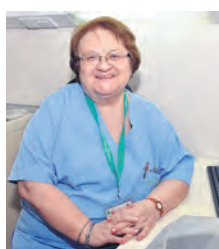


ТОПЛОФИКАЦИЯ



Парното продължава да провокира недоверието на потребителите
На стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви проф. Ралка Арзирова, водещ специалист по ХИВ/СПИН
На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 5 (178), 9 - 15 февруари 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВА



Станка Златева:

Винаги съм чувствала любовта на публиката

Интервю на Яна КАСОВА на стр. 7

Средната ни класа остава далече от европейските стандарти

На стр. 6

Земеделците очакват по-сериозна подкрепа от държавата

На стр. 8

История: България е в центъра на славянската култура през Възраждането

На стр. 14

Съпрузите могат да запазят автономност на имуществото си след брака

На стр. 16



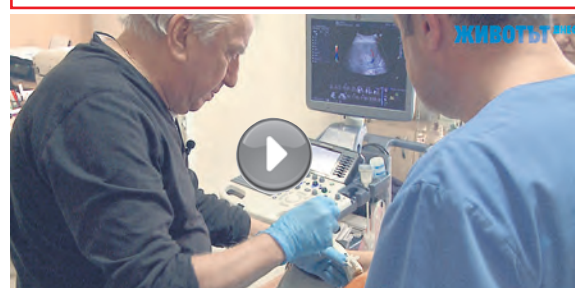
Скритото добро понякога излиза наяве

Връчиха наградите на хора, помогнали безкористно на нуждаещи се

На стр. 10



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



Проф. Никола Григоров премахва метастази чрез миниинвазивен метод

Хранителна добавка

Hepasave®

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

С грижа за черния дроб!

ЕСО PHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

Насърчават съвместни проекти на български и бразилски фирми

„Българските компании имат потенциал да представят качествени и конкурентни стоки и услуги на бразилския пазар, както и да реализират съвместни проекти и инвестиции. Бразилия е една от най-бързо развиващите се икономики в света и перспективен партньор за страната ни.“ Това заяви министърът на икономиката Божидар Лукарски на Бразилско-български бизнес

форум, който се проведе в гр. Бразилия, Федеративна република Бразилия. Събитието беше официално открито от президента на Република България Росен Плевнелиев, икономическия ни министър и председателите на Националната камара на индустрията на Бразилия и на Българската търговско-промишлена палата Робсон Брага де Андраде и Цветан

Симеонов. Участие взеха над 20 компании и представители на всички бизнес федерации от бразилска страна и още 20 представители на български компании. „Отдаваме приоритетно значение на развитието на търговско-икономическите ни отношения с Бразилия и въпреки положителните тенденции през последните години смятам, че сме далеч от реализирането на пъл-



Освен срещите на най-високо политическо и бизнес равнище президентът Росен Плевнелиев се запозна и с представители на българската общност в бразилския мегаполис Сао Пауло

ния им потенциал“, посочи министър Лукарски. Само през

изминалата година добрите перспективи се потвърждават от нарастване от над 40% на българския износ за Бразилия, който достига близо 26 млн. щ.д. Министър Лукарски допълни, че провеждането на подобен форум от страна както на българския, така и на бразилския бизнес са ясна индикация за възможностите и желанието и на двете страни тези взаимоотношения да се развиват мащабно. Именно с тази цел през 2012 г. бе възстановена дейността на Службата

ни по търговско-икономическите въпроси в гр. Сао Пауло, напомни министърът.

По негови думи включените в българската бизнес делегация представители на утвърдени наши компании могат да предложат отлични продукти и услуги в редица сектори. Освен в увеличаване на стокообмена възможности има и в реализирането на съвместни проекти и инвестиции на български и бразилски компании, както и за привличане на бразилски инвестиции у нас.



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



За първи път у нас основният лихвен процент е нула



От 1 февруари официално основният лихвен процент (ОЛП) в България падна до рекордните за всички времена 0,00%, съобщи Investor.bg. БНБ обяви официално, че такъв ОЛП влиза в сила от началото на февруари.

Решението не е изненадващо, доколкото и през последните години стойността на този параметър непрекъснато се свиваше, като през януари беше едва 0,01% годишно.

Основният лихвен процент в България започна да се свива трайно още от началото на 2009 г., когато стойността му беше около 4% годишно.

От 1 февруари 2005 г. стойността на показателя се определя от цената на междубанковите кредити, а БНБ само регистрира стойността му.

Размерът на междубанковия пазар е незначителен за големината на привличения от банките ресурс, което прави ОЛП изключително непоказателен за лихвения пазар в България.

В практиката ОЛП има известно значение, като се прилага заедно с надбавка от 10% годишно към просрочените парични задължения, а за тази цел се използват стойностите на показателя от 1 януари или 1 юли, съответно за първото или второто полугодие на календарната година.

В епицентъра на медиите

Уж всички искат образователната система да се промени и да започне да формира знаещи и можещи, подготвени професионално, граждански активни млади хора. Само че държавата все няма пари и затова ресурсното обезпечаване на реформата се търси чрез "европейско финансиране". Започва едно писане на проекти, в които ключови думи са "повишаване на качеството", "компетентности", "социална реализация" и т.н. Финансирането идва, нещо тръгва да се прави и в този момент бдителните медиите изреват "Орязват Ботев!!!", "Махат Паисий!!!", "Сменят робството със съжителство!" или някаква подобна дивотия и в същия миг министърът, който и да е той, обръща плочата и започва да повтаря как, сякаш, няма да допусне такова нещо и всичко спира. (Така направи Анелия Клисарова през 2013 г.)

Бойко Пенчев, „Дневник“

С учебните планове Танев направо се простреля в главата. Публично обявената от него идея днешните шестокласници да пропуснат целия период на Средновековието от обучението си по история, защото не се побирав в прокрустовото ложе на неговата реформа, бе твърде ексцентрично дори за обръгналата на всякакви гаври българска общественост.

Ако се беше взел малко от малко на сериозно, не чак като Наполеон, щеше да разбере, че който стигне до определението на турското иго като съквартиранство, си е подписал смъртната присъда като министър.

Генка Маркова, „24 часа“

Разразилата се пушилка с новите учебни програми на просветното министерство и последвалата (по искане на премиера) оставка на министъра на образованието са нагледен пример на народната мъдрост защо каруцата не бива да се слага пред коня. Видя се също, че не може да се работи на парче и като стане гафът, той да се поправя с нови

Фалстартът на образователната реформа

прибързани решения, които да задълбочат кашата. Децата не могат да наваксват - това, което ще получат, докато растат в училището, ще е за цял живот.

Иван Тропанкев, „Монитор“

Как се стигна до скандала за учебните програми, който доведе до оставката на просветния министър Тодор Танев? И за който последователно бяха набеджани медиите, тролове и социални мрежи. Всъщност може би основната причина за него бе отсъствието на комуникация, с която министерството да обясни публично философията на промените в програмите, вместо да ги качва "на парче" и без никакви обяснения. На практика за втори път в последните три години чиновници подлагат динена кора на министър във връзка с учебните програми. Което вероятно би трябвало да послужи като "червена лампичка" на следващия - не оповестявайте промени, преди да сте ги обяснили надълго и нашироко пред онези, които те засягат.

Стела Стоянова, „Стандарт“

Танев си отиде заради натрупаното недоволство срещу образователните реформи, предприети именно през последната година. Защото това, което бе решено в началото, предизвика много звучен и тежък ефект на доминантното. И така до този момент. Робството беше просто последното нещо и то получи такъв отзвук, защото и по отно-

шение на този въпрос има натрупвания отпреди.

Десислава Любомирова, actualno.com

Добре, че сегиз-тогиз избухва по някой образователен скандал с отпаднал Чинтулов, Ботев или Вазов в учебната програма, та да си припомним, че сме българи. Защото на българина можеш да му отнемеш хляба, като му вдигнеш цената, колата, като му увеличиш бензина, да му спреш парното, като му натрупах сметки, да му вземеш жената, като я пратиш в Гърция, но не и да му отнемеш образованието на децата. Защото за българина, този скептик и неверник открай време, истинският храм през всичките дълги робства е била не църквата, а училището. Единственият му бог - учението. И слава богу, ако съдим по общественото недоволство напоследък, все още е така. Независимо че може и да сте на обратното мнение.

Светлозар Стоянов, „Новинар“

Оставката на проф. Танев не решава фундаменталния проблем на образователната система. Целта на общото образование е да интегрира децата в обществото. Да им даде знания за това как да се държат, да им внуши страх от закона, но и знания за правата им като граждани на тази държава, да ги ограмоти и да им позволи да развият умения и да получат квалификация, за да работят и да създават стойност в икономиката.

Николай Киров, webcafe.bg

Ако не сте следили така нареченото обществено обсъждане на предложенията за промени в учебните програми по литература през последните дни, не сте изпуснали много. Вместо смислен дебат за това какво искаме от училището и как то да се постигне, разговорите слязоха до простото количествено ниво с привкус на фалшив патриотизъм.

Люба Йорданова, „Капитал“

Сега си представете, че министър Танев бе предложил не конкретни заглавия и промени (което той и сега не е направил), а беше казал - ученици, имате четири задължителни произведения - темелни за образованието ви - и един списък, от който трябва да избирате. Какъв вой щеше да се извие, че се предава България, и ултиматуми за поне сто произведения и автори, без които "нямало да има българщина". Аз примерно държа на "Калуния Каля" на Георги Божинов, не само защото е шедевър без прецедент в съвременната ни литература, а защото няма партия или политик, за които изтъкването на достойнствата на романа да е достатъчно значим повод за дивиденди на избори.

Но съм убеден, че ако творбата за Априлското въстание се включи в списък по избор - редица учители ще го препоръчат, защото е достатъчно да се прочете и разбере романът, за да разберете историята от онова трудно, но епохално време.

Илиян Василев, от блога

ПОСОКИ

ЕС открива 10-те Божии заповеди



Петър ГАЛЕВ

Тези дни получихме съобщение от Европейския парламент, че депутатите дебатират и след това настояли да се спре насилието срещу жени. Еврика! Има съгласие, че насилието е лошо нещо. Но забележете, не са настояли за това така безотговорно и априорно, а след изказвания, дискусии, спорове. Така де, можеше да се реши и да не се обявяват срещу насилието, за да бъде съхранено например разноеобразието в човешкото поведение. Защо ще лишаваме персони, които по природа ги влече към насилие, от възможността да си го упражняват на наша територия? Или пък можеше да се реши в името на културалното многообразие да призовем европейките да не се дърпат и оплакват толкова, а да се обучат, че пришълците идват от места, където всяка сама жена на улицата е ходеща поканата за интимен контакт... В Германия пък имаше спорове дали мигранти, които са извършили престъпления, да бъдат екстрадирани. Май още няма окончателно решение, защото не е особено хуманно някой да дойде у дома ти, да те обере и пребие, а ти да го върнеш откъдето е дошъл. Да се чуди човек дали гражданите и евроелитът пребивават в една и съща действителност. Докато милиони европейци очакват отговори кога и какво смятат да направят управниците на ЕС за оцеляването на християнските ни ценности, висшите чиновници продължават да говорят за добрината по принцип и обявяват чрез декларации и документи, че е лошо нещо да се правят лоши неща. Сякаш тълпите, идещи с категоричното намерение да ни наложат средновековните си порядки, ще ги чуят и вече „няма да правят така“. Щеше да е смешно, ако беше филм, но за съжаление е на живо.

ПРЕЗ ВАШИЯ ОБЕКТИВ

През вашия обектив

Предизвикайте репортера в себе си!

JivotatDnes.bg



Автор на материала:
Златка Рамшева

Новата рубрика „През вашия обектив“ стартира с пълна сила благодарение на вас. Вдъхновяващ, завладяващ и закачлив е разказът в кадри на Златка Рамшева за традициите и културата на Индия. Вижте го само в нашия сайт: JivotatDnes.bg



Само в историческото минало ли трябва да търсим повод за патриотизъм



Отец Иван, Нови хан

Днес всеки се е свил в черупката си

В този момент, в който живеем днес, ми се струва, че патриоти няма никакви. А ако трябва да погледнем назад и видим Паисий Хилендарски - той е най-големият патриот, който ни е задал тона, за да разберем, че сме българи, и да не се плашим да се наричаме българи. Чувам, че се говори, че трябва да се премахне от училище. Защо? Защо и Иван Вазов ще махат - нашия патриарх на литературата? Защо? Днес никой не пазит държавата, никой не се застъпва за нея и да каже: „Ние сме достойни българи и трябва да си пазим родината, да пазим духовната култура“. Днес всеки се е свил в черупката си, гледа да се нахрани и нищо друго не го инте-

ресува. Духовно сме слаби. Отвън дойдоха разни секти, които си обучават хората. Православната църква няма вероучение, няма нищо. И ако някой направи училище, идват 5 деца на обучение, защо не идват повече - не знам. Преди време няколко свещеници писахме до президентството предложение 0,001 процента от данъците да се отделя за вероизповеданията. Не само за православието, не само нашата църква да расте напред, всички вероизповедания да растат. Така всеки ще има право на избор къде ще вярва, къде ще се моли. Важно е да имаме това в училище и от малки децата да се въвеждат във вярата. Нашите деца са духовно

осакатени. Трябва да има поне един час в училище, в който да им се говори за Бога. Духовно сме много бедни, може би най-бедната държава духовно е нашата. Затова България изпадна в такова положение - човек да не вярва в нищо, да гледа да има големи къщи, хубави коли. Ето до такова положение се докарахме да бъдем българите. Накрая ще забравим и че сме българи и не знам какви ще се наричаме след 50-100 години. И ако не застанем заедно, ако не се съберем, за да се застъпим за нашата държава, тя си отива, няма да има България. Може би ще има една област или щат, наречен само България.



Ивайло Христов, актьор

Поводи за родолюбие има навсякъде

Не можем да търсим мотиви за нашия патриотизъм само в историческото минало, но историята трябва да се знае. Да се знае и българската литература също. И да се знае не само защото трябва да сме родолюбци. Но ние имаме много красиви стихотворения на тази тема, всякакви литературни произведения и е хубаво те да се познават. Ако държим по-широко отворени

очите, ще видим поводи за родолюбие навсякъде. Дискусията, която проследихме, беше някак си безсмислена, защото ние с турците не сме имали съжителство. Ако беше така, Иван Вазов щеше да напише романа „Под съжителството“. Не бива да забравяме, че каквото е било преди, вече го няма. Времето днес е динамично, всичко се променя, но за да се променя в

правилната посока, ние трябва да познаваме историята си - такава, каквато е била, а не да я преиначаваме. Съветвам младите да прочетат „Епопея на забравените“. Така те ще разберат върху каква земя ходят. Държавата не ни е длъжна, а ние сме длъжни на тази държава, на тези хора, които са я строили и преди нас. Държавата не започва и не свършва само нас.



Нидал Алгафари, режисьор и политически PR

Българофилията е в сърцето

Не може да се намира само в далечната ни история. Патриотизмът е нещо, което трябва да е винаги в сърцето и душата на всеки. Но това, което ме обижда и засяга, е, че млади български момчета и момичета носят фланелки с надписи и всякакви флагове на други държави и народи, но не и българския, пишат на латиница, не на кирилица. Това е също вид патриотизъм. Не може само да се връщаме в миналото. Ние сме единствената нация в света, която приема, че нейните прадеди са били роби. В рамките на Османската империя са съществували много народи и

етноси. Дори има и такива, които са изчезнали. Българите сме се съхранили. Но никой от другите народи не казва, че неговите деди са били роби. Българинът е показал, не само когато е бил в рамките на Османската империя, но и през цялото си съществуване по тези земи, че е изключително търпелив народ. Че сме хора, които не са конфликтни, които не са войнствали. Показали сме, че сме хора, които сме изчаквали с времето, много бавно, като китайска капка сме променяли нещата. Но ако искаме да намерим патриотизма, първо трябва да погледнем в себе си. Често

ми се случва да видя псевдопатриоти и националисти, които се бият в гърдите, но в същото време те не пишат на български език. В същото време техният профил в социалната мрежа е на латиница, те пишат на латиница, те винаги се прекланят пред някоя от големите сили - независимо дали е Русия, или е Америка. Губи се обаче тяхната българофилия. Това не мога да го търся в историята, българофилията не е в историята, тя е в сърцето.

Петя ДИМИТРОВА

Законът за енергетиката и наредбите към него задължават Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) да следва тенденцията към поевтиняване на природния газ и да я отрази при ценообразуването на топлофикациите. Движещата се надолу цена на петрола също трябва да допринесе за намаляване на цената на топлинната енергия и електроенергията, произвеждана по комбиниран способ от топлофикациите в България. Ще усетят ли клиентите обаче поевтиняването в сметките си за парно?

Експертите са на мнение, че топлинната енергия у нас отдавна е част от либерализиран пазар, защото вместо услугите на „Топлофикация“ те могат да използват други източници на потребление.

Според изчисленията цената на топлинната енергия в България е най-ниската в Европа и ще остане такава. Защо тогава потребителите в нашата страна са енергийно бедни и са потърпевши от взаимоотношенията си с монополиста, и се оплакват, че не плащат реални сметки?

От години има криза на доверие към „Топлофикация“ и се търсят начини за по-справедливо отчитане

на изразходваната топлоенергия. Най-голямата стъпка в топлоснабдяването беше промяната в ежемесечното потребление на топлинна енергия, но... не за всички.

Наредбата, която трябва да гарантира реален отчет на използваното количество топло, се оказва пожелателна и неприложима въпреки уредите за дистанционно отчитане.

Навремето Валентин Димитров (Вальо Топлото) реши, че в София няма да се прави месечно отчитане на разпределителите, които бяха монтирани върху радиаторите. И досега гражданите могат да избират само между сметки на база прогнозно потребление или на равни месечни вноски, като и в двата случая се прави изравняване в края на сезона.

Освен че не е изгодно, това противоречи на европейска директива, защото

не можеш да плащаш за нещо, което не е измерено и не си ползвал.

Директива 2012/27 на ЕС за енергийната ефективност позволява самоотчет на парно, ток, вода и газ, за да могат крайните клиенти да получават реални сметки за своето потребление. Европейският документ уточнява, че единствено когато показанията от измервателния уред не са предадени в срок, фактурирането може да се прави на база прогнозно потребление или на фиксирана стойност.

Текстът в директивата на практика развенчава и мита,

че реални сметки за парното, каквито ЕС изисква, могат да бъдат постигнати само с уреди с дистанционно отчитане.

Директивите имат пожелателен характер, а прилагането им в българското законодателство е въпрос на интерпретация. В това се убедихме, след като стана ясно, че

няма как да се „откачим“ от такса „сградна инсталация“ дори да постигнем договорка с „Топлофикация“

да се откажем от услугите ѝ.

Европейска директива 2011/83, която залегна в Закона за защита на потребителите, дава възможност не само клиентът да се откаже от договор за централно отопление, но и да не плаща за непоискани доставки.

Оказа се обаче, че Законът за защита на потребителите противоречи на Закона за енергетиката, тъй като сградната инсталация представлява „обща части“ и съответно абонатът не може да се откаже сам.

„Европейското законодателство не позволява на гражданите със свалени радиатори в жилищата да се освободят от останалите такси за парно за отопление на сградата“, обяви министърът на енергетиката Теменужка Петкова, като се позова на експертно становище от Европейската комисия.

В Брюксел обяснили причината – „няма договор между „Топлофикация“ и съответното физическо лице, а договорните

Трудното общуване с „Топлофикация“



● Сградна инсталация и такса „юрисконсулт“ законно ощетяват потребителите

задължения са между топлофикационното дружество и етажната собственост“.

Ако етажната собственост се откаже от услугите на „Топлофикация“, то тогава няма пречка да се разтрогне и договорът.

Преди време атомен физик призна, че не може да се ориентира във фактурата, която получава от „Топлофикация“.

„За толкова години никога не седна да сметне при определени енергии в абонатната станция, при определени среднодневни или средномесечни температури колко е една единица, например 10 ст. Човек, който вижда, че е употребил 1000 единици, да знае, че по тези 10 ст. дължи 100 лв. Непрекъснато се крие каква е левовата равностойност на тази една единица. За някои абонати тя е 10 ст., за други - 80 ст.“, коментират от Федерацията на потребителите в България.

Освен високи изравнителни сметки потребителите плащат и

лихви върху прогнозните сметки.

Въпреки договорите за ежемесечно отчитане клиентите на топлинните счетоводители пак получават изравнителни сметки. Причината е в неправилното изчисляване на консумираната топлоенергия. Затова и при воденето на дела от клиентите в съда те не се признават за дължими.

Не така стои въпросът с дължимите суми към „Топлофикация“.

За неплатени задължения дружествата преследват клиентите си. В медиите се тиражираха случаи, в които за нищожни дължими суми те са принудени да теглят непосилни заеми и да продават жилищата си. Омбудсманът Мая Манолова информира, че най-много жалби, които се получават в институцията, са срещу доставчиците на обществени услуги.

Първенството за миналата година се дължи на оплакванията от топлофикациите - от общо 1645 жалби 378 са

за топлоснабдяване.

Омбудсманът подготвя искане до Конституционния съд за тълкувателно решение във връзка с начисляване на таксата „юрисконсулт“, защото има противоречива практика на съдилищата.

Само столичната „Топлофикация“ е завела 15 хиляди дела срещу длъжници и е поискала близо 10 милиона лева разноски по тях. Колосалната сума се получава, когато при започнато производство на потребителя се начислява 300 лева такса за юрисконсулт, последвани от още 350 лева за съдебен изпълнител.

„Така „Топлофикация“ е поискала от потребителите си 9 750 000 лева за услуга, която не предоставя - съобщава данни за порочната практика Манолова. – По този начин сметка между 8 и 13 лева може да скочи над 1000 лева.“

Според нея топлофикационните дружества умишлено не съобщават на потребителите за предишни дребни дължими суми,

за да могат да образуват производство за тях после, пращат по следите им и колекторски фирми за събиране на вземанията.

По думите ѝ има неясноти както във фактурите, така и спорната такса „сградна инсталация“, „която, освен че е на ръба на европейската директива, създава и впечатление, че представлява прекалено висок дял в сметката“.

В средата на февруари институцията на обществен защитник организира кръгла маса по проблемите на „Топлофикация“. За дискусия ще бъдат поканени всички организации, които имат отношение при доставката на топлоенергия, за да се предложат добри законодателни решения.

Как да нестим от топлина

Спазването на няколко съвета може да доведе до намаление на месечната сметка за парно.

- Не „забравяйте“ термостатичния вентил на радиатора максимално отворен през целия сезон, защото той няма да „разбере“ кога автоматично да затвори достъпа на топлина, независимо че в помещението вече е достатъчно топло.
- Не се стремете да поддържате еднаква температура в цялото жилище, защото това не е икономично.
- Не си мислете, че ако оставите включен само един радиатор и отворите широко вратите, ще топлите останалите помещения и така ще икономисате от сметката. Работещият радиатор постоянно ще консумира големи количества енергия, за да поддържа зададената чрез термостатичния вентил температура в широкото пространство, точно това със сигурност

ще увеличи сметката ви.

- Температурата в спалните през нощта може да бъде по-ниска и това няма да наруши комфорта на спящите, а дори е здравословно.
- Ако сутрин всички излизат от дома, не е добре напълно да затворите вентилите на радиаторите. Вечерта ще е нужна много повече енергия, за да стоплите изстиналите помещения. Най-добре е вентилите да се оставят на първа или втора степен.
- Ако искате да се проветри помещението, вентилът се завърта на знак звездичка * и прозорците се отварят широко за пет минути.
- Жилището не бива да се претопля. Европейски експерти са изчислили, че понижението на температурата в дома с 1°C е равно на около 6% икономия на енергия.

Мирослава КИРИЛОВА

Ножицата между имащи и нямащи в България все повече се отваря. Бедните у нас са 1,5 млн. души и на тях се падат едва 7% от доходите в обществото. Също 1,5 милиона души са в графата „заможни“, те притежават 40% от общото благосъстояние. Най-голям е делът на хората от „средната класа“ - 4,2 млн., които си разделят 53% от доходите в страната. Данните са от проучване на Института за пазарна икономика, проведено в продължение на две години.

Т.нар. „средна класа“ се формира от хора, завършили поне гимназия, с работа и живеещи в градовете. Доскоро икономистите поставяха в средната класа всички наши сънародници с месечни доходи от 286 лева до 801 лева на човек от домакинството. При „заможните“ цифрата е до 1500 лв. на месец, като в сметките не влизат милионерите.

Анализаторите правят съпоставка между благосъстоянието на домакинствата у нас и три ключови фактора - спрямо населеното място, нивото на образование и икономическата активност на членовете на всяко едно домакинство. Констатира се **много ниски доходи и високи нива на бедност в малките населени места - всеки трети в селата е беден.**

В същото време е доста по-малък шансът да живееш в голям град и да си беден - бедността в градовете е около 10%.

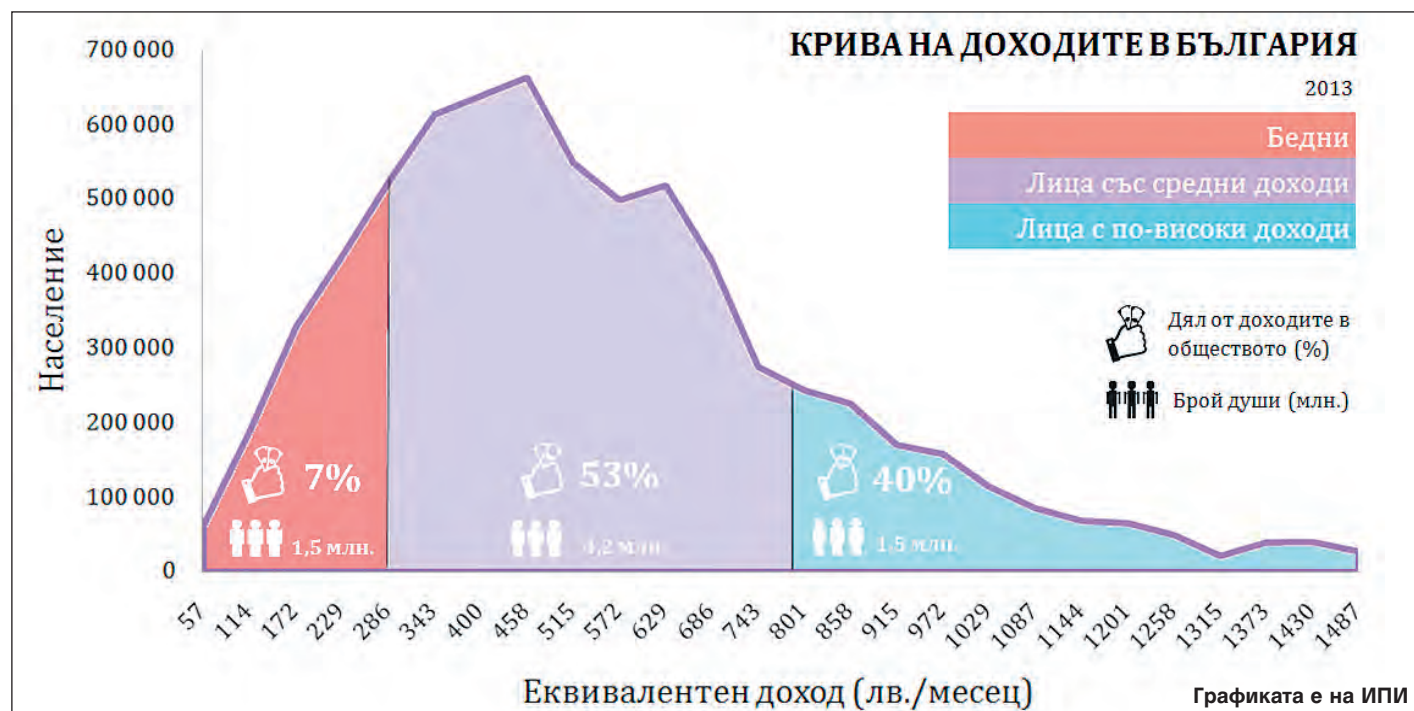
Освен това според специалистите образованието е гаранция, че няма да си беден. Дипломата от университет осигурява по-високи доходи и по-голям шанс за заетост. Едва 4,7% от завършилите висше учебно заведение са бедни. Висшето образование гарантира около 1000 лева доход, средното - между 700 и 1000 лева и сравнително стабилна работа. Най-трагично е положението при неграмотните - 80% са безработните с начално или по-ниско образование.

В групата на висшистите към 2013 г. влизат около 1,2 млн. българи, от които заетите са 887 хиляди души.

Само 2 процента от хората у нас, които имат диплома от университет и работят, са бедни. Със средно образование е най-голямата група в обществото, сочат данните от изследването. Наличието на гимназиално или средно професионално образование също гарантира намиране на работа, процентът на заетост при тези хора е над 60, а бедността - 12-13 процента.

Бедността при хората с основно образование е 37 на сто, шансовете да си намериш работа с това образователно ниво е под 50 на сто. 60% от хората с начално или по-ниско образование са бедни.

„Но всъщност какво означава да си беден? Мерим благосъстоянието на домакинствата спрямо линията на бедността, която в изследването, тоест към 2013 г., беше 286 лева на член от домакинството. Седем процента от българите живеят под тази линия“, обясни пред в. „Животът днес“ един от авторите на проучването - икономистът Явор Алексиев. Според него



през последните три години нещата не са се променили съществено

поради липса на икономическо-политически и социално значими промени. „Разликата е, че сега линията на бедност скочи до 324 лева, което автоматично означава, че повече хора са попаднали под нея. Самата линия се определя като 60% от медианния общ доход. Това е доходът, който разделя домакинствата на две части, например доходът на господин Иван Иванов от Плевен, човекът по средата. Точно половината домакинства получават повече от него, а другата половина - по-малко. Именно ръстът на този доход, условно на г-н Иванов, води след себе си и до повишаване на линията на бедността и означава подобряване на благосъстоянието на домакинствата, защото се е увеличил броят на работещите хора в страната. Някои домакинства обаче не могат да наваксат увеличението, остават си със същите доходи и изпадат под линията на бедността“, обясни Явор Алексиев.

Над 43% от безработните са под линията на бедността,

а голяма част от безработните над тази линия са изключително близо до нея. „Групата на пенсионерите изглежда най-компактна, като голямото струпване е около линията на бедността - близо 27% от пенсионерите попадат под линията. Причината за това струпване е в солидарния пенсионен модел, който предопределя по-малки различия в пенсионните плащания заради нормативния под (социална пенсия) и таван (максимална пенсия)“, обобща експертът от Института за пазарна икономика.

Профилът на бедните не говори задължително за

тежки заболявания или липса на каквито и да било трудови навици -

поне 60% от бедните на 16 и повече навършени години са работили някога през живота си, а половината бедни декларират, че са в добро или много добро здравословно състояние. „В сметките са включени т.нар. вътрешни трансфери на домакинствата. Това са пари, които техни близки и роднини им изпращат от друг град у нас или от чужбина. Това са и част от доходите, които помагат на някои неактивни лица да свържат двата края. Неактивните лица не са пенсионери, но не работят, т.е. биха били безработни, но не търсят работа. Стига се до парадокса, че такива лица получават повече благодарение на такива трансфери или на доходи от свой имот например в сравнение с работещите хора от региона“, каза Явор Алексиев. Той даде пример с едно домакинство от двама възрастни, в което съпругът работи в сферата на IT услугите, която е добре платена. Ето защо мъжът спокойно може да издържа бременната си съпруга или жена с малко дете. „Голяма част от неактивните българи са такива, защото имат пасивен доход“, подчерта Алексиев.

Проблемът се появява, когато неактивните лица са млади хора, които не вярват, че ще намерят реализация на пазара на труда

и остават при родителите си. Оставането им вкъщи обаче пречи на мотивацията да си търсят работа, защото свикват с грижите на семейството.

В изследването на доходите и условията на живот има и включен модул „Благополучие“. В него са разглеждани два социални показателя, обвързани с удовлетвореността от

живота и доверието в правната система. Според Института за пазарна икономика едва 15% от домакинствата на практика споделят, че доходът им стига да вържат двата края. Икономистите са категорични, че има силна връзка между нивото на доходи и удовлетвореността от живота или щастие.

Лицата с по-високи доходи са почти два пъти по-щастливи спрямо бедните.

В същото време в цялото българско общество, независимо дали хората са бедни, богати или част от средната класа, има дълбоко вкоренено усещане за липса на справедливост. Българите дават критично ниска оценка за работата на съдебната система и не ѝ гласуват почти никакво доверие.

Според икономистите данните категорично показват, че обсъждането на темата за бедността следва да е по-малко разговор за административно повишаване на доходите (увеличаване на минималната работна заплата), обезщетенията и помощите и повече разговор за образованието и новите работни места. „Няма как нещо да се промени драстично на пазара на труда без инвестиции, нови заводи, производствени мощности и т.н. Ето защо икономическата активност през 2016 година ще се запази на сегашните нива или ще има минимален растеж. Не виждаме индикации, че 2016 г. може да повтори това, което видяхме на пазара на труда през 2014 и 2015 г. - по-малко безработни, повече активност и в същото време повече работещи“, каза Явор Алексиев.

Според икономистите реформите в областта на образованието и пазара на труда, както и адекватна регионална политика са без алтернатива за повишаването на доходите.

Една от най-титлуваните спортистки на България – Станка Златева, сложи край на забележителната си кариера в женската борба. Пет световни и шест европейски титли стоят срещу нейното име, а още два олимпийски сребърни медала, както и още три бронза от планетарни и континентални форуми допълват колекцията ѝ от трофеи. Три пъти е избирана за „Най-добър спортист на България“ (2007, 2010, 2011 г.). Златната Станка, винаги усмихната и скромна, не успя да спечели единствено олимпийска титла в своята дълга кариера. Само седем месеца преди Игрите в Рио тя обяви, че няма да опита шанса си да се изкачи на Олимп. Травма в кръста е причината 32-годишната състезателка да се отдръпне от тепиха. Но не за дълго. Съвсем скоро тя започва работа като треньор. Веднага получи назначение като наставник на националния тим по борба за кадетки.

Лесно ли се взима решение да затвориш една житейска страница, а в твоя случай – изпълнена с успехи и слава?

- Приключвам с този живот, който съм водила досега, и започвам нещо ново. Все някога настъпва този момент.

- Как се чувстваш?

- Страхотно. Спокойно ми е вече, готино ми е. Не мога да го обясня точно, но се чувствам спокойна.

- Късметлийка си, че винаги си била подкрепяна

ВИЗИТКА

Станка Златева е родена на 1 март 1983 г. в село Крушаре, Сливенско. Тя започва да тренира борба през 1997 г., като дотогава се занимава с конен спорт. Първият ѝ треньор в борбата е Демир Демирев в клуб „Херкулес“. След това Златева се подготвя при Валери Райчев и Огнян Николов в Кюстендил и националния отбор. Състезава се за „Борба и самбо“ (Ямбол), СК „Васил Илиев“ (Кюстендил). Талантливата спортистка преминава в СК „Левски“ (София) през 2006 г., откогато започва и работата ѝ с треньора Симеон Щерев – световния и трикратен европейски шампион. Завършва Средно спортно училище „Пьер дьо Кубертен“ в Ямбол.

Станка Златева е първата българка, която участва на Олимпийски игри в женската борба. На Игрите в Атина през 2004 г. тя дебютира с дванадесето място. В Пекин 2008 и Лондон 2012 тя достига до финал в категорията си до 72 кг, но и два пъти загуби с туш.

Докато не опиташ, не знаеш дали си готов

● Със Станка Златева разговаря Яна Касова

от феновете си.

- Да, винаги съм чувствала любовта на публиката. Винаги съм казвала, че мен България и хората в България ме подкрепят и ме обичат, за което им благодаря много. Но не съм звезда, не се чувствам така. Живея нормален живот.

- Могат ли спортистите лесно да се адаптират към обикновения живот?

- Трудно е, наистина е трудно да си активен спортист и изведнъж да спреш. Аз затова предпочетох и искам да съм треньор, за да продължавам да тренирам по малко и да се чувствам добре. Нямам опит, но ще има хора, които ще ми помагат, ще ми показват. Няма как от едното място да скочиш на другото и да знаеш дали си готов. Избрала съм какво ще правя след края на кариерата си. Ще бъда треньор. Аз съм готова, но дали ще мога да го

права това нещо, ще видим с времето. Докато не опиташ, не знаеш дали си готов. Ще се стремя да предам на състезателките си всичко, което съм научила през годините.

- Кога влизаш в залата като треньор?

Пожелавам си да имам състезатели, които да ме радват, но не само мен да радват, а всички

- Нека видим как е програмата и ще разберем. Но ще бъде скоро.

- Твоят треньор Симеон Щерев е бил до теб в победи и загуби. Той ли ще бъде отново твоят съветник?



ОТЛИЧИЯТА:

Европейска шампионка за девойки (2002); световна вицешампионка за девойки (2003); световна и европейска вицешампионка за кадети (1999, 2000), световна шампионка за жени (категория до 72 кг) – Гуанджоу 2006, Баку 2007, Токио 2008, Москва 2010, Истанбул 2011, бронзова медалистка от световното първенство Хернинг 2009; европейска шампионка за жени (категория до 72 кг) – Москва 2006, София 2007, Тампере 2008, Вилнюс 2009, Баку 2010, Вантаа 2014, бронзова медалистка от еврошампионатите във Варна 2005 и Дортмунд 2011; сребърни медали от Олимпийските игри в Пекин 2008 и Лондон 2012.

Станка Златева е победител във Вип Брадър 2013 година.

непрекъснатото сваляне на килограми или режимът?

- Не, няма такова нещо. Човек може да сваля килограми и без да е спортист. Но както ще ми липсва спортът, така и се отървах от стреса, напрежението и голямото натоварване.

- Би ли емигрирала извън България, би ли работила за чужда страна?

- Аз обичам България и България ме е създала. Как мога да кажа, че отивам в чужбина, след като имам всичко тук?

- Скоро навършваш Христовата възраст. Как би описала живота си досега?

- Само с хубави емоции, постижения, със сбъднати мечти и много приятели.

- Какво си пожелаваш, след като вече мечтите ти няма да са свързани с победи?

- Всичко с мен да е наред, за да мога да предам това, което съм научила. Пожелавам си да имам състезатели, които да ме радват, но не само мен да радват, а всички.

Треньорът: Започва трудното за нея

Във всички години на успехи, травми, провали до голямата шампионка Станка Златева винаги е бил един човек – нейният треньор Симеон Щерев. Златева неведнъж е споделяла, че той е нейната подкрепа в живота. Специалистът не смята, че краят на спортната кариера за момичето от ямболското село Крушаре означава лесен живот.

- От тук започва трудното за нея. Треньорската професия е една от най-трудните. Тя трябва да бъде психолог, да бъде треньор, трябва да бъде приятел и майка. Всичко трябва да бъде. От тук нататък започват нейните проблеми. Но мисля, че тя ще се справи. Готова е да бъде голям треньор, защото има богат опит. Толкова години вече работим заедно и мисля, че тя може да помогне на българската борба.

- Какво казахте на Златева, когато Ви съобщих, че се отказва?

- Знаех за нейното състояние, за травмите, за болките, за решенията. Мисля, че това беше адекватно решение, при положение че тя не може да даде това, което е давала

досега. За нея първото място е най-важно. Ако тя не може, по-добре да се отказва, и тя го направи.

- Кой е незабравимият момент от работата Ви със Станка?

- Много са. Всички титли и аз съм ги преживявал, всички медали. Неуспехите също. Всички тези моменти са незабравими. Единственото нещо, за което съжалявам, е това, че не успяхме да вземем олимпийска титла. Но така е било писано... Сега ѝ пожелавам здраве. Човек, когато е здрав, може да решава всичко. Здраве и много успехи.

Министър Красен Кралев: Голяма личност

Станка е голяма личност и голям спортист, достоен за възхищение и подражание. Пожелавам ѝ успех на новото поприще като треньор в националния отбор за кадетки и ѝ обещавам съдействие за изграждането на новата зала по борба, която ще направим заедно с Община Сливен. Станка има визията да направи клуб, който да се занимава основно с жени и млади момичета, и заслужава подкрепа.

- Всеки нормален човек не гледа само в една посока, има и други неща. И аз съм имала други успехи, не само спортът е в моя живот.

- Обръщайки се назад във времето, може ли да кажеш кое е най-ценното, което ти даде спортът?

- Спортът ми е дал не най-много, а всичко. Изградил ме е като човек, като характер, като име, като всичко. Спечелих много медали. Всички са ми ценни. Всички са ми донесли някаква гордост и удовлетворение от това, че съм ги взела. Няма един по-голям или един по-малък.

- Какво ще ти липсва в новия живот?

- Може би напрежението и този стрес, който го има, когато отиваш на състезание и трябва да покажеш резултат. Това вече го няма.

- А има ли нещо в спортния ти живот, от което с радост се отърва? Може би

Оптимизмът на родните земеделци намалява заедно с реколтите

Мирослава КИРИЛОВА

Предпазливи в своите оптимистични очаквания за 2016 г. са земеделските производители в България. „Все пак нашата фабрика е под небето“, напомня Валери Николов, земеделец от Карловско. Липсата на валежи през май, придружена с аномални горещини през лятото миналата година, доведе и до по-слаба реколта на редица култури. Заради комплекс от неблагоприятни фактори общата стойност на продукцията от селското стопанство е намаляла с 10,2% на годишна база до 7,62 млрд. лева. Според първата оценка на Националния статистически институт доходът в селското стопанство през 2015 г. е намалял с 16,3% спрямо 2014 г.

Между 25 и 30% от производителите на тютюн тази година ще се откажат от основния си поминък. Мрачната прогноза направи пред в. „Животът днес“ заместник-председателят на Националната асоциация на тютюнопроизводителите в България Фикрет Бекир. Според него заетите в бранша са готови да излязат на национален протест заради огромните количества неизкупен тютюн.

„Неизкупеният тютюн е между 3000 и 5000 тона.“

Говорим за над 1000 тона от сорта „Бърлей“, около 2000 тона „Басми“ и около 2000 тона „Вирджиния“, уточни специалистът. До този момент почти 100% е изкупен само сортът „Каба кулак“. Около 70% обаче от производителите от Североизточна България не са получили парите си. Суровината е предадена на фирмите в началото на декември. По закон изкупвачите са длъжни в едномесечен срок да преведат парите на стопаните. Но въпреки това две фирми все още дължат пари на близо четири хиляди семейства от региона, оставяйки ги на ръба на оцеляването.

Заетите в бранша са притеснени и заради ниските изкупни цени за сорта „Бърлей“, които се търгува между 60-80 стотинки за килограм.

Светлинка в тунела обещава новият закон за тютюна, който се очаква да бъде приет от края на февруари.

В него се предвижда да има рамков договор между браншовите асоциации и купувачите. Така ще се въведе средна изкупна цена на тютюна, която ще защити производителите от злоупотреби. „Става така, че преди Нова година балите тютюн са на една цена, след което рязко падат. Искаме да въведем средна изкупна цена на тютюна, така че когато про-

изводителят сключва договор с търговеца и изкупвача, да се чувства защитен и да има една рамка, към която да се придържа“, обясни Фикрет Бекир. Той допълни, че браншовите организации са поискали диалог с министъра на земеделието Десислава Танева и са го получили. „Изложихме проблемите си и по-голямата част от предложенията ни със сигурност ще намерят място в новата нормативна база“, обобща събеседникът ни.

Едно от тези предложения е въвеждането на минимални качествени изисквания за тютюна,

така че ако производителят има качествена продукция, тя да бъде оценена както трябва. Защото в момента цените на суровината са ниски и заетите с отглеждането на тютюн цели семейства от Южна и Североизточна България едвам свързват двата края. Според Националната асоциация на тютюнопроизводителите в България среднестатистическият производител на тази типична за нашите ширини култура е на възраст над 40 години и все по-малко млади хора се захващат с този бизнес. „Още повече че от 2010 г. насам всеки тютюнопроизводител, решил да се откаже от тази култура, може да се възползва от преходни национални доплащания за преориентиране към други производства. Заетите в бранша са наясно, че през 2020 г. ще секне финансовата помощ по линия на европейските програми като част от мерките за борба с тютюнопушенето на Европейския съюз. Тогава тютюнопроизводителите ще са принудени да оцеляват само от продажната цена на суровината“, обобща Фикрет Бекир. Той е убеден, че стопаните се стараят да бъдат равни по качество на балканско и европейско ниво, но конкуренцията дори в региона е много силна, като се

започне от Турция, през Гърция до Сърбия и Македония.

От неравни условия между България и развитите западноевропейски страни в сектора на селското стопанство се оплакват представители на редица области в земеделието. „Българските картофопроизводители, както и останалите зеленчукопроизводители нямат достъп до евтини кредити.

Как да правим модерно земеделие без средства за техника, хладилни складове и качествен посадъчен материал?

Истината е, че след 10 ноември 1989 г. няма нито един направен хубав склад за съхраняване на картофи. Имаше един на Рожен, зарязан отдавна, правен по социалистическо време, за събиране на картофите от огромното семепроизводство. Сега няма български качествен посадъчен материал и стопаните, за да засаждат, са принудени да купуват боклука, отпадъчните дребни картофи, които заливат пазарите“, смята Михаил Бозаров, собственик на фирма за внос на сортови семена и техника и бивш председател на Националната асоциация на българските картофопроизводители. Според него качественият посадъчен материал излиза прескъпо, защото се внася и след това разходите за него трудно се избиват.

В резултат добивите от декар, засаден с картофи, в България рядко надвишава 2 тона, докато в Холандия например той е около 5 тона. Михаил Бозаров е категоричен, че българските земеделци не могат да оцелеят без субсидии и през следващите години много картофопроизводители ще се откажат от този начин на изкарване на прехраната. „За

нас тези плащания са може би единственият вариант за оцеляване, докато за фермерите от Западна Европа субсидиите просто покриват част от текущите разходи“, допълни експертът. Той изрази опасения, че отново тонове картофи ще отидат на боклука тази пролет, защото при липса на хладилни складове грудките ще покълнат и картофите ще станат непродаваеми. Отделно браншът е застрашен и заради непосилната конкуренция на вносните картофи, заливащи пазара ни.

„Ще ядем полски картофи, турски домати, китайски чесън и гръцки кайсии, докато държавата не проумее,

че селското стопанство се нуждае от нейната помощ. Нужно е подпомагане на производителите с инфраструктурни проекти за строеж на складове за опазване на продукцията, с инвестиции за добро производство, с опити да се вдигне добивът на декар“, отбеляза Михаил Бозаров.

За целенасочена държавна политика в подкрепа на земеделието призоваха и от Националния съюз на градинарите в България. „Ядем 85% вносни плодове и зеленчуци, а само 15% са продукция на родните фермери“, смята председателят на организацията д-р Слави Трифонов. Той изрази опасения, че заради разрива в отношенията между Турция и Русия и ембаргото срещу Москва е твърде вероятно огромни количества турски плодове и зеленчуци да залееят пазара ни, като поставят в неравностойно положение българските производители. „Няма пречки това да не се случи, защото добрите европейски практики за защита на местното производство у нас не се прилагат, а се стимулира



вносът. Истината е, че само с 15% от производството си България може да задоволи търсенията на вътрешния си пазар, а сега е точно обратното. Продаваме хубавата си продукция зад граница и ядем боклуци, защото голяма част от вноса е контрабанда“, убеден е Трифонов.

Ниските цени на горивата оказват, от една страна, положителен ефект заради намалените разходи на земеделците, но от друга страна, и изкупната цена на продукцията се понижава.

По-ниска в момента е цената на залежалите по складовете зърнени култури,

които не са продадени през лятото и есента на миналата година. „Липсват купувачи, въпреки че качеството на продукцията е добро“, коментира Светослав Русалов, зам.-председател на Управителния съвет на Националната асоциация на зърнопроизводителите. Той коментира, че заетите в сектора са претърпели загуби и заради сухото време и горещините през 2015 г. На места е регистриран близо 30% спад на добивите на слънчоглед, рапича и пшеница. На национално ниво се наблюдава и намаление в производството на царевича за зърно – с над една пета под предишната реколта. Засяването на есенниците обаче е преминало успешно в рамките на оптималните срокове и при благоприятно време, така че засега няма основания за песимистични прогнози за новата реколта. Зърнопроизводството заема почти 30-процентен дял от селското стопанство в България. От Националната асоциация са категорични, че добрите и утвърдени производители ще се справят дори и когато субсидиите секнат през 2020 г.

„Настояваме обаче това да стане при равни условия с европейските държави. Ако на всички спрат субсидиите, сме съгласни и ние да не се възползваме от тях. Но нека нещата не се поставят в ущърб на българските зърнопроизводители, защото има информации, че някъде доплащанията ще бъдат удължени до 2030 г., така че конкуренцията да се засили. Да не говорим, че и сега в Германия, Франция, Великобритания и други страни субсидиите определено са по-високи“, каза в заключение Светослав Русалов.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Тази година консултантите за образование в чужбина отчитат истински бум на кандидати. Младите хора, които искат да подадат документи за университети извън страната, са много повече от обичайното. А обичайното е следното – една десета от випуска всяка година легализира дипломите си в МОН, което означава, че си опитва късмета във висши училища навън. Статистика колко са приетите няма. Знае се обаче, че всяка година поне 1500 българи биват приети само в университетите на Острова. А тази година този брой може да се увеличи.

Сроковете за прием в британските висши учебни заведения официално изтекоха на 15 януари. Тази година обаче много от тях удължават времето, през което ще приемат документи от кандидат-студенти. Някои дори до юни, въпреки че консултантите за образование в чужбина съветват да не изчаквате чак до крайния срок.

Причината за все още отворения прием на Острова е в това, че

от тази година в английските университети отпаднаха квотите за прием.

Правителството е оставило на ръководствата на висшите училища правото сами да преценят колко души могат да приемат до достигане на капацитета си. Това ще доведе до повече възможности отличници да запишат добрите университети, обясняват консултантите от „Дарби“. Досегашната практика често водеше до това едни отлични-

Възможности за по-късно кандидатстване на Острова

● Дания плаща до 700 евро, ако съчетава учение с работа

ци да елиминират други, тъй като местата в най-добрите вузове са силно ограничени. Добре е обаче да се ориентирате поне до март искате ли да се пробвате в британско висше училище, особено ако разчитате на кредит, с който да заплатите таксата си. В противен случай заемът ви за образование ще бъде отпуснат прекалено късно и е възможно да постъпи в университета едва когато учебната година е започнала. В такъв случай ще трябва вие да заплатите първата такса, а след това сумата ще ви бъде възстановена.

Таксите обаче са доста солени – между 6000 и 9000 паунда, като правилото е най-добрите университети да държат най-високи цени.

От февруари стартира и приемът в университетите в Дания и Холандия, към които се насочват все повече кандидати. Предимството на Дания е в това, че обучението е безплатно, а се предлагат доста качествени програми на английски. Издръжката е малко по-висока, отколкото в другите страни, но ако не сте в столицата, около 700 евро са напълно достатъчни, разказват консултантите от „Едланта“. При това след

втори курс студентът може сам да изкара тези пари. Причината е, че датските власти отпускат стимули на онези студенти, които съчетават учене и работа. Ако се обучавате поне 25 часа на седмица и работите 12 часа, освен заплатата си вие ще получите и бонус от 700 евро.

Най-високият разход в Дания са наемите, които са около 350 евро.

При кандидатстването там обаче трябва да внимавате какъв университет избирате. Има вариант за тригодишна бакалавърска степен, както и двугодишен курс, който обаче не дава такава. Вторият е много подходящ за млади хора, които все още нямат твърдо решение какво желаят да учат и с какво искат да се занимават в бъдеще. През тези две години те могат да усвоят базови знания в една област, например мениджмънт, а след това за още около година и половина да се профилират, след което вече ще бъдат бакалаври. Паралелно с това може да учите и датски език – всяка община организира безплатни курсове за чужденци, които искат да научат местния език. Той ви дава много големи възможности за намиране на работа, макар че има европроекти, по които може да работите и само с английски. Намирането на работа

става след регистрация в определени компании, където посочвате с какво бихте се занимавали, в какви часове, какви допълнителни умения имате. След това те ви уведомяват, когато има работа за вас, и ви се заплаща почасово.

Холандия също започва приема на документи.

Тя си спечели прозвището „новата Англия“, след като британските университети качиха таксите си на 9000 паунда и много млади хора се пренасочиха към университетите в Холандия. Таксите там все още са около 1900 евро, като също се предлагат възможности да учиш със студентски заем. Има общо четири гранта, които студентите могат да получат при добър успех и определено ниво на доходите. Един от тях е само за студенти, които са социално слаби по тамошните стандарти, на които всъщност отговарят много българи.

За да получат студентите подобен грант, семейството им трябва да има доход от 46 000 евро на година.

Студентският заем за обучение пък се отпуска едва след като вече си приет в университета, което означава, че студентите трябва да имат пари за таксата си поне за първата година. След това кредитът започва да се връща едва когато младият човек

завърши, като вноската не превишава 45 евро на месец. Отделно от това Холандия отпуска и така наречения „грант за издръжка“. Той също трябва да се върне след дипломирането, но бива опростен, ако в годините след завършването не достигнете доход от 16 000 евро. Четвъртият грант обикновено покрива пътуванията на студента, но за него се кандидатства рядко, защото обичайната практика там е да се придвижваш до лекции с велосипед.

Университетите в Холандия също са два вида.

Едните от тях са по приложни науки и много българи избират тях, защото това им гарантира много стажове и практики още от самото начало. Това ги улеснява силно при търсенето на работа, след като се дипломират. Все повече обаче нашите кандидати се ориентират и към престижните университети, свързани с по-фундаменталните науки, които изискват много висок успех и допълнителна подготовка. За част от тях дори се държат изпити по математика, когато хорариумът на този предмет е недостатъчен.

Германия е страна, в която кандидатстването е най-трудно, дори само от административна гледна точка.

Причината за това е, че всеки университет и факултет, а понякога дори всяка катедра имат определени изисквания, които трябва да бъдат спазени. Понякога те касаят например изискването да си прекарал определена практика, както често пъти е при кандидатстването за медицина. Въпреки това младите българи, които учат там, отстъпват като бройка само на китайците.

Образованието в Германия е безплатно, заплаща се само административна такса, която обикновено е свързана с безплатно ползване на някои социални придобивки.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Деца математици, които обучават на компютърна грамотност хора, живеещи в старчески дом, 82-годишна доброволка, която изнася беседи и чете книги на незрящи, свещеник, който посещава възрастни хора, за да им чете молитви, да ги изповядва и да се грижи за духовния им живот. Това е само малка част от десетките обикновени граждани, отличени със специалния приз „Скритото добро“ на 1 февруари.

Инициативата се провежда за втора поредна година под патронажа на Албена Атанасова, зам.-кмет на Столична община в направление „Социални дейности и интеграция на хората с увреждания“. Кампанията е насочена към обединяване на усилията за съпричастност, подкрепа и помощ. Тя награждава хора, които през годината активно са съдействали и подпомагали обучението и развитието на деца и младежи в неравностойно положение, отдават грижа за възрастните хора, а така също и оказват помощ на съгражданите си в нужда.

Тази година наградата бе присъдена на 107 личности, организации, фирми и медии за добротворчество, проявена човечност и съпричастност.

„Казваме „благодаря“ на всички, които правиха добро през изминалата година, без да разчитат на това, че някой ще разбере за това добро. Важното е човекът, към когото е насочено, да го разбере“, заяви кметът на София Йорданка Фандъкова по време на официалната церемония в столичен хотел. Фандъкова в същото време се похвали, че през последните години Столична община

на е създала над 70 социални услуги, с които се помага на възрастни хора и на хора с увреждания. Закрити са шест от общо седем домове за деца без родители от стар тип и са създадени нови детски центрове от семеен тип.

Голямо „благодаря“ и почетен диплом получи 82-годишната филоложка Мария Кожухарова.

Тя бе наградена за дългогодишната си работа в Дома за слепи хора до Южния парк. Преди 15 години започва да носи книги на психоложката от институцията и получила покана самата тя да чете на незрящите. Започнала да изнася беседи и да идва в дома, за да разговаря с хората, поне два пъти седмично. „Тъй като съм вярваща, поканих отец Стефан Пашов да чете молитви на хората там, да извършва литургии в параклиса в дома, да ги изповядва и причестява“, разказва Мария Кожухарова. Свещеникът скромно благодари на Бога, че му дава сили да извършва такава дейност, и подчерта, че всички – и духовниците, и обикновените хора – миряните, трябва да положат усилия, за да изпълняват основните Божии закони – да обичат ближния и Бога. Според Мария Кожухарова у всеки човек има добро, само трябва да



Връчиха наградите „Скритото добро“

му даде гласност. Тя сподели, че вече не се чувства толкова жизнена и си търси заместници сред младите.

А активни и готови да помагат и да творят добрини деца не липсват.

Пример за това е младежката организация към Пети териториален център на Българския червен кръст, която получи приза „Скритото добро“ за отдадената си работа с възрастни хора. „С нашите млади доброволци всяка година посещаваме настанените над 300 души в дома за стари хора „Дълголетие“ в квартал „Дървеница“. Носим им домашно приготвени баници, солени и сладкиши. Пеем, танцуваме, рецитираме стихове. Миналата година за 1 март едно от момичетата ни се преоблече като Баба Марта и раздаде мартенички

на всички“, разказа Величка Николова, ръководител на столичния Пети териториален център към БЧК. Доброволците към центъра – Митко и Къни от Софийската математическа гимназия, пък редовно учат възрастните хора от дома на работа с компютър.

За д-р Мария Микова от Първи стоматологичен център работата с възрастни хора ѝ дава невероятно удовлетворение.

Ето защо редовно извършва прегледи, консултира и помага на хората с дентални проблеми от дома за възрастни в Зона Б-5. Един от най-хубавите ѝ спомени е свързан с цялостното възстановяване на съзъбието на пенсионер, който от радост за добре свършената работа

подарил на екипа на центъра един шоколад. „Беше много мил жест, разделихме шоколада и всички се трогнахме“, разказа с усмивка д-р Микова.

На официална церемония бе награден управителят на „БДЖ – Пътнически превози“ Димитър Костадинов в категория „Бизнес партньори“.

През миналата година БДЖ организира инициативи за деца в неравностойно положение, като осигури пътувания на малчугани от социални институции до различни градове в страната. Освен това националният железопътен превозвач съдейства за осигуряването на транспорт и на деца, участници в различни фестивали и конкурси, чрез които се дава възможност на младите хора да разгърнат своя творчески потенциал и възможности.

На благотворителната кампания „Скритото добро“ бяха наградени и дарителите, които с подкрепата и съпричастието си са помогнали на хора в беда. Сдружението „Празнични герои“ беше отличено заради многобройните си проекти, включително даряването на детски книги и хранителни продукти на децата от дом „Дъга“. Приза получи ръководителят на проекта Росица Томова. „През тези две години, откакто организирам тези кампании, разбрах едно нещо. Доброто наистина има свойството да се мултиплицира“, сподели Томова.

Сред нагадените бяха Шкумбата, журналисти от редица медии, представители на бизнеса, неправителствения сектор, творческата гилдия и спортните организации.



- Защо е важно да правим добро, г-н Папазов?

- Доброто трябва да присъства в нашето ежедневие, да бъде част от нас и да може да го оценяваме, защото, ако не може да го оценяваме, значи имаме липса на добро. Факт е, че хората са различни, но затова и светът е интересен. Живеем в трудни времена. Но аз смятам, че няма човек, който в същността си да не е добър, стига да намериш прекия път към сърцето и душата му. Затова е и много важно да има хора, които да бъдат инициативни, които да предизвикват и да създават възможности наистина

Тими Папазов, треньор по баскетбол, който връчи награди на добротворците:

Трудното ежедневие не е оправдание за егоизма

това добро, което съществува във всеки един от нас, да бъде реализирано.

- Каква добра инициатива планирате да направите през 2016 г.?

- Аз смятам, че човек не трябва да има стратегии за правене на добро. Чисто и просто той трябва да живее с мисълта как всеки ден може да направи добри неща за хората около него. Животът ми минава под този наслов. Едно от нещата, с които се гордея в тази насока, е участието ми в шоуто „Великолепната шесторка“. Имах невероятен шанс да участвам в такава огромно за мащабите на България събитие за добротата, която успяхме да акумулираме от целия български народ. Съпричастността на хората се предизвика след една много тежка

драма, един много тежък филм, който беше болезнен за българската действителност – за децата, лишени от родителски грижи. Всеки един от нас трябва да разбере колко е значимо да бъде малко по-добър. Трудното ежедневие до голяма степен променя манталитета на всеки един индивид. Но това не бива да е оправдание за егоизма и осекотяването ни. Човек не се ражда лош, такъв го правят трудностите, с които се сблъсква в живота, както и липсата на възпитание и образование. Родителите са тези, които в първите седем години дават основата на личността на детето си. Апелирам родителите да научат децата си да бъдат добри, което е гаранция, че ще живеем сред една добра нация.



Тръгна първият в света автобус без шофьор

Холандският шестместен градски автобус WePod стана първото в света безпилотно превозно средство. Той се движи с 8 километра в час по 200-метров участък в неговият холандски градче Вагенинген. Създателите на WePod твърдят, че независимо от наличието на много роботизирани транспортни средства техният автобус е първият, който извършва превози по обществен път в напълно автоматичен режим и без никакъв контрол от страна на шофьора.

Крайната цел на проекта е създаването на транспортна система, която ще превозва пасажери по 6-километровия маршрут от железопътната станция до Научноизследователския център към университета в града. Всеки автоматизиран автобус, в чиято разработка вече са вложени 3 милиона евро, е оборудван с навигационна система GPS, блок, формиращ триизмерни изображения, и радар, който се използва за възприемане на околната среда.

Когато WePod преминат

през всички изпитания, те ще могат да се движат с максималната скорост от 25 километра в час.

Този проект не е единственият в областта на самоуправляемите транспортни средства, които се разработват в Холандия. През април тази година в Ротердам започват изпитанията на автоматичен товарен камион. А според плановите през 2019 г. доставката на всички товари в най-голямото на континента пристанище ще се прехвърли върху автомобилите роботи.

Скенер мигновено определя калориите в храната

Френски инженери разработиха специален прибор, позволяващ да се определи калоричността на храната чрез сканиране на състава ѝ. Молекулярният сензор, наречен SciO, беше представен на завършилото наскоро във Франция изложение на съвременна електроника. Необичайният прибор работи чрез излъчване на лъчи от инфрачервения спектър, като по този начин може да се определи от какви химически вещества се състои даден продукт, храна или напитка. Новото устройство анализира състава на менюто въз основа на различното взаимодействие между молекулите, влизащи в състава на храната, и светлината.

SciO не е създаден за развлечение, а на плещите му лежат сериозни ангажменти. Според разработчиците той ще бъде много полезен за хората, които заради здравословни проблеми трябва да следят състава на храната, която поемат. Приборът е особено актуален за пациенти с диабет, защото много бързо определя колко захар се съдържа в продуктите. SciO струва 250 долара.



И банските се включиха в екологичната битка

Американски учени демонстрираха иновационно изобретение – бански, който филтрира водата и поглъща от нея вредните вещества, докато собственикът се къпе. Сега представителките на нежния пол могат да съчетават полезното с приятното – да се наслаждават на водата и едновременно да я пречистват. През XXI век проблемът със замърсяването на Световния океан излезе на преден план. Затова двама братя, професори от Калифорнийския университет, разработиха много полезна вещ – екологич-

чен бански костюм, който може да пречиства водата около себе си. Основният слой на банския се състои от отпечатан на 3D принтер еластичен мрежест материал, приемащ формата на собственичката. Специфичната тъкан има способността да попива вредните вещества. Погълнатите токсини се съхраняват във вътрешността на материала и не влизат в контакт с кожата. След това се отстраняват чрез нагряване. Създателите на бикините възнамеряват да пуснат на пазара и мъжки бански, шорти, хидрокостюми и плувни шапки. В последно време грижата за чистотата на околната среда вълнува все повече дизайнерите на популярните марки. Например световноизвестната компания Adidas предложи маратонки, направени от океанския боклук.

Куфар, който е предан като куче



Израелски инженери от компанията Bluesmart разработиха високотехнологичен куфар, който следва собственика си като предано куче. Изобретението ще бъде пуснато на пазара през тази година. Основната особеност на необикновения куфар е

вградена камера, която може да разпознава стопанина си и да следи движенията му. Но първо трябва да се синхронизира с неговото мобилно устройство чрез Bluetooth. Куфарът гарантира на собственика, че няма да загуби багажа си, а и ще го избави от необходимостта навсякъде да го носи със себе си. Изобретението може да претегли багажа, да изчисли местоположението си и да запомни изминатия маршрут. Куфарът освен това е снабден и със сигнализация, която го защитава от посегателства. Може и да зарежда всякакви мобилни устройства. Според създателите на уникалния куфар той ще струва около 400 долара. Преди време същата компания пусна интелигентен куфар, който може да определя местоположението си, а и да съхранява в паметта си статистика за всички пътешествия, които е осъществил собственикът му.

Любителите на кафето бяха зарадвани с много любопитно изобретение – кафеварка, която нанася върху повърхността на напитката любими картинки или изписва различни пожелания направо върху пяната. Според създателите на иновацията уникалната машинка работи като 3D принтер. Вярно, че инженерите ентусиасти са действали в областта единствено на естетиката, но това е достатъчно, за да започне денят ти с настроение. Устройството се нарича Ripple и смело може да се нарече първия принтер за кафе. Процесът на създаване на рисунката не е сложен – машината първо вари кафето, сипва го в чашата, а пяната се налива последна. Самата картинка се получава благодарение на специален филтър, който разделя и оцветява пяната. Както много други съвременни устройства, Ripple също трябва да се синхронизира с някакво мобилно



Кафеварка работи като 3D принтер

устройство. В случая приложението за кафеения принтер работи с операционните системи iOS и Android. С тяхна помощ може да се избират и настройват рисунките, да се създават галерии и да се създават

нови изображения. Очевидно Ripple ще влезе в употреба най-вече при професионалистите, защото цената му е 1000 долара. Отделно за достъп до системата се плащат 85 долара на месец.

Гергана ПЕТКОВА

Матурите са последното изпитание за един ученик, преди да завърши гимназия. Най-подготвен и уверен в знанията си ще се почувства зрелостникът, ако познава добре формата на изпита и се упражнява по него. С помагала за матурите по всички предмети разполага издателство „Просвета“. Те съдържат тестове и задачи, които имитират истинския изпит и в момента се предлагат с отстъпка 28% (виж по-долу).

Български език и литература



„18 нови теста по български език и литература за матура“ е най-новото помагало на „Просвета“. То съдържа 18 теста, които са съставени изцяло по модела на тестовите за държавни зрелостни изпити по български език и литература от 2014 и 2015 година. Това позволява на зрелостниците да добият пълна и точна представа за изпита. Подредбата и съдържанието на тестовите варианти дават възможност сборникът да се използва в процеса на обучението и подготовката за матура и в 11., и в 12. клас.

„Матурата по литература в таблици за 11./12. клас“ с автор К. Михова е сравнително ново помагало, но вече много се харесва и търси. Предимството му е, че излага



Как да изкараш отличен на матурите

информацията за всяко произведение в таблица. Така тя става прегледна, ясно структурирана и изключително удобна за бърз преговор преди изпита. Авторите са представени по модела „епоха – литературен период – за какво говори творчеството на автора – как говори – какво казва“. Тези знания са необходими и за втората част от изпита – аргументативен текст.

А най-новото помагало е „Тестове и текстове по литература за зрелостници и кандидат-студенти“ (С. Стоянов).

Математика

„Матура за отличен. Математика“ (З. Запрянов, Ю. Нинова, Д. Раковска, С. Матакиева, И. Миронов) съдържа 25 примерни теми, съобразени с изпитната програма за матурата по математика. Включени са и истински теми, давани през годините, решенията на задачите в тях, както и критериите за определяне на точките, които се дават за всяка вярна стъпка от решението на конкретната задача. Зрелостниците получават полезни препоръки и съвети при решаването на тестови задачи с избираем отговор.

„Просвета“ предлага и второ помагало – „Всичко за матурата по математика“ (З. Запрянов, Н. Райков, Т. Петкова).



История и цивилизация

„100% успех! Матура по история и цивилизация“ съдържа пет теста по актуалния формат на МОН, разработени от компетентни учители. Той предлага пет важни предимства. Указанията за решаване на всички типове задачи ще помогнат на зрелостниците да се ориентират във възможните трудности и уловки. Чрез анотирания отговори на всички задачи те могат да преговорят и да



осмислят материала, да открият пропуските си и да ги отстранят. Листът за отговори, в който попълват всеки тест при самоподготовката, ги доближава максимално до реалните условия на изпита. Скалата за отговори и точките на всички задачи дават възможност всеки ученик веднага да се самооцени. Сборникът съдържа и пет развити отговора на исторически въпрос, които задават модел за този вид писмена работа. С новия сборник учениците могат да се подготвят отлично и да се явят уверени и спокойни на матурата.

География и икономика



„Бърза и лесна подготовка за матурата по география и икономика“ (А. Богоева) е единственото помагало, в което са отразени последните промени в учебно-изпитната програма. То е с оптимален обем и е написано на достъпен за учениците език. Всяка тема завършва с тест. Включени са и изпитни варианти с отговори, с които ученикът лесно си поставя оценка и допълва знанията си.

Биология и здравно образование

„100% успех! Матура по биология и здравно образование“ (С. Томова и В.



Петрова) подготвя за матурата, като създава условия, максимално близки до истинския изпит. Съдържа учебно-изпитната програма, указания за работа с изпитните тестове и 10 теста с 500 авторски задачи, напълно съответстващи на изпитния формат. След всеки тест има лист за отговори, в който ученикът отбелязва верния, и свитък за свободни отговори, на каквито се пише по време на матурата. В края на книгата са посочени отговорите на тестовите и скала за преобразуване на получените точки в оценка.

Сборникът „Всичко за матурата по биология и здравно образование“ (В. Овчаров, Т. Димитрова, М. Христова, К. Йотовска) е изключително полезен не само при подготовката за зрелостния изпит, но и за упражнения в процеса на обучение в 9. и 10. клас. Темите са представени с кратък, ясен и достъпен за възприемане текст и богато илюстрирани с фигури, които подпомагат усвояването на знанията. Помагалото е подходящо и за кандидат-студентите при подготовката им за изпитите по биология.

Чужд език

„100% успех! Матура по английски език“ (А. Багашева, М. Коларова и Р. Костова) е най-новото помагало на „Просвета“ по предмета. То съдържа пет варианта на зрелостен изпит по английски език, съобразени с актуалния формат на МОН. То предлага съвети и стратегии за успешно представяне на изпита, както и отговорите на тестовите.



„10 изпитни варианта за зрелостен изпит по немски език. Национален конкурс „Най-добрите десет. От учители за учители“ предлага десет комплексни теста за зрелостен изпит по немски език, които осигуряват оптимална подготовка през учебната година. Създадено е от изявени учители от цялата страна, участвали в национален конкурс на издателство „Просвета“. Развива всички необходими умения за успешно полагане на матура по немски език. В помагалото са включени актуални автентични текстове за четене, упражнения за слушане, разбиране и разнообразни граматични и лексикални задачи. Помагалото съдържа подробни отговори на изпитните задачи, което го прави полезно за самостоятелна подготовка.

Внимание, учители!

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

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

Книжарница „Просвета“ в Русе
7000 Русе
ул. „Плиска“ № 83, бл. „Венера“, вх. Б, ап. 42
тел. 082 845 860
имейл: russe@prosveta.bg

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.com, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

СЕМЕЙНОТО „СИТО“ НА МЕТОДИ И МОНИКА ПОПОВИ

Румен ЛЕОНИДОВ

„Сито“ не идва от пресищане или преяждане, а темата на изложбата е провокирана от любовта на Моника към бродерията. Плодовете на тази любов са и прекрасните резултати от творческите ѝ пребивавания в ателиетата на ГЕДОК, Мюнхен. А като хронология събитието пък съвпада и с 50-ата годишнина на Методи и с 30-годишния брак между двамата. Както и с увлечението им по млечната магия на малката, но вече пораснала Рисунка. Затова в експозицията са подредени 500 сита, 50 от тях бродирани, както и 100 авторски рисунки, 20 от които са също бродирани. С една дума, многообразна многотия, без да се брои кармичната им керамика, която е тяхно семейно образование, занаят и призвание.

Доц. Моника Попова до момента има над 30 самостоятелни изложби. През 2013 г. е номинирана за наградата „Владимир Димитров – Майстора“ за принос в живописа; носител е на редица отличия, между които първа награда за екстериорна пластика „Ръце от стихове“, наградата на Международната френска академия по изкуства – Париж (1998), и др. Методи Попов също като Моника е завършил „Керамика“. Има над десет самостоятелни изложби в страната. Негови творби са притежание на държавни галерии и музеи, както и на колекционери от България, Германия, Холандия, Франция и други.

Идеята за появата на тази публична сбирка е на Нов български университет и на Съюза на българските художници. Идете и пресейте бялото брашно на зимата през слънчевите прозирки на тези необикновени експонати, които са неприложими в кухнята, но са деликатно допълнение към нашата невинна осъзната нужда от различност в заобикалящата ни култура на бита.

Семейното „Сито“ може да се разгледа в галерия „Райко Алексиев“.

Моника Попова



Методи Попов



В. Вачкова М. Шабаркова-Петрова



МИСТЕРИЯТА НА БЪЛГАРСКИТЕ
СТЕНОПИСИ

Свещената история и историята

Интелектуално
Инте

Става дума за втория том на „Мистерията на българските стенописи“. Това е продължение на уникалния опит българските църковни фрески да бъдат представени едновременно в техния оригинален богословски контекст и в широкия сравнителен план на православната и католическата иконография. Освен изследването на религиозните теми, илюстрирани със съответните стенописи, авторите, доц. Веселина Вачкова и Марияна Шабаркова-

СВЕЩЕНАТА ИСТОРИЯ В ДИАЛОГ С ИСТОРИЯТА

Петрова, доказват и логическата им взаимосвързаност с различни образи на светци, библейски сцени и празнични цикли, част от културата на различни епохи или географски райони.

И във втория том на изданието са включени и рядко засягани Христови традиции в етиопската, сирийската, румънската, грузинската, арменската и индуистката култура. Но акцентът пада най-вече върху някои изумителни български открития при изобразяването на определени библейски сюжети.

Темите във втория том на изданието са повече от разнообразни - от „Изгонването от Рая: двата старта на земната история“ и „Ангелите и човекът преди и след грехопадението“ през „Потопът: третият старт на човешката история“ и „Колелото на живота или за красотата и мизерията на смъртния живот“ – до въпросите „Колко праведни са праведните праотци в Библията?“ и „Може ли

дяволът да бъде демоничен без човек?“.

Тук е и „Свещената история и историята според Ерминиите и иконографската традиция“, тук е и „Недреманное (незаспиващо) око“, както и питането що е туй „Страшен съд и Апокалипсис“. Авторите са отдали значение на „Съборите като исторически събития и иконографски сюжети“, както и приноса на българските владетели покръстители. Не е подмината и важната ролята на България в покръстването на Киевска Рус.

Но центърът е отношенията между Светото писание и традицията като условие да не бъде допуснато смесването между фигурите и събитията от Свещената и тези от човешката история. Но читателят вижда конкретни примери как е функционирала мистерията на алегорията и как се е реализирал сложният процес на отдалечаването между сакралните и профанските летописи.



КУЛТОВ КОНЦЕРТ В РАМКИТЕ НА 20-ИЯ СОФИЯ ФИЛМ ФЕСТИВАЛ

● На 13 март на сцената на София Лайв Клуб ще свирят Ерик Трюфаз и Зигфрид

Ерик е определен от музикалната критика за „новия Майлс Дейвис“. Той убедително демонстрира своя талант, като разширява границите на съвременния джаз.

Суперноваторът Трюфаз е роден в музикално семейство, баща му е саксофонист в джазбенд. Едва 8-годишен, Ерик вече се опитва да свири на инструмента на баща си, а на 13 години сформира първата си група. На 16 години Трюфаз чува Майлс Дейвис и това завинаги променя живота му – записва се да учи музика в консерваторията в Шамбери, свири с известна бразилска група, изнася концерти в САЩ. През 1990-а създава нова група, с която печели награди, обикаля фестивали и се влива в хип-хоп културата. В периода 1998-2006 година Ерик Трюфаз издава 12 албума. През цялата си кариера не спира да експериментира и да свири в съвместни проекти с различни музиканти. Един от партньорите му е Зигфрид, с когото ще творят заедно музика в София през март.

Зигфрид е един от символите на София Филм Фест. Фестивалът е показвал всичките му филми. Зиг е правил в София концерти, изложба, беше член на международното жури, дори снима част от филма си „Киногама“ в околностите на града. Той е роден във Франция през 1973 г. Автор е на оригиналната музика за няколко европейски и руски продукции. Неговият дебютен късометражен филм „La Faim“ (1996) е показан на кинофестивала в Кан, а първият му игрален филм „Луиз (Втори дубъл)“ (1998) беше включен в програмата на София Филм Фест и има световно разпространение.

Зигфрид и групата му от независими музиканти обикалят света – за тяхната артистична свобода сцена могат да бъдат както концертните зали, така и улиците. Паралелно с тези изяви Зиг снима със своята камера образите на хора от малки, неизвестни селища. Освен като музикант и режисьор Зигфрид се изявява също и като оператор, фотограф, монтажист, писател и композитор.

Компания на знаменитите Зиг и Ерик Трюфаз ще прави латвийският музикант Артис Орубс – барабанист, перкусионист и продуцент, работил с музиканти в най-различни стилове – джаз, фънк, фолк, електронна музика. Завършил образованието си в Холандия, той преподава перкусии в Латвийската музикална академия и от 2012 г. е барабанист в оркестъра на латвийското национално радио.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Нека започнем с поета Райко Жинзифов, когото малцина у нас са чували, а още по-малко чели...

- Да, Райко Жинзифов е български поет от влашки произход, макар че той отрича този си произход. Роден е през 1839 г. във Велес с името Ксенофонт Дзиндзифи, което по-късно променя по настояване на Димитър Миладинов и Георги Раковски. Отначало учи гръцки език в Прилеп, в училището на баща си Иван Жинзифов, родом от Битоля. Едновременно с това успява да изучи и български език при учителя Никола Тонджоров. През 1856 г. става помощник-учител в Прилеп при Димитър Миладинов. След което учителства в Кукуш.

- Димитър Миладинов, на когото посветихме предишния разговор, има съдбовно влияние върху бъдещият поет...

- През 1858 г. с решаващата помощ на Димитър Миладинов Райко отива в Одеса и се записва в Херсонската гимназия. Сетне заминава в Москва и завършва Историко-филологическия факултет на Московския университет със степен кандидат на науките. В Москва попада в средата на младата българска емиграция и общува с Любен Каравелов, Нешо

История на българите от Македония

● Народните будители – скромни, въодушевени, велики

Бончев, Константин Миладинов, Константин Станишев, Васил Попович и др. Започва да издава сп. „Братски труд“. Издава и първата си книга „Новобългарска сбирка“, в която са включени оригинални и преводни стихотворения.

През 1866 г. се връща в България, учителства две години в Битоля и отново заминава за Русия, където приема руско поданство. И става близък до кръга на славянофилите.

- **Защо днес го признаваме за един от забележителните български възрожденци от Македония?**

- Ще ви дам един пример. Вижте какво е веруюто му, което личи от неговото въззвание към руския народ: „Братя! Над нашите глави се издига и се люлее една емблема. Това е светото знаме, което за първи път след дълга историческа раздяла хвърля своята сянка върху всички братя славяни; знамето, върху което са изрисувани ликовите на св. св. Кирил и Методий, апостоли и просветители на всички славяни без изключение. Никой не ще отрече, че това знаме е общ символ на славянството. Но да не забравяме, че тези апостоли, тези изобретатели на славянското писмо са родени в Македония, че те са живели и пораснали между българи, чиито прадеди говореха същия този език, на който Кирил и Методий преведоха светите книги. От техните ръце получицих евангелието всички славянски племена, между които и русите. От тях и от техните ученици бяха хвърлени в просторната руска земя семената на славянската наука и на светлата православна вяра, крайъглен камък на културата в миналото, сегашното и бъдещето на руския народ...“

- От този цитат става ясно, че славянофилът Райко Жинзифов още в онези години открито заявява решаващата роля на България и българския език за бъдещата книжнина в Русия... По време на соц тези факти бяха достъпни само за специалисти и изследователи...

- Разбира се, че тази тема беше пълно табу, но ето продължението на това въззвание: „Братя! Не е тук мястото, пък и време не би ми стигнало да открия скрижалите, на които са написани историческите съдбини и деянията на българския народ. Аз още по-малко бих могъл да ви обясня какво място са заемали българите в историческото развитие на славянското племе и как чрез своите стари писания те са турили основата на славяно-руската литература. Но аз чувствам свещена длъжност да заявя тук на руския народ, че в този час българите изнемогват под едно ненавистно иго. Братя руси! Вие, които сте мощни по дух и сила, ще забравите ли нещастния български народ?“

- Нека се върнем към публицистичната дейност на Жинзифов...

- Той развива огромна активност в руския периодичен печат, като запознава руската общественост с тежкото положение на народа ни. Сътрудничи и на българските вестници „Дунавска зора“, „Македония“, „Свобода“, „Българска пчела“, „Век“, „Време“, в списанията „Читалище“, „Периодическо списание“, „Български книжици“ и др., в които публикува статии, стихотворения, народни песни, разкази. Много от чертите на поетическото му творчество го определят като поет-романтик. Умира на рождения си

ден през 1877 г.

- Кузман Шапкарев е доста по-известен на днешните поколения българи, но най-вече като име, докато дейността му е почти напълно непозната...

- И той е родом от Охрид, появява се на белия свят на 1.11.1834 г. в крайно бедно семейство. И неговата майка, както майката на Пърличев, е трябвало да работи в чужди къщи, за да спести някой грош, за да купи книжки на ученолюбивото си дете. Вуйчото на Шапкарев - Янаки Стрезов - е бил учител. При него малкият Кузман прави първа стъпка към своята грамотност - разбира се, на гръцки език. Любопитен факт е, че Шапкарев не е познавал кирилската азбука, с която се среща едва когато става на 21 години.

- Как става зет на Димитър Миладинов, този толкова известен и авторитетен българин?

- Те се срещат през 1853 г. в Битоля, където Кузман отива да продължи учението си и там се запознава с Димитър Миладинов. По-късно, след три години, става учител в Струга. Там пък се сближава със семейството на Миладинови и така се запознава и се оженва за дъщерята на Димитър Миладинов.

По-интересно е, че младият учител още през 1858 г. въвежда в стружкото училище българския език. Една година по-късно прави това и в Охрид. И през тези славни години на упорита борба с органите на гръцката патриаршия, с особено жестокия Мелетий, Шапкарев е пръв помощник на Миладинов. Той съставя свои учебници, четири от тях са „Землеописание“, „Буквар“, „Читанка“ и „Свещена история“. Тия учебници са писани на език, разбираем за „македонските българчета“, тъй като със съществуващите тогава учебници по източнобългарското наречие из Македония се работело трудно. Сам Шапкарев изтъква в предговора към своята Читанка: „В наречието, кое нарекох по-вразумително за македонските българи, се трудих да бида, колко ми би възможно, по-вразумителен на съотечественичния ми; но немаещи намерение да се отдалеча съвсем от възточнобългарското и да мисля за особено македонско наречие (както някои от нашите възточни братия съвсем напраздно се боят), защо такова нещо би било губелно

за нашият език, желаех старобългарското да се приближа...“

Силата и дълбочината на Шапкаревия патриотизъм личат в наставленията, които той дава на учениците си. Най-святото нещо за човека според него е народността и вярата. „Има такива люде, що си изменват вярата и народността, туку тие чинят най-тежък грях; таквите люде се имат от света за предатели. Тие никому не са мили, ами всякой ги мразит и нанавижда, за това яз никога не ке проста да ми поминит такво нещо в умът ми и всякога ке се мъча да свестявам таки изумени люде.“ Изхождайки от това основно свое гледище, Шапкарев ненавижда всички, които волю и неволю се поддават на гърцизма.

- С какво още трябва да запомним този неспокоен български дух, издигнал свещицата на просвещението до големината на истински факел?

- Историята на българската култура отбелязва с респект делото на Шапкарев чрез неговите „Български народни умотворения“. Това са девет книги с народни творби, чийто общ обем е над 2000 страници. С тях той проявява обичта си към своя народ, култивирана от братя Миладинови и от гения Раковски. И тази обич Шапкарев извява системно и упорито в течение на три десетилетия! Сборниците на Шапкарев ще останат като едни от най-ценните и достоверни източници за изучаване на духа, езика и бита на българите от Македония - те са и вечният паметник на този скромнен проявите си, но велик с въодушевлението си будител.

- Каква е съдбата му след освобождението на България?

- След Освобождението българската Екзархия поверява на Шапкарев грижата по устройството на учебното дело в Македония. По негова препоръка са открити двете солунски гимназии. Шапкарев е и техният пръв уредник. През 1881 г. го изпращат и в Кукуш, за да се бори срещу засилващата се католическа пропаганда. По-късно се преселва в Пловдив, където през 1885 г. издава три книги, две с фолклорен материал - „Русалии“ и „Сборник народни старици“, както и сборника „Материали за животоописание на Братя Миладинови“.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ИНСТИТУТ „НАЦИОНАЛНО, ГРАЖДАНСКО И РЕЛИГИОЗНО ВЪЗПИТАНИЕ“ НАУЧЕН ИНСТИТУТ „БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА ИСТОРИЯ“ НАУЧЕН ИНСТИТУТ „БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА СТРАТЕГИЯ“

Научният институт „Национално, гражданско и религиозно възпитание“, Научният институт „Българска национална история“ и Научният институт „Българска национална стратегия“ на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) организират кръгла маса на тема: „Патриотичното, гражданското и религиозното възпитание на българската училищна младеж“. Форумът ще се проведе на 10 февруари (сряда) от 14:00 часа в Овалната зала на Българския червен кръст (БЧК).

Доклади по темата ще изнесат: доп. член Янка Такева - директор на Научния институт „Национално, гражданско и религиозно възпитание“ на БАНИ, акад. Григор Велев - председател на БАНИ, акад. Маргарита Каменова - главен секретар на БАНИ, акад. Пламен Павлов - директор на Научния институт „Българска национална история“ на БАНИ.

Моят град

СОФИЯ Столицата ще участва в международната туристическа борса

София ще бъде представена като Европейска столица на спорта по време на едно от най-значимите изложения за туристическия бранш - Международна туристическа борса „Ваканция & СПА ЕКСПО“. Събитието ще се проведе от 11 до 13 февруари т. г. в Интер Експо Център. На щанда на Столична община по традиция ще присъстват известни личности, предвидени са дегустации, атрактивно поднесена информация и още приятни изненади. Ще бъде демонстриран уред за стрийт фитнес,

ще можете да си вземете автограф от някои от най-популярните родни спортисти. „Ваканция & СПА ЕКСПО“ предоставя възможности за бизнес контакти между изложителите, представяне на разнообразни туристически продукти, програми и оферти пред професионалисти и широка публика. На форума се провеждат срещи и дискусии по актуални проблеми на туризма с представители на Министерството на туризма, браншовите организации, туроператори и агенции.



СТАРА ЗАГОРА

Стържествен водосвет бе открита официално ремонтираната сграда на ПМГ „Гео Милев“ в Стара Загора. Обновленията включват изолация на външните стени, топлинно изолване на покрива и пода, смяна на дограмата на прозорците, както и преоборудване и освежаване на стаите. Над 3 млн. лв. са били изразходвани за реализацията на проекта, като средствата са осигурени от

Математическата гимназия с нов облик

общината и от държавата. „Общината нямаше финансовата възможност да извърши този ремонт със собствени средства, но благодарение на решителността на кмета Живко Тодоров част от тях бяха осигурени от правителството“, обясни зам.-кметът на Стара Загора Иванка Сотирова. Тя прие плакета, който ръководство-

то на гимназията, учителското и родителското настоятелство, както и учениците връчиха за кмета Живко Тодоров. „Нека този скромнен подарък напомня как бе заварена от кмета Математическата гимназия и благодарение на неговите усилия каква е сега“, подчерта директорът Николина Куличева.

БУРГАС Още един символ на града си върна изгубения блясък

„Бургас успя да си върне изгубения блясък на още един свой символ. Това се случи с усилията и личното настояване на премиера Бойко Борисов“, заяви кметът Димитър Николов при инспекцията на цялостно обновената градска железопътна гара, извършена съвместно с министър-председателя и министъра на транспорта Ивайло Московски.

Кметът Николов подчерта важността на новия транспортен хъб на Бургас, който включва ремонтираната жп гара, новоизградената Автогара Юг и Морската гара. Според него качеството на изпълнение и функционалността му са на европейско ниво и той значително повишава качеството на туристическия продукт, предлаган не само от града, но и от региона.

По време на инспекцията министър-председателят съобщи, че стартира нов ключов транспортен проект за изграждане на железопътна връзка между Бургас и



летището в Сарафово. Бойко Борисов се ангажира многофункционална зала „Арена Бургас“ да бъде готова до 2018 г., както и да бъде завършен важният Пътен възел Запад, който ще изведе транзитния трафик извън центъра на града.

БЛАГОЕВГРАД Ще се създаде център за хора със зрителни увреждания

Кметът д-р Атанас Камбитов внесе предложение до Общинския съвет да бъде създаден Център за социална рехабилитация и интеграция на лица със зрителни увреждания. Идеята е той да бъде с капацитет от 30 места и в него да се извършват следните дейности: зрителна рехабилитация, Брайлова грамотност, ориентирание и мобилност, обучение за ползване на мобилен телефон, психологическа помощ и подкрепа и компютърна грамотност. За да бъде реализиран проектът, необходимо е актуализиране на стратегията за развитие на социалните услуги 2016 – 2020 г. на Община Благоевград и плана за развитие на социалните услуги за тази година. Към този момент в Благоевград функционира Център за социална рехабилитация и интеграция, чиито услуги са насочени към деца и младежи.



откъдето са разпоредили на фирмата изпълнител да спре ремонтните дейности в този сектор. В останалите зони от булеварда рекон-

струкцията ще продължи. Според Тотев откритието няма да забави довършването на ремонта, чийто срок е до края на март т. г.

ВАРНА

600 деца са преминали през профилактична програма

През миналата година 600 деца с гръбначни изкривявания – 294 момчета и 306 момичета, са били обхванати от общинската програма „Добър естетичен вид и комфорт чрез профилактика и лечение на гръбначните изкривявания“. Това съобщи Нели Вълева, началник-отдел „Лечебни заведения и ДУЗ“ към Община Варна. Целта е чрез ранно откриване, правилна диагностика, адекватно лечение и подходящ двигателен режим да се предотвратят неблагоприятните последици за младите хора. Според специалистите в последните години се очертава тенденция за снижаване на възрастта на децата с гръбначни изкривявания и деформации на гръбния кош. Усложненията от тези най-често диагностицирани състояния ги поставя сред най-значимите медико-социални проблеми. Оздравителната програма продължава и тази година. Записванията стават на адрес: ул. „Селиолу“ 39Аq e-mail: mcrsm@abv.bg и тел. 052/613 781.

ПЛОВДИВ

Откриха древна гробница

На нов археологически обект са попаднали работници по време на изкопни работи на кръстовището на бул. „Васил Априлов“ и ул. „Любен Каравелов“. Новината съобщи кметът на Пловдив Иван Тотев. Предположенията са, че е разкрити средновековна гробница, стана ясно още от думите на градоначалника. Сигналът за находката е получен в Община Пловдив,



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Действащият Семейен кодекс предвижда уреждането на имуществените отношения между съпрузите по три начина: законов режим на общност, законов режим на разделност, договорен режим – брачен договор. От различните възможности могат да се възползват съпрузите както при бъдещи, така и при заварени бракове.

Законов режим на общност

Ако съпрузите не са предприели никакви действия за уреждане на имуществените си отношения след сключване на брака или при вече сключен брак, се прилага уреденият от закона режим на съпругеска имуществена общност. Този режим се прилага и когато се уреждат имуществени отношения извън тези, включени в брачния договор, когато има такъв.

Законов режим на разделност

Преди да сключат брак, съпрузите могат да подпишат декларация за избор на режим на разделност, с която да изразят волята си всяко имущество, придобито по време на брака на името на единия от съпрузите, да бъде считано за негова лична собственост. Тази декларация следва да се завери от нотариус и да се представи пред органите по гражданско състояние в общината по местосключването на брака и се отразява в акта за граждански брак, след което се вписва в Агенцията по вписванията. Тази процедура е по-опростена и по-евтина в сравнение със сключването и вписването на брачен договор, но не може да уреди различни по характер и предмет имуществени отношения и действа само „занапред“ – засяга само имуществата, придобити след датата на вписване на декларацията.

Не е задължително имущество, придобито след брака, да е на двамата съпрузи

Договорен режим – брачен договор

Най-гъвкаво уреждане на имуществените отношения между съпрузите и най-пълно отразяване на тяхната воля предлага институтът на брачния договор. В основата му стои свободата на договарянето в рамките на закона. Договорът може да бъде сключен преди или по време на брака. Когато се сключва по повод на предстоящо сключване на брак, договорът ще породи действие само ако и от момента, в който бракът бъде сключен. Имуществените си отношения съпрузите могат да уредят и ако вече са сключили брак в миналото. Тогава брачния договор поражда действие от момента на сключване на договора или от друг момент в миналото или бъдещето, ако съпрузите изрично предвидят това в договора; ако посочат дата или имот, придобит в миналото, договорът поражда действие между тях, но не може да засегне правата на трети лица или обезпечения върху имота, придобити, респ. наложени преди сключването на договора. Например уговорено е, че даден имот е лична собственост на единия съпруг; срещу този имот не може да бъде насочено принудително изпълнение за дългове на другия съпруг, но само ако сключването на брачния договор е станало преди възникване на задълженията към кредитора на съпруга длъжник.

Брачния договор може да съдържа уговорки само относно имуществени отношения, като правата на страните върху имуществото, което се придобива по време на брака; правата на страните върху притежаваното от тях имущество преди брака; начините на управление и разпореждане с имуществото, включително и със семейното жилище; участието на страните в разходите и задълженията; имуществените последици при развод; издръжката на съпрузите по време на брака, както и при развод; издръжката на децата от брака и др. Няма

пречка да се уговори например при какви условия единият съпруг може да сключва сделки с лично си имущество, как ще се ползва дадена вещь в случай на развод и подобни въпроси. Всички клаузи на брачния договор обаче трябва да се отнасят само до въпроси с имуществен характер. Недопустимо е с брачен договор да се уреждат личните отношения между съпрузите, упражняването на родителските права и личните отношения с децата, последиците от смърт на някой от съпрузите и др. неимуществени отношения. Ако брачния договор все пак съдържа такива уговорки, те ще бъдат нищожни поради противоречие със закона.

внимателно да си изясняват последиците и да редактират формулировките на всяка клауза.

Брачния договор се сключва лично от страните в писмена форма с нотариална заверка на съдържанието и на подписите. Недопустимо е адвокат или някой друг да бъде упълномощен да се яви пред нотариуса и да подпише брачния договор от името и за сметка на единия или на двамата съпрузи. Брачния договор, с който се прехвърля право на собственост или се учредява или прехвърля друго вещно право върху недвижим имот, се заверява от нотариус, в чийто район се намира имотът. Когато имотите, предмет на договора,

за вписване. Ако с брачния договор се прехвърля право на собственост върху недвижим имот или се учредява или прехвърля друго вещно право (право на строеж, на надстройкаване и пристрояване, на ползване), той също се вписва и в имотния регистър в Агенцията по вписванията.

Когато договорът е сключен преди встъпването в брак, нотариусът, извършил удостоверяването, го представя за вписване в деня, когато получи от страните удостоверение, че са сключили граждански брак, издадено от общинската администрация. Договорът се нарича брачен, а не предбрачен, защото независимо от времето на съставянето му той има сила, т.е. влиза в действие само след сключване на брака.

Веднъж сключен, брачния договор може да бъде променен неограничен брой пъти по време на съществуването на гражданския брак.

Разваляне на брачния договор

Брачния договор може да бъде прекратен:

1. По взаимно съгласие на страните. В този случай те могат да изберат законов режим (на общност или разделност) или да сключат нов брачен договор, а ако не предприемат нищо, прилага се законовият режим на общността.

2. По съдебен ред – по иск на единия съпруг при съществена промяна на обстоятелствата, при които договорът е бил сключен, а също ако уговорките в него сериозно застрашават интересите на съпруга и на ненавършилите пълнолетие деца.

3. Брачния договор се прекратява и с прекратяването на брака с изключение на клаузите, които уреждат последиците на прекратяването на брака.

Развалянето може да бъде частично, тоест да бъде атакуван не целият договор, а отделни негови клаузи.



Възможен е и смесен подход – за някои имущества брачния договор да съдържа изрични уговорки, за други страните по брачния договор да препращат към законовия режим на общност, за трети – към този на разделност. За неуредените в брачния договор въпроси се прилага режимът на съпругеската имуществена общност.

Сключване на брачен договор

След като съпрузите изяснят действителната си воля и постигнат съгласие по всички въпроси – предмет на техния договор, обикновено би следвало да се обърнат към адвокат за изготвянето на текста на договора, с когото следва

се намират в районите на действие на различни нотариуси, нотариалното удостоверяване се извършва от нотариус в един от тези райони по избор на страните.

Нотариусът удостоверява подписите на страните по брачния договор, съдържанието му, датата на сключването му, вписва го в нотариалните книги и издава удостоверение, което страните представят в общината, където е сключен гражданският брак. Длъжностното лице по гражданското състояние извършва отбелязване в акта за граждански брак, след което брачния договор се представя в Агенцията по вписванията – в регистъра на имуществените отношения на съпрузите,

Пробиотиците поддържат имунитета

Повечето хора знаят за ролята на добрите бактерии в лечението на стомашно-чревни разстройства и превенцията на диария по време и след прием на антибиотици. Но все още малко са запознатите с ролята на пробиотиците за изграждане и поддържане на общия имунитет. Повече

на стр. 18

Когато детето кашля



Кашлицата на детето може сериозно да разтревожи родителите, особено в сезона на вирусите. Кога е необходимо да се потърси лекар и какво може да е от полза преди консултацията с него? Отговорите на тези въпроси ще прочетете

на стр. 22

Ново лечение на чернодробни метастази

Миниинвазивен метод удължава живота на пациенти с тумори на черния дроб. Какво представлява процедурата вижте

на стр. 24

Възлехигратът, без който не можем

През последните десетилетия беше натрупана огромна по обем информация за редица полезни вещества, между които и хиалуроновата киселина. Каква е незаменимата ѝ роля в човешкия организъм ще научите

на стр. 26

НОВО ЛЕКАРСТВО СРЕЩУ ДИАБЕТ ПАЗИ И ОТ СЪРДЕЧНИ БОЛЕСТИ



Нов медикамент на фармацевтичната компания Boehringer Ingelheim беше представен на Национален научен симпозиум, който се проведе на 29 януари 2016 г. в Гранд хотел София. Водещи специалисти от страната и гост-лекторът от Финландия - проф. Пер-Хенрик Груп, почетен секретар на Европейската асоциация за изучаване на диабета (EASD), представиха клинични данни относно терапията с новото лекарство и споделиха очакванията си във връзка с предимствата, които то предлага. По-важните акценти от научната програма бяха свързани с представяне на резултатите от клиничното изпитване EMPA-REG OUT-COME® - коментирано като повратна точка в подхода за лечение на захарния диабет тип 2.

Симпозиумът беше открит от проф. д-р

Анна-Мария Борисова, дмн, председател на Българско дружество по ендокринология. Във форума като лектори участваха проф. д-р Цветалина Танкова, проф. д-р Здравко Каменов и д-р Наталия Темелкова.

Новият медикамент е от групата на SGLT2-инхибиторите - най-новият клас антидиабетни средства, и оказва директно влияние върху понижението на кръвната захар, като действа на ниво бъбрек. Медикаментът е наличен за употреба в България, одобрен със 100% реимбурсация от НЗОК при издаден протокол 1Б, удостоверяващ съответствие с определени критерии, в сила от 1 февруари 2016 г. Предписва се под формата на таблетки за еднократен дневен прием при пациенти, при които диетата и физическите упражнения не осигуряват необходимия контрол на

кръвната захар. Показан е за самостоятелна употреба в случаите, когато приложението на metformin е неподходящо поради непоносимост, и за съвместна употреба съвместно с други медикаменти, които понижават нивата на глюкозата, включително инсулин, когато гликемичният контрол е незадоволителен.

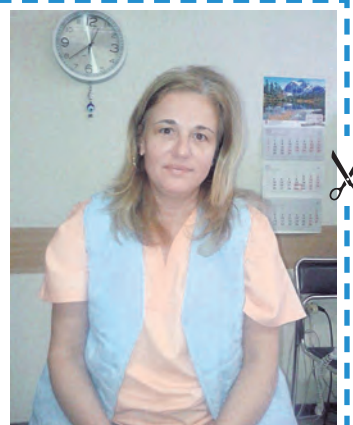
Новият медикамент е единственият за лечение на захарен диабет тип 2, показал значимо понижаване на сърдечно-съдовия риск и сър-

дечно-съдовата смъртност в специално проектирано за целта клинично изпитване. То беше представено на 51-вата годишна среща на Европейската асоциация за изследване на диабет в Стокхолм, Швеция, през 2015 г. Според резултатите новото лекарство води до понижаване риска от сърдечно-съдова смъртност с 38%, а намалението на смъртността поради всякакви причини е с 32%. Хоспитализациите за сърдечна недостатъчност са намалени с

35%. Проучването е с резултати, които нямат аналог в историята на лечението на захарния диабет тип 2, затова данните, които бяха демонстрирани от EMPA-REG OUT-COME®, са изключително окуражаващи за здравните специалисти и техните пациенти. Това са резултати, които са доказани при болни със 3Д тип 2 и висок сърдечно-съдов риск и важат за именно тази група пациенти, каза в лекцията си проф. Цветалина Танкова.

Д-р Мая Ангелова Цакова

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



НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ



Д-р Цакова, Нони е плод, известен с противораковия си ефект. Как

действа на организма?

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

Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапия?

- Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Та-

ка се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

Кога препоръчвате Нони на пациентите си?

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

ABOPHARMA

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

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
онкопатолози

Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
химиотерапевти

Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

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

МИКРОСКОПИЧНИТЕ ЖИТЕЛИ НА ЧЕРВАТА СА НЕПОДОЗИРАНО ВАЖНИ ЗА ЗДРАВЕТО

Повечето хора вече знаят за ролята на добрите бактерии в лечението на стомашно-чревни разстройства и превенцията на диария по време и след прием на антибиотици. Но все още малко са запознатите с ролята на пробиотичните щамове за изграждане и поддържане на общия имунитет.

Какъв е механизъмът, по който добрите бактерии ни предпазват от потенциални заплахи и какви са те?

Новородените нямат микроорганизми в червата и поради това в началото на живота си нямат защита. Микробната флора, която се поселява постепенно

със храненето на бебето, стимулира възникването на имунни клетки в лигавицата на червото, които именно са защитата на организма от инфекциозни, алергични, имунни и дори злокачествени заболявания. Имунитетът, осигурен от пробиотичните бактерии в лигавицата на червото, е най-мощната преграда срещу враждебните външни фактори – патогенни бактерии, вируси, токсични

● Нормалната флора означава способност на организма да се защитава сам от неблагоприятни фактори

продукти и храни, канцерогени. Нормалната флора освен това подпомага възстановяването на лигавицата при естествен процес на стареене на клетките. Същото е при възстановяването на увредената по различни причини чревна лигавица. В стомаха обикновено няма микроорганизми. В долните отдели на тънкото черво по брой те са междинни между горните сегменти и тези на дебелото черво. Именно там се съдържа основното количество нормална микробна

флора. Когато тя е нарушена като състав и/или като обем, това състояние се нарича дисбиоза. Най-често става въпрос за намалени полезни микроорганизми като лактобацили, бифидобактерии и т.н. и за увеличени патогенни бактерии. Когато вредните бактерии вземат връх в храносмилателната система, те се качват в горните сегменти на тънкото черво. В резултат на ферментационни и гнилостни процеси се получава подуване на корема, увеличават се газовете, нарушава се смилането на въглехидратите, мазнините и белтъчините. Появява се диария, която понякога налага лечение с антибиотици и пробиотици. При леки форми на дисбиоза е достатъчно лечението само с пробиотик.

Интересът в целия свят към пробиотиците расте именно защото те влияят общо на здраве-

то, не само върху състоянието на стомашно-чревния тракт.

Често се поставя въпросът не е ли достатъчно за поддържането на нормална чревна флора да се приемат хранителни продукти, съдържащи естествени пробиотици. Още повече именно изследванията на нобелиста Иля Мечников откриват връзката между дълголетието на българите и бактерията, която превръща прясното мляко в кисело. Днес тя е известна в цял свят като лактобацилус булгарикус. Но съвременните реалности са доста по-различни. На първо място никой не може да гарантира колко и какви пробиотични бактерии се съдържат в прекалено дълготрайното ни заводско кисело мляко. Все пак, ако човек е напълно здрав и редовно приема качествени млечнокисели продукти, е възможно това да е

достатъчно за него. Но при проблеми с храносмилателната система или с общата устойчивост на организма решението е прием на пробиотични продукти. Създадени са множество препарати, съдържащи от добрите микроорганизми. Но качественият продукт в това направление изисква усъвършенствана биотехнологична процедура, висока компетентност и сложна апаратура. Освен да са добре подбрани, микроорганизмите трябва да са жизнеспособни и достатъчно на брой. Особено важно е да не загиват по пътя си към червата, преминавайки през киселинната среда в стомаха. Качествените пробиотици изискват съхранение в хладилник, защото съдържат действително жизнеспособни щамове от полезни бактерии. На българския пазар такъв продукт е „Лакто-4“. (ЖД)

ОТ WWW.JIVOTATDNES.BG

ОБЕЗДВИЖВАНЕТО – БОЛЕСТТА ОТ НОВО ПОКОЛЕНИЕ

Знаете ли, че:

- Един на всеки четири (25%) души в Европа е бездвижен;
- Липсата на физическа активност е един от водещите фактори за смъртността в глобален мащаб;
- 80 милиарда годишно коства на Европа заседналият начин на живот;
- С 30 минути на ден умерено физическо натоварване може да се промени тази статистика.

Хората често наричат работата в офис „модерното робство“. Мнозина от нас бленуват за онзи момент в края на седмицата, когато почивните дни са зад ъгъла, тъй като сме изцедени от осемте часа дневно, които сме прекарали в последните пет дена пред компютрите.

Как да се преборим с последиците от офис ежедневието?

Всичко може да започне с това, че не трябва да приемаме съветите на лекари, рехабилитатори и спортни инструктори на шега.

Кои са честите съвети, които разкодираме погрешно или директно пренебрегваме:

- На всеки 30 минути работа правете малки упражнения за раздвижване, за да помогнете на мускулите да не се схващат. Колко от вас се „обграждат“ на работното си място от най-важните неща (вода, обяд и други), за да са им наблизко и да не стават от стола? Ако имате нужда от вода – ходете за всяка чаша, недейте да ограничавате движението. Малките стъпки са пътят към доброто здраве.
- Ходете на масаж не защото е лукс или защото имате проблем – ходете за здраве! – особено по-възрастните поколения са свикнали да приемат товара и ангажиментите на живота тихомълком. Но това просто не е необходимо. Здравето ви е по-важно.
- Спортът не е на всяка цена изтощителни тренировки – знаете ли, че са необходими само пет минути физическа активност, за да подобрим здравето си. Спортът може да е за сила и за отслабване, но най-вече той е за здраве.

Проф. Радка Аргирова е вирусолог с изключително богат опит и научен принос специално в областта на ХИВ, ретровирусите и онкогенните вируси. От 1987 до 2012 г. ръководи последователно Централната лаборатория по СПИН, Лабораторията по херпесни и онкогенни вируси в Националния център по заразни и паразитни болести. Преподавател по вирусология в Биологичния факултет на СУ „Св. Кл. Охридски“. Координатор за Централна и Източна Европа и представител на България в СЗО (1992-1994) във връзка с глобалните програми срещу ХИВ/СПИН, член на Програмния координационен борд на Програмата срещу СПИН на ООН (1994-1996 г.). В момента работи в Клиничната лаборатория на „Токуда болница София“.



Проф. Аргирова, с колко добре подготвени вирусолози разполагаме?

- Ужасно малко – не повече от 10-15. Затова ние, които работим вирусология, сме готови да предаваме нашите знания. В Биологическия факултет имам часове от т.нар. свободен избор – по ХИВ/СПИН. Това все още не се учи в Медицинския университет, системно, отначало докрай не се изучава какво представлява този вирус, каква е симптоматиката, как да се търси и диагностицира инфекцията.

Има какво още да се желае от медицинското образование. Вирусология не се изучава. Има три часа в курса по микробиология – в единия се говори за разликата между вируси и бактерии, във втория час се говори за ХИВ/СПИН и в третия – за вируси, обуславящи дихателните проблеми.

- А постоянно се говори за глобални заплахи именно от вируси.

- Сега е времето, в което се развива бурно знанието ни за вирусите. И не е чудно, че се говори за все нови и нови вируси. Това е, защото медицината, вирусологията, имунологията, молекулярната биология са толкова напред, че вече могат да диагностицират и да отличават. Мина времето, когато при настинка и температура, кашлица казвахме – това е грип. Не е достатъчно. Искаме да имаме диференцирана диагноза – грип ли е, какъв щам е, какво знаем за него, имаме ли ваксина, парагрип ли е и т.н. На всичко това днес науката може да отговори.

- Може ли да се каже, че ХИВ инфекцията вече е хроничен проблем?

- Да. Когато си заразен с вируса и имаш антитела към него, които обаче не го неутрализират, може след години (8-10-12) да се очаква развитие на симптомите на СПИН, самото разболяване. И мнозина казват – обявявате, че има примерно 2500 души в България, заразени с ХИВ, но те не са толкова. Винаги отговарям – да, знаем колко са заразени – от тези, които са се изследвали. Но когато човек се разболее, той няма как да не влезе в статистиката, защото състоянието му неминуемо ще наложи болнично лечение.

- Може ли инфектираният никога да не се разболее?

ХИВ ВИРУСЪТ ОСТАВА ЛАТЕНТНО В КЛЕТКИТЕ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

● С проф. Радка Аргирова разговаря Галина Спасова

- Може, ако имунната система се справи. Това е свързано с редица други особености, които в момента се изучават. Има не повече от 2-3%, при които имунната система контролира вируса така, че да няма нужда от лечение и да не се развие СПИН. Но това са извънредно малък брой хора.

- Какво означава вирусен товар и каква е връзката му с началото на лечението?

- В тази битка участват две страни. Едната е вирусът със своята инфекциозна РНК. Другата – организъмът със своята имунна система. Съотношенията им са различни в различни условия. Вирусен товар означава буквално колко вирусна РНК има в кръвта. Той доскоро имаше значение. В началото на инфекцията връх взема вирусът, имунната система е потисната. След няколко месеца постепенно имунната система започва да се съвзема, а нивото на вирусния товар пада и се получава нещо като две успоредни линии. Но този процес може да бъде подпомогнат от съвременната терапия. Съгласно последното научно становище независимо от това кога е открито заразяването и какво е състоянието на имунната система – лечението трябва да започне веднага.

- Ранното лечение намалява ли и риска за предаване на инфекцията?

- Да, това е епидемиологичното значение на терапията. Нещо повече, дори е известно, че ако се постигне вирусен товар под границата на определянето му от теста и това продължи между 6 месеца и една година, без в това време да има каквито и да било други полови предавани заболявания или усложнения от ХИВ инфекцията, може да се приеме, че човекът вече не

пренася вируса. Това е много красива перспектива. Но лошото е, че неопределимият вирусен товар не означава нулев. Тоест човекът не е излекуван. И при някакви обстоятелства отново може да започне вирусно размножение. Отключващ фактор може да е примерно тежка грипна инфекция, отслабване на организма, възникване на злокачествен процес и т.н. Защото вирусът в латентно състояние остава в левкоцитите. Пълно унищожение на вируса засега е регистрирано само при един пациент в света, но е надежда, че е постижимо.

- Колко далеч е този момент?

Съгласно последното научно становище независимо от това кога е открито заразяването и какво е състоянието на имунната система – лечението трябва да започне веднага

- Пет години. И в момента науката се занимава с това какви медикаменти трябва да бомбардират вируса в т.нар. резервоари, защото той остава в „спящо“ състояние, интегриран в клетки на имунната система. Целта е да го изкараме оттам и да го унищожим.

- Какъв е преобладаващият път на заразяване?

- В началото основен беше кръвният път, докато още нямаше тестове, и затова първата голяма жертва в целия свят бяха хемофилиците. В момента заразяването става изключително по полов и най-

вече по хомосексуален път. Напишете го с големи букви, защото всеки ден идват нови и нови момчета тук, които си признават за контакти без предпазни средства – искали да опитат, било им интересно... смятали, че от един път няма да се заразят. Може да стане и от един път – зависи какъв е вирусният товар на партньора. И най-лошото, има го навсякъде, и тук също – между 10 и 15% от новозаразените се инфектират с вече резистентен вирус. Тоест този, от който идва заразяването, е лекуван, получил е резистентност по някаква причина. И заразеният с този резистентен вирус не може веднага да започне терапията с „първа линия“ препарати, а трябва направо да отиде към следващите. Което не е никак добре. Това се случва и при бебета, чийто бисексуален баща е заразил майката. Скоро вероятно ще има ваксина, но ще възникне етичен въпрос – „как така ще ме ваксинирате против ХИВ!“.

- Етичен е и въпросът за задължително обявяване от страна на пациента на неговия статус.

- О, поставянето на този въпрос е медицинска некомпетентност. Станал си лекар, не си отишъл да работиш в модна къща и да си обграден с красота! Значи върху теб ще повръщат, ще има кръв и т.н. Ти си длъжен да се предпазиш. И дали съумяваш да го направиш е критерий за професионализъм. Аз работя вече 30 години с ХИВ, и то с чисти култури, с пациенти, с кръвни проби и винаги съм с ръкавици, с очила. И аз, както всеки друг, мога да се убода... Човек не трябва да бъде питан дали има ХИВ и защото може самият той да не знае.

Правилото по света е – винаги, с всеки пациент се работи като със заразен с ХИВ. Това важи също за хепатит В и С, а вероятно и за други вируси, които още не са открити. Постоянно се откри-

ват нови. ХИВ е изолиран през 1983 г., хепатит С през 1989-а, а че хепатит В причинява рак на черния дроб знаем едва от 70-те години. Мисля, че в София са овладели нещата с медицинската помощ за ХИВ позитивните пациенти (като изключим скандала в едно лечебно заведение). Но в провинцията се справят лесно – изпращат заразените в София, в Инфекциозна болница.

- Но там не оперират херния например.

- А пациентът трябва да бъде опериран. Разбира се, хубаво е който знае, че е заразен, да го каже. И хирургът не би трябвало да прави от това проблем.

- Посещението при маникюристка риск ли е?

- Внимателно трябва да се почистват инструментите със спирт. Вирусът е много чувствителен към всички дезинфектанти. Обаче вирусът на хепатит В е извънредно устойчив, именно заради него е въведен режим на стерилизация на всички инструменти 121 градуса при 1,5 атмосфери.

- Какво означава на практика предстоящото спиране на финансирането на Националната програма ХИВ, СПИН и туберкулоза по линия на Глобалния фонд?

- Пред прага сме на голямо изпитание. Финансирането поддържаше малък запас от медикаменти – така че, докато се купуват следващите серии, да не се получава прекъсване на терапията. Имаше значение за осигуряването на тестове, за провеждане на кампании. Доста заразени са открити именно при такива кампании, в кабинетите за анонимно тестване. Финансирането на тази програма ще прекъсне, но ХИВ инфекцията не спира. А Глобалният фонд вече смята, че като страна – член на ЕС, можем да се справим и сами. Както се справят останалите държави.

ПОДОЗИРАТ, ЧЕ ЗАРАЗАТА СЪС ЗИКА ВОДИ ДО МИКРОЦЕФАЛИЯ ПРИ БЕБЕТАТА

Световната здравна организация (СЗО) обяви официално вируса зика за глобална опасност, предадоха водещи информационни агенции. Той се пренася от комари и се свързва с появата на микроцефалия при новородени в Бразилия.



Защо е опасен вирусът зика и как се предава заразата, пише в профила си в CredoWeb д-р Трифон Вълков от София.

Зика вече се е разпространил в 24 страни в Америка. Засега не е стигнал до Европа, но причината е, че през зимата на Стария континент комарите не се размножават. Министерството на здравеопазването смята, че рискът от пренасочване на заболяването и предизвикване на вътрешно разпространение към днешна дата е твърде нисък. Изводите са въз основа на

анализ, публикуван от Европейския център за контрол на болестите в Стокхолм. Просто сега е сезон, през който на европейския континент няма наличие на комари.

Вирусът е опасен, защото около 80% от заразените хора не развиват симптоми. Така комарите могат необезпокоявано да продължат да го разнасят. Другият сериозен проблем е, че в момента медицината не разполага с никакви лекарства срещу вируса. Терапията се ограничава до третиране на симптомите. Работи се върху създаването на ваксина, но препаратът още не е одобрен за употреба.

Какви са симптомите

Появяват се при един от 5 души. Обичайно са: висока температура, обрив, болки в ставите или конюнктивит (зачервяване на очите), мускулни болки и главоболие. Инкубационният период не е



ясен напълно, вероятно е 3-4 дни или седмица. Още толкова време продължават симптомите. Смъртните случаи са много редки. Симптомите на зика приличат на тези на треската денга или чикунгуня – болести, пренасяни от същите комари Aedes, които разнасят и зика.

Откъде идва опасността от разпространение на вируса

В миналото също е имало епидемични взривове на зика в Африка и Азия, но сегашната ситуация буди повече тревога. Никой в Америка няма имунитет, освен това хората там пътуват много. Самият комар, който пренася заразата, изминава през живота си едва няколко метра. Заразените хора обаче пътуват стотици, хиляди километри и комарите, които ги хапят, предават инфекцията нататък.

Вирусът ли е причината за многобройните случаи на микроцефалия

Има сериозни доказателства, че увеличаването на броя на новородените с микроцефалия (главата им е потъсна в горната си част) има връзка със зика. Причината за дефекта е, че мозъкът не се развива както трябва. Експертът по фетална медицина Мануел Сарно от Бразилия казва, че типът увреждане на мозъка, който той вижда сега при новородените, се различава от микроцефалията, причинена от други инфекции, като цитомегаловирус и рубеола.

Има сведения, че вирусът зика може да се предава и по полов път. Учен от САЩ, който се заразил през 2008 г. в Африка, го е предал на жена си. Вторият известен случай е от Френска Полинезия. Експертите обаче не могат да кажат какъв точно е рискът при сексуален контакт и колко време трябва да се изчака, ако се знае, че единият партньор е заразен.

Търсете още актуална здравна информация на credoweb.bg

Мазната кожа се дължи най-често на усилен и неправилен дейност на мастните жлези в резултат от повишена активност на жлезите с вътрешна секреция, предимно половите жлези. Тя е обичаен проблем при юноши и девойки, по-често при тъмна и мургави кожа, предимно в областта на лицето - чело, нос и брадичка, пише в профила си в CredoWeb Жалнек Амин, доктор по фармация.

В новия си учебник „Козметиката – наука за красотата“ той, заедно с проф. Златка Димитрова и д-р Ваня Георгиева, обяснява, че причините за повишена секреция на мастните жлези са комплексни - смущения на храносмилателната система (особено при запек), чернодробни заболявания, заболявания на нервната система, неправилно използване на козметични продукти, храни, богати на мазнини и въглехидрати. Лечението включва задължително обезмазняване и дезинфекция.

ЕНЗИМНА ИЛИ ПЛОДОВА ТЕРАПИЯ ПОМАГАТ ПРИ МАЗНА КОЖА



Ето и основните терапии:

Плодова терапия - плодовите екстракти от боровинка, лимон, портокал, киви и ягода съдържат плодови киселини, аминокиселини, флавоноиди и др. Те имат антисептично и епителизиращо действие, като стимулират растежа на нови клетки в епидермиса и намаляват големината на порите и тяхната дълбочина. Регулират мастната секреция. Те премахват нежелателна пигментация и изглаждат бръчките и белезите, и засилват синтеза на колагена и еластина, като в същото време освежават

тена на лицето. Тази терапия се прави 2 пъти годишно по 8-10 процедури в козметичен център.

Ензимна терапия - намалява бактериалния растеж и потиска мастната секреция. Тази терапия се прави 1 път годишно по 10-15 процедури в козметичен център.

Витаминова и тонизираща терапия - с екстракти от различни билки: екстракт от камфор - почиства дълбочина кожата и намалява излишната мазнина, придавайки свежест и чистота на кожата; екстракт от невен и лайка - съдържа сапонини, флавоноиди, каротиноиди, провитамин А и др. Те имат противовъзпалително, успокояващо, антисептично и регенериращо действие.

Ароматерапия - използва смес от етерични масла, които забавят стареенето и запазват еластичността на кожата, свиват порите и имат тонизиращо и дезинфекциращо действие:

- масло от маточина - прилага се като освежаващо и поддържащо еластичността на кожата средство;

- лимоново и портокалово масло - намаляват мазнината на кожата, свиват порите и имат избелващ ефект;

- ментово масло - има успокояващо и тонизиращо действие върху кожата поради съдържанието на ментол в маслото;

- розмариново масло - използва се срещу бръчки и за премахване на подпухналост под очите, прилага се под формата на масажи.

Всички тези продукти са натурални, естествени органични вещества и работят в хармония с естествените сили на кожата и на тялото.

Ароматерапията е максимално ефективна, когато се води природосъобразен начин на живот. Състоянието на кожата се влияе от състоянието на тялото, което на свой ред отразява състоянието на духа.

Можете да се информирате за най-новите терапии и да получите професионална консултация за кожата при Ж. Амин, доктор по фармация, на 0889 729 730 и в credoweb.bg

ПЛАТФОРМАТА

През последните дни и седмици в публичното пространство се изговориха доста неща по повод турските ваксини, внесени у нас от

Министерството на здравеопазването. В крайна сметка родителите се вълнуват не толкова от това дали е спазена буквата на закона при разрешителното за внос, колкото от качеството и ефективността на ваксините. „Пентаксим“ вече е раздадена на педиатрите и се прилага на бебетата. Малко повече светлина по този въпрос хвърля статията на д-р Валери Велев от Специализираната болница по инфекциозни болести, публикувана в профила му в CredoWeb. Предлагаме я на вашето внимание с известни съкращения. Заглавието е на автора.



ВАКСИНИТЕ, ГЛУПАКО!*

МЗ, по повод бартера с ваксини от Турция допълнително наля вода в позитивната мелница на изпадащите в дисморфичен резонанс от вида на игла люде. Поводът в началото беше ваксината „Еувакс В“ (срещу хепатит В). Тя е произведена в Южна Корея и е реферирана по стандартите на СЗО. Тоест фактът, че не е лицензирана на територията на ЕС, не я прави опасна и не променя факта, че тя е сред най-често прилаганите ваксини срещу хепатит В в света. Съдържа доста под допустимите стойности на тиомерсал, което разнища основният аргумент срещу нея.

Въпреки това на министерството и през ум не му е минало да я прилага. До момента нито един българин не е ваксиниран с нея, тя стои на склад „за кризисни ситуации с мигранти“. Доколко това е икономически оправдано е съвсем друг въпрос и няма да го зачехвам, защото ще река нелицеприятни неща за менталния статус на чиновниците в министерството. По чисто политически причини истерията се раздуха и се атакува другата ваксина – „Пентаксим“. Именно тя всъщност беше целта на бартера и с нея започнаха да се правят така важните

имунизации на децата срещу 5 изключително агресивни инфекциозни агента. Тази ваксина се ползва у нас от доста години, но данданията се вдигна, защото, видиш ли, ни била подарена от Турция. Е, и?! Компонентите ѝ са произведени във Франция, а в турската лаборатория Mefar те се комбинират в крайния биопродукт. Тази лаборатория е в състава на голяма фармацевтична компания, създадена през осемдесетте години, когато нашите учени са гонели мишките из студените коридори на БАН и са пощипвали пухкавите машинописки. Компанията е с международен имидж и както е видно дори от бърз преглед на сайта, има всички необходими сертификати от международни референтни институции, включително от СЗО, както национални и такива на страни партньори като Румъния.

Натискането на този гаден националистически спусък у примитивния българин е крайно опасно. Примитивният антиваксър, ако е и шовинист и помни от часовете по история в социализиращото само някакви амбивалентни картинки от някакви турски кланета, скача като бик на червено много лесно. Не стига че световната конспирация

му трови децата с ваксините, но сега на страната на американците, ционистите и соросоидите застават и турците. Сънува нещо за Местан и някакви разходки до посолството и без да помни за какво точно беше гюрлутията по Нова година, връзва две и две и се сеца, че Местан е внесъл отровните ваксини, за да завладее минимум Източните Родопи.

Хората, които ме познават по-отдавна, знаят, че отдавна съм изоставил илюзиите си за черно-бял свят и не лицемернича на измислени добродетели. Нямам нищо против, радвам се даже, ако всеки получава това, което е заслужил. Отвратително е обаче невинни деца и родители, които осъзнават важността на ваксинапрофилактиката, да бъдат подвеждани от шайка гамени. В немалък брой случаи чух разумни родители, объркани от ситуацията, да казват, че ще изчакат със слагането на ваксината. Те имат възможността да го направят, но засега не съм чул хемофилусния менингит да има намерение да почака, докато институциите се натуткат, а децата, които ще останат без ваксини, са само косвени жертви.

* Епитетът е заимстван от Бил Клинтън.

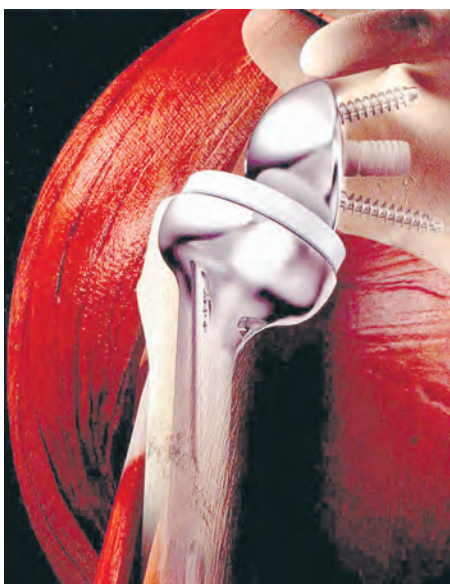
Добрата производствена практика (GMP) във фармакологията е система от стандарти за гарантиране качеството на крайния биопродукт. Тя е предназначена да сведе до минимум основни рискове като: неочаквано замърсяване на продуктите, което води до увреждане на здравето или дори до смърт; неверни етикети на контейнери, водещи до грешна информация за лекарството; недостатъчна или твърде много активна съставка, което води до неефективно лечение или нежелани ефекти. GMP покрива всички аспекти на производството; от изходните материали, помещението и оборудването до

обучението и личната хигиена на персонала.

Световната здравна организация (СЗО) е установила основните стандарти за такава практика, като дори в страните, които имат специфични изисквания и собствени практики, базисните изисквания винаги следват нейните критерии. Към GMP за производство на ваксини, анекс 4 (WHO Technical Report Series, No. 926, 2004) се отнася конкретно към влагането на тиомерсал (мериолат, живачна сол, поддържаща стерилността на ваксината). Именно към него е насочена основната част от яростта на антивакс-настроенията днес. Тоталната объркватия, до голяма степен и по вина на

ЗА ПЪРВИ ПЪТ У НАС ПОСТАВИХА „ОБЪРНАТА“ РАМЕННА ПРОТЕЗА

За първи път в България успешно беше поставена „обърната“ раменна протеза на 70-годишна жена от Бургас. Сложната операция е извършена от д-р Петьо Братоев, шеф на ортопедично отделение в болница „Тракия“, Стара Загора. Дясната ръка на възрастната пациентка е била напълно инвалидизирана от увреждане на ротаторния маншон, който осигурява стабилност и подвижност на раменната става. Заради дегенеративни хрущялни изменения и увредени меки тъкани жената е изпитвала и нетърпими болки. За разлика от стандартната раменна протеза, при „обърнатата“ изпъкналата страна на повърхността е към



лопатката, а хлътналата част към раменната кост. Тази особеност на импланта дава възможност да се възстанови подвижността и стабилността на ставата въпреки тежкото увреждане.

В България са правени няколко опита за имплантиране на такава протеза, но сега за първи път се постига цялостна реконфигурация. Операцията е доста по-сложна технически в сравнение с поставянето на нормална раменна протеза, посочи д-р Братоев.

Случаите на подобна патология са много, а пациентите са основно възрастни хора. Специалистите призовават здравните власти да предвидят реимбурсиране за раменните протези подобно на



Д-р Петьо Братоев

тазобедрените и коленните. След възстановителния период с новата протеза ръката на пациентката ще има до 70% от функционалната си годност.

Още новини в областта на ортопедията четете на credoweb.bg

Защо детето кашля, понякога дълго, друг път мъчително, може ли да се предпази от често боледуване, съпроводено и с кашлица, и кога тя е наистина тревожен симптом? Кога е наложително да се потърси лекар и какво може да е от полза до консултацията с него? На въпросите ни отговори д-р Жени Стоичкова, детски пулмолог от Бургас.

Кашлицата е един защитен рефлекс на дихателната система, който се появява в отговор на някакво дразнене и не следва директно да се полагат усилия да се потиска – т.е. да се лекува само симптомът. Защото той е в целостта

ОВЛАЖНЯВАНЕТО НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА ПОДПОМАГА САМООЧИСТВАНЕТО ИМ

на някакво заболяване и не бива да се третира като нещо безобидно. Кашлицата винаги е сигнал за нещо, тя е обусловена от комплекс от фактори. Сред тях е състоянието на дихателните пътища и имунната система, околната среда, температурата, влажността на въздуха. Когато сме в затворени помещения, фактор са и микроорганизмите. В студентите месеци се посещават повече молове, кина, театри, заведения. Там е топло и невинаги добре проветрено, което е условие и среда за предаване на инфекции. Фактор

е и изсушаването на лигавиците на носа и устата от отоплението. За да отговори адекватно с кашлица, която ще е само защитна, но няма да премине в болест, лигавицата трябва да е със съответната влажност, с нормално отделяне на секрет. Ресничките, които покриват цялата повърхност на респираторния тракт, трябва да имат възможност да се движат, за да изкарват патологичните секрети и микроорганизми. Тази влажност се осигурява лесно, в аптеките се продават и много удобни за употреба спрейо-



сезон са свързани с горните дихателни пътища. Обикновено това са ринити, трета сливица и др. и те водят до периодична кашлица, която нарушава общото състояние на детето.

Консултацията с лекар не бива да се отлага, но до нея могат да се използват различни безобидни продукти, които се намират в аптеките – хомеопатични препарати и билкови продукти, сиропчета, които заедно с инхалации биха могли да помогнат в началото, какъвто и вид да е кашлицата. Примерно сиропът „ЕнТиТус“ е аюрведичен продукт, съставен от седем билки, и има меко, облекчаващо и отхрачващо действие.

Често се задава въпросът може ли детето, което кашля, но общото му състояние е добро, да ходи на детска градина. Моето мнение е, че не би трябвало – от гледна точка на опазване на другите деца, тъй като вирусите се разпространяват много бързо по въздушно-капков път. Другото съображение е, че за детето, което кашля, трябва да се осигури индивидуална грижа – подходяща влажност, температура, подходящо хранене, – така че една безобидна кашлица да не се превърне в сериозно заболяване.

ве и капки за промивки на носа с морска вода, с физиологичен разтвор. При деца с хронични заболявания това промиване е задължително, а през зимата е добро и за всички останали. Така се отмиват бактериите и вирусите, които са попаднали в носа, почистват се секретите и се улеснява самоочистването на дихателните пътища. Това са някои от мерките, част от профилактиката, която би трябвало да се осъществява от семейния лекар и да бъде обяснена на родителите.

Има много и различни видове кашлица. Един вид би могъл силно да обезпокои родителите, но съвсем друг да представлява тревожен симптом според преценката на специалиста. По принцип, ако кашлицата продъл-

жава повече от две седмици, говорим за хронифициране на процеса. Кашлицата може да бъде суха, дразнеща, може да е влажна, с отделяне на различни видове секрети. И влажната, и сухата кашлица могат да се видят в хода на едно и също заболяване, но пък са характерни и за определени видове заболявания. Например така наречената „лаеща“ кашлица е характерна за ларингита. Много важно е този симптом да бъде съотнесен към общото състояние на детето, което родителите трябва да наблюдават – дали е отпаднало, дали се храни, как се чувства, има ли температура... Съчетанието на тези неща би могло да обезпокои в една или друга степен. Най-честите покашляния в ранна детска възраст (4-5-6 години) в този



Хранителна добавка със захар

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

За здраво гърло



Без оцветители!



Четири различни вкуса!

Повече информация може да откриете на страницата ни в



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 **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**



**INTERNATIONAL
EPILEPSY DAY**
Monday 8 February 2016



YES, I can!

Overcome stigma and discrimination

@IntEpilepsyDay #epilepsyday

От 2012 година хора от всички континенти участват солидарно в Деня за информираност и борба срещу епилепсията. Отбелязваме го и у нас през февруари. В първия ден на седмицата на лилавото – 8 февруари, фасадата на НДК в столицата се осветява за един астрономически час в цвета на лавандулата. Като знак към всички болни с епилепсия, че мислим и за тях. Че вярваме в силите им да бъдат смели, по-свободни и пълноценни, да имат вяра в обществото, че то ги приема, и вяра в себе си, че не са различни. Лилавото, казват, успокоява центъра на болка в мозъка, енергизира по мистичен начин, зарежда със спокойствие и сила.

В България има близо 80 000 болни от епилепсия, 30 000 са деца

Данните са обобщени от Асоциацията на родителите на деца с епилепсия (АРДЕ), регистри и за хора с епилепсия у нас няма. В Европа с това заболяване живеят над 6 милиона, всяка година се откриват над 300 000 нови случая. Повечето хора с епилепсия се срамуват от болестта. Майките и бащите масово крият, че децата им са болни, живеят в постоянен страх, че всичко в околния свят може само да навреди.

Докато специалистите и силните родители казват и се борят за друго: децата с епилепсия (болестта поражда най-вече децата) всячески да бъдат подпомагани да са колкото се може по-самостоятелни. Категорични са, че именно автономността е ключът - и към тяхното оцеляване, и към оцеляването на техните близки, задушавани ден и нощ от страховете всякакви и от усещането за безсилие.

Важно е, много е важно да знаеш, че не е срамно да си епилептик. Епилепсията не бива да е причина да не можеш да водиш нормален и пълноценен живот, убеждават съвременните терапевти. И припомнят: и Молиер, и Нобел, и Достоевски, и Наполеон, и Александър Велики, и Ришельо са страдали от епилепсия, още Петарка, Цезар, Флобер. И не само.

Но за да е възможно и малки, и по-големи с епилепсия да бъдат днес истински подкрепени - при все по-големите възможности на медицината, терапиите, на модерните науки и технологии, - трябва мултидисциплинарни екипи и центрове, които да подпомагат еманципирането, развитието на болния.

По света тези уникални суперцентрове са обект на държавна и местна социална политика, те са подслон, убежище, място за лечение и за психологическа подкрепа, учи-

СВЕТОВЕН ДЕН В ЛИЛАВО - ИНФОРМИРАННОСТ И БОРБА СРЕЩУ ЕПИЛЕПСИЯТА



лище, кът за умствени занимания и за спорт, за изкуства и за терапия чрез изкуства.

За едно такова „вълшебно“ място разказва Веска Събева, създател и председател на АРДЕ:

„Центърът е в сърцето на Лондон, той е един от четирите подобни специализирани комплекса във Великобритания - за работа изключително с епилептици, има го от 120 години. Днес там живеят постоянно близо 100 човека над 17-годишна възраст. Няма обществения за деца, защото се смята, че те трябва да се отглеждат в семействата, но да има къде да получават всички необходими помощи и услуги. На около 2000 акра са построени около 20 защитени къщици - с модерно обзавеждане, напълно адаптирано. Дворът и местата за отпих са също големи, красиви и също пълноценно адаптирани пространства, помислено е за всеки евентуален риск. Всяка от специалните къщици струва 3 милиона паунда, живеещите в центъра разчитат на 24-часова грижа, имат възможност за всички видове терапии, включително арт-, музикотерапия, рехабилитационни програми, спорт,

участват в организацията и вземането на решения за живота си.

В комплекса има постоянни обучения за специалисти, преподават най-добрите професори във Великобритания. Хората с епилепсия остават в този център от 3 дни до 3 месеца в зависимост от времето, необходимо за диагностициране и намиране на правилното лечение. Годишно през различните програми преминават до 3000 души. Седмичният разход на човек е около 2000 лири. Издръжката е 80% от държавата и 20% от други източници - община, дарения и т.н. Има постоянен информационен център, работи 24 часа на 26 езика.

След близо 20 години на битки център за епилепсия ще има и у нас.

Софийска община е осигурила помещение, просторен партер в сградата на метри зад Бърза помощ на бул. „В. Левски“. „Спечелихме една огромна битова победа, имаме предоставени без наем 200 кв. м, но водим много други, пак битови битки“, разказват от АРДЕ. За да се ремонтира етажът - истинска руина, ще трябва минимум 50 000 лв. Дотук от дарения има 9000 - за дограмата. За останалите стартови пари родителите от асоциацията разчитат на

европроекти и на донорски програми, както и пак на дарения. „За интериора и специалното оборудване на отделните зони за занимания, услуги и терапии още не смеем дори да мислим, камо ли да планираме и проектираме“, признава Веска Събева. Вметва, че цялата енергия, всички мисли и усилия на екипа сега са концентрирани върху прозаично ежедневие - как да платят хилядите левове данък сграда и смет, всички заварени неплатени стари сметки - ток, вода, отново хилядарки. Как да не изпуснат този или онзи бюрократичен срок за документи, оферти и изпълнение на ремонтни етапи, за да не им вземат обратно помещението.

Заедно с екипа на АРДЕ за новия център за мечти и спасение говорят постоянно и много от децата, които заедно с родителите си търсят асоциацията ежедневно. За какво ли не - за съвет, за помощ, за лекарства, за транспорт, за издирване на специалисти, за да порисуват или да поплачат заедно, или просто да си поговорят... „за друго“.

Едно от децата описва своята мечта за новия център така: „искам го и го обичам, защото Там ще бъде свободен. Сега не съм“. И продължи да рисува стена, стена и покрив с комин.

**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 аптеките
и на
lifestore.bg

**ТОП
прогукт**

**25-50
дневни дози**



- С проф. Никола Григоров, началник на Клиника по вътрешни болести във Втора МБАЛ - София, разговаря Петър Галев



ИНГВИНАЛНИТЕ ХЕРНИИ НЕ МОГАТ ДА СЕ ЛЕКУВАТ КОНСЕРВАТИВНО

● С д-р Йордан Бирданов, началник на Отделението по хирургия в МБАЛ „Доверие“ - София, разговаря Петър Галев

Д-р Бирданов, често ли се обръщат към Вас пациенти с ингвинални хернии?

- Като се има предвид, че ингвиналните хернии са сред най-често срещаните хирургични заболявания, броят на пациентите с този проблем и при нас, и в други клиники е много голям. Типичният пациент е мъж на възраст над 60 г., но това не изключва по-млади мъже, както и жени. При децата наблюдаваме вродени хернии, които се оперират непосредствено след раждането.

- По какво пациентът разбира, че има херния?

- Оплакванията са от тежест, дискомфорт, „дърпане“ в слабинната област, може да се опипва подутина, а когато процесът е по-напреднал, дефектът става очевиден.

- Има ли случаи, при които пациентът не е подозирал, че има херния, и идва направо с усложнение?

- За съжаление има такива случаи. Обикновено става въпрос за хора с наднормено тегло, при които хернията не се опипва отвън и не се вижда или пък имат някакви придружаващи заболявания. За-

това при тежест ниско в корема и болка след физически натоварвания, както и при нередовна дефекация и по-често уриниране трябва да се направи преглед при хирург. Той може само чрез клиничен преглед да установи хернията, не се налагат образни изследвания.

- Какво се случва, ако болният не предприеме никакви мерки?

- При пренебрегване на хернията тя се уголемява с времето, а най-честото усложнение е заклещването. В този случай в сака на ингвиналната херния влиза коремна орган – було, тънко или дебело черво, апендикс. Когато този орган не се върне спонтанно в нормалната си позиция в коремната кухина, той се притиска, кръвообращението му сериозно се нарушава и за няколко часа настъпва некроза, която изисква спешна, и то доста сериозна операция. Тя е свързана с много рискове за пациента.

- А самата неуспешна херния не може ли да се лекува консервативно?

- Не, единственото лечение е хирургическото! Носенето на колани, бандажи, пиенето на билки доказано няма влияние върху естест-

веното прогресивно уголемяване на ингвиналните хернии. Единственият резултат е забавянето на операцията и увеличена опасност от усложнения.

- Какво представлява плановата операция при херния?

- При днешните възможности на хирургията най-често всичко приключва в рамките на 24-часов болничен престой. Обемът на операцията и рисковете за пациента са несравнимо по-малки в сравнение с операцията на заклещена херния. Най-често отсъствието от работа или ограничаването на всекидневната активност е за 4 – 5 дни, а пълното възстановяване с възможността за спорт и други физически усилия е след около един месец.

- С каква упойка може да се направи операцията?

- Това е преценка на хирурга и анестезиолога, като се вземе предвид и предпочитанието на пациента. Може да се направи обща анестезия, спинална и дори местна упойка.

- Защо се налага поставянето на платно?

- Защото този метод гарантира в най-голяма степен недопускането на рецидив – появата на нова херния на същото място. Платната, които

се поставят са високо-технологични, понасят се отлично от организма и не създават проблеми. Преди използването на платната рецидивите след операция от херния са били около 30 на сто. С днешна дата между 1 и 2 процента. Разликата е впечатляваща!

- Имат ли приложение модерните лапароскопски оперативни методи при херниите?

- Разбира се, мини-инвазивните техники от доста време се прилагат в най-развитите държави, а в България

сравнително отскоро. В нашата клиника имаме специализации на екипа във водещите центрове, както и натрупан вече опит в това отношение. Целта на ендоскопските операции при херния е по-бързото възстановяване на пациентите*.

- След операцията налага ли се някакво последващо лечение?

- Ако ме питате за прием на лекарства, най-често не се налага, ако няма никакви съпътстващи заболявания на стомашно-чревния тракт или други

органи. Много е важен обаче двигателният режим! Не е редно след такава операция, преди да са минали 20 – 30 дни, човек да започне със сериозни натоварвания и вдигане на тежки предмети – над 5 кг. Първо трябва да се тръгне с плуване и леки кросове. По отношение на храненето – няма ограничения след операцията.

**Вижте в карето сравнението между двата вида операции, обобщени от г-р Бирданов*

Конвенционална операция

Подходяща за: по-големи и стари хернии, предишни операции и сраствания

Продължителност: ≈ 30 мин

Упойка: местна, спинална или обща

Външен разрез: един с дължина около 4 – 5 см

Основен недостатък: по-продължително възстановяване на пациента

Болничен престой: най-често 24 до 48 часа

Време за пълно възстановяване: 20 до 30 дни

Доплащане от пациента: НЗОК не поема цената на платното.

Лапароскопска операция

Подходяща за: за малки и средни хернии, по-млади пациенти

Продължителност: ≈ 40 - 45 мин

Упойка: Задължително обща

Външен разрез: 2 до 3 по около 1 см

Основен недостатък: известен риск от нараняване на кухи коремни органи, съдържащи се в херниялният сак

Болничен престой: най-често 24 до 48 часа

Време за пълно възстановяване: 20 до 30 дни

Доплащане от пациента: касата не поема специфичните консумативи и цената на платното.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**



ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

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



виж на credoweb.bg



ХИАЛУРОНОВАТА КИСЕЛИНА –

ХИТ В КОЗМЕТОЛОГИЯТА И МЕДИЦИНАТА

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Създателят е отредил на въглехидратите множество жизненоважни функции в човешкия организъм. Безспорната „прима“ на този изключително важен клас химични съединения е глюкозата, на която е поверена ролята на основен източник на енергия, необходима за неговото съществуване.

През последните десетилетия беше натрупана огромна по обем информация и за участието на редица други въглехидрати – фруктоза, пектин, инулин, хиалуронова киселина и т.н., в клетъчната и нервната процеси, протичащи в човешкото тяло, които имат съществено влияние върху неговата хомеостаза. Интересни приложения бяха намерени и на много „екзотични“ въглехидрати – циклодекстрини, карагенан, агар-агар, гума гуар и пр., с което се разкриха нови хоризонти в медицината, фармацията и хранителната индустрия.

Хиалуроновата киселина е открита в далечната 1934 г. от изследователите от Колумбийския университет (САЩ)

Карл Майер и Джон Палмър. Учените изолирали от стъкловидното тяло на телешките очи необичаен въглехидрат, на който дали подобаващо наименование – хиалуронова (на гръцки ὑαλος – стъкло) киселина. Впоследствие се оказа, че този тайнствен

въглехидрат се съдържа и в човешкото тяло, в което изгражда междуклетъчното пространство, влиза в състава на слюнката и е важна съставна част на очите, кожата, ставния хрущял, синовиалната течност (ставната „смазка“), съединителната и нервната тъкан, сърдечните клапи и т.н. Количеството на хиалуроновата киселина в тялото на възрастен човек е около 15 г.

Голямото разпространение на този въглехидрат в различни важни органи провокира сериозен интерес към изучаване на неговия състав, свойства и функции в човешкия организъм. Както добре е известно, в него нищо не е случайно.

Химичният строеж на хиалуроновата киселина беше установен през 1950 г. от първооткривателя ѝ – немския биохимик Карл Майер. Оказа се, че това е линеен полимер, изграден от огромен брой дизахаридни единици, съставени от монозахаридите D-глюкуронова киселина и N-ацетилглюкозамин. Броят на повтарящите се единици в макромолекулата на хиалуроновата киселина може да достигне 50 000. За денонощие около 1/3 от съдържащата се в човешкото

тяло хиалуронова киселина претърпява деградация и ресинтез.

В човешкия организъм изходно вещество за нейния синтез е глюкозамин,

продуциран от хрущялните клетки от глюкоза и аминокиселината глутамин. Синтезът се осъществява от особени клетки на съединителната тъкан, наречени фибробласти. В човешкия организъм разграждането на хиалуроновата киселина се катализира от семейство от седем ензима, наречени хиалуронозидази, някои от които проявяват туморосупресорна (туморопоптотична) активност. Деградацията на полимерната молекула значително се ускорява под действието на UV лъчите, витамин B₂ (рибофлавин), някои вируси и т.н. Около половината от хиалуроновата киселина в човешкото тяло е съсредоточена в дълбокия слой на кожата – дермата.

Многобройни изследвания по безспорен начин доказват, че тя е определяща за тургора на кожата,

както и за нейния привлекателен външен вид. В резултат този необичаен полизахарид за крат-

ко време се превърна в изключителен хит в козметиката, сдобивайки се с многозначителното прозвище „еликсир на младостта и красотата“. Невероятната способност на хиалуроновата киселина да подмладява завяхващата кожа и да изглажда появилите се бръчки се дължи на уникалното свойство на този дълговерижен полизахарид да задържа до 6000 пъти повече вода от собствената си маса. Т.е. само един грам хиалуронова киселина е в състояние да адсорбира цели 6 литра вода! По това си свойство тя превъзхожда чувствително известните натурални и синтетични полимери. Благодарение на него тя способства за поддържане на еластично-колагеновата матрица в дермата, която играе ролята на своеобразна пружинираща мрежа и е определяща за флексибилността (гъвкавостта) на кожата, нейната гладкост и здрав вид. Лошата новина е, че само

след 22-годишна възраст производството на хиалуронова киселина в човешкия организъм започва постепенно да се понижава,

а на 50-годишна възраст синтезът ѝ намалява наполовина. Това води до изсушаване на кожата, а в резултат на увреждането на еластично-колагеновата матрица – и до нейното провисване, появата на бръчки и чувствителна загуба на еластичността.

С напредването на възрастта твърде неприятен щрих към естетичния дискомфорт е чувствителното намаление на функционалността на ставите – пряко следствие от пониженото съдържание на „смазката“ им, в която основната роля се пада на хиалуроновата киселина.

От паметивека заветна мечта на козметологията е запазването на привлекателния и здрав вид на кожата – фасадата на човешкото тяло. Не е тайна, че нейното съ-

стояние е не само източник за добро самочувствие на нейния притежател, но и белег за добро физическо здраве на целия организъм.

Забележителните свойства на хиалуроновата киселина я поставиха в центъра на огромен брой козметични средства.

Препаратите за външно приложение (кремове, лосиони, антиейдж продукти, декоративна козметика и пр.), съдържащи хиалуронова киселина, способстват за удържане на влагата в роговия слой на кожата и предотвратяват нейното изпарение от кожната повърхност. Това води до добър тургор на кожата и предпазването ѝ от увреждащото действие на околната среда. Освен външно редица препарати, съдържащи хиалуронова киселина, се приемат пер ос (вътрешно). Дълговерижните ѝ полимери на практика не се усвояват от организма, но с развитието на методите за нейното производство бяха разработени технологии за получаване на по-нисковискозитетни такива, което разкри нови перспективи в лечебната практика.

Съществуват и редица препарати за инжекционно приложение, основният проблем при което е тяхната чистота.

При добиването на хиалуронова киселина от природни източници – гребена на петлите, стъкловидното тяло на очите на едрия рогат добитък и човешката пъпна връв, основният проблем е очистването ѝ от множество съпътстващи я протеини и други органични субстанции. Използването на недостатъчно пречистени препарати води до сериозни алергични реакции, поради което усиления на учените бяха насочени към създаването на технологии за произ-

водство на стандартизирани (с приблизително еднакви по размер молекули) препарати с висока чистота. През 1955 г. беше разработен перспективен метод за микробиален синтез на хиалуроновата киселина с използване на бактерии от рода Streptococcus.

Трудностите с очистването на получавания препарат обаче останаха, тъй като хиалуроновата киселина има способността да образува с протеините сложни химични връзки, чието разкъсване е свързано с опасност от повреждане на обемистата ѝ полимерна молекула.

Освен в козметиката хиалуроновата киселина намери приложения и в редица направления на лечебната практика

– за лечение на дегенеративни ставни заболявания, в очната и пластичната хирургия, естетичната медицина, стоматологията и пр. През 1970 г. беше доказан нейният терапевтичен ефект при лечение на артрити и други заболявания на опорно-двигателния апарат, в резултат на което с мълниеносна бързина на пазара се появиха редица препарати (в т.ч. и за вътрешен прием), съдържащи тази чудотворна киселина.

Според учените от Хайфския университет (Израел) хиалуроновата киселина има потенциала за създаване и на високоефективни антитуморни препарати. Няма съмнение, че този необичаен полизахарид, превърнал се в хит в козметологията и медицината, крие още много неразкрити тайни.

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

gporov_bg@yahoo.com

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

Малко хора са наясно как точно работи мозъкът им и какви са предпочитанията му. А ако искаме той да работи ефективно, трябва да го познаваме, да общуваме с него и да се съобразяваме с „капризите“ му.

Какво мозъкът ни харесва

1. Конкретна цел

Успееете ли да формулирате за себе си конкретна цел или задача, ще намерите и възможности, и време да я осъществите. А мозъкът ще ви помогне още повече, ако си поставите главна цел и я раздробите на отделни съставляващи. След това спокойно, крачка по крачка ще я реализирате. Това е начинът проблемите да отстъпят.

2. Положителни емоции

Те ни мотивират за действие. Научете се да търсите простите радости в живота и мозъкът ще започне да ви стимулира. В организма ви ще се отделят големи дози ендорфини – хормоните на удоволствието, а това означава положителни емоции, които ще повишат вашата жизненост. Свойствено на хората е да търсят радост – това е част от инстинкта за самосъхранение.

3. Движение и свеж въздух

На свеж въздух кръвта по-активно се насища с кислород, по-бързо го транспортира до клетките на мозъка, подсилват се процесите на окисляване, обмяната на веществата, освобождава се така необходимата ни енергия. Мозъкът ни настоява да се движим, нека да не го пренебрегваме.

4. Проста храна в умерени количества

Според специалистите най-добре е сами да си приготвим храната. Особено полезни са супите. Мозъкът казва (ако разбира се, искаш да го чуеш): „Приятелию, 50% от цялата биоенергия в организма ти отива за зрението, 40% за храносмилането и обезвреждане на хранителните токсини и само 10% остават за движението, работата на умствената и нервната система, борбата с милиардите микроби. Ако през цялото време ядеш, кога ще мислиш?“.

5. Сън, отид

На мозъка, както и на целия човешки организъм, му е необходим пълноценен отид и сън. През нощта мозъкът си дава почивка и просто изтрива ненужните впечатления. А това си е защитна реакция, без която трудно ще се справим с предизвикателствата на работния ден.

6. Навици

Мозъкът не може мигновено да се приспособи към резките промени, затова към всяка нова дейност пристъпвайте постепенно, спокойно, привиквайте към нея. Навиците да учиш и да работиш се изработват постепенно и постоянно. Внезапното хрумване и разгадаване на ситуацията винаги предполагат знание. Не разчитайте на мигновения резултат, това е мит. Всяко нещо иска време и търпение.

7. Свобода

Имаме предвид независимостта от страховете и стереотипите. Това е

КАКВО ОБИЧНА МОЗЪКЪТ НИ И КАКВО НЕ МОЖЕ ДА ТЪРПИ



свободата да не се боиш да мислиш по своему и по новому, да отстояваш идеите си, живота си, своя външен вид, своите близки. Да не обвиняваш целия свят, че не те разбира и не те признава, а ти си толкова необикновен. Имай свой начин на мислене и възглед за живота.

8. Творчество

Това е любимата дейност за мозъка. Творческият подход в научната работа позволява да се формулират идеи и да се възплъщават в живота.

Какво не харесва

1. Страх

Когато чувстваме страх, на преден план излиза инстинктът ни за самосъхранение и се елиминира творческото мислене. Страхът наистина е опасен за психическото ни здраве, но една негова форма ни е необходима – заострено внимание и предпазливост.

2. Силни емоции

Силните емоции рязко затормозяват мисловните възможности на мозъка. И голямата радост, и голямата мъка могат да ни лишат от способността да мислим.

3. Тъмнина и самота

Те също задействат инстинкта ни за самосъхранение. Отрицателните емоции свободно превземат незащитения ни мозък. В тъмнината може да се е притаил враг, човекът е стадно животно и самотата му се струва опасна и страшна. Но тя може да действа и благотворно, ако се възприема като доброволно уединение.

4. Стереотипи

Мозъкът създава стереотипи, но и се бори с тях за самосъхранението си, казвайки: „Искам да мислиш!“. Собствените ни стереотипи разрушават отношенията ни с околните, когато те вървят срещу тях. Не бива да се страхуваме да се отказваме от стари представи за хората. Създавайте нови стереотипи, отчитайки новите данни,

което, казано с две думи, означава – не упорствайте в глупостта! Позволете на хората да се променят, да бъдат различни.

И не на последно място – пазете мозъка си, изучавайте го. Помнете, че той има резерви, но това все пак

са резерви. Можете да го заставите да работи в екстремен режим, но адаптационните му възможности ще бъдат изчерпани. Не се страхувайте – с вас е най-надеждният ви приятел, вашият мозък. Помагайте му! (ЖД)

Презареги с Амбинор!

Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в

- **Необходимо е да се овлажняват с козметика и да се пие много вода**

Тина БОГОМИЛОВА

И най-скъпото червило не може да скрие напуканите устни. През зимата те са особено уязвими, тъй като нямат мастен слой, който да ги защитава от изсушаване. И са много чувствителни и раними, тъй като имат много капилляри и нервни окончания, но им липсва пигментът меланин, който да ги пази от вредните слънчеви лъчи.

Хидратирането е много важно, особено през студения сезон. Необходимо е вечер и сутрин устните да се овлажняват с крем или балсам. Червилото трябва да се отстранява със специална козметика за чувствителна кожа и никога със сапун.

Важно е устните да бъдат ексфолирани поне веднъж, – два пъти седмично, за да се премахне горният мъртъв слой и да се

предотврати напукването им.

Става и с козметичен скраб и домашни ексфолианти, но и обикновен масаж с мека четка за зъби или хавлиена кърпа. Така кръвта се раздвижва, подобрява се циркулацията ѝ и устните стават гладки и съблазнителни.

Козметичният пазар предлага богата гама червила и блясък за устни. Сред важните им съставки са масло от жожоба,

витамин Е, пантенол, които успокояват напуканата кожа и омекотяват. Балсамът с прополис, пчелен восък, палмово и рициново масло и витамин Е овлажнява пресъхналата кожа и се бори с херпесите.

През студените месеци балсамът за устни се нанася няколко пъти дневно. Препоръчително е да е със слънцезащитен фактор, тъй като и зимните слънчеви лъчи могат да бъдат вредни.

Балсамът е задължителен и преди нанасянето на червилото, тъй като не само хидратира, но и предпазва от химикалите в декоративната козметика. За напукани устни идеалният балсам е на основата на пчелен восък.

Мазилата не бива да съдържат съставки като глицерол, спирт,

ментол и минерални масла, тъй като те допълнително могат да изсушават.

При авитаминоза и люещи се устни са препоръчителни продуктите с витамини А и Е, които стимулират обновяването на клетките и пазят от вредните свободни радикали.

Балсамите и мехлемите за устни трябва да са на растителна основа, чиито съставки са масла и екстракти с успокояващо, противовъзпалително и защитно действие като зехтин, масло от жожоба, масло от ший, сусам, бадем, пшеничен зародиш. Екстрактите от алое, лайка, невен, зелен чай също притежават защитно и успокояващо действие.

Освен растителни субстанции продуктите трябва да съдържат и хиалуронова киселина, витамините Е, F, A, както и други вещества, които стимулират синтеза на колаген и имат антиоксидантни свойства.

Доста често в масовите червила се слагат салицилова киселина, силиконови и парафинови масла, които запушват порите, както ментол и други вещества, които изсушават. По-мазно-то червило е най-добро при минусови температури, като най-подходящо е хидратиращо с кремооб-



разна текстура и масло.

Кокосовото масло е един от най-естествените балсами за сухи и напукани устни през зимата. Друга съставка, която се препоръчва при минусовите температури, е глицеринът и неслучайно много балсами за устни са направени с неговата помощ. Добрият стар вазелин също върши чудесна работа за устните през зимата.

Но има и достатъчно продукти във всяка кухня. Медно-захарен скраб прави устните гладки и защитава от изсушаване и напук-

ване. Лесен домашен балсам се получава, като се смесят малко глицерин и мед.

Сметаната е друга изпитана хитринка за напукани устни. Торбичките от черен чай, притиснати за няколко минути, също правят чудеса през зимата.

Ако кожата е много суха и напукана, рибеното масло я възстановява много бързо. Зехтинът също е основна съставка в много домашни маски, тъй като неговите ценни вещества запазват кожата мека и хидратирана за дълго.

Но устните искат и да поглъщат здравословна храна, богата на витамини. Особено важен е В комплекс, който се съдържа в броколи, спанак, банани, картофи, сирене, яйца и риба.

Добрата хидратация на целия организъм е задължителна и е важно да се пие поне литър и половина вода на ден.

Враг на красивите устни са цигарите, а кафето и червеното вино ги оцветяват неприятно. Облизването на устните е много вреден навик, тъй като те не се овлажняват, а се изсушават още повече.

И не са много сочни и хубави, като се усмихвате... или целувате...

COXAMIN +vit K

Lithothamnion calcareum

Натурален биоактивен калций, добит от червени водорасли

vit K2

vit D3

Lithothamnion calcareum

Витамин K2 (като МК7)

Витамин D3

60 табл.

Ca + K2

■ костна плътност

■ костни фрактури

COXAMIN K

COXAMIN K

НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ ОТ ЧЕРВЕНИ ВОДОРАСЛИ С ВИТАМИН K2 И ВИТАМИН D3 ЗА ФОКУСНО НАТРУПВАНЕ, И ПОДОБРЯВАНЕ НА КОСТНАТА ПЛЪТНОСТ, БЕЗ ВКАЛЦЯВАНЯ НА КРЪВОНОСНИТЕ СЪДОВЕ И ТЪКАНИТЕ.

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

Търсете в аптеките и на www.lifystore.bg

Продукт от природата при ПРОБЛЕМИ С ХОЛЕСТЕРОЛА

По оригинална рецепта на Петър Димков



- Предпазва от образуване на плаки и запушване на кръвоносните съдове
- Помага за регулиране на липидната обмяна
- Нормализира холестерола и триглицеридите
- Прочиства склеротичните промени в кръвоносните съдове

Фирма "Петър Димков и КО"

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

Търсете в аптеките

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

И това наистина е така, ако решим само да боядисаме с нов цвят и подходяща за бани боя тавана и една от стените: ще го направим през уикенда и дори ще ни остане време да излезем с приятели. За целта изберете наситен, дълбок цвят, който да ви харесва и да ви разбужда с усмивка сутрин. Около него завъртете всички останали нескъпи елементи, които ще обновят това лично, интимно пространство.

Изберете от магазина: Колкото по-малко е пространство в банята, толкова ергономично и многофункционално трябва да е изпълнено то. Влагоустойчивите мебели от МДФ с лаково покритие са подходящи тогава, когато няма да бъдат мокрени директно. Дори и отделени със завеса от душа, те няма да издържат дълго в добра форма. Затова избирайте сред предложенията от водоустойчиви мебели за баня, които са от PVC, а покритието е от издръжлив UV лак. Удобството е, че можете да съчетаете необходимото с малко разкош: предлагат се долни шкафчета от PVC с порцеланова мивка, нивелиращи се крачета и панти със soft close механизъм за леко затваряне. Горните PVC модули са със същия механизъм на двете шкафчета, LED осветление, огледало и вътрешен рафт. Комплектът (с дължина 70 см и ширина 44/13 см) излиза около 400 лв. Базисният вариант на долно шкафче може да се намери и за 100-130 лв. Пълният набор от дребни аксесоари за баня, които ни улесня-

Икономични идеи за елегантна баня

● Пространството ѝ е подвеждащо скромно и поражда илюзията, че лесно и бързо може да се реновира

ват в поддържането на ред, струват около 40 лв.

Евтино винаги излиза скъпо: Да, винаги изхождаме от бюджета, с който разполагаме, но не правете компромис с качеството на нещата, които купувате. Смесител за мивка можете да намерите и за 20 лв., но по-скъпите са изработени от по-качествени материали и имат 5-годишна гаранция. Душ комплект има и за под 20 лв., но цяла система с повече функции може да се намери за около 140 лв.

Завесата за баня е практично да е от материя, която може да се пере в пералнята, т.е. лесно да се поддържа чиста. Можете да си я ушите и сами от импрегниран текстил с подходящи шампи. Питайте за материя, която е специално обработена да не завъжда плесени. Към нея изберете и нова подложка за стъпване – никои не обича студен под след топла душ.

Кошниците: Плетени, пластмасови или метални, те са идеално убежище за кърпи-

те, тоалетната хартия, санитарните материали. Изберете ги в цвят и форма, с които ще внасят още настроение в банята. За още по-голямо удобство нека всеки член на домакинството да си заплюе свой цвят и в съответната кошничка да държи своите козметики.

Украсете: В банята искаме да разпуснем, да се освежим, но и да бъдем себе си. Сложете в рамчици картинки, снимки, изрезки от списания, свои колажи.

Изушете: Ако сгъваемият сушилник за пране ще направи банята непроходима, изберете вариант „таванен простор“.



Поставка за вино или стара рамка
Не приемайте вещите и аксесоарите за даденост: винаги може да подходите с творчество и да промените предназначението им. На поставката за вино могат да се наредят навитите на руло кърпи за баня. Старата рамка се нуждае от основа, за да стане табличка, върху която държите кремове и гримове си.

Предлага се с дължина 1,20-2 м, 6 метални пръта (всеки може да носи по 3 кг), опция за регулиране на височината и ориентировъчна цена от 25 до 31 лева.

Рециклирайте: При малък бюджет и много въображение можете да направите единствени и неповторими мебели и аксесоари за баня. Всяка стабилна конзолна масичка може да стане основа за умивалника. Старите, неизползвани чекмеджета, могат да се окачат на стената и да станат място за съхранение на всякакви шишенца и флакони. Разпределителят за прибори от кухнята може да въведе ред в някое чекмедже с ролки, ластичета и шнолки.



Подреждането: Спартански тясна или просторна, в банята никога не достига място за съхранение и изглежда така претоварена, сякаш е готова да тръгне за някъде. Разделете практично пространството на сектори: в сектор А – на една ръка разстояние – се намира най-употребяваното: четката за зъби и пастата, шампоаните, самобръсначките и всичко останало, което се ползва всекидневно. В сектор Б поставете нещата, за които се сещаме веднъж седмично или по-рядко. До сектор В се стига с протегане, разбутване и мърморене, защото към вещите и аксесоарите там посягаме най-често веднъж месечно.



Хладилникът е много невралгично за чистене място – пълен е с продукти; не ми се занимава; ще го направя другата седмица... А бактериите се множат и поражават здравето ни!

- Разчиствайте всички рафтове и кошници на хладилника на всеки три месеца – така ще се освободите от храните с изтекъл срок или просто занемарените. Пакетите от фризера сложете в термоизолиращи торби с лед. Изключете, размразете за два часа (ако се налага, за фризера си помогнете с топлата струя на сешоара) и измийте с чиста кърпа, напоена в гореща вода с разтворен в нея оцет. Минете два пъти и подсушете.
- За обезмирисване оставете на долния рафт отворена кутийка сода бикарбонат.
- Ако отместите хладилника напред и почистите с прахосмукачката и зад, и под него, ще имате за какво да се почерпите.

МНОГО ВАЖНО! Отучете се да държите открити съдове с храна и незатворени опаковки в хладил-

Осем стъпки за по-хигиеничен живот

ника – не само е некрасиво, но и миризливо и вредно!

Кухненската съдомиялна изисква също високо ниво на хигиена, за да не стане развъдник на вредни за здравето микроорганизми.

- В зависимост от честотата на ползване на всеки 1 или 2 месеца пълнете контейнера за препарат на миялната със сода, а отделно сипете и голяма чаша оцет. Пуснете на пълна програма с гореща вода. Отделно след края на цикъла измийте с кърпа с гореща вода и оцет уплътненията и трудните за достъп места.

Почиствайте редовно гюзите на перките за вода, за да мие ефективно всичките ви съдове.

Пералната машина има славата на самопочистваща се: ако перете на 50 и повече градуса, всички вредни микроорганизми ще бъдат унищожени. Да, ама не – след 15 пранета я пускате празна поне на 60 градуса с добавена голяма чаша оцет!

Особено след пране на постелки за под или тези на домашните любимци правете едно „празно“ пране на 80-90 градуса с половин литър белина за дезинфекция.

Хавлиите и кърпите имат такава специфика: трябва да са сухи, дори и да са ползвани, за да не станат благодатна среда за размножаването на бактериите. Слагайте ги за пране след 4-5 ползвания (всяка седмица или поне на десет дни заедно със

спалното бельо). Ако имат лош мирис, перете ги на най-високата възможна температура с 2 чаши оцет. После ги извъртете с обичайния прах/гел за пране и омекотител и ги оставете на открито да изсъхнат напълно.

Възглавниците и юрганите се перат поне веднъж годишно. Ако са пухени, по-добре ги давате на химическо чистене. Ортопедичните възглавници от пяна не се перат: почиствайте ги с прахосмукачка и накрайника за мека мебел и ги ползвайте с двойни калфи, които да перете редовно.

Останалите възглавници се перат по 1-2 в зависимост от големината с препарат и на висока температура. Същото важи и за завивките. Добавете още половин чаша сода и пуснете второ плакнене. Може да ги сушите в сушилня на съответната програма, като сложите 2-3 тенис топки в чорап заедно с тях. На открито ги сушете през топлиите месеци, за да не остане никаква влага в пълнежа.

За одеялата, китениците и килимите си знаете: от юни ще се срещаме по селските ваялници.

Матраците трябва да се почистват основно с прахосмукачка и съответната приставка на всеки шест месеца, за да се премахнат акарите и патогените, които причиняват от кожни раздразнения до течачи носове. Не забравяйте и да обръщате матрака всеки сезон, за да поддържа структурата си.



Главата на душа се почиства много лесно (поне веднъж годишно): в отрязано наполовина пластмасово шише от 1,5 л сипете бял винен оцет и я накиснете за една нощ. Ако не можете да я свалите, вземете здрав найлонов плик, напълнете го с оцета, колкото да я покрие, и я завържете. Така ще премахнете не само болестотворните микроорганизми, но и отлаганията от калций.

Четките за грим се почистват всеки месец, като се накисват и измиват в топла сапунена вода. Изплакнете, отцедете и подсушете в чиста кърпа. Готово!

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

НАШ ФИЛМ,
РЕЖИСЬОР М.
ЕВСТАТИЕВА
МЕТАЛЕН
ПАРИЧЕН
ЗНАК

БИВШ НАШ
СКИ-БЕГАЧ
РАСТЕНИЕ
ОТ СЕМ.
БОБОВИ

НАША
ПОПФOLK
ПЕВИЦА
ЕЗЕРО В
ИНДОНЕЗИЯ

ТАТКОВИНА
ТВОРБА ОТ
БЕТОВЕН,
ХИМН НА
ЕВРОПА
ПОЛУ-
СКЪПОЦЕНЕН
КАМЪН

ДЪРЖАВА В
ПЕРСИЙСКИЯ
ЗАЛИВ
ТОЧНО
КАЛЕНДАРНО
ВРЕМЕ

ДЪРВЕН ПЛУГ
НАША
АКТРИСА И
ПЕВИЦА

ВОДНО
ЖИВОТНО
С ЩИПКИ

ОБВИВКАТА
НА ДЪРВО
ФРЕНСКИ
ХУДОЖНИК
1787-1851

ПЛОДОВ
ИЗВЛЕК
СИНОНИМ НА
БЕЗПЛОДИЕ
ВРЪХ В ПИРИН

СОБСТВЕНИК,
ОСИГУРЯВАЩ
РАБОТА

КАМЕНО-
ЛОМНИ

ГЕРОЙ НА
В.ЮГО
„КЛЕТНИЦИТЕ
ХИЩНА СЛАД-
КОВОДНА
РИБА

ИСПАНСКА
МАРКА ЗА
БЕБЕШКИ
СТОКИ

ЕЗЕРО ВЪВ
ФИНЛАНДИЯ

ПЕСЕН НА
ГЕОРГИ
ХРИСТОВ

КОЛАН,
РЕМЪК
ВНУШИТЕЛЕН
ВЪНШЕН
ВИД

НОВОРОДЕНО
ДЕТЕ
ФРЕНСКИ
КИНОАКТЪОР
1917-1970
„ГЛУПАКЪТ“

ЕВРОАТЛАН-
ТИЧЕСКИ
ВОЕНЕН БЛОК

ЛАБОРАТОРНИ
СЪДОВЕ
СТИХОТВОРЕ-
НИЕ ОТ
ПЕНЧО
СЛАВЕЙКОВ

КОЗЯ
ВЪРБА

АНГЛИЙСКА
ПОП ПЕВИЦА

ДОЛНИ
КРАЙНИЦИ

ЧАСТ ОТ
КАРУЦА

ЮЖНОАМЕ-
РИКАНСКА
САВАНА

ЖИЛЕЩО
НАСЕКОМО
БАРЕТА, КЕПЕ

ДЪРЖАВА
В АЗИЯ

МАШИНЕН
ЕЛЕМЕНТ

РЕПОРТЕРСКО
ДОПИТВАНЕ

ОКСИД

ОСТАТЦИ ОТ
ИЗГОРЕЛИ
КАМЕННИ
ВЪГЛИЩА

ФУТБОЛЕН
ОТБОР ОТ
ПЛЕВЕН
ЗЕМЕН
ИЗКОП,
ТРАНШЕЯ

КРАТКИ
ЛИТЕРАТУРНИ
СЪЧИНЕНИЯ

АВТОРЪТ НА
„ИЛИАДА“

ПИТА

УЛИЧНО
КУЧЕ

ВИД
СПОРТНА
ЛОДКА

МЯРКА ЗА
ТЕЖИНА

СТИХОТВОРЕ-
НИЕ ОТ М.
ЛЕРМОНТОВ

ГРАД В
РУСИЯ

КИНОРЕЖИ-
СЬОР ОТ САЩ
1914-1990
„НОРМА РЕЙ“

ПАЛЯЧО,
КЛОУН
ИЗКУСТВЕН
ВОДЕН
ПЪТ

ЧАСТ ОТ
ОБУВКА

ДЪРВЕСИНА
ТЪКАН

ДЪРЖАВА
В АЗИЯ
ЕДИНИЦА ЗА
ИЗМЕЛВАНЕ
НА РАВНИНИ
ЪГЛИ

КАРУЦА

МУЗИКАЛНА
НОТА

ПАДАЩА
ЗВЕЗДА

ГРАНИЧНА
ТАКСА

ДЪРЖАВА
В АФРИКА


МУЗИКАНТИ,
СВИРЕЩИ
НА ПИАНО

НАША
ПОПФOLK
ПЕВИЦА

ЯЗВА

ГНЯВ,
ЯРОСТ

ХИЩНА
МОРСКА
РИБА



РЕЧНИК : ДАГЕР, ИНЕЛИТ, НУНА, ОМСК, СИВРИЯ, ТОБА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 4:

ВОДОРАВНО: Инд. Батак. „Френският квартал“. Ода. Мочур. Лесов (Петър). ЕНИАК. Делегат. Медали. Нрави. Нива. Охара (Джон). Устие. КАТ. Рига. Сто. КАРО. Делон (Ален). Скат. Милева (Леда). Кета. АВО. Чим. Май. Анемона. Тимос. Гримаса. Кантарион. Яре. Несин (Азис). Тон. Обиск. „Крал Лир“. Ла. Ав. Анали. Римеса. Теин. Нане. Тоти (Франческо). Лав (Къртни). Нюанси. Актив. Ноа (Яник). Ашуг. Дам.

ОТВЕЧНО: Танц. Ирмена Чичикова. Еолит. Лиман. „На“. Енчев (Ангел). Демон. АЕК. Сугарев (Едвин). Стон. Икра. Илам. Абати. Ни. Того. Априлов (Васил). Дял. Ханой. Исит. Тема. Ок. Ин. „Оксер“. Вода. Кила. Тава. Ярма. Лусака. Раева (Илияна). Атеист. Енгелс (Фридрих). АН. Тостер. Лану (Арман). Блини. Камини. Юг. Арека. „Омерта“. Тока. Атанас. Енд. Ад. Вир. Василиса. Кали. Око. Ананим.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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

Валентин МАРИНОВ

Българският спорт никак не върви на добре, но колкото повече ставаме свидетели на немотия и липса на успехи и държавна политика, право пропорционално расте броят, а и пищността на церемониите за нашите атлети.

Някога десетката за Спортист на годината бе пълна със световни и олимпийски шампиони. Като журналист, който гласува, беше истинска драма да попълниш своя формуляр. Беше много вероятно извън петицата да сложиш някой, който е спечелил всичките големи турнири през годината. А награждаването бе само едно.

Днес трудността идва от друго: как да намериш спортисти, достойни за една почетна десетка. Защо е така сме писали много пъти в „Животът днес“. И ще продължаваме да го правим. А награждаванията са поне три.

Ако по-миналата неделя вечер сте помислили, че по телевизията върви повторение на декемврийската церемония за Спортист на годината, излъгали сте се. Не, малко повече от месец по-късно това беше нова церемония. Организирана от Министерството на младежта и спорта (ММС) и наречена Нощ на шампионите.

Всъщност ММС облече в костюм и бална рокля старата традиция на Българския спортен тотализатор (БСТ) да награждава

Спортните церемонии - пир по време на чума

● А парите за организацията на подобни събития могат да отиват за по-смислени неща



спортистите с пари и коли. Доскоро това ставаше на паркинга на националния стадион примерно. Не че спортистите не заслужават купи, плакети и най-вече парични награди. Заслужили са си ги най-малкото защото са поставени в неравностойно положение спрямо съперниците си в почето страни по света.

Нужна ли е обаче такава помпозност и червени килими? В средата на декември се връчват наградите „Спортен Икар“. Тогава призове раздава и Олимпийският комитет. В края на последния месец е Спортист на годината. В началото на февруари - Нощ на шампионите. Предполага се, че за последното събитие са дадени пари за

наем на зала, сценарий, водещи, кетъринг... Няма ли да е по-добре тези средства да се дадат за подрастващите, за да има кой въобще да бъде награждаван в следващите години?

Сред наградените на две от церемониите е шефът на „Лукойл България“ Валентин Златев. По повод кръгла годишнина той получи медал „Спортът за един мирен свят“ от БОК по време на „Икарите“. Онзи ден спортният министър Красен Кралев го удостои с новоучредения „Венец на победителя“. Останалите призьори на наградата са Стефка Костадинова, Христо Марков, Любомир Ганев и Димитър Пенев.

Не е до това, че Златев е отличен заедно

със светила на световния спорт, не само на българския. Това е практика по цял свят. Най-голямото признание за

спортна личност в САЩ е попадане в Залата на славата. Всяка година с церемонии и почести в нея влизат величия, често и посмъртно. А заедно с тях честта се дава на функционери, бизнесмени, собственици на клубове, журналисти... Така трябва.

Питането е трябваше ли Златев да получи две сходни награди за малко повече от месец. Не можеше ли Венец да почака за догодина примерно? Той ли е единственият меценат на българския спорт? Следват няколко риторични въпроса, не им обръщайте сериозно внимание.

Гриша Ганчев не заслужава ли „Венец на победителя“, все пак повече от 20 години спонсорира борба, бокс, футбол, а наскоро и волейболния „Левски“? Че и Цветан Василев. Все още не е осъден, но по времето на КТБ даде милиони за

футбол, волейбол, баскетбол... Базата на „Ботев“ (Пловдив) все още е най-добрата за футбола в България и тепърва ще се използва, каквото и да стане с нейния създател. Тити Папазов с радост щеше да му занесе Венец в Белград.

Ами оттеглилият се през миналата година от футбола Тодор Батков? Все пак по негово време „Левски“ стана първият български отбор, играл в групите на Шампионската лига. А, момент, той все пак получи орден „Стара планина“ преди време.

Накрая нека завършим с нещо добро и да разсеим едно съмнение. В раздела за спортисти с увреждания ММС даде 10 000 лв. на лекоатлета Ружди Ружди вместо на Стела Енева, която беше предпоставена от журналистите в анкетата „Спортист на годината“. Не е гаф. Самата Енева се е съгласила Ружди да получи премията. Това е шампионски жест. Като за шампионски венец.

Viasport.bg

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

Детско - юношеският спорт
на едно място!



VIA SPORT.bg

Дойде времето за едно от най-зрелищните събития в баскетболния, а и в целия спортен свят – мача на звездите в Националната баскетболна асоциация. На 14 февруари, неделя, милиони фенове ще видят звездния уикенд, в който най-добрите баскетболисти от „лигата на извънземните“ ще създадат неповторимо шоу в Торонто, Канада.

В мача на звездите играят два отбора – Изток и Запад, като всеки е съставен от по 12 човека – най-големите звезди на отборите в съответната конференция на НБА. Те играят в шоу мач, резултатът от който е без значение за класирането на отборите им и който е предназна-



чен да покаже красотата от играта на феновете.

Именно привържениците на отборите имат тежката дума с избора на играчи за мача – тези, които те най-много искат да видят. Чрез зрителско гласуване в сайта на асоциацията бяха определени стартовите петици на двата отбора. След това трениорите на всичките 30 отбора от НБА избраха резервните състезатели.

Време е за шоуто на „извънземните“

● Най-добрите в НБА ще мерят сили в Торонто

Интересен факт около събитието, на което домакин е единственият канадски отбор в НБА – Торонто Рапърс, е именно мястото, където ще се проведе. За първи път шоу мачът няма да бъде на територията на САЩ, а тазгодишното издание е 65-о поред. Залата, в която ще се проведе „звездният уикенд“, е „Еър Канада Център“ с капацитет 19 800 места за баскетболни мачове, а билетите вече са разпродадени.

Суперзвездата на НБА Коби Брайант, който обяви, че настоящият 20-и сезон за него е последен в бляскавата му кариера, очаквано получи най-много гласове от феновете. Легендата на ЛА Лейкърс ще бъде титуляр за отбора на Запада, след като бе избран от 1 891 614 човека. Броят „звездни“ мачове, в които е избран, вече е 18. Най-полезният играч за миналия сезон и лидер на шампиона Голдън Стейт Стейф Къри е втори по гласове с 1 604 325 и ще допълни гардовата линия на отбора от западната конференция. Другите титуляри на Запада са Кевин Дюрант и Ръсел Уестбрук от



Оклахома Сити, както и Кауай Ленърд от Сан Антонио.

Няма шоу без „Краля“ на играта – ЛеБрон Джеймс от Кливланд Кавалиърс. Той бе категорично избран от 1 089 206 фенове за титуляр в отбора на източната конференция. Другите титуляри в тима са Пол Джордж (Индиана), Кармело Антъни (Ню Йорк), Дуейн Уейд (Маями) и Кайл Лаури, който е баскетболист на домакина на събитието Торонто.

Резервите на отбора на Запада са: Дреймънд

Грийн (Голдън Стейт), ЛаМаркърс Олдридж (Сан Антонио), ДиМаркърс Къзънс (Сакраменто), Антъни Дейвис (Ню Орлиънс), Джеймс Хардън (Хюстън), Крис Пол (ЛА Клипърс) и Клей Томпсън (Голдън Стейт). Резервите на Изтока са: Айзая Томас (Бостън), Андре Дръмънд (Детройт), Крис Бош (Маями), Джими Бътлър (Чикаго), ДиМар ДиРозан (Торонто), Пол Милсап (Атланта) и Джон Уол (Вашингтон).

Трениор на Запада ще бъде Грег Попович, който е старши трениор на Сан Антонио Спърс, а на Изтока – наставникът на Кливланд Тайрън Лу. И трениори, и играчи ежедневно доказват, че могат да се забавляват по време на работата си и това прави техния спорт един от най-атрактивните. А когато са се

събрали само в името на шоуто, то е гарантирано.

Екип на Bgbasket.com

Звезди при звезди

По време на звездния уикенд ще има още редица събития извън самия мач. Освен конкурсите за умения, стрелба от тройката и забивки има и мач на знаменитостите, в който участват някои от най-популярните личности в световен мащаб – кино- и музикални звезди, телевизионни водещи, спортисти, състезаващи се в други спортове.

цените са валидни от 09 до 15 февруари

Любовта минава през храната

6.99
-9.99-
лв/кутия

30% НАМАЛЕНИЕ

Бонбони „Lindor“
200 г, млечни

5.99
-8.29-
7.99 лв/л

28% НАМАЛЕНИЕ

Вино „Quantum“
750 мл, различни сортове

6.99
-8.58-
цена за промопакет

19% НАМАЛЕНИЕ

Мариновано печено пиле, бр & Газирана напитка „Coca-Cola“ или „Coca-Cola Zero“ 1.25 л

1.99
-2.69-
лв/бр

26% НАМАЛЕНИЕ

Краве масло „Deutsche Markenbutter“, 250 г

5.49
лв/кг

Свинска плешка без кост, кг от нашата витрина

Шоу и за почивка

Всяка година голямо внимание предизвиква програмата по време на почивката на мача на звездите. Тази година ще пее Стинг, а негови предшественици в 15-минутното шоу в средата на мача са Ариана Гранде (2015), Алиша Кийс (2013), Питбул и Крис Браун (2012), Риана (2011).