас по новия формат“ съдържа 12 примерни теста, разработени за външно оценяване и приемни изпити. Включени са и отговорите на всички тестове и решения на част от задачите. Всеки тест е придружен с лист за отговори, което поставя учениците в ситуация, максимално близка до изпита.

„Външно оценяване и прием изпит по математика след 7. клас по формата PISA“ (П. Нинкова, Т. Стоева) съдържа 60 задачи и 2 примерни теста за външно оценяване и прием изпит в гимназия. Те провокират учениците да прилагат знанията си по математика в реални ситуации от живота, да развият четивната, математическата и логическата си грамотност.

Природни науки и екология



Искате качествена подготовка и висока оценка на външното оценяване по природни науки и екология? Тогава ви трябва помагалото „Нови тестове по природни науки и екология за външно оценяване в 7. клас“. Книжката е от две части. В първата част се предлагат тренировъчни задачи в два варианта по физика и астрономия, химия и опазване на околната среда и биология и здравно образование. Във втората част се предлагат шест варианта за външно оценяване по формата на МОН. Всеки от тях включва по 36 тестови задачи.

История и цивилизация

„Нови тестове по история и цивилизация за външно оценяване в 7. клас. По новия изпитен формат“ предлага на сед-



мдокласниците задачи върху един от модулите за изпита след 7. клас по обществени науки, гражданско образование и религия. В него те ще намерят 7 теста с тренировъчни задачи върху всички раздели на учебника, 4 изпитни варианта по формата на МОН за национално външно оценяване, ключ с верните отговори на всички тестове и система за оценяване. Включена е и скала, утвърдена от МОН, за превръщане на получените точки в оценка. Тестовете дават възможност на учениците да се упражняват системно през цялата учебна година, да овладеят изпитния формат и да попълнят пропуските си преди изпита.

География и икономика



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

Чужди езици

Седмокласниците тази година ги очаква и тежко препитване по чужди езици. Книжката „Шест нови теста по английски език за външно оценяване в седми клас“ е подходяща за работа в клас, както и за самостоятелна подготовка. Изпитните варианти могат също така да се използват и като входящи тестове в началото на 8. клас. „Тестове по руски език за външно оценяване в 7. клас“ съдържа 6 изпитни варианта. Всеки текст в него проверява уменията за слушане и четене. „Просвета“ предлага и „Тестове по немски език за външно оценяване след 7. клас“ с 10 комплексни текста. Сборникът „Тестове по френски език за външно оценяване“ проверява знанията по граматика и лексика.

Внимание, учители!

Помагала за външно оценяване след 4. и 7. клас и за матура 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/informationni-centrovo>) и в търговските обекти на издателството:

Книжарници „Просвета“ в София

бул. „Дондуков“ № 45
тел. 02 987 16 67
email: dondukov45@prosveta.bg
ул. „Иван Асен II“ № 39
тел. 02 944 18 50
email: ivan.asen@prosveta.bg

Книжарница „Просвета“ в Русе

7000 Русе, ул. „Плиска“ № 83,
бл. „Венера“, вх. Б, ап. 42
тел. 082 845 860
email: 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.

Електронни учебници поръчайте от www.e-uchebnik.bg. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

125 Г. СОФИЙСКА ОПЕРА И ЮБИЛЕИ НА НИКОЛА ГЮЗЕЛЕВ И ГЕНА ДИМИТРОВА

С поредица от юбилейни спектакли и събития Софийската опера отбелязва 125 години от първите представления в столицата, довели до появата на първата оперна трупа у нас. Ентузиазмът на музикантите пионери – Драгомир Казаков, Иван Славков и Ангел Букорещлиев, дръзнали да изкушат с почти непознатото дотогава у нас изкуство любопитната софийска публика, вдъхновява и днес продължителите на тяхното дело.



Гена Димитрова в ролята на Турандот

Юбилейният сезон на първия ни оперен театър бе предшестван от запомнящи се триумфални гастроли в Словения, Германия, Япония и Румъния. През декември балетната трупа обра оваците на италианската публика в Месина. Сезонът стартира изключително успешно с три премиери – „Борислав“ от Маестро Георги Атанасов, „Българска токата“ по музика на Димитър Ненов и Васил Казанджиев и „Атила“ от Джузепе Верди.

В очакване на новите премиери съставът на Софийската опера започва честването на юбилеите на Гена Димитрова (75 г. от рождението ѝ се навършват на 6 май 2016) и Никола Гюзелев (80 г. от рождението му ще отбележим на 17 август 2016) със знакови спектакли, в които са

участвали двамата големи български оперни артисти.

„Дон Карлос“ е постановка на Пламен Карталов от 1988 г., в която Никола Гюзелев е запомнен с превъплъщението си като Филип II. Спектакълът на тази опера на 7 февруари е посветен на знаменития български бас като първо от събитията в негова памет. В ролята на Родриго, Маркиз Поза, за първи път на софийска сцена ще участва младият и талантлив румънски баритон Флорин Естефан. Публиката ще го чуе заедно със Светозар Рангелов в ролята на Филип II, Мартин



Никола Гюзелев като Филип II

Илиев (Дон Карлос), Димитър Станчев (Великият инквизитор), Габриела Георгиева (Елизабет), Цвета Сарамбелиева (Еболи).

Прочутото ни сопрано Цветелина Василева ще е най-новата Турандот в спектакъла на Пламен Карталов по творбата на Пучини на 14 февруари, посветен на Гена Димит-



Снимки Софийска опера и балет

рова. Василева е позната на сцените на Ковънт Гардън, Ла Скала, Метрополитън опера, Щатсопера - Берлин, Брюксел, Париж, Амстердам, Сантандер, Сантяго, Кардиф, Токио, Москва, Прага...

Цветелина Василева приема като предизвикателство поканата да изпее Турандот, отправена ѝ за първи път от Уичита Гранд Опера в Канзас през миналата година. Предстои дебютното ѝ участие в ролята на коравосърдечната китайска принцеса в София в операта, в която тя досега е позната като Лиу. В самото начало на певческата си кариера Цветелина изненадва публиката с този образ, който пресъздава редом с Гена Димитрова като Турандот на

варненска сцена, а след това и в Софийската опера през 1995 г. „Беше огромно предизвикателство и вълнение да пея с Гена Димитрова – спомня си Цветелина Василева. – Човек си избира кумирите и тя винаги е била и си остава кумир за мен. Глас като нейния е рядкост, той е природно богатство. Но тя беше много естествена в контактите си, говореше за съвсем земни, човешки неща. Споделяше, че е уморена поради многобройните ангажименти, страдаше от загубата на съпруга си. Давала ми е съвети за гласа – да се придържам към полиричното пеене.“

Трите спектакъла на „Аида“ – на 19, 20 и 21 февруари, ще са почит към Гена Димитрова и към дългогодишния ѝ сценичен партньор и приятел Никола Гюзелев. Дватамата са си партнирали в шедьовъра на Верди в София, на Канарските острови и край пирамидите в Гиза, Египет. В първия и в третия от предстоящите спектакли в ролята на Рамфис софийската публика ще има удоволствието отново да чуе световноизвестния бас



Флорин Естефан



Цветелина Василева

Роберто Скандюци, на 20 февруари като върховния жрец ще се превъплъти Светозар Рангелов. На 19 и 21 февруари като Аида на сцената ще излязат Баясгалан Дашням и Габриела Георгиева, специализирали с Гена Димитрова, а на 20 февруари ще участва Радостина Николаева. Амонасро ще бъде представен от Бисер Георгиев. Трима изпълнители ще се превъплътят като Радамес – Костадин Андреев, Мартин Илиев и Даниел Дамянов. В знаковата партия на Амнерис публиката ще види и чуе Цвета Сарамбелиева и Иванка Нинова. Диригент на спектаклите е Борислав Иванов. Режисьор е прочутият аржентинец Уго де Ана.

Великите изпълнители Гена Димитрова и Никола Гюзелев ще бъдат почетени и с изложби и прожекции на заглавия с тяхно участие и по време на юбилейните десети Европейски дни на операта от 6 до 8 май. Заедно с двамата световнопризнати български изпълнители ще бъде отбелязана и ролята в началото на техния творчески път на неотдавна отишли си от този свят голям оперен режисьор Емил Бошнаков, в главните роли на чиито постановки на „Набуко“ и „Турандот“ те дебютират в Софийската опера. (ЖД)

РУМЕН ЛЕОНИДОВ НИ ПОВЕДЕ КЪМ „ДЕВЕТИЯТ КРЪГ ОТ РАЯ“

С премиерата на сборника си с есета „Деветият кръг от рая“ Румен Леонидов отвори вратите не само към живота и съдбата на редица художници, а и към общия проект на Националната библиотека и издателско „Ателие Аб“. „Галерията на думите“ ще събира всеки месец през понеделник доказани поети и писатели, художници и музиканти, издатели и философи. Ще среща личности, „чиито добри мисли, превърнати в думи, книги, да водят четящата публика в своя свят на мъдростта и добротата“, каза за самия проект поетът Анго Боянов, който представи и най-новата книга на Румен Леонидов.

А „Деветият кръг от рая“ авторът обясни така: „Това е книга съборна, в нея съм събрал по съдбовен признак онези души на художници, които превърнаха по необясним начин житието ми в битие“.

На премиерата проф. Боряна Христова, директор на Националната библиотека, обяви, че книгата на Румен Леонидов ще бъде една от първите, включени във виртуалната читалня на Библиотеката в Общоруската държавна библиотека за чуждестранна литература „М. И. Рудомино“ в Москва.



Румен Леонидов и Анго Боянов на премиерата в „Галерията на думите“

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония

● Гръцки духовници отравят възрожденците братя Миладинови



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, да поговорим за братя Миладинови, две от най-светлите имена на Българското възрождане. Днес за тях е известен най-вече изключителният им принос към българщината – издаването на сборника с български народни песни от Македония...

- Ще започна с Димитър Миладинов, по-големия брат, български будител, книжовник, поет и етнограф. Роден е през 1810 г. в гр. Струга. Баща му е беден грънчар, но е буден български занаятчия – полага огромни старания първородният му син да се изучи. Интересен е фактът, че до 1857 г. Димитър е деятел на гръцко-то образование и култура. Но при едно пътуване през 1858 г. в Сърбия той се среща с руснака Александър В. Рачински. След което се отдава на пламенна родолюбива дейност, като организира първите български училища из Македония. Той се явява за македонските българи като спасител.

- Това означава, че още преди да започне да преподава на родния си език, Димитър Миладинов е известна личност?

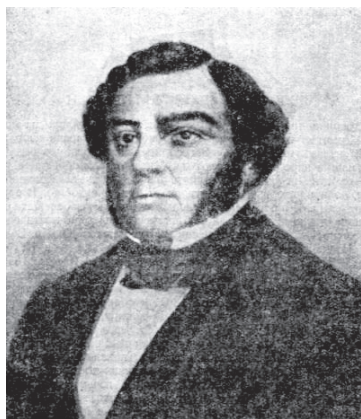
- Да, той е наистина прочут из цяла Западна Македония. За това през 1848 г. свидетелства неговият ученик Григорий Пърличев, който в своята „Автобиография“ за ученичеството си в Охрид пише: „Навсякъде се раздаде слух за цъфтенето на Охридското училище. От много валове и

паланки на Македония и от най-западната част на Албания се стекоха ученици в Охрид да се учат при Миладинова“. През 1857 г. в писмо до съгражданите си Димитър Миладинов изповядва: „О, как се срамувам, загдето съм принуден да изразявам своите чувства на гръцки език!... И кой е крив за това? Гръцките архиепери, които са отнесли най-драгоценното богатство на нашата народност“. Тъй искрено може да говори само велик човек. В Струга, Охрид, Прилеп, Кукуш – в цяла Македония знаят кой е Димитър Миладинов. Деца, жени и старци се трупат при него, за да ги учи на родния им език, тъй както преди векове

Охрид, след това в Битоля и накрая в Цариград.

- Нека да спрем дотук и да се върнем към братя на Димитър, Константин Христов Миладинов...

- Той също е бележит български книжовник, поет и учител. Отначало учи при брат си Димитър в Струга, в Охрид и в Кукуш, след това в гръцката гимназия в Янина. Завършва гръцка филология в университета в Атина. През 1856 г. заминава за Одеса. Продължава образованието си в Историко-филологическия факултет на Московския университет, където се сближава с Любен Каравелов, Нешо Бончев, Васил Попович, Райко Джинзифов, Константин Ста-



Димитър Миладинов



Константин Миладинов



Константин Миладинов (вдясно) заедно с Любен Каравелов (в средата) и Петър Хаджиев (вляво)

нишев, Сава Филаретов и други от учещите там българи. Известно време учителства в села край Битоля.

През 1859 г. Константин основава Българската дружина „Братски труд“, в чийто едноименен орган публикува стихотворения. В Москва обработва събраните в Македония народни песни и други фолклорни материали. Поддържа връзки и с Раковски. Упорито работи за подготовката на сборника „Български народни песни“, в който влизат събираните заедно с брат му фолклорни материали, както и такива, които Димитър и други българи продължават да му изпращат.

- Къде се среща с бъдещия си благодетел хърватския архиепископ Щросмайер?

- Съдбата ги среща във Виена и благодарение на този хърватски духовник, който го поощрява и му оказва решаваща материална помощ, той успява да издаде шедьовъра, останал в историята ни като „Български народни песни“. Собрани от братя Миладинови, Димитрия и Константина и издадени от Константина. Въ Загребъ“. Сборникът е отпечатан в книгопечатницата на А. Якича



Родната къща на братя Миладинови в гр. Струга

през 1861 г. Той съдържа безценни народни песни от различни краища на България.

- Какво още трябва да знаем за Щросмайер?

- Благоволенieto на великия хърватин, архиепископа на Хърватската католическа църква Щросмайер е решаващо не само с това, че с лични средства финансира издаването на сборника „Български народни песни“. Трябва да се знае, че песните са били записани с гръцки букви, но Щросмайер отказва да ги издаде в този им вид и се съгласява едва когато Константин ги преписва на кирилица. Ето какво Щросмайер казва на Константин Миладинов: „Гърците са причинили на вас, българите, доста беди и неволи; остави се, прочее, от техните букви и прегърни славянските писмена!“. И Щросмайер продължава: „Едва ли можете да си представите каква радост светна из очите на Константина и из цялото лице на благородния момък. „Блажени са устата – каза ми

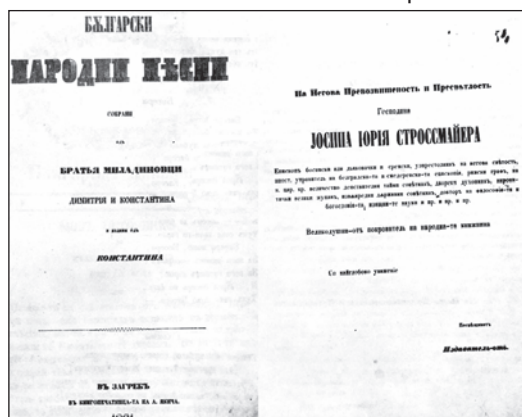
той, - които изрекоха това желание, и никой не е готов от мене да го изпълни.“

- Нека сега продължим с арестуването на брат му Димитър...

- Веднага сред като научил, че брат му Димитър е арестуван, Константин тръгва от Виена за Цариград, за да му помогне. Но и той самият е арестуван и също хвърлен в цариградската тъмница, където умира почти едновременно с брат си през 1862 г.

- Знае ли се от какво умират – болест, изтощение, изтезания?

- По всяка вероятност през януари 1862 г. двамата братя загиват отровени от фанариотите. Като изчерпали всички клевети и не можели да ги задържат още в тъмницата, те ги отровили. Мислели, че без Миладиновци българите не ще умеят да водят борбата за самостоятелна църква. Това се случва в ония дни, когато българското съзнание едва е почвало да мъждука.



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

Моят град

СОФИЯ

Започва социална програма за хора с увреждания

В район „Илинден“ на Столична община започва проект за хора с увреждания (деца и възрастни над 65-годишна възраст), които не могат да се обслужват сами и изпитват затруднения да се придвижват в града. „Независим живот в район Илинден“ цели да подобри качеството на живот и достъпа до социални услуги на хората от целевата група. От друга страна, техните близки ще получат възможност отново да започнат работа. Проектът ще предостави следните услуги: личен асистент; социален асистент; домашен помощник; физиотерапевт-рехабилитатор; психологическа подкрепа и специализиран транспорт ще бъдат осигурени за лицата от целевата група в съответствие с индивидуалните им планове. Програмата ще продължи 22 месеца и ще се проведе на два етапа. През първата фаза ще бъдат обхванати 32 души, а през втората – 18. Финансирането е осигурено чрез оперативната програма „Развитие на човешките ресурси“.



СТАРА ЗАГОРА

Стипендия ще осигури образованието на героинята Мария

Открита е дарителска сметка на името на Мария Стоилова, а общински съветници ще внесат предложение да ѝ бъде отпусната стипендия, докато учи. Това обяви кметът на Стара Загора Живко Тодоров на среща с деветокласничката от Спортното училище, която спаси живота на водач от градския транспорт и трогна цяла България. Средствата от кампанията ще бъдат отпускани целево според образователните нужди на момичето от тристранна комисия с представители на Фондация „Благотворител“, Спортно училище „Тодор Каблешков“ и дом „Мария Терезия“ в Стара Загора, където живее храброто момиче. „Знам, че Мария има много мечти и желания, а аз съм тук, за да кажа, че ще бъдем до нея и до всички деца, които имат нужда от нас. Ще продължим да им помагаме“, подчерта Тодоров. Градоначалникът събдна още

една мечта на Мария, като ѝ подари лаптоп. Тя ще получи благодарствена грамота и знака на града. Карта за безплатно пътуване с всички автобуси и тролейбуси, докато живее в Стара Загора, ученичката получи от управителя на общинското дружество „Автобусни и тролейбусни превози“ Димитър Авджиев. От дружеството ще внесат по сметката необходимата сума за шофьорски курс, който девойката може да изкара, като навърши пълнолетие. Желаящите да помогнат за образованието на Мария могат да даряват средства по банков път в:

УниКредит Булбанк;
София – клон „Калоян“
№ 3; Получател: Фондация
„Благотворител“;
Основание: За Мария;
IBAN: BG12 UNCR 7630
1076 5935 18; BIC:
UNCRBGSF



Кметът Камбитов събдна коледни желания

Симпатичен йоркширски териер получи най-послушното дете на Благоевград. Кученцето беше докарано чак от Варна, за да бъде

изпълнено коледното желание на щастливката Анелия Гущерова. Момиченцето осъществи коледната си мечта след искрено писмо до Дядо

БЛАГОЕВГРАД

Коледа, пуснато под елхата в центъра на Благоевград. В ролята на белообрадия старец, както бе обещал, се превъплъти самият кмет на града д-р Атанас Камбитов, който раздаде не един, а десет подаръка на деца, които бяха пуснали своите писма в кутията на желанията. На специална среща в неговия кабинет десетте деца и техните родители трепетно очакваха изненадите, които бяха подготвени за тях. Д-р Атанас Камбитов завърши трогателната среща с това, че благоевградските деца ще продължат да получават подаръци и през годината. Те ще бъдат за всички под формата на спортни площадки, игрища, зали, където децата ще могат да се развиват и да спортуват.

БУРГАС

Живей цветно в зелен град

Традиционната международна изложба на цветя „Флора Бургас“ тази година ще се провежда от 29 април до 7 май в едноименния експозиционен център. През 2016-а слоганът на събитието е „Живей цветно в зелен град“. И през тази година празникът отново ще покаже най-доброто от български и чуждестранни специализирани фирми, стопанства, разсадници, частни любители и производители на цветя. Ще бъдат изложени разсади, семена, декоративна растителност, архитектурно-художествени елементи, градинска техника и препарати. Бургаското цветно изложение се провежда от 1980 г. и до днес е съхранило идеята за популяризиране на българския и



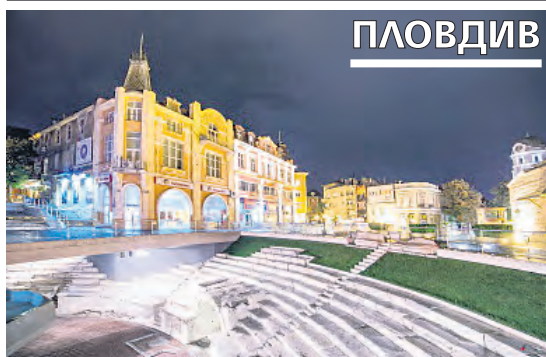
световния опит в производството на цветя и декоративна растителност, паркоустройството, озеленяването, опазването на природната среда и благоустрояването. С регламента за участие и подробности за изложението можете да се запознаете на адрес: <http://www.burgas.bg/bg/info/index/901>

ВАРНА Три училища с електронен прием на първокласници

В три варненски училища – СОУ „Н. Геров“, ОУ „П. Р. Славейков“ и СОУ „Св. Климент Охридски“, ще има електронен прием за първокласници за учебната 2016/2017 г. В първите две проекта вече стартира пилотно още през тази учебна година. Решение за онлайн процедурата предстои да вземат още няколко

учебни заведения, стана ясно на съвещание на директорите на общинските училища и детски градини. По време на срещата са обсъждани начините за разпределение на средствата за бюджет 2016, както и работата по общински образователни програми. Директорът на „Образование и младежки дейности“ Лилия Христова

представи идеята за учредяване на награда за талантливи ученици. Тя има за цел популяризиране постиженията на варненските деца в различни области и се посвещава на титлата Варна – „Европейска младежка столица 2017“. Наградата няма да дублира Програмата за насърчаване на даровити деца, поясни Христова.



ПЛОВДИВ

Пловдив е единствената българска номинация за участие в състезанието „Best European Destination 2016“. В тазгодишното издание на престижната надпревара градът ще се конкурира с Прага, Брюксел, Мадрид, Виена, Берлин, Милано, Париж, Лондон, Единбург и Барселона. В писмо по

Шанс за най-добра европейска дестинация

електронната поща изпълнителният директор на „Най-добра европейска дестинация“ Максимилиен Лежун пише: „Стискаме палци за Пловдив и се надяваме, че ще се качите на върха на подиума и ще се насладите на 16% растеж на туризма като Порто през 2014 г. и 10 милиона медийно покритие като Бордо през 2015 г.“. Гласуването за надпреварата започна на 20 януари и ще продължи до 10 февруари т. г. Всеки, който желае да подкрепи Пловдив за най-добра европейска дестинация, може да го направи на този адрес: <http://www.europeanbestdestinations.com/best-of-europe/european-best-des>.

Страницата подготви Георги ГЕОРГИЕВ

Владислава ГАЛЕВА, юрист

В началото на всяка календарна година навлизаме в периода, в който гражданите, които са със статут на местно физическо лице, имат задължение да декларират всички свои доходи за изминалата година, когато са получили суми извън трудовите си правоотношения.

Именно данъците, които се заплащат от местните физически лица, представляват елемент на бюджетния приход, който заедно с другите приходи се разпределя за удовлетворяване на обществените потребности.

За определени групи данъчнозадължени лица и за определени обстоятелства са въведени и облекчения в размера на дължимия данък.

Лица с намалена работоспособност

с 50 и над 50 на сто ползват данъчно облекчение. То им дава възможност да намалят сумата от годишните данъчни основи със 7920 лв. Данъчното облекчение може да се ползва включително за годината на настъпване на неработоспособността, както и за годината на изтичане срока на валидност на експертното решение, в което е определена намалената работоспособност. Към годишната данъчна декларация трябва да се приложи копие на валидното решение на ТЕЛК/НЕЛК.

Данъчно облекчение ползват и лица, направили лични вноски за **доброволно осигуряване и застраховане**. Данъчното облекчение в този случай е в размер до 10% от сумата от годишните данъчни основи за внесени през годината лични вноски за допълнително доброволно осигуряване и до 10% от сумата от годишните данъчни основи за внесени през годината лични вноски за доброволно здравно осигуряване и премии/вноски за застраховки „Живот“.

Всеки, който е направил **лични вноски за осигурителен стаж при пенсиониране**, ползва намаляване на дължимия данък с внесените през годината за сметка на лицето осигурителни вноски за закупуване на осигурителен стаж при пенсиониране. Към годишната данъчна декларация следва да се приложат копия на документите, удостоверяващи направените вноски.

В кои случаи имате право на данъчни облекчения

Дарения

Когато през изминалата година лицето е направило дарение, то ползва данъчно облекчение. Намалението се прилага върху сумата от годишните данъчни основи и размерът му зависи от статута на лицата, в полза на които е направено дарението:

- С до 5 на сто от сумата от годишните данъчни основи могат да намалят физическите лица, които направят дарение в полза на здравни или лечебни заведения; на специализирани институции за предоставяне на социални услуги, на Агенцията за социално подпомагане, на Фонд "Социална закрила" към министъра на труда и социалната политика. Данъчното облекчение е валидно и при дарение в полза на специализирани институции за деца съгласно Закона за закрила на детето, както и на домове за отглеждане и възпитание на деца, лишени от родителска грижа съгласно Закона за народната просвета, на детски ясли, детски градини, училища, висши училища или академии. Можете да си намалите данъка и ако направите дарение на бюджетни предприятия, на регистрираните в страната вероизповедания, на специализирани предприятия или кооперации на хората с увреждания, както и в полза на Агенцията за хората с увреждания; на Българския червен кръст; на културни институти, читалища, както и за целите на културния, образователния или научния обмен по международен договор, по който Република България е страна; на юридически лица с нестопанска цел, регистрирани в Централния регистър на юридическите лица с нестопанска цел за осъществяване на общественополезна дейност; фонд "Енергийна ефективност и възобновяеми източници". Данъчното облекчение може да се ползва и при дарение в полза на комуни за лечение на наркозависими, а също и в полза на детския фонд на Организацията на обединените нации (УНИЦЕФ).

- С до 15 на сто от сумата от

годишните данъчни основи може да се намали, ако през 2015 е направено дарение за културата, а до 50 на сто, ако дарението е в полза на Център „Фонд за лечение на деца“ и/или Център „Фонд за асистирана репродукция“.

Общият размер на данъчното облекчение за дарения не може да превишава 65 на сто от сумата от годишните данъчни основи. Към годишната данъчна декларация трябва да се приложат копия на документи, доказващи дарението и неговото получаване от дарения.



Млади семейства

От данъчно облекчение могат да се възползват и млади семейства, като приспадат от сумата от годишните данъчни основи по чл. 17 от ЗДДФЛ направените през годината лихвени плащания по ипотечен кредит за закупуване на жилище, когато едновременно са налице следните условия:

1. Договорът за ипотечен кредит е сключен от данъчно задълженото лице и/или от съпруг/а, с когото/която имат сключен граждански брак.
2. Данъчно задълженото лице и/или съпругът/ата не са навършили 35-годишна възраст към датата на сключване на договора за ипотечен кредит.
3. Ипотеканото жилище е единствено жилище за семейството през данъчната година.

Данъчното облекчение се ползва само при подаване на годишна данъчна декларация, към която се прилага документ, издаден от банката кредитозаемател, удостоверяващ размера на направените през годината лихвени плащания по първите 100 000 лв. от главницата на ипотечния кредит за закупуване на жилище.

Непълнолетни лица

Данъчно облекчение за деца, ненавършили пълнолетие, ползват местните и чуждестранните физически лица, установени за данъчни цели в държава - членка на Европейския съюз, или в друга държава - страна по Споразумението за Европейското икономическо пространство, като приспадат от сумата от годишните данъчни основи по чл. 17 от ЗДДФЛ:

1. двеста лв. - при едно дете;
2. четиристотин лв. - при две деца;
3. шестстотин лв. - при три и повече деца.

приемен родител.

На данъчното облекчение има право и родител, на когото не е предоставено упражняването на родителските права в случаите на развод, когато за него са налице всички необходими условия. Данъчното облекчение се ползва включително за годините, в които детето е родено и е навършило пълнолетие.

Данъчното облекчение за деца може да се ползва и от еднолични търговци.

Всички обстоятелства и условия за ползването на данъчното облекчение за деца се декларират с декларацията за ползване на данъчно облекчение за деца образец 2005.

Родителите на деца с увреждания

ползват данъчно облекчение. Сумата от годишните данъчни основи се намалява с 2000 лв. за отглеждане на дете с 50 и с над 50 на сто вид и степен на увреждане, определени с влязло в сила решение на компетентен орган, като облекчението се ползва включително за годината, през която са установени видът и степента на увреждане, и за годината на изтичане срока на валидност на решението. Това облекчение се ползва, когато едновременно са налице следните условия:

- към 31 декември на данъчната година детето е местно лице на държава - членка на Европейския съюз, или на друга държава - страна по Споразумението за Европейското икономическо пространство;
- детето не е навършило пълнолетие;
- към 31 декември на данъчната година детето не е настанено за отглеждане на пълна държавна издръжка в специализирана институция за деца.

При подаване на годишната данъчна декларация по електронен път чрез електронен подпис или чрез персонален идентификационен код (ПИК) се ползва 5% отстъпка от данъка за донасяне, ако: декларацията е подадена в срок до 31 март; към момента на подаване на декларацията няма подлежащи на принудително изпълнение публични задължения; и е внесен данъкът за донасяне в законово установения срок (за тази година това е 3 май 2016 г.). ПИК може да се получи безплатно в офиса на НАП по постоянен адрес.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

2 - 8 ФЕВРУАРИ 2016

Уроинфекциите засягат и гецама

Важно е да се знае, че инфекциите на пикочните пътища при децата са на второ място след респираторните проблеми. Ето защо при температура без други симптоми може да се подозира именно уроинфекция. Повече информация

на стр. 18

Разхожките в студа закаляват бебето



В сезона на настинките и вирусните инфекции много родители предпочитат да не извеждат бебетата. Всъщност ежедневните разходки през зимата се оказват изключително важни за закаляването на пеленачетата и са задължителни за здрави бебета. Вижте мнението на специалиста

на стр. 20

Апигенинът влезе в битка с рака

През последните години в резултат на развитието на химията беше доказано, че апигенинът е уникално съединение, което проявява мощни антиканцерогенни свойства. Къде да го откриете ще разберете

на стр. 26

Да отложим стареенето на кожата

Отдавна е известно, че колагенът е необходим за младост и свежест, но с трупането на годините той намалява. Най-новият арсенал в неравната битка със старостта се нарича ексилис - технология за нехирургичен лифтинг чрез стимулиране синтеза на колаген. Подробности

на стр. 28

ВЕСТНИК „ФОРУМ МЕДИКУС“ ОТБЕЛЯВА 70-ГОДИШЕН ЮБИЛЕЙ



● Проф. Пенка Переновска беше удостоена с наградата „Медик на годината“

на „Форум медикус“. В словото си главният редактор Дарина Стоева благодари на българските лекари за усилията всекидневно да бъдат на високо равнище въпреки всички трудности през годините. Тя беше категорична, че вестникът съществува, защото е заложил на честната позиция, на сериозното и отговорно представяне на фактите, на уважението към българските лекари и медицински професионалисти. Доказателство за това беше присъствието на тържеството на няколко поколения медици, поздравителните адреси от президента Росен Плевнелиев и от премиера Бойко Борисов, лично

изказаната благодарност към вестника от председателя на парламентарната комисия по здравеопазване д-р Даниела Дариткова, развълнуваните слова на български и чуждестранни гости.

В кулминация на годишната се превърна връчването на наградата „Медик на годината“, учредена от „Форум медикус“ през 1991 г. С бурни аплодисменти залата посрещна името на дългогодишния педиатър проф. Пенка Переновска, ръководител на най-старата детска клиника в България в УМБАЛ „Александаровска“.

В цялостната организация на празника направи впечат-



ление уважението към предците, към традициите, чиито продължител е вестникът, както и озвучаването изцяло с най-доброто от българската музика.

В. „Животът днес“ честити юбилея на колегите от „Форум медикус“! В личен план им желаем здраве и много щастливи мигове, а на медийното поле – да продължат да отстояват истинските стойности в медицината и здравеопазването!

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

„НАЦИОНАЛЕН АКАДЕМИЧЕН УЧЕБЕН ЦЕНТЪР“ ООД при БАНИ ОРГАНИЗИРА

Курс по **АЛТЕРНАТИВНА МЕДИЦИНА**, който ще се проведе на 13 и 14 февруари (събота и неделя) 2016 г. Ще бъдат показани възможностите на фитотерапията и хомеотерапията като алтернативни форми на лечение, както и възможностите на хранителните добавки в рамките на пълноценен курс на лечение.

Курсът е предназначен за общопрактикуващи лекари, както и за лекари, работещи в различни области на медицината.

Водещи на курса: **акад. проф. д-р Надка Бояджиева** и **дописен член доц. д-р Радослав Радев**.

Записвания на телефон 0876 522 833 или на e-mail: nauc.basa.bg@abv.bg

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: mcmed1@abv.bg

LICHENSED - НОВА ФОРМУЛА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

Есенно-зимните промени на времето, адаптирането на организма към засядването затрудняват имунната система и тя реагира по-трудно в битката срещу засилената сезонна атака на бактерии и вируси, ако не бъде подготвена и подпомогната. Първите признаци за наличие на вируси са хрема и болки в гърлото.

Lichensed е иновативна формула за облекчаване на дихателните пътища, която помага да се предотврати по-нататъшното влошаване на състоянието на организма, да се избегнат много от възможните по-сериозни последици от атаката на вирусите.

Lichensed освобождава напрежението и отнема болката. Действа резултатно, комбинирайки серия натурални активни съставки, подбрани по правилата и философията на природната медицина и съответно на най-новите, съвременни изисквания и технологии. Формулата на **Lichensed** включва екстракти от исландски лишей, котешки нокът, бяла ружа, росянка и прополис за максимална ефективност в защитата на дихателните пътища.



Lichensed - балсамов сироп (100 ml) е

медицинско изделие, което успокоява лигавиците на първичните дихателни пътища. Като се задържа за лигавицата на устата, той успява още на това ниво да ограничи контакта с външни дразнещи фактори. Сиропът е предназначен за суха и/или продуктивна кашлица (кашлица със секрет).

Lichensed - балсамов сироп за възрастни (150 ml) осигурява също добра бариера – защита на дихателните пътища, като същевременно успокоява кашлицата. Обогаден е освен с екстракт от

бяла ружа и с живовлек.

Lichensed - спрей за нос е медицинско изделие, предназначено за почистване на носната кухина. Съдържа физиологичен разтвор, който благоприятства назалната деконгестия (отстраняването на секрети от носната кухина) и улеснява дишането. Осигурява комфорт и облекчава възпалението на носа. Благодарение на бариерния ефект, дължащ се на полизахаридния компонент, продуктът овлажнява и защитава носната лигавица.



ПРОФИЛАКТИКА НА ДЕТСКИТЕ УРОИНФЕКЦИИ

Важно е да се знае, че инфекциите на пикочните пътища засягат доста често децата, те са на второ място след респираторните проблеми. Ето защо при температура без други симптоми - кашлица, хрема, гърлобол и т.н. - може да се подозира именно уроинфекция, като първата стъпка е да се изследва урината - първо обикновена, после стерилна.

Данните сочат, че поне веднъж от цистит - доста често срещана инфекция на пикочния мехур - са страдали между 2 и 7% от децата до седемгодишна възраст. Когато в урината се откриват бактерии, но няма никакви симптоми на неразположение, става въпрос за асимптомната бактериурия. Това състояние, което често се открива случайно, трябва да се проследи с редовни изследвания. Специалистите не препоръчват прибързана антибиотична терапия, защото причината може да е неправилно взета, дълго съхранявана преди анализа урина или външно

замърсяване. При всички положения консултацията със специалист не бива да се пренебрегва, както и редовните профилактични прегледи.

Как на практика се осъществява профилактиката, какви са признаците, по които родителите да се ориентират, обяснява д-р Мария Гайдарова, детски нефролог с дългогодишен опит:

На шестмесечна и на едногодишна възраст се правят задължително изследвания на обикновена урина. Ако има изменения, личният лекар назначава изследване на стерилна урина. И при по-големите деца основ-



ната грижа за профилактиката пак би трябвало да е не на родител, а на лекаря. Но това невинаги става - ето

защо при съмнение за уроинфекция винаги трябва да се взима обикновена и стерилна урина. Добре е, когато

и родителите са информирани, защото понякога установяваме уроинфекция благодарение на тяхната инициатива да се направи изследване. Родителите трябва да наблюдават за промяна на миризмата и цвета на урината. Тя може да стане по-мътна, може да се появят „парцалчета“ - конгломерати от белтък, еритроцити, бактерии и левкоцити. Това са все отклонения от нормата, за които родителите е добре да следят. Откакто на 6-месечна възраст се прави профилактична ехография на отделителната система по НЗОК, се оказва, че доста деца имат вродни аномалии. А когато има данни за отклонение от нормата, тогава се правят по-често изследвания. Защото аномалиите са свързани с повишена честота на инфекциите и така

можем да ги селектираме и проследяваме по-добре.

Съветваме родителите за възможно най-ранно махане на памперсите, защото създават благоприятна среда за размножаване на микроорганизмите. А точно тези бактерии, които причиняват инфекция на пикочните пътища, нормално обитават стомашно-чревния тракт. Поради близкото разстояние между двете системи памперсът създава възможност те да нахлуят в отделителната система и да предизвикат инфекция - особено при момичетата заради по-широката и къса уретра. Другата ни препоръка е за добра хигиена. В детските градини по-трудно се осъществява контрол по отношение на чистотата. После идва проблемът в училищата - децата отлагат посещенията в тоалетната, „стискат се“ пак заради хигиената там. Това е голям проблем, защото, като уринират само сутрин, обед и вечер, евентуално попаднали бактерии имат възможност да се размножават много повече, отколкото ако се уринира през 2-3 часа.

При лечението оценяваме ролята на препаратите на растителна основа, защото нямат странични ефекти, което е от голямо значение. Прилагаме успешно червената боровинка при остри инфекции едновременно с антибиотиките - те действат синергично. И от друга страна, по отношение на рецидивиращите инфекции - защото е известно, че обичайно уроинфекциите се повтарят дори и да няма аномалии на отделителната система. Препаратите на базата на червената боровинка помагат реално. Възпрепятстват прикрепянето за лигавицата на пикочния мехур на най-честия причинител на уроинфекциите, бактерията ешерихия коли. Имат и противовъзпалителен ефект и успокояват болката, дискомфорта. Има данни, че повишават и локалния имунитет.

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Ликопен



ЕКОФАРМ Бул. "Черни Върх" №14 Б, 3, 1421, София, България
Тел: 02/ 963 15 98, 963 15 97 Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ЯБЪЛКИТЕ ПОНИЖАВАТ ХОЛЕСТЕРОЛА

Известно е, че статините са мощно средство, свалящо нивото на лошия холестерол. Те обаче имат и странични ефекти, които, оказва се, могат да бъдат избегнати. Учени от университета в Ливърпул доказваха, че поне в някои случаи статините могат да бъдат заменени с ябълки. Достатъчно е по една на ден, за да се предотвратят сърдечни пристъпи и инсулти, твърдят експертите. Според тях при хората, които се намират в групата с отно-



сително нисък риск от сърдечно-съдови проблеми, ежедневната употреба на ябълки може да понижи риска и от инфаркт. Други специалисти също са установили, че в подобно откритие има логика, защото над 80% от случаите на сърдечно-съдови заболявания са свързани с външни фактори. Става въпрос за консумиране на вредна храна, пушене, употреба на алкохол и отсъствие на физическа активност.

FLEX CODE® PREMIUM

ЗА ЗДРАВИ СТАВИ

ФЛЕКС КОД е високоефективна хранителна добавка в подкрепа на ставното здраве. Действа комплексно, със сравнително бърз и продължителен ефект. Продуктът е подходящ както за самостоятелен прием, така и в комбинация с НСПВС.

Производител
"Хербамедика" ЕООД, гр. София,
ул. Иван Сусанин 45, вх. Б

www.herbamedicabg.com
www.flexcode.bg

търсете в аптеки
и на
lifestore.bg

ТОП
прогукт

25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ



Д-р Христо Василев е началник на отделението по рискова бременност във Втора САГБАЛ „Шейново“ в столицата от 10 години. Има 34-годишен трудов стаж по специалността. Носител е на наградата на Съвета на европейската научна и културна общност за принос в развитието на българското здравеопазване и за европейски мениджмънт в здравеопазването. Съдбата го кара да избере медицината вместо желаната от семейството професия адвокат, но д-р Василев не съжалява за това. Най-голямото му удовлетворение е, когато помогне на някоя жена да роди живо и здраво бебе. Търсят го бъдещи майки от цялата страна, когато бременността протича с усложнения или има други рискови фактори.

Съветът на д-р Василев към бременните е активно да се грижат за своето здраве и за здравето на своето неродено дете. Причината е, че понякога в женската консултация те не попадат на подходящия специалист и тревожни

симптоми могат да останат недооценени. В практиката си той има случай, когато жена постъпва в болницата 15 дни след термина. Чакала някой лекар да ѝ се обади, но това не се случило. По-добре да ви помислят за хипохондрик, отколкото да изложите на риск здравето си и това на бебето.

Една от най-големите заплахи по време на бременността са инфекциите. Жената сама трябва да следи за обезпокоителни симптоми – висока температура, контракции, тахикардия на плода, повишени стойности на С-реактивен протеин. Тахикардията на плода е белег за инфекция, защото, когато майката има температура и инфекция, нейният пулс се ускорява. Тогава се ускорява и пулсът на бебето. Този белег също показва, че бебето по някакъв начин е засегнато от инфекция. Решение за родоразрешение се взема спрямо акушерския статус и гестационната възраст на плода. След 35-ата гестационна седмица плодът вече е зрял и има големи възможности да се адаптира към живота извън утробата.



Д-р Василев, какво означава терминът „рискова бременност“?

Бременността е нормално физиологично състояние, но в някои случаи има висок риск от заболяемост, който може да застраши сериозно здравето, дори живота на бременната и плода, а при самото раждане – на родилката и новороденото. Най-важната задача пред специалиста е да идентифицира онези пациентки, при които има висок риск от усложнения в протичането на бременността и раждането и може да се стигне до неблагоприятен изход за майката и плода.

- Кои са най-често срещаните причини за повишен риск?

Причините за повишен риск са разнообразни. Зависи дали са налице утжняващи фактори и доколко те биха застрашили протичането на бременността и раждането. В повечето случаи става дума за нискорискова бременност, ето пример: жена очаква второ дете, като първата бременност е протекла и завършила нормално със здраво новородено. Няма съпътстващи заболявания или прекарани операции. За висок риск се говори, когато при бременната има данни за предходни или наследствени заболявания, за трудно протекли предишни бременности. Тя се поставя от специалистите под специално наблюдение, защото рискът е конкретен. Той може да е обратим, но може и да еволюира в повишена степен.

Основните рискови фактори са възрастта на бременната – ако тя е над 35 г., нисък социално-икономически статус, по-голям брой бременности, многоплодна бременност (често след процедура за инвитро), високи стойности на кръвното налягане по време

ОСНОВЕН РИСКОВ ФАКТОР ЗА БРЕМЕННИТЕ Е ВЪЗРАСТТА

● С д-р Христо Василев разговаря Илияна Ангелова

и/или преди бременността. Предпоставка за усложнения са още наднорменото тегло, което предразполага към хипертония, гестационния диабет, оперативни раждания и инфекции на оперативната рана.

Списъкът може да бъде продължен с още неща. Повишено внимание при проследяване на бременната се изисква при предходно цезарово сечение, преждевременно раждане, родов травматизъм, вродени аномалии на плода и инфекции. С рискове е свързано и интраутеринното (вътрематочното) изоставане в развитието на плода.

- Кои инфекциозни заболявания имат неблагоприятен ефект върху плода и бременната?

Освен това преносването може да отключи по-късни нарушения в централната нервна система на детето, като изоставане във физическо и нервно-психическо развитие

Инфекциозните заболявания се разделят на остри инфекциозни заболявания по време на бременността и хронични инфекции. Острите са свързани с рубеола, морбили, варицела, херпес симплекс, грип, цитомегаловирус, вирусен хепатит А, В

и С. Листериозата например е болест, която се причинява от бактерията листерия. Тя се среща в несвареното прясно мляко или в млечни продукти, които не са термично обработени. Хроничните са токсоплазмоза (причинява се от паразити, предавани чрез котките), СПИН, гонорея и сифилис. Последните заболявания се предават главно по полов път.

- Кои са най-честите патологични състояния на бременността?

Най-често това е повръщането през ранната бременност, което се среща при 50-90% от бъдещите майки. Пикът е между 12-а и 16-а гестационна седмица. Рядко може да продължи до 20-22-ра гестационна седмица. Оплакването обикновено отшумява само, но все пак е необходимо да се направи внимателна преценка на състоянието на бременната. Според нейното състояние се взема решение за лечение в амбулаторни или болнични условия. Прогнозата е благоприятна при ранна диагноза и адекватно лечение.

Друго патологично състояние е хипертония, предизвикана от самата бременност. Среща се при 15% от бременните. Заболяването се установява по често при първескини. Възрастта играе роля – засегнати са главно жени под 15 и над 35 г. Може да е имало и предходни хипертонични състояния и лоши социално-битови условия. Смята се, че за превенция на прееклампсията е особено важно ранното и адекватно наблюдение в жен-

ската консултация. Понякога се налага жената да бъде приета за лечение в специализирано здравно заведение.

- Какво се разбира под спонтанен аборт и какво под преждевременно раждане?

Под спонтанен аборт се разбира, когато бебето е с телесна маса под 800 грама и е родено преди 26 гестационна седмица. Честотата е между 15-20%. Това обаче не е съвсем точна статистика, защото не включва случаите, при които се говори за бременност само на основата на позитивирание на човешкия хормон гонадотропин. Обичайно 80% от спонтанните аборти се случват в първото тримесечие. Диагнозата се поставя въз основа на клиниката и допълнителни изследвания. Основни симптоми са болката и кървенето от гениталиите. Успехът на лечението зависи от установяването на причините и своевременно то им отстраняване.

Преждевременно е раждането преди 37-ата гестационна седмица, когато плодът е с тегло под 2499 грама. Честотата варира, но за страната е около 10%. Започва с появата на маточни контракции през интервал около 10 минути или по често с продължителност около 30 секунди. Лечението се извършва задължително в специализирано болнично заведение.

Изтичането на околоплодните води преди 37-ата гестационна седмица се среща при около 15% от бременните. Водеща причина са вагиналните инфек-

ции, затова те не бива да се подценяват, а да се лекуват своевременно.

- При други жени пък се стига до преносване на плода. Какви са рисковете за бебето?

За преносена бременност се смята тази, чиято продължителност надхвърля 294 дни. Нормално тя протича за 38 седмици, но всяка жена трябва да знае датата на термина си и да следи състоянието си. Честотата на този проблем е до 12%. При преносване значително се повишава рискът от перинатална детска смъртност – до два пъти. Плодът може да загине вътре в утробата. Освен това преносването може да отключи по-късни нарушения в централната нервна система на детето, като изоставане във физическо и нервно-психическо развитие. Поведението при преносване има своите специфични особености и изисква стационарно наблюдение.

Не бих искал да разказвам случаи от дългата си практика, защото всеки случай е строго индивидуален. Разискването им може да притесни бъдещите и настоящите майки, ако се припознаят в него.

Вместо това искам да подчертая, че бременността не е просто физиологично състояние, а един от най-прекрасните моменти в живота на жената. Затова бъдете внимателни към собственото здраве и това на нероденото ви дете. Търсете помощ от специалист при всеки обезпокоителен симптом.

ЗАКАЛЯВАЙТЕ БЕБЕТО С РАЗХОДКИ НАВЪН ДОРИ В СТУДА



В сезона на настинките и вирусните инфекции, когато температурите навън са ниски, много родители предпочитат да се застраховат и оставят бебетата въщи. Всъщност ежедневните разходки през зимата се оказват изключително важни за закаляването на пеленачетата и са задължителен ритуал за здрави бебета.

заедно с ежедневното къпане и през зимата позволяват на бебето бавно и постепенно да изгради имунитета си, допълва педиатърът.

Изолирането въщи не предпазва от зарази

Вина за тях имат кихащите и кашлящите хора около бебето и липсата на адекватен хигиенен режим. Ако работите на място с много хора, задължително спазвайте интервал от половин час на чист въздух преди контакт с малкото дете. Това

време е достатъчно да се предотврати предаването на вируса. Щателната дезинфекция на ръцете също е задължителна, съветват лекарите.

Що се отнася до имуномодулиращите средства, те не са подходящи за най-малките, за бебетата се препоръчва единствено витаминна профилактика. „През зимния период тя е подходяща, тъй като набавя необходимите на детето липси от витамини, най-вече на витамин С, който е естествен антиоксидант и има много мощно антивирусно въздействие.

На пресни плодове и зеленчуци с доказано качество през този сезон невинаги може да се разчита, а фрешове от портокали и лимони трябва да се дават на деца над 1 година“, съветва още д-р Търнева.

„Ако бебето ви все пак се зарази, не разчитайте на „съвети“, разменени по форумите! Още при първите признаци на хрема и повишена температура потърсете личния лекар на бебето, защото при най-малките деца нещата много бързо се влошават“, предупреждава педиатърът в МЦ „Света София“ д-р Димитрина Ангелова. Ако се овладее в самото начало, лечението и при най-малките може да мине с хомеопатични препарати.

Още съвети за здравето на бебето и геца та търсете на credoweb.bg



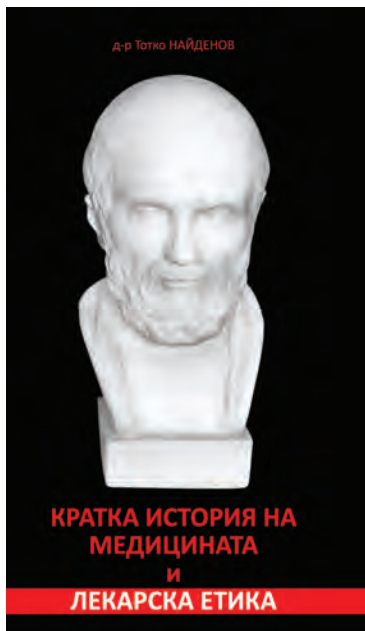
„Минусовите температури не трябва да притесняват родителите. До минус 5 градуса разходката няма да навреди на бебето, а тъкмо обратното – извеждането му навън е профилактика срещу вирусни инфекции. Разходките са противопоказни единствено при гъста мъгла и влага, както и при много силен вятър“, категорична е д-р Мария Търнева – началник на отделението по неонатология в МБАЛ „Дева Мария“, в профила на болницата в CredoWeb.

Разбира се, бебето трябва да е много добре облечено, особено ако не се движи, тъй като то по различен начин понася студа и със стоенето навън през зимата не трябва да се прекалява. В домашни условия проветряването на стаята по няколко пъти на ден гони инфекциите и е важно условие детето да е здраво. „Тези форми на закалителни процедури

Д-Р ТОТКО НАЙДЕНОВ ИЗДАДЕ „КРАТКА ИСТОРИЯ НА МЕДИЦИНАТА И ЛЕКАРСКА ЕТИКА“



Излезе „Кратка история на медицината и лекарска етика“. Това е новата книга на д-р Тотко Найденов, гл. редактор на в. „Български лекар“, създател на Деня на българския лекар, Чилови дни и Деня на Спасението. В книгата авторът изрежда най-знаменитите лекари на Европа и България от древността до днес, както и интересни случки от техния живот и професионален път. Цитирани са също Клетвата на Хипократ, Молитвата на Маймонид, Декларацията от Женева и други документи относно лекарския морал и етика.



Най-новите книги на д-р Найденов можете да намерите в книжарница „Знание“ (заг Арката на Александровска болница).



Спешна операция помогна на 54-годишна пациентка с огромен тумор на яйчниците, който тежал повече от 8 кг, а диаметърът му бил над 40 см. Операцията е извършена от гинеколозите в МБАЛ Бургас. Жената постъпила в болницата със силни болки. Коремът ѝ изглеждал така, сякаш е бременна в деветия месец, но ехографът показал образуване на яйчника. Туморът притискал вътрешни органи и застрашавал живота на жената.

По време на операцията туморът е премахнат много внимателно, за да не се наруши целостта му. „Това е много важно, защото, ако се спуска, а впоследствие се установи злокачествен процес, може да се получат разсейки в корема и да се влоши прогнозата“, обяснява в CredoWeb началникът на Гинекологично отделение д-р Радослав Горанов.

Срастванията в корема допълнително усложняват интервенцията, но екипът, в който влизат гинеколозите д-р Радослав Горанов, д-р Златин Трепечов, д-р Ивон Ангелова и анестезиологът д-р Таня Ганчева, успял да се справи с трудностите.

Пациентката е в стабилно общо състояние и се възстановява под грижите на персонала



на Отделението по гинекология. Факт е, че за да се образува формация с такава маса, е нужно дълго време. „Съветът ми към всички жени е да посещават своя гинеколог поне веднъж годишно, защото понякога дори един пропуснат преглед може да доведе до сериозни последици за здравето“, препоръча д-р Радослав Горанов.

Още съвети за гинекологичното здраве търсете на credoweb.bg

ГИГАНТСКИ 8-КИЛОГРАМОВ ТУМОР ОПЕРИРАН УСПЕШНО В БУРГАС

ПЛАТФОРМАТА

Физиотерапевтичните процедури се прилагат с цел възстановяване и поддържане на здравословното състояние на пациентите, увеличаване на тяхната физическата годност и профилактика на заболяванията и усложненията им. За целта физиотерапията използва три средства за лечение: лечебната физкултура, мануалната терапия и физикалните фактори, казва кинезитерапевтът Анна Иванова в CredoWeb.



При възстановяване след сърдечни заболявания, ампутации, парализи и други, при които болният трябва да се научи да ползва помощни средства и как да се придвижва с тях, лечебната физкултура се използва като терапевтично средство. Тя включва строго определени по форма движения или серия от движения с точно поставена цел.

При кои заболявания се прилага?

Лечебната физкултура е

ЛЕЧЕБНАТА ГИМНАСТИКА ПОМАГА ПРИ СЪРДЕЧНИ БОЛЕСТИ И ТРАВМИ

подходяща при хора, претърпели сърдечни заболявания, ампутации, парализи или заболявания на опорно-двигателния апарат с трайни увреждания, при които човек трябва да се научи да ползва помощни средства и как да се придвижва с тях, при спортисти, които имат заболяване и травма или са имали такива, при деца с детска церебрална парализа, при хора с неврологични заболявания, след раждане, при белодробни заболявания и други.

Какви са ползите от лечебната физкултура?

- оказва добър ефект върху психо-емоционалното състояние на пациента;
- отстранява или намалява хипокинезията (обездвижването);
- нормализира, поддържа и усъвършенства нарушените му функции;
- коригира деформациите в опорно-двигателния апарат;
- създава нови двигателни

навици, които ще помогнат на болния сам да се справи в извънambulаторна или домашна обстановка.

Лечебната физкултура е съчетание от физически упражнения и други терапевтични средства, затова тя трябва да се провежда във физиотерапевтични центрове, оборудвани със специални съоръжения и апаратура и където за болните се грижи екип от медицински специалисти – лекари, рехабилитатори, кинезитерапевти и т.н.

Обикновено възстановителният процес е по-продължителен, а в някои случаи постоянен, поддържащ. Ако увредите са трайни, се търсят компенсаторни механизми. Целта е пациентът да бъде предпазен от рецидив, да се забави развитието на заболяването или да се поддържа постигнатото ниво. Това може да се случи единствено под наблюдението на медицински специалисти в център по физиотерапия и рехабилитация.



литация.

В МЦ „Д-р Хайвазов“ работи екип от физиотерапевти, рехабилитатори, кинезитерапевти, иглотерапевти, ортопеди, невролози, кардиолози и пулмолози,

които съставят индивидуални терапевтични схеми.

Свържете се с кинезитерапевтката Анна Иванова чрез credoweb.bg

В ДОБАВКИТЕ ЗА МУСКУЛНА МАСА МОЖЕ ДА ИМА ОПАСНИ АНАБОЛИ

Анаболните стероиди са наркотични вещества. Те са квалифицирани наред с хероина, морфина, амфетамините, метаамфетамините, кокаина. Забранени са и който ги предлага, трябва да носи наказателна отговорност. Това, което се случва все по-често в България, е, че анаболите се предлагат тайно във всеки салон за бодибилдинг, пише в профила си в CredoWeb доц. д-р Снежана Златева.



От стероидите се печели както от наркотиците. Продават се най-често на младежи, които искат да направят мускули, на по 17-18, 20 години. Казва им се, че трябва да вземат анаболни стероиди по специална схема и те го правят. Анаболните стероиди могат да бъдат различни по химически състав - 17-алфа-, 17-бета-анаболни стероиди и новите, които сега се предлагат под формата на прохормони. Анаболните стероиди, включително и тестостеронът като ампулна форма, са забранени със закон. Но в законовата уредба за прекурсорите прохормоните не са забранени.



Анаболите имат много сериозни странични ефекти

Има риск да се затворят епифизите на костите - момчетата ще бъдат с мускули, но с нисък ръст. По-нататък това може да доведе до остеопороза. Друг страничен ефект е намаляване на сперматозоидите до пълна липса на сперма. След спиране

на анаболите е възможно след 6 месеца функцията да се възстанови, но в много случаи това не става.

Момчетата се чувстват много потентни, докато ги използват, защото това са ефектите на тестостерона. Но скоро се получава обратният ефект - стават импотентни. Това е заради връзката с мозъка. Част от тези анаболи влияят като женски полови хормони. Затова употребата им може да увеличи гърдите. Това не може да се премахне по никакъв начин освен с пластична операция.

Друг страничен ефект на анаболите е образуването на тромби, затова има случаи на внезапна смърт поради инфаркт или инсулт. Тези странични ефекти са много опасни и се получават за много кратко време. Може да се стигне и до токсично увреждане на черния дроб. В по-късен етап се образуват ракови заболявания на простатата, на млечните жлези, на надбъбреците.

За мен най-голямата тревога в момента е какво се съдържа в аминокиселинните разтвори и в креатина. Те са хранителни добавки, които се дават за бодибилдинг маса. Възможно е в тях също да има анаболни стероиди или прохормони. Това може да не е отразено на етикета - нито трениращият знае какво точно взема, нито треньорът. Става дума за търговия с цел пристрастяване.

Можете да откриете профила на доц. Снежана Златева на credoweb.bg



ГРИПЪТ

Повече информация за сезонната епидемия, също и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/grip

ВИРУСЪТ ПОРАЗЯВА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ

Все още в България липсва точна статистика колко хора годишно умират от грип. Но със сигурност заболяването се оказва фатално за около 2000 души при средно изразена епидемия. Поне такава е оценката на водещия вирусолог акад. Ангел Гълъбов. Не си мислете обаче, че само грипните вируси с имена на животни като „свински“ и „птичи“ вземат жертви. Истината е, че грипът поразява целия организъм, не само дихателните органи и понякога това се оказва фатално, особено за хора с предварително увредено здраве, както и за най-малките, чийто имунитет е още незрял. Но заболяването може да протече изключително тежко и при пациенти в активна възраст и цветущо здраве. При тях именно свръхреакцията на имунната система срещу вирусите може да отключи каскада от процеси, водещи до силна интоксикация и отоци на жизненоважни органи.

Място за паника няма, но всеки трябва да има елементарни познания за грипа, за начините за предпазване и за правилната реакция при съмнение за заболяване. В тази тема на броя ви предлагаме основни факти за грипа и алгоритъм за профилактика и лечение.

КАК ДА РАЗЛИЧИМ ГРИПА ОТ ДРУГИТЕ СЕЗОННИ ИНФЕКЦИИ

1 Внезапно начало: изключително характерен признак. Често пациентите могат да посочат точния час, в който са се почувствали зле. Докато настинките могат да започнат с драскане в гърлото, хрема, подкашляне, грипът връхлита внезапно и поваля за часове. Наименованието на болестта идва от френския глагол „сграбчвам“.

2 Втрисане с висока температура: още в началото температурата се покачва до 38,5–39 градуса по Целзий и повече. При другите вирусни инфекции обикновено температу-

рата се вдига по-плавно и не до толкова високи стойности.

3 Болки в цялото тяло: най-често пациентите се оплакват от болка и скованост в ставите и мускулите. Кожата също е чувствителна на допир все едно е изгорена.

телна на допир все едно е изгорена.

4 Силно главоболие: особено характерна е болката в очните ябълки, с непоносимост към светлина. Това главоболие не се повлиява лесно от най-често използваните медикаменти.

5 Изразена умора и изтощение: болният няма сили и желание да става от леглото.

Докато при настинките става въпрос за неразположение, което може успешно да се преодолее с препарати против болка, температура, кашлица и запушен нос.

6 Болки в гърлото, кашлица и секрция от носа могат да се появят след 24-48 и повече часа. Докато така наречените настинки започват именно с такива признаци.

ДИАГНОСТИКАТА

Разработени са бързи тестове за доказване на грип. При тях се използва т.нар. носогърлен смив (вземане на проба с тампон от носоглътката). След няколко минути се появява резултатът – положителен или отрицателен за грип. Но практическото значение на тези тестове не е особено голямо, защото по време на обявена епидемия всеки пациент с типичните симптоми с огромна вероятност е болен точно от грип. И тъй като лечението е специфично и трябва да започне максимално рано, не е оправдано да се губи време, нито е възможно всеки пациент по

време на започваща или разгърната епидемия да бъде изследван. Лекарят поставя диагнозата по клиничните изяви. Високорисковите пациенти – с тежки хронични сърдечни, белодробни, бъбречни, ендокринни и системни заболявания, подлежат на хоспитализация при тежко протичащ грип, както и най-малките деца. Останалите болни могат да се лекуват и в домашни условия, но при стриктно спазване на назначената терапия и при осигурен контакт с лекаря при промяна в състоянието – възникване на евентуални усложнения от грипа.

ЛЕЧЕНИЕТО



Проф. д-р Камен Пловчев, началник на клиника по инфекциозни болести BBMA – София:

Специфичните лекарства срещу грипа са две групи. Едните са инхибиторите на невраминидазата – специфичен ензим от повърхността на вируса. Основен представител на другата група е

римантадин хидрохлорид. Той блокира така наречения М-белтък, който го имат всички вируси – и грипните, и причинителите на останалите респираторни заболявания.

От изключителна важност е лечението да започне максимално бързо след проявата на първите признаци – втрисане и висока температура, когато има грипна епидемия. Специфичните препарати срещу грипа са най-ефективни в първите 24 до 48 часа от началото на заболяването. В този период те блокират възможността на вируса да се размножава и да се прикрепя към тъканите в

респираторния тракт. Т.е. специфичното лечение има ефект директно срещу причинителя на заболяването. Затова, когато то бъде приложено своевременно и правилно, намалява тежестта на заболяването, съкращава времето на боледуване, предпазва от усложнения. Докато симптоматичните средства срещу високата температура, срещу болките, кашлицата, хремата и възпаленото гърло имат своето място за облекчаване на състоянието, но не могат да окажат влияние върху хода на самата грипна инфекция.



Акад. Ангел Гълъбов, вирусолог:

Един от най-големите абсурди, който наблюдаваме по време на грипна епидемия, е прилагането на анти-

биотици в първите два дни от началото на заболяването. Антибиотиците нямат никакво влияние върху вирусните заболявания, каквото е грипът. Те имат своето сериозно място в лечебната схема, когато възникнат бактериални усложнения. Отговорност на личните лекари е да установят такива усложнения при своите пациенти. А самоволният прием на антибиотици е вреден както за отделния паци-

ент, така и за цялото общество заради опасността от създаване на резистентни бактериални щамове.

В лечебната схема на грипа освен специфичните лекарства – римантадин хидрохлорид и невраминидазни инхибитори, влизат витамин Е по 100 мг на ден при лица след пубертета, витамин С по 500 мг, доказан имуномодулатор и симптоматични средства.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

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

ГРИП

виж на credoweb.bg

КАЧЕСТВО ОТ
ESOPHARM



ГРИПЪТ

Повече информация за сезонната епидемия, също и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/grip

ВЪЗМОЖНО Е ДА СЕ УВРЕДИ СЪРЦЕТО



Д-р Веселка Гергова,
интернист
и кардиолог,
Медицински
университет - София:



Различните вируси имат различен тропизъм (предпочитание) към различните органи. Като цяло групата на грипните вируси атакува сърцето. Ако оплакванията от острата вирусна инфекция не преминат за обичайните 7 дни или поне отчетливо не намалеят, в зависимост от това какви симптоми продължават да доминират, би трябвало да се замислим за възможните усложнения. Продължително задържащата се субфебрилна температура (37,2-37,4 градуса), умората, съпроводена със задых, с тежест в сърдечната област, ниско артериално налягане и понякога появата на сърдечна аритмия трябва да мотивират общопрактикуващия лекар да изключи евентуалното сърдечно

усложнение - перикардит и/или миокардит, причинено от вирусната инфекция.

Картината на сърдечните усложнения е много по-изразена и по-тежка при пациенти с хронична патология - най-вече съпътстващи белодробни заболявания, но и всички останали, увреждащи общото състояние и защитните сили на организма. Появата на сърдечното усложнение изисква потвърждение с помощта на ЕКГ, ехокардиография и лабораторна диагностика и всичко това проследено в динамика - до отзвучаване на симптоматиката и пълното възстановяване на пациента с цел да не останат трайни промени в засегнатото сърце. За това е необходимо лечението на усложненията да се провежда под контрол на специалист и в болнично заведение. Недоизлекуваният миокардит може да стане причина във времето за възникване на дилатативна кардиомиопатия (увеличаване на размерите на кухините на сърцето), която се проявява със симптомите на сърдечна недостатъчност.

Грипното заболяване не бива да бъде подценявано, лечението му трябва да започва от първите симптоми и не бива да се заблуждаваме, че може да мине "на крак",



без медикаменти! Моят съвет е в този сезон винаги да имате на разположение в аптечката си вкъщи витамини и в частност витамин С,

парацетамол, успокояващи гърлото и омекотяващи кашлицата пестили и противовирусен препарат - римантадин хидрохлорид, оселтамивир.

Препоръчано
по темата
„Грипът“



Предпазването от инфлуенцата е трудно

• Най-добрият начин за предпазване е ваксинацията още през есента. Ваксините обаче няма как да повлияят при започваща епидемия, защото организмът няма да има време да изработи специфичните антитела.

• Ограничете контактите си. Избягвайте препълнени зали, коридори, транспортни средства.

• В рискова среда - аптеки, поликлиники и др., носете маска върху носа и устата. Тя трябва да се сменя най-много на два часа.

• Мийте често ръцете си с вода и сапун. Работа вършат и мокрите кърпички със спирт. Не пипайте лицето си. Носете зимни ръкавици в транспорта.

• Обличайте се адекватно, не допускайте преохлаждане или претопляне, както и рязък преход

12 БИЛКИ за ПРЕЧИСТВАНЕ на КРЪВТА
Фито ИМУНОВАКС Д

По оригинална рецепта на
Петър Димков

ФИТО ИМУНОВАКС Д



- Стабилизира имунния статус;
- Предпазва организма от грип и други вирусни и бактериални инфекции;
- Повишава съпротивителните сили.

Фирма "Петър Димков и КО"

Търсете в аптеките

адрес: гр. София
ул. "Суходолска" №143
02/928 28 77, 0888 58 79 42
www.petardimkov.com

Дистрибутори:
"СТИНГ" АД
"Фармабион плас" ЕООД
02/953 26 01



между среда с много различна температура. Не пазете диети по време на грипна епидемия.

• При контакт с видимо болни хора или ако вече в офиса или у дома има болен от грип, можете да направите екстрена профилактика чрез прием на специфичните противогрипни лекарства, но по схема, различна от тази, която се прилага за лечение.

В брой 6 от 16 февруари очаквайте всичко за болката.

КАЧЕСТВЕНИТЕ МУЛТИВИТАМИНИ ГАРАНТИРАТ ПЕРФЕКТНО ЗДРАВЕ!

Интервю с проф. Христо Деянов, гм - специалист в областта

на профилактичната кардиология, трудовата медицина и нутрициологията



Проф. Деянов,
каква е ползата от допълнителния прием на мултивитаминови?

Поради замърсената околна среда и лошият стил на живот с много вредни навици на голяма част от населението, е необходим допълнителен прием на витамини и олигоелементи, за да се поддържа добра виталност и здраве и да се забавят процесите на стареене и отключването на патологични болестни процеси. В този

смисъл съм абсолютен поддръжник на допълнителния прием на микронутриенти. Мултивитамините подсилват имунитета, особено при наличие на остри и хронични заболявания, епидемии, недостиг на ценни хранителни вещества, изтощение, отрицателен психо-емоционален стрес.

Безспорен лидер в мултивитамините от натурални източници са мултивитаминови Alive! Защо ги препоръчвате на хората?

В този продукт освен витамините и минералите, са включени и много други естествени антиоксиданти,

които се съдържат в зеленолистните зеленчуци, боровинките, къпините, ягодиите - фолат, флавоноиди, каротеноиди, полифеноли, протеини от уникални водорасли и медицински гъби, естествени храносмилателни ензими за по-лесна усвояемост и гр. Още едно предимство на Алайв мултивитаминови е и разумната цена - за по-малко от 50 ст. на ден човек си подсигурава всичко необходимо за поддръжане на добър имунитет и резистентност срещу болести само с една таблетка на ден.

Повече информация на тел. 02 953 05 83 и www.revita.bg



МУЛТИВИТАМИНИ АЛАЙВ
ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

ЗИМАТА ОБОСТРЯ БОЛКИТЕ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛНИЯ АПАРАТ

Статистиката показва, че над 75 на сто от хората на планетата минимум веднъж в живота си преживяват кризи, свързани с опорно-двигателния апарат. А около над 15 процента от населението живее с хронично дегенеративно и/или възпалително костно-ставно заболяване. По своята честота болките от артроза (ошипяване), артрит, подагра, дископатия се нареждат на трето място след главоболието.

Костта е сложен по строеж и химически състав орган. Той съдържа 50% вода, 28% органични вещества, от които 15% мазнини и 21%

неорганични вещества, представени от калций, фосфор, магнезий и др. Ставите – местата, в които костите се свързват с различна степен на подвижност, също имат сложно устройство, а хрущялната тъкан не е кръвоснабдена чрез кръвоносни съдове. Тя се изхранва чрез вещества, съдържащи се в ставната течност. Всякакви фактори, които променят баланса между организма и околната среда, могат да повлияят на състоянието на опорно-двигателния апарат. От едностранчиво и нездравословно хранене, през затлъстяване и обездвижване до неразумно физическо натоварване и излагане на екстремни температурни промени.

Човекът е единственото живо същество, което може да стои и да се движи изправено. Изглежда елементарно, но при осъществяването на тази функция гръбначният

стълб е много натоварен и с годините прешлените се амортизират. Засягат се нервни коренчета, чието раздразване и възпаление се явява причина за болки в гърба. Хроничният стрес нарушава функциите на всички органи. Това пък води до нарушение на обмяната на веществата. С възрастта настъпва изменение в съотношението на костните елементи към преобладаване на неорганичните вещества, поради което костите стават крехки – това се проявява като остеопороза. Тя често става причина не само за големи счупвания, но и за микрофрактури, които могат да останат незабелязани, но да причинят хронична болка. По-ниските температури през есента и зимата водят до свиване на малките кръвоносни съдове, до побавна циркулация на кръвта и нарушен пренос на кислород и хранителни вещества,



включително и в най-малките ставички. Особено чувствителни към студа са пациентите с болестта на Рейно – бледи пръсти, понякога посинели, студени и сковани.

Каквато и да е конкретната причина за усилените болки по тялото през зимата, главната цел на лечението трябва да бъде повлияване на основните патологични процеси. На първо място асептичното възпаление, което е непосредствена причина за всяка болка в опорно-двигателния апарат. Асептично означава, че не е предизвикано от бактерии, гъбички или други микроорганизми, както е при инфекциозните процеси. Затова не се лекува с антибиотици. Съвременната

медицина разполага с богат арсенал от средства и методи, които са в състояние да избавят пациента от неговите болки и страдания. Медикаментозното лечение използва класическите средства, основно нестероидните противовъзпалителни лекарства. Те не само облекчават бързо състоянието, но и не позволяват на болките да хронифицират. Лекарствените вещества като Долорен не само отстраняват болката, но и намаляват проявите на възпалението. Такова лечение, съчетано с външно приложение на ефективни противоболкови масла и разумно движение, осигурява добро качество на живота дори при обостряне на състоянието. (ЖД)

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- Главоболіе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

Comfortex®

Хранителна гобавка



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

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

**Очаквайте скоро
Комфортекс
таблетки!**

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

Билкови таблетки
за смучене



Повече информация може да откриете на страницата ни в



ПРОФИЛАКТИКАТА НА ИНСУЛТ ПРИ АРИТМИЯ СТАВА МНОГО ПО-БЕЗОПАСНА

Петър ГАЛЕВ

Невролозите отдавна са установили, а и науката го е доказала, че най-тежките исхемични мозъчни инсулти се получават при пациенти с предсърдно мъждене. Това е широко разпространена аритмия, която не е смъртоносна сама по себе си, но е изключително опасна именно заради драстично повишения риск от масивен мозъчен удар. Много хора изобщо не подозират, че имат предсърдно мъждене, защото то може да протече без особени симптоми. И едва когато се озоват в спешното отделение с инсулт, става ясно, че причината е именно аритмията. И все пак през последните години добрите новини са повече от лошите, когато говорим за възможността човек с предсърдно мъждене да се предпази от инсулт. Всъщност профилактика има от десетилетия. По целия свят е добре познат приемът на лекарства, които потискат действието на витамин К в организма. Този витамин участва в процесите, водещи до съсирване на кръвта и образуването на тромби, които могат да запушат различни артерии, включително и мозъчните. При предсърдно мъждене в сърдечните кухини много по-често и по-лесно се образуват въпросните съсиреци. Затова е задължително пациентите с този вид аритмия да вземат антикоагуланти.

Какви са предизвикателствата

На теория всичко е изяснено и изглежда лесно, но в реалната практика въпреки огромния напредък на медицината и на фармакологията профилактиката на инсултите при предсърдно мъждене е далече от желаните резултати. Защо?

На първо място, както вече стана ясно, не всеки пациент с аритмията е диагностициран. А това не е толкова трудно. Ако при измерване на кръвното с електронен апарат на дисплея се активира символът за аритмия, посетете личния си лекар. Възможен признак е и неравномерният пулс, когато се опитате да го премерите на китката. Едно рутинно ЕКГ в много случаи дава диагнозата, но понякога е необходимо 24-часово мониториране на ритъма с холтер, защото може мъжденето да се появява спорадично и за кратки периоди. За съжаление дори пристъпното мъждене повишава риска от инсулт.

Втората трудност е свързана с факта, че прилагането дълги години лечение с антагонисти на витамин К (напр. синтром) изисква постоянно лабораторно мониториране – минимум веднъж месечно. Изследва се т.нар. INR – степен на „разреждане“ на кръвта, който трябва да е между 2 и 3. Ако е под 2, рискът от инсулт си остава висок. Но ако е над 3, нараства опасността от кръвоизлив като страничен ефект от лечението. Освен това въпросните лекарства имат редица взаимодействия с други медикаменти и с храни, които променят действието им. Отделен проблем е извършването на спешни и планови операции при пациенти, които приемат старите антикоагуланти. Изчистването на организма от тях изисква доста време, както и въвеждането им след операцията.

Всички тези трудности водят до

въздръжане от прилагането на антагонисти на витамин К. Понякога и сред лекарите, и сред пациентите страхът от кръвоизлив, особено опасността от кървене в мозъка или стомашно-чревния тракт като страничен лекарствен ефект е по-силен от страха от инсулт.

Новата ера

През последните години бяха открити и масово въведени в медицинската практика нови орални антикоагуланти, които преодоляха много от недостатъците на витамин К антагонистите. На първо място те се приемат в постоянна доза, назначена от лекаря, и не изискват лабораторен контрол. Няма ги и множеството лекарствени и хранителни взаимодействия. Но най-важното им предимство е по-сигурното предпазване от инсулт при предсърдно мъждене при значително по-нисък риск от кръвоизлив като страничен ефект. Тези нови лекарства увеличиха броя на пациентите с предсърдно мъждене, които приемат профилактична терапия срещу инсулт. Но все още дори напредналите страни не са постигнали желаното покритие в тази профилактика. Причините са свързани отново със страха от странични ефекти. Много от хората се питат какво ще стане, ако претърпят инцидент или получат спонтанен кръвоизлив... Въпреки че жертвите на инсулта са несравнимо повече от хората, които са имали кръвоизлив на фона на антикоагулантна терапия.

Пробивът

В момента медицината прави скок в безопасността на профилактиката на инсулта при пациентите с неклапно предсърдно мъждене. Иновативната германска фармацевтична компания „Бюрингер Ингелхайм“, която първа създаде нов орален антикоагулант, сега първа получи разрешение от европейските и американските регулаторни лекарствени институции да предлага лекарство, което бързо,



Водещи медицински специалисти представиха на 21 януари във Виена резултатите от прецизни клинични проучвания и от реалната практика във връзка с прилагането на новото лекарство – антидот на медикамента на „Бюрингер“ срещу инсулт и системен тромбоемболизъм.

Проф. Ханс-Кристоф Динер, невролог от Университета в Есен, проф. Джордж Никениг – кардиолог от Университета в Бон, проф. Джон Ейкелбум – хематолог от Университета в Онтарио, Канада, и д-р Сара Джарвис, общопрактикуващ лекар в Лондон и лектор на BBC, бяха категорични, че профилактиката на инсултите при предсърдно мъждене става много по-сигурна и безопасна, защото вече лекарите и пациентите разполагат с обратен ход. Надеждата им е това да мотивира повече болни с опасната аритмия да приемат терапия срещу тромботични инциденти.

сигурно и предвидимо антагонизира ефекта от медикамента, предпазващ от инсулт и системен тромбоемболизъм. Това означава, че ако един пациент приема профилактичната терапия срещу мозъчен удар на „Бюрингер“ и му се наложи операция или получи някакъв кръвоизлив, в рамките на час с помощта на новия антидот кръвосъсирването му може да бъде нормализирано и съответно хирургическата

намеса да се извърши при нормални условия. Или пък спонтанният кръвоизлив да бъде бързо овладян. При това без да се покачи рискът от инсулт. А след съответната интервенция антикоагулантната терапия може да продължи по утвърдената схема. Новото лекарство е с химическото наименование идаруцизумаб и се прилага в болнични условия чрез обикновена венозна инжекция.

Натурален биоактивен калций, добит от червени водорасли

vit K₂
vit D₃

Lithothamnion calcareum
Витамин К₂ (като МК₇)
Витамин D₃
60 табл.

Ca + K₂

■ **костна плътност**

■ **костни фрактури**

COXAMIN K

НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ ОТ ЧЕРВЕНИ ВОДОРАСЛИ С ВИТАМИН К₂ И ВИТАМИН D₃ ЗА ФОКУСНО НАТРУПВАНЕ, БЕЗ ВКАЛЦЯВАНИЯ НА КРЪВОНОСНИТЕ СЪДОВЕ И ТЪКАНИТЕ И ПОДОБРЯВАНЕ НА КОСТНАТА ПЛЪТНОСТ. КОКСАМИН К НАМАЛЯВА ВРЕМЕТО ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД КОСТНИ ФРАКТУРИ.

Производител - "Хербамедика" ЕООД; гр. София, ул. Иван Сусанин №45, вх. Б / тел.: 02 818 48 70, факс: 02 818 48 71 e-mail: office@herbamedicabg.com, www.coxamin.com

Търсете в аптеките и на www.lifestore.bg

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През последните години в резултат на развитието на химията и особено на невероятния напредък на методите на химичния анализ беше изяснено, че благоприятните въздействия върху човешкия организъм на редица билки, плодове и зеленчуци всъщност се дължат на едни и същи вещества.

Едно от тях е апи-генинът – уникално полифенолно съединение от семейството на флавоноидите (подклас флаво-ни), което включва около 6500 биологично активни съединения. Голяма част от тях придават пъстрите багри в растителния мир, правейки заобикалящия ни свят далеч по-красив и жизнерадостен.

Откритието на флаво-ноидите се приписва на американския физиолог от унгарски произход Алберт фон Сент-Дьорди – носител на Нобелова награда и откривател на един от най-важните витамини – витамин С. През 1936 г. със своите сътрудници ученият изолирал от червените чушки и лимоните субстанция, която в съчетание с витамин С способствала за пълното излекуване на скорбута, както и за подобряване на проникваемостта и намаляването на чупливостта на капилярите.

Сент-Дьорди дал на тази тайнствена субстанция наименованието витамин Р (на английски Permeability - проникваемост).

Впоследствие се оказа, че последната не е витамин в истинския смисъл на тази дума и нещо повече – не представлява индивидуално вещество, а набор от

близки по химичен състав и строеж съединения. Те получиха наименованието флавоноиди – производно от латинската дума *flavus* (жълт). Факт, обясняван с обстоятелството, че първите открити вещества от това семейство са били с жълто оцветяване. Каквото впрочем е и това на апигенина.

Сега е известно, че много флавоноиди имат друга окраска, а някои дори са безцветни. Интересът към тях в научните среди нарасна с невероятна скорост след откритието през последното десетилетие на миналия век на антиоксидантните свойства на тези вещества и в частност на способността им да инактивират т.нар. свободни радикали. Съгласно теорията, лансирана в средата на миналото столетие от американския биохимик Денхам Харман,

тези изключително агресивни форми на кислорода увреждат редица важни структурни елементи на човешкия организъм (протеини, липиди, клетъчни мембрани, молекулите на ДНК и пр.) и са основна причина за стареенето на организма, както и за огромен брой заболявания.

През последните

АПИГЕНИНЪТ – ФЛАВОНОИДЪТ, ТВОРЯЩ ЧУДЕСА

години апигенинът стана център на внимание на учените след публикуването на сензационните изследвания на екипа от американски специалисти, ръководен от д-р Андреа Досеф от университета в Охайо (САЩ), съгласно които този полифенол проявява мощни антиканцерогенни свойства. Както е известно, туморните клетки не се подчиняват на т.нар. лимит на Хайфлик. Според представите, развити от американския професор Леонард Хайфлик, нормалните човешки клетки са способни на 50 плюс минус 10 деления, след което загиват. Т.е. в човешкия организъм е заложен механизъм на т.нар. програмирана клетъчна смърт, както и тази на индивида като цяло.

Туморните клетки обаче са се „изхитрили“ да блокират запускането на този смъртоносен механизъм, осигурявайки си на практика безсмъртност, както и правото да благоденстват до изчерпване на жизнения ресурс на организма. Според американската изследователка д-р Досеф апигенинът притежава уникалното свойство да лишава раковите клетки от тази „привилегия“, превръщайки ги в нор-

мални, т.е. „смъртни“ клетки, подчиняващи се безпрекословно на протокола на Създателя.

Редица последвали изследвания доказаха високата ефективност на апигенина срещу левкемията, както и срещу редица форми на рака – на гърдата, на белите дробове, на панкреаса, на простатата, на яйчниците, на щитовидната жлеза, на кожата и т.н.

Според д-р Майкъл Пепеленбош от университета в Грьонинген (Холандия)

съществува голяма вероятност апигенинът да се окаже чудотворният лек срещу левкемията.

Съгласно изследванията на учените от университета в Илинойс (САЩ) апигенинът притежава уникалната способност да „убива“ клетките на рака на панкреаса, поради което създаването на препарати, съдържащи високи концентрации на този феноменален флавоноид, безспорно представлява изключителен интерес за лечението на това коварно заболяване.

Интензивните изследвания върху невероятните свойства на апигенина доведоха до нови зашеметяващи открития. Оказа се, че в човешкия организъм апигенинът взаимодейства със 160 активни протеини, което се проявява с редица физиологични въздействия.

По безспорен начин е доказано, че апигенинът има антивирусно, анти-алергично, спазмолитично, противовъзпалително

и антисклеротично действие. Наред с това той съдейства за понижаване на нивото на липопротеините с ниска плътност, т.е. на „лошия“ (LDL) холестерол, както и на това на глюкозата в кръвния ток, улеснява храносмилането, като

стимулира отделянето на храносмилателните ензими, подпомага нормалното функциониране на една от най-важните жлези в човешкия организъм – щитовидната, на надбъбречните жлези и т.н. Апигенинът е особено ефикасен при лечение на раздразнена кожа, способства за намалението на отока и зачервяването при изгаряния, както и за обновяването на поразените участъци на кожата. Подобно на някои други членове на семейството на флавоноидите

апигенинът съдейства за повишаване на нивото на глутатиона - един от най-мощните антиоксиданти

на човешкия организъм, който забавя стареенето на клетките, участва активно в регулирането на метаболизма и на имунния отговор.

Съгласно изследвания на бразилски учени, осъществени под ръководството на д-р Стивънс Рехен, апигенинът подпомага формирането на невроните и увеличаването на броя на нервните връзки между тях, подпомагайки по такъв начин мозъчната дейност. Според учения той забавя развитието на заболявания като депресия, шизофрения, Паркинсон и Алцхаймер. Съществува информация и за успокоителното действие на апигенина, както и за способността му да премахва чувството на тревога и безпокойство.

Един от най-богатите източници на този магически флавоноид е добре познатата ни лайка,

в която неговото съдържание достига до 1000 – 1200 мг/100 г. На него се дължи и типичният жълт цвят на тази широко разпространена билка, чиито чудотворни свойства са познати от хилядолетия. Само една чашка запарка от лайка

осигурява на организма необходимото количество от това чародейно вещество. Високо е съдържанието на апигенин и в магданоза (226 мг/100 г), спанака (62,2 мг/100 г), листата на кервиза (19,1 г/100 г), мента (8,7 мг/100 г) и др. Значими количества съдържат копърът, артишокът, риганът, живовлякът, кимионът, портокалите, грейпфрутът, ябълките, орехите и т.н., и т.н. Апигенин, макар и в минимално количество (1,3 мг/100 г), се съдържа и в червеното вино.

Казаното дава обяснение на благотворното действие върху организма на т.нар. Средиземноморска диета, в която обилно присъстват голям брой от изброените храни и подправки.

Като правило в растенията апигенинът е свързан по различен начин с редица въглехидрати (глюкоза, апиоза, неохесперидоза и т.н.), което предопределя изключителното разнообразие от негови форми, характеризиращи се с известна специфичност на своето физиологично въздействие.

Независимо от изключителния напредък на фармацията и наличието на невероятен брой синтетични лекарствени средства, поради множеството им странични въздействия тяхното масово приложение все по-често се оспорва от водещите специалисти в медицината. Неслучайно в наши дни алергията е едно от най-разпространените заболявания. Ето защо използването на природни средства, много от които съдържат високоефективни съставки, каквато е апигенинът, е далеч по-правилното и по-добро решение.

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

gpopov_bg@yahoo.com

ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ

СОЛЕНИТЕ ХРАНИ ОЩЕ ПОВЕЧЕ ПРОВОКИРАТ ТОЗИ ПРОЦЕС

Liquid Off® е единственият натурален дренатор в течна форма, който **бързо освобождава задържаните течности и токсини** без да нарушава естествения воден баланс на тялото.

Liquid Off® съдържа билкови екстракти стимулиращи **детоксикацията на организма** посредством ускоряване на чернодробния и бъбречен дренаж.

Liquid Off® се препоръчва **при тежест и отоци на крайниците, лицето и корема**, като придружаваща терапия на високо кръвно налягане и обща детоксикация.

При **наднормено тегло и воден целулит**, препоръчваме фокусираният върху проблема продукт **ЛИКУИД ФОР ФИТ.**

liquid for fit

Производител

„Хербамедика“ ЕООД, гр. София, ул. Иван Сусанин 45, вх. Б www.herbamedicabg.com



търсете в аптеките и на www.lifestore.bg

НЕОБХОДИМО Е ДЕЦА И РОДИТЕЛИ ДА СЕ ОСВОБОДЯТ ОТ КЛЕЙМОТО „ЕПИЛЕПТИК“

Ключова цел в работата с деца с епилепсия е постигането на автономност, извеждането им до максимална еманципираност, която да е в резултат на естествен процес на развитие.

За малките с епилепсия е много важно да бъдат разбирани и подпомогнати. Да имат комплексната, правилна подкрепа от своите родители, близки, специалисти, от обществото, за да се развиват пълноценно интелектуално и емоционално. Необходимо е и деца, и родители да се освободят от стигмата, от тежестта на клеймото „епилептик“, за да има утре.

Подчинен именно на тази много трудна, комплексна цел е вече готовият наръчник за работа с деца, болни от епилепсия, и с техните семейства. Проектът – „инициатива за приобщаваща семейна среда, да бъдем заедно в постигането на автономност“, е реализиран от българската Асоциация на родителите на деца с епилепсия (АРДЕ) с европейска подкрепа за неправителствения сектор.

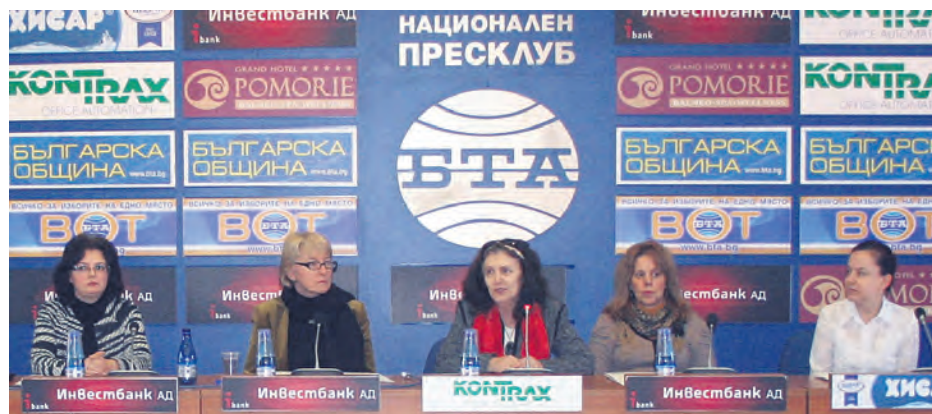
Книгата – помощ за самите деца, но в огромна степен и за семействата, отговаря на куп тежки въпроси: как да бъдат преодолените недоверие, страхът, скептицизмът, които са основно затруднение в дома; кога трябва да започне ефективната работата със семейството, след като заболяването бъде установено; доколко спасителна или унищожителна е симбиозата родител – дете с увреждане, докога тази симбиоза помага и кога започва дори да пречи.

Родители, водещи медици специалисти, десетки експерти медиатори

предлагат уникален модел, който работи за познаването и преодоляването на трудностите на родителите и на самите болни деца при приемането на заболяването епилепсия.

Сборникът от наблюдения, констатации и анализ на десетки конкретни случаи помага на майката, бащата, близките да могат да се освободят от стигматично налаганите ограничения на болното дете, да открият и подпомогнат силните му страни и потенциал да бъде самостоятелно. Проектът дава решения за повишаване на степента на социална интеграция и мотивация за личностно развитие на децата и младежите с епилепсия.

Тези деца са като всички други, те имат желания, мечти, очаквания, искат да учат, любопитни са, питат, искат да са с другите, да могат. И всичко това трябва да бъде стимулирано. Непреодолимата психическа слямот на майката и болното дете, вписването на детето в семейната среда като неизлечимо болно, като същество с недъг, с



Част от екипа, създал наръчника

За връзка с АРДЕ: София, ул. „Триадница“ 5Б, 02/90 000 40, моб. 0879 81 69 71

увреденост, парализиращият страх на родителя да отдели детето от себе си макар и за кратко не са от помощ, те правят семейството наистина безпомощно и предпоставят сериозни рискове за детето, предупреждават специалистите.

От медиаторите, които биха имали готовност да подкрепят оттука насетне каузата, родителите от АРДЕ и специалистите, работили по проекта, очакват отдаденост, прецизно познаване на болестта, способност от новите съкипници да разбират, да опознаят и познават всеки конкретен случай, всяко конкретно състояние на епилепсия. Да знаят как да реагират в случай на пристъп, за да дават сигурност на детето и на семействата, с които ще

работят, да са добри психолози във всяка възможна ситуация. И още – да познават социалните услуги в помощ на децата и младежите с епилепсия.

За социалните услуги и специалната ангажираност на държавните системи с проблема „деца с епилепсия“ у нас коментарът бе лаконичен: нормативно има записани купища т.нар. социални услуги, но проблемът е, че у нас те са преобладаващо кухи. Макар да е знайно и доказано от практиките по света, че „некухите услуги“ правят социалната система истинска, работеща и икономически ефективна.

Още по темата:

<http://www.credoweb.bg/epilepsiya-ta-ne-e-prisada-med-34251.html>

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!

Презареги с Амбинор!

Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в [credoweb™](http://credoweb.com)

● Терапията се прави както на лицето, така и на тялото

Тина БОГОМИЛОВА

Отдавна е известно, че колагенът е необходим за младост и свежест, но с трупането на годинките този важен белтък намалява. Кожата се отпуска, появяват се бръчките, торбичките и двойната брадичка.

Най-новият арсенал в неравната битка със старостта е ексилис (exilis) - патентована технология за нехирургичен лифтинг чрез стимулиране синтеза на колаген.

Методът е уникален, защото комбинира радиочестотен лифтинг и ултразвук. Използва се монополярен мощен излъчвател, който достига много по-голяма дълбочина на третиране на кожата при пълен контрол на температурата и без болка.

Радиовълните създават трептения с честота 2 милиона в секунда, които загряват кожата и атакуват мастните клетки, които се свиват и отделят натрупания секрет. И така се стимулира и подобрява структурата на колагеновата мрежа, като се елиминират старите влакна и по-бързо се синтези-

ЕКСИЛИС СЪЧЕТАВА РАДИОЧЕСТОТЕН ЛИФТИНГ И УЛТРАЗВУК



рат новите.

Задължително по тялото се поставя и специален електрод, за да е гарантирано, че излъчваната енергия достига колагена и мастните депа.

По време на процедурата крайникът се движи бавно върху третираната зона и се достига температура от 40 - 50°C. Температурата се следи на специален дисплей, като е осигурена възможност и за едновременно охлаждане.

В началото се усеща лека топлина, която постепенно се засилва. Процедурите продължават не повече от 30 минути. След това може да се

получи леко зачервяване, но то отшумява за един-два часа. Терапията не предизвиква неприятни усещания и не са нужни никакви обезболяващи.

Броят на процедурите зависи от индивидуалното състояние на кожата, но обикновено са необходими между четири и осем през една седмица до десет дни.

Ексилис се прави както на лицето, така и на тялото. Отделно самото лице може да се разделя на няколко зони за третиране по желание - за оформяне на скулите, повдигане на брадичката, заличаване на бръчките и торбичките под очите.

За тяло могат да се обработват отделни зони като корем, вътрешна или външна част на бедрата, паласки, задна част на бедрата, задни части, колена, вътрешна част на ръце, гръб. Всяка зона се обработва за определено време, като е възможно да се работи в два режима - намаляване на обиколките и стягане.

Подмладяващата процедура обаче не е по джоба на всеки. Най-ниската цена, на която може да се намери промоция за лице например, е 100 лева.

Цената може да стигне и до 300 лева. Терапията за корем е около 180 лева, за бедра - 250 лева. Обикновено се предлагат и пакетни процедури за няколко терапии с отстъпка.

Разкрасяването с този метод не се препоръчва на бременни или кърмещи, както и при пейсмейкър или метални импланти. Терапията не се прави и при онкологични и дегенеративни заболявания, както и при проблеми със съсирване на кръвта.

Ефектът е много по-голям, когато се пие много вода ден преди и след подмладяващата терапия, тъй като така по-бързо се изхвърлят отровите и кожата се хидратира.

Козметичните новаторски методи помагат за гладка и сияйна кожа. Младеещият външен вид обаче е невъзможен без здравословно хранене и повече движение.

Повече текстове от рубриката „Антиейджинг“ ще намерите в www.jivotatdnes.bg

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

1. Микотерапия (лечение с лекарствени гъби)

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

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

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

www.mikoterapia.bg



РАКЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОБЕДЕН!

От 1922 г. досега билковият продукт ЕСИАК® от Канада е помогнал на хиляди болни от рак хора да се преборят с коварната болест. Много от тях са били в последна фаза на заболяването и според лекарите от официалната медицина не са имали никакъв шанс за оздравяване.

Прилагайки известния още като "противораков чай на канадската медицинска сестра Рийн Кейс", те са се излекували напълно и са доживели до дълбока старост.

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

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



Наш пациент

Георги Гаров
тел. 0884 71 65 70

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

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Сега (февруари 2016 г.) той се чувства добре и е чист от тумори.

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



Градът разкрива магичната си атмосфера особено извън четирите пика – летния сезон, филмовия фестивал, биеналето на изкуствата и ежегодния карнавал. Научете си предварително урока по история, подгответе се за посещението, а тук се потопете и открийте своята Серенисима Венеция. Това е посланието.

Традиционно туристите се настаняват в близките Местре или в Маргера, тъй като хотелите в самата Венеция не могат да поемат желаещите и масово са на цени като за сватбено пътешествие. В района на гарата (пиацале „Рома“) всекидневно – с различни видове транспорт – се изсипват хиляди и хиляди. В града не е възможно да се влиза с кола и първият мост, по който ще минем, е и най-новият, наречен на Конституцията – този на прочутия испански архитект Сантяго Калатрава. Той е в класациите на **най-нефункционалните съвременни мегаструктури.**

Независимо, че е красив с елегантната си форма и материалите – стъкло, метал и камък. Гостите на града едва влачат по стъпалата на извизащата му гърбица куфарите си. Въпреки че беше монтирано допълнително устройство за хора с двигателни затруднения, то май така и не работи. Следващ препъникамък са няколкото думи за „улица“ и шантатата номерация в града, въведена от австрийците, ако ще търсите точен адрес.

Канале Гранде е стъргалото на Венеция, главната улица, където, казват, обичал да си плува Байрон.

Най-достъпният начин за разглеждане на разкошните дворци и църкви по протежението предлага градският транспорт, корабчетата „вапорето“, като не забравяйте да си вземете от туристическия офис до гарата карта, за да знаете какво гледате. Фасадите им разказват за богатото историческо минало на града от времето, когато Венеция е притежавала най-големия флот в света и тук са се стичали несметни богатства. Най-предпочитани заради маршрута им са номера 1 и 82, както и 3 и 4. Ще видите „Златната къща“, смятана за най-красива и типична за града; палацото, където е починал Вагнер, и още много, сред които има и такива с щастлива съдба: предоставени са от собствениците, които не могат да ги поддържат, за преустройство и културни цели.

Можете да вземете еднократно билетче, но и туристическа карта за 1, 2, 3 или 7 дни, съответно за 20, 30, 40 и 70 евро. Мостът на Академията и каменният Риалто са сами по себе си неповторими и има спирки до тях.

Важно е да знаете, че картите не включват превоз от и до летище „Марко Поло“. Цената на този билет с 1 багаж в едната посока е 7,50 евро, а в двете – 14 евро. С 24-часов билет за 20 евро можете да обиколите живописните острови Мурано (с фабриките за стъкло), Бурано, Торчело.

Нейно сиятелство Венеция



Наполеон нарекъл площад „Сан Марко“

най-голямото ателие за рисуване на открито,

а едноименната базилика е сърцето на Венеция. Тя пази мощите на евангелиста, откраднати от двама братя търговци от Александрия и донесени тук. Тя е историческото и художествено олицетворение на цялото богатство, могъщество и слава с безценните си позлатени мозайки със сцени от Стария и Новия завет, със скулптурните алегии, с удивителната фасада, с криптата, с лоджията с конете, с цялата си архитектура и внушение. „Сан Марко“ е опасана с ограда за контрол на туристическия поток. Има пасарелки заради водите, които заливат мраморните подове на входа на църквата (не само през зимата, както беше преди години). Опашката от желаещи да посетят базиликата безплатно често се вие с часове, затова си купете предварително по интернет (и си го разпечатайте!) ваучер за бърз достъп (2 евро на човек) и спазвайте часа си на посещение. Ще ви пуснат да влезете с групите.

В „Сан Марко“ не може да снимате

и имате десетина минути, за да разгледате общите части. Допълнително можете да си вземете билет за музея на базиликата (4 евро), за Pala d'Oro – невероятно красив олтар с отделен достъп (2

евро), съкровищницата (3 евро) и камбанарията с уникални панорами към града (8 евро). От нея ще видите отсреща часовниковата кула с „маврите“, които вече 6 века бият камбаната. През летните месеци се правят и нощни обиколки на централните забележителности, но и тогава групите не са малки.

Пакетната цена за посещение на Двореца на дожите (където ще разберете как е била устроена и защо е била така могъща Венеция), 12 музея и 15 църкви ще ви струва 39,90 евро, а тук можете да изберете от още възможности veneziaunica.it. Сред тях е и разглеждане на легендарния театър „Ла Фениче“.

Няма никакво значение,

че ще се изръсите:

да пиете едно в кафенето-институция на Венеция на площад „Сан Марко“ – „Флориан“, което е отворено през 1720 г. и е най-старото на света, непроменило досега предназначението си, означава, че ще дишате въздуха на Карло Голдони, Гьоте и Казанова, на Марсел Пруст и Дикенс. Всяка стена и всяка мебел преливат от история. Можете да седнете и отвън, да слушате класическите пиеси, изпълнявани от оркестъра, и да гледате базиликата. Или идете да се почерпите в съседното „Куадри“.

Отделно, ако сте ценители, обърнете внимание на музеите Корер, галерията на Академията, колекцията на Пени Гутенхайм и колко други! В този град са родени Тициан, Джакомо Тинторето и не така прочутият му син, Джовани Белини, Паоло Веронезе, Каналето, Верокио...

Според действащия етикет на туриста

във Венеция трябва да сте в прилично облекло за посещение на всички паметници и целия град (никакви шорти и бански), да не вдигате шум, да не хвърляте боклук, да не пречите със заниманията си на другите, да не ядете и пиете на произволни места.

Най-добрата идея за Венеция е да имате достатъчно време, за да си позволите да се загубите в градския лабиринт (според статистика-

Всичко е карнавал

Само за това събитие тук идват над три милиона туристи. В последните години се избира най-красивата маска от международно жури от модни дизайнери и дизайнери на костюми. Тръгвайки от идеята всички да са равни и анонимни и да се забавляват като за последно, оцеляват до днес маските на Баута (която по правило носели само „гражданите“, мъжете), но и класическите образи на комедия дел арте Коломбина, Арлекино, Панталоне, Дзани... Ако помните, венецианските маски бяха добре представени и използвани в „Широко затворени очи“ с Никол Кидман и Том Круз.

През 2016 г. най-ефектната и красива маска се избира по темата CREATUM – творческо представяне на изкуствата и традициите. Организаторите обявиха общо 122 събития из целия град за дните от 23 януари до 9 февруари. Достъпът до улиците и площадните увеселения е без билет, но пропусъкът за някои от специално провежданите балове – като този на краля, където се потапят в атмосфера отпреди векове, може да струва 350-400 евро, а за други – двойно повече.

та – 117 острова, 150 канала, 410 моста, 200 църкви). Така ще намерите и малките остерии, кръчмета, където хапват местните, и ще можете да опитате (на съвсем разумни цени) кростини с колбаси или традиционната бакала манте-като (риба треска в сос), трамечини (триъгълни сандвичи с бял хляб без кората, пълне-ни с артишок и прошуто или брезаола и рукола) и черен ориз с мастило от сепия. Пийнете коктейл „Белини“, забъркан от естествено пенливо просеко и сок от праскови в Harry's Bar, споменаван неведнъж от Хемингуей в „Отвъд реката, сред дърветата“. А някой път – заради филмов фестивал или друг голям повод – славното заведение посрещнало по обедно време ей така, случайно, няколко европейски короновани особи. Наздраве за Нейно сиятелство!

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Ако ви се струва килната на една страна, то е защото венецианската гондола

е с уникална конструкция: традиционно се изработва от 280 елемента и от 8 вида дърво, а метални са само шестте зъба на носа, символизиращи шестте sestieri (квартали) на града. Дълга е 11 метра, асиметрична, като едната ѝ страна е с 24 см повече; и макар че тежи 600 кг, може лесно да се управлява от един лодкар с едно гребло. Някога са били над 10 хиляди, а сега са едва 400 на брой.

През деня плаването с гондола струва 80 евро за половин час (до 6 души в лодка), а вечерният тур е от 19 до 20 ч. и 35 минути се заплащат със 100 евро. Цената може да варира според трафика, прилива и атмосферните условия, застраховат се от гилдията.

Ако имате шанс, ще видите наредени като сардели гондоли през средата на Канале Гранде: причината е, че гондолиерите си купуват пица за обяд и първият предава кутиите на всички в редицата.



**ВЕНЕТА НИКОЛОВА**

ОТВЕШО: Плод. „Дядо Горио“. Синод. Европа. Сано (Александър). Ми. Стоун (Шарън). Затворник. Орс. Акра. „Алжирка“. Врагове. Каяк. Закана. Ток. Авитаминоза. Ец. Еак. Капри. Тек. Поет. Ова. Бreme. Ерма. Емил Димитров. Скити. Полтроу (Гуинет). Еалон. АЙКО. Мак. Алпинист. Свиндал (Аксел Лунд). Коилов (Христо). Анастасов (Никола). ЯВА. Банки. Ивай. КНОР. Тока. Астраган.

ТРУДНО

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

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

Шампионът ни по футбол ще се решава в съда



Левски поиска арбитражно споразумение с БФС, за да обжалва решението за отнемане на точки от мачовете с изхвърления Литекс пред Арбитражния съд в Лозана. Това решиха на съвместно заседание членовете на Управителния и на Надзорния съвет на клуба.

За да бъде обжалвано решението на Спортно-техническата комисия (СТК) на БФС, с което се отнемат 7 точки от актива на „сините“ и те изостават на 5 от лидера Лудогорец, президентът на футболния съюз Борислав Михайлов трябва да подпише споразумението най-късно

до април.

„Отнемането на седем точки от актива на нашия клуб е неправомерно. Това води до косвени финансови загуби на Левски. Затова ние искаме арбитражно споразумение с БФС, за да може спорът да се реши в Арбитражен съд в Лозана. Това е независима институция. Ако БФС не се съгласи, ние не можем да отидем в Лозана“, разясни един от собствениците на клуба Иво Тонев. Той уточни, че няма как решението на съда в Лозана да излезе преди началото на втория дял от шампионата, насрочено за 20 февруари.

Първоначално решението на СТК искаха да обжалват и от Локомотив (Пловдив), който губи 2 точки от

актива си, но впоследствие ръководството на клуба се отказа от това намерение.

Ако БФС откаже арбитражно споразумение на Левски, то от ФИФА може да ги задължат да го направят, твърди специалистът по спортно право Георги Градев. Според него единствено БФС не разрешава на клубовете си да се жалват директно пред Арбитража в Лозана. В останалите федерации това право е записано в устава им.

Така, дори и след последния кръг от първенството, който по програмата трябва да се играе на 29 май, не е ясно дали шампионът на България ще е известен, или ще трябва да се чака да бъде определен по съдебен път.



Бербаатов разбуну духовете в Гърция

Българският нападател на ПАОК Димитър Бербаатов разбуну духовете в Гърция. Макар че напоследък Берба не слизаше главно от аналитичните статии във вестниците с въпроса играе ли му се, или мисли да си ходи, дербито с АЕК (0:1) се оказа черешката на тортата. В него Бербаатов влезе като резерва и бе изгонен в 83-ата минута, след като удари без топка персоналия си пазач Андре Симоеш, който по-късно бе определен за играч на мача.

Българинът обаче обиколи световните агенции не толкова с постъпката си, колкото с интервюто, което направи сам със себе си. В него Бербаатов обяснява постъпката си. „Но това (бел. ред. - държането за фланелката) не е причина да удариш футболист! Много футболисти ги държат по време на мач...“, гнени се журналистът Бербаатов. „Така е... Затова картонът е заслужен. Постъпката не отговаря на качествата ми и на футбола, който демонстрирам. Явно всеки може да направи нещо глупаво по време на мач“, казва играчът.

На твърдението на „журналиста“, че има мнение, че на Бербаатов не му се играе вече за ПАОК, нападателят отго-

варя: „Ето защо давам интервю на теб, а не на хора, които си измислят новини. Това са глупости, с които се цели да се навреди на отбора. Или да си кажат хората: „Гледай го тоя, звездата, не му се играе и затова си изкара червен картон“. Кое то, разбира се, не отговаря на истината. А истината е проста: аз все още изпитвам удоволствие от играта! Когато не играя, съм разочарован и ядосан“.

На другия ден обаче гръцките медии иронизираха българина, като пуснаха измислено интервю отново от него с него. Те поставиха въпросите, които самият Бербаатов не си зададе, а именно виновен ли е треньорът на ПАОК Игор Тудор, че българинът не играе редовно.

Заради червения картон Димитър Бербаатов бе наказан за 3 мача и вече пропусна първия четвъртфинал за Купата на Гърция, в който ПАОК стигна само до 1:1 срещу „Паниониос“.

След мача хърватският специалист отговори косвено на повдигнатия въпрос защо не пуска редовно Бербаатов: „Всички мои решения са за доброто на отбора. Не ме интересува кой колко получава като заплащане, не робувам и на имена. Разчитам на тези, които смятам, че са най-добри“, заяви Тудор.

Дали българинът има още бъдеще в солунския гранд, или пътищата им ще се разделят по-скоро от очакваното, предстои да се разбере съвсем скоро.



Хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

150 ml

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

Президентът на Реал (Мадрид) Флорентино Перес най-после има повод да се усмихне. През миналата година Белия балет не спечели нищо, но въпреки това отново беше обявен за най-скъпия в света. Според класацията на списание Forbes десеткратният европейски шампион по футбол е оценен на 3.26 млрд. долара спрямо 3.44 млрд. долара през миналата година. Въпреки лекия спад Реал остава номер едно за трета поредна година пред отбора по американски футбол Далас Каубойс и бейзболния Ню Йорк янкис. И двата са оценени на 3.20 млрд. долара. Интересно е, че в средата на миналата година излезе информация, че Далас Каубойс е изпреварил испанския футболен гранд, но сега се оказва, че това не отговаря на истината. И двата лидера в класацията нямаха трофей през 2015 г.

На четвърто място в света се намира Барселона с 3.16 млрд. долара. Манчестър юнайтед пада от трето



Реал (Мадрид)

нак е най-скъпият отбор в света

на пето място, но остава най-скъпият английски футболен клуб. Неговата оценка е 3.10 млрд. долара, с близо 2 милиарда повече от градските съперници от Сити (1.39 млрд. долара), които са на 29-о място. Със своите 1.37 млрд. долара Челси е 31-ви.

Останалите отбори в

топ 10 са американски. Въпреки че е закъсал на дъното в Националната баскетболна асоциация, ЛА Лейкърс продължава да е най-ценният баскетболен отбор в света. В топ 10 е още един отбор от НБА - НЙ Никс, както

и представителите на американския футбол Ню Ингленд пейтриътс, Вашингтон редскинс и бейзболният Лос Анджелис доджърс.

Според Forbes една от причините за доминацията на испанските футболни клубове е възможността сами да договарят телевизионните си права. Част от заслугата за първото

място на Реал със сигурност се дължи и на президента Перес, за когото на моменти изглежда, че парите са по-важни от играта.

Отборът от Формула 1 Ферари е единственият европейски представител в класацията извън футбола. Той е на 32-ро място с оценка от 1.35 млрд. долара. В топ 51

има 20 отбора по американски футбол, 12 по бейзбол, 10 от НБА, седем футболни, един по хокей и един от Формула 1.

Forbes изготвя пореждането от 1998 г. Средната стойност на тимове в класацията през тази година е 1.75 млрд. долара, с 31% повече от предишната година.

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 02 до 08 февруари 2016

0.59
~~0.69~~
1.48 лв/кг **14% НАМАЛЕНИЕ**

Кисело мляко "Елит"
400 г, 3.6%

3.99
~~5.69~~
лв/кг **30% НАМАЛЕНИЕ**

Кисело мляко "Търговишко"
кг

2.79
~~4.69~~
лв/кг **41% НАМАЛЕНИЕ**

Охлаждени пилешки горни бутчета
кг, тарелка

5.59
лв/кг

Свински гърди с кост, кг
от нашата витрина

1.99
~~2.19~~
лв/л

Оливо "Optima Linija"
1л

2.29
~~3.29~~
9.16 лв/кг **30% НАМАЛЕНИЕ**

Мляно кафе "Eduscho" Wiener Extra
250 г

ФИФА заплаши Челси

Челси е заплашен с трансферно ембарго от ФИФА заради участие на непълнолетен играч в мач на юношеския отбор на клуба. Атакующият полузащитник на отбора Бертран Траоре е взел участие в двубой между юношеските отбори на Челси и Арсенал до 18 години, който се е провел преди 4 години - на 23 октомври 2011 г.!

Това е доказано от снимка, направена от фотограф на Press Association. Във въпросния момент Траоре е бил на възраст 16 години. Официално халфът се води закупен от Челси на 1 януари 2014 г. от Оксер. Представители на ФИФА отказаха да коментират информацията, но ако се стигне до разследване и вината на Челси бъде доказана, то клубът може да отнесе санкция - забрана за трансфери, каквато наскоро бе наложена на мадридските Реал и Атлетико.

Бертран Траоре, който сега е на 20 години, има в актива си 24 мача за националния отбор на Буркина Фасо.



Вдигат заплатата на Меси със 17 милиона евро

Лионел Меси стана най-добре платеният футболист в света през 2014 г., когато поднови договора си с Барселона. Въпреки спекулациите, че той ще напусне каталунците, Меси подписа договор до 30 юни 2018 г. Съгласно него всеки, желаещ Меси в редиците си, трябва да заплати минимум 250 млн. евро. В новия контракт обаче има и една доста интересна клауза. Тя пред-

вижда Меси да получи компенсация от Барселона, в случай че бъде продаден преди 30 юни 2016 г., в размер на 19.94 млн. евро. Ако продажбата му се осъществи през 2017 г., то Меси ще увеличи банковата си сметка с 9.97 млн. евро. Годишната заплата на Меси в момента е 22.8 млн. евро, но от лятото тя автоматично ще се увеличи на 39.4 млн. евро.