



**Очаква се
лихвите
по кредити
и депозити
да паднат още**
На стр. 5



**Представяме ви
проф. Красимир
Нейков, водещ
онкоуролог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 6 (179), 16 - 22 февруари 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ



**Ваня Монева, основател и диригент
на „Космически гласове“:**

Искам да се заговори отново за българските хорове

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Трябва ли ни
връщане на
наборната
военна служба**
На стр. 4

**Има шанс
да се увеличи
броят
на руските
туристи у нас**
На стр. 8

**Зрелостници-
те масово
признават,
че нищо
не ги задържа
в България**
На стр. 15

**Прехвърляне-
то на имот
на децата
има своите
подводни
камъни**
На стр. 16

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



**По-голям ли е шансът
за печалба от тотото
при участие
с постоянни числа**



В здравната тема на броя:
Кога възниква болката
и как да я преодолеем

На стр. 22, 23 и 24

**При
подут корем**

Хранителна добавка

Comfortex®

**Очаквайте скоро
Комфортекс таблетки!**

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

Билкови таблетки за смучене

ESOPHARM
Comfortex®
20 таблетки
Билковите таблетки функциите на стомашно-чревния тракт
С вкус на лимон

ESOPHARM
Comfortex®
20 таблетки
Билковите таблетки функциите на стомашно-чревния тракт
С вкус на портокал

Рекорден интерес към Годишните награди за отговорен бизнес на БФБЛ

Годишните награди за отговорен бизнес 2015 на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) отбелязват рекордно висок интерес. 93 проекта на 63 компании се състезават за статуетките в най-утвърдения и престижен конкурс за корпоративна социална отговорност, който БФБЛ организира за 13-а поредна година. Победителите, определени от авторитетно експертно жури, ще бъдат обявени на официална церемония на 25 февруари 2016 г.

Годишните награди за отговорен бизнес на

БФБЛ отличават добрите практики на компаниите в областта на опазването на околната среда, образованието, развитието на служителите и цялото общество. Те получават заслужено признание и популярност и възможност да споделят идеи и опит в областта на КСО.

Тази година за отличията в шестте категории се състезават рекордните 93 проекта или с 20% повече от миналата година. С 20% нараства и броят на участвалите компании – те са 63 от най-различни сфери, като само половината от тях са

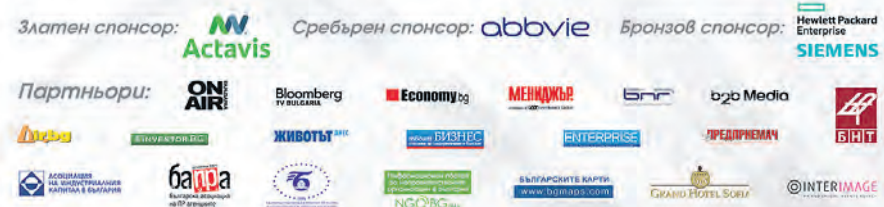
членове на БФБЛ. Ръстът на номинациите и на кандидатствалите компании е индикатор както за стремежа на бизнеса да инвестира в стойностни проекти от обществена значимост, така и за доверието към Форума и мисията му да насърчава компаниите да развият активна социална политика.

Най-оспорваните категории отново са „Инвеститор в обществото“ и „Инвеститор в знанието“ – те са привлекли съответно 25 и 20 проекта.

Двоен в сравнение с предходната година е

БЪЛГАРСКИ ФОРУМ НА БИЗНЕС ЛИДЕРИТЕ
Асоцииран с Международния форум на бизнес лидерите

ГОДИШНИ НАГРАДИ ЗА ОТГОВОРЕН БИЗНЕС 2015



ръстът при номинациите за отличията „Инвеститор в околната среда“ – 18 екологични инициативи се борят не само за авторитетното отличие, но и за шанса да участват в Европейските награди за околна среда на Европейската комисия, на които БФБЛ е коорди-

натор за България.

15 са кандидатите за приза „Инвеститор в човешкия капитал и условията на труд“. По 6 компании се съревновават в „Маркетинг, свързан с кауза“ и „Най-добра социална политика на малко и средно предприятие“.

Един от всички номинирани проекти ще заслужи специалната награда „Engage“ за участие и принос на служителите, която се определя от Международния форум на бизнес лидерите във Великобритания.

Победителите ще станат известни по време на тържествената церемония по награждаването на 25 февруари 2016 г. Събитието по традиция привлича многобройни гости от бизнеса, държавната администрация, правителството, дипломати и медии. Специални гости и тази година са президентът Росен Плевнелиев и вицепремиерът по социалната политика и министър на труда и социалната политика Ивайло Калфин.

Наг 1 млрд. лв. са приходите от туризъм през 2015 г.



Приходите от нощувки за 2015 година са над 1 млрд. лева. Преминването на тази психологическа граница се случва за първи път в историята на българския туризъм, съобщи ресорният министър Николина Ангелкова по време на откриването на 33-та Международна туристическа борса Ваканция&Спа Експо в София.

„Миналата година бе трудна за българския туризъм, но страната ни посрещна над 7 млн. чуждестранни граждани, а реализираните от тях нощувки са над 21 млн.“, каза министър Ангелкова.

Тя сподели още, че предварителните прогнози сочат ръст на туризма ни за 2016 година. Положителни са сигналите от редица важни пазари, сред които Великобритания, Полша, Германия. Оптимистични са и новините от Русия, откъдето може да се надяваме на ръст от около 20-30% през Лято 2016.

Добри са и предварителните данни за предстоящия летен сезон от големите туроператори. TUI вече обявиха 40% ръст на записванията у нас, а от „Томас Кук“ за 50% увеличение, като тези два големи туроператора посочват страната ни като една от най-желаните дестинации за техните клиенти. „Рано е да говорим с точни цифри, но ако тези прогнози се сбъднат, ще имаме много добър летен сезон“, допълни Николина Ангелкова.



Как да се предпазим от грип?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

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

Научи повече:

www.credoweb.bg/grip



В епицентъра на медиите

Според мен гласуването на кандидатурата на Меглена Кунева за просветен министър беше своеобразен крайъгълен камък, който ни помага да маркираме факта, че по всеки един по-спорен и с по-сериозен политически привкус въпрос, законопроект или решение ще се търсят всевъзможни комбинации, които ще излизат отвъд това, което наричахме четворната коалиция - ГЕРБ плюс РБ като ядро и АБВ и Патриотичния фронт. Оттук нататък тази тенденция вече е ясно начертана и дори ще се задълбочава.

Анастас Стефанов, „Стандарт“

Дали обаче тенденциите в парламента водят към предсрочни избори, само врачка може да каже. По-малките играчи са наясно, че при предсрочни избори положението става „дявол на магаре“ - не е ясно кой ще влезе в парламента. Има три сили, за които това е сигурно - ГЕРБ, БСП и ДПС. За останалите не се знае. Така че, като клатят клона, трябва да са наясно, че могат да паднат от него. Има, знаете, теория за умора на материала. Ако се огъва силно и многократно, накрая се счупва, колкото и да е здрав.

Както са го подкарвали например Реформаторският блок, ще се докарат дотам да бъдат изоставени и от най-верните сини избиратели. Нов десен проект?

Колко нов, колко десен?

Проф. Михаил Константинов, „24 часа“

След полунапускането на ДСБ РБ ще върви ли към окрупняване (защото вече няма да има с кого толкова да се карат), или напротив, допълнително ще се разделя на групи и групички? Заговори се за Пътна карта за развитие на коалицията, която ще ориентира

Пъзелът на властта

към нещо като конфедерализирането ѝ. Възможно е да се стигне до индивидуално членство в РБ на мястото на бившата гражданска квота. Което е същото.

Борис Попиванов, „Труд“

Затова е нужно преди всичко чиновниците да си вършат работата така, че да не дават излишни поводи за политически спекулации. Политическите партии също носят своята отговорност. Не е без значение дали страната ще е стабилна или не в сегашните трудни времена за Европа. На всичкото отгоре най-много врява вдигат малките партии начело с ДСБ, които доскоро се кълнях вярност на управляващите. Те може и да не си дават сметка, но със сигурност те ще са тези, които ще останат извън парламента, ако се стигне до нови избори.

Иван Тропанкев, „Монитор“

Факт е, че кандидатурата на Кунева досега Рефбло. Той не само се разцепи на граждани и други, но скоро може да се окаже, че двете части не могат да сформират и една парламентарна група. Освен това - при положение че РБ е разбит, а две от управляващите групи (АБВ и ПФ) не подкрепят номинация за министър, зад която застана премиерът, то тогава каква трябва да е естествената реакция на Борисов, който не желае избори? Би трябвало да търси нова подкрепа за правителството. Или поне да предефинира подкрепата, която има. Съвсем скоро може да се окаже, че властта у нас се крепи не на парламентарно мнозинство, а на плаващо мнозинство.

Петьо Цеков, „Сега“

От самото си създаване беше ясно, че РБ ще е един тежко шизофреничен субект. Може би такава е политическата специфика у нас - стабилни могат да бъдат единствено лидерските партии. А може би просто точно този експеримент не е успешен, защото събра несъвместими и непонасящи се един друг участници. Резултатът обаче е един и същ - постоянни междоусобици, постоянни скандали и постоянни препирни.

Десислава Любомирова, actualno.com

Всичко това означава, че България навлиза в период на ожесточена вътрешнополитическа битка. Която ще се води на фона на задълбочаващите се проблеми в ключовите сектори: сигурност, съдебна система, образование и здравеопазване, а скандалите в тях ще бъдат използвани във войната срещу премиера и екипа му. Ще се води в среда на изострената нова геополитическа реалност, която би трябвало да накара политическия елит да обедини усилията си, да сплоти нацията, за да не рухнем под тежестта на връхлитащото ни миграционно цунами и нахлуващия политически ислям!

Валерия Велева, epicenter.bg

Разпадът на Реформаторския блок е повече от очевиден. Тук не става вече въпрос за задълбочаване, а става въпрос за един въпрос, който аз съм задавал от много време и като председател на „Синьо единство“. Въпросът е какво събра тези хора. Очевидно не ги събира политика, нито общи ценности. Събраха ги някакви конюнктурни интере-

си, свързани с влизането в този парламент. Така че от тази гледна точка това, което наблюдаваме в момента, е абсолютно естествен изход. Според мен категорично има място за нов десен проект и категорично съм на мнение, че такъв трябва да бъде направен.

Христо Панчуглов, fakti.bg

От математическа гледна точка единствената промяна от миналата година е, че сега РБ подкрепя правителството само с 13 от своите 23-ма депутати, като ДСБ и „несъществуващият“ (според ДБГ) Граждански съвет на реформаторите де факто оттеглиха подкрепата си от правителството (което все пак показва, че този съвет съществува). Липсващите десетина места бяха с готовност попълнени от парламентарна група, наречена БДЦ, което може би означава „Барексови даде на Цветанов“.

Даниел Смилов, „Клуб Z“

Изобщо целта на маневрите в сряда беше да се демонстрира сила от страна на явните (АБВ, ПФ) и уж невидимите (ДПС) партньори на ГЕРБ в управлението. Първанов и Симеонов блъфират, защото имат интерес да клатят лодката, но не и дотам, че да потъне.

Политическата аритметика и надлъгването в българския парламент ще продължат с все по-забързано темпо през следващите месеци. И нова разходка до избирателните урни ще има само ако кренът на кораба стане прекалено голям - заради нарасналия апетит на партньорите, видими и невидими.

Петър Чолаков, „Дневник“

ПОСОКИ

Безцелие



Петър ГАЛЕВ

Не толкова икономическите трудности и постоянното усещане за кризисни ситуации държат България като с котва да не се отлепи решително от дъното.

Напротив, в много области на материалното имаме видим напредък. Но близо 30 години след големите надежди го няма чувството за подем, за оптимизъм... Голямата причина е липсата на обща цел като народ, нещо, което всички или поне решително мнозинство да приемат за приоритет и което да не зависи от това кой в момента управлява и какви са ни заплатите. И ето че май изтече времето за планове как държавата ни да просперира, все по-често се чуват гласове за спасяване, за оцеляване, за закръпване на положението. Към тъмните краски в светуещането ни заради физическото стопяване на населението, бягството на младите и можещите, ширещата се бездуховност се прибави страхът от нахлуването в Европа на нескончаем жизнен и енергичен поток от хора, будещи най-страшните ни исторически кошмари.

Отиваме ли си наистина? Възможно е, но не е категорично. И колкото и да ни е неприяно, отговорността е на сегашните поколения, преди всичко на избраните да решават големите въпроси вместо нас. Основното е да кажем например, че искаме да се раждат повече деца в българските семейства, да приемем реални стимули за това и после да не мрънкаме, че в други области няма толкова пари, колкото бихме желали. Или решително да съвземем образованието, като драстично се вдигне доходът на учителите, но и изискванията към тях. Или нещо друго, което преценим, че е важно, но да си набележим висока задача и след това с всички сили да я преследваме. Когато дойдат първите резултати по пътя към целта, току-виж сме се окуражили, че и правосъдието не е безнадеежно за оправяне...

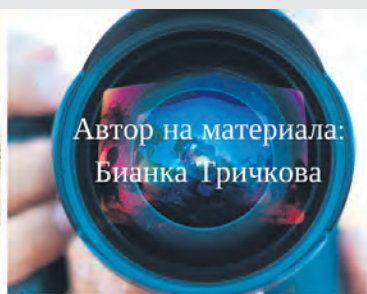
ПРЕЗ ВАШИЯ ОБЕКТИВ

През вашия обектив

Предизвикайте репортера в себе си!



JivotatDnes.bg



Автор на материала:
Бианка Тричкова



Долината Логар, или казано с други думи – едно малко късче от рая. Това ни показва Бианка Тричкова в рубриката „През вашия обектив“. Споделете и вие вашите приключения, истории или снимки. За да видите материали и на други участници, посетете JivotatDnes.bg.



Трябва ли и под каква форма да се върне наборната военна служба



Янко Янков, зам.-председател на Комисията по отбрана в НС

Подготовката да е в средните или висшите училища

Още преди да внесем предложенията за промени в закона за отбраната за създаването на професионална армия, много внимателно анализирахме ситуацията. Тогава в България имаше Центрове за подготовка към въоръжените сили и там постъпваха младите хора. В продължение на шест месеца те трябваше да се обучават за служба във въоръжените сили. Тези центрове се бяха превърнали във всичко друго, но не и в центрове за обучение и реална подготовка за боравене с оръжие, за реакция

при заплахи. Освен това и относно международните критерии в НАТО подготовката на един военнослужещ продължава около 4 години. За такова време може да бъде изграден един пълноценен войник. Затова трябваше да се инвестира сериозно в резерва, за който трябваше специален закон, трябваше да се извършва ежегодна подготовка на достатъчен брой резервисти, които в една екстремна ситуация да се влеят във въоръжените сили. Това за съжаление не се случи и до ден днешен този

закон не действа ефективно. Що се отнася до младите хора на страната – напълно съм съгласен с идеята, че те трябва да бъдат подготвени да боравят с оръжие. В условията на сериозни терористични заплахи те трябва да могат да реагират, да могат да пазят живота си и този на своите близки, ако се наложи, да помагат и на въоръжените сили на страната. Но смятам, че това не трябва да става като наборна военна служба, а в средното или във висшето училище.



О.з. полковник Радион Попов, бивш зам.-министър на външните работи

Аз съм „за“ идеята, но след дискусии

Подкрепям идеята за въвеждането на някаква форма на наборна военна служба. А преди време съм я лансирал в публичното пространство. И съм предлагал това да става на доброволни начала, с достатъчно стимули за младите хора, които да постъпват в такива войски. От една страна, те ще минат едно съкратено военно обучение, от друга – ще усетят, че имат дълг към тази земя, не към държавата, а към родината. В същото време десет-

ките хиляди безработни, които се чудят какво да правят и ходят в чужбина да берат портокали, ще могат да усвояват професии, които са необходими за държавата. Шест месеца или една година – това вече е технология и трябва да се измисли. В миналото, по време на наборната служба, имаше много сбъркани неща, сега обстановката е коренно променена. Но нека си помислим и от друга гледна точка – защо в Швейцария това

съществува, защо го има в Израел, защо израелските момичета отбиват своя дълг към родината и служат вярно, на тях не им ли е трудно?! Давам произволно тези примери, от чийто опит ние се отказваме. За да бъде у нас младежта или безработна, или да посяга към дрога, към престъпност. Затова краткият ми отговор е, че съм „за“ тази идея, въпрос на обществени и експертни дискусии е как да се реализира тя.



Ангел Джамбазки, евродепутат

Необходим е резерв от млади хора

Основната причина, поради която от ВМРО предлагаме разговор за наборната военна служба, е усложнената и много несигурна геополитическа обстановка около нашата държава. В близките 1000 км се водят кръвопролитни войни, които няма изглед да приключат в следващите десетилетия. Тази ситуация няма шанс да бъде разрешена по мирен начин, а това води до нови вълни от нелегални емигранти. А те идват към Европа. Няма как германската икономика да издържи на този натиск. Затова съм убеден, че германските политици ще започнат все по-силно да оказват натиск върху останалите европейски държави да нас-

таняват на тяхна територия нелегални емигранти. Следователно сме в ситуация, която предполага българската държава и обществото да са подготвени, за да защитят териториалната цялост на Република България. Нашето убеждение е, че в момента това не може да се случи с така наречената професионална армия, която изостава катастрофално като въоръжение, подготовка и числен състав от армиите на съседните държави. Наборната военна служба ще осигури поне един резерв от млади хора, преминали през начално военно обучение. Наборната военна служба може да има три варианта, както е в някои от страните –

членки на ЕС и на НАТО. Първият вариант е служба под оръжие за 6 месеца. Вторият вариант е служба без оръжие – 9 месеца, и третият е гражданска военна повинност в продължение на 1 година. Повечето от младежите днес нямат представа какво да правят дори и в случаи на някакъв инцидент, криза, битов проблем или природно бедствие. Това, което предлагаме, е в българското общество да се проведе този разговор, защото в момента най-стабилната охрана и отбрана на държавната ни граница могат да окажат ловните дружинки.



Мирослава КИРИЛОВА

Лихвите по кредитите и депозитите в левове и евро ще се понижават през първите месеци на годината. Това прогнозира финансовото министерство. Заключение е направено въз основа на проведени анкети сред широк кръг финансови посредници по отношение на основни макроикономически показатели и фактори. Очакванията си са споделили четири групи финансови посредници - търговски банки, инвестиционни посредници, управляващи дружества и пенсионноосигурителни дружества.

През първите три месеца на 2016 г. банкери-те смятат да ограничат предлагането на кредити в сравнение с предходния период. По-малко заеми ще се отпускат за фирмите, свиване се прогнозира и на кредитите за домакинствата в евро. Ръст се очаква при отпускането на овърдрафти за фирми. Банкери очакват обаче повече депозити от домакинствата въпреки рекордно ниските лихви.

„Лихвата по едногодишен депозит в лева е 1,6%, но това не спира хората да влагат все по-масово средствата си в банки.

Трябва да се отбележи, че 61% от спестяванията на домакинствата са в депозити до 1000 лв., тоест те не разчитат на висока доходност от парите си, а ги замразяват“, коментира пред в. „Животът днес“ финансовият анализатор Десислава Николова от „Моите пари“.

Използването на банките като сейфове обаче има подводни камъчета. Анализаторите предупреждават, че макар да не е масова практика, вече има банки, които слагат допълнителни такси за депозитите и именно малките влогове са най-уязвими.

Затова експертите съветват освен на лихвата клиентите да обръщат внимание и на таксите, които трезорите налагат.

Към декември 2015 г. банките са отчели рекордните 898 млн. лв. печалба, което е със 17% повече в сравнение с 2014 г., показват данни на БНБ. Заради предстоящите стрес тестове трезорите постепенно намаляват външните си задължения и се освобождават от необслужваните кредити. „Много банки в последния момент се опитват да се освободят от „токсични активи“, за да изчистят балансите си и да се справят добре на стрес тестовите, които предстоят. Начините за това са много. Един от тях е чрез продаването на дълговете на други фирми срещу определена по-ниска стойност, които вече се заемат със събирането на тези дългове“, подчерта експертът от „Моите пари“.

Тенденцията за постепенното намаляване на лошите заеми е валидна за повечето държави от Балканския полуостров.

Лихвите по кредитите и депозитите ще паднат

В Румъния например 11,8 на сто от заемите са необслужвани, но целта на трезорите е да намалят задлъжнялостта в следващите 12 месеца до 10,8%. В Сърбия съотношението е 22% (2015 г.) към 20% (очакване за 2016 г.). „За България като че ли пикът вече е преминал и се очаква необслужваните кредити да намалеят до 12,2% от 15,7% към края на 2015 г.“, обобщиха специално за в. „Животът днес“ експерти от една от най-големите банки в България. „Българите като цяло са разумни и консервативни хора при вземането на заеми. За съжаление винаги ще има и индивидуални недобри финансови решения на отделни хора, които няма да се справят. Затова, когато се взема кредит, вземайте го само ако наистина имате нужда и ако имате план как ще го връщате. Това е заем от вашите бъдещи доходи.“

Ако не разбирате нещо от договора, питайте в банката.

Ако тя не ви отговори, питайте друг, който разбира“, коментира банкерът Левон Хампарцумян.

Във връзка с рекордно ниския лихвен процент, който в началото на месеца падна до 0,00%, финансистите очакват запазване на високите нива на ликвидност на банките и ниските равнища на междубанковите лихвени проценти. „След изчерпването на базовия ефект върху паричната статистика от изваждането на баланса на КТБ депозитите в банковата система постигнаха годишен ръст от 8,2% в края на 2015 г. Това е предпоставка за запазване на високите нива на ликвидност на банките, ниските равнища на междубанковите лихвени проценти

и респективно на основния лихвен процент“, се посочва в анализа на Министерството на финансите.

„Масова заблуда е, че основният лихвен процент (ОЛП) на БНБ е някакъв фактор, който образува или се отразява на лихвата по кредитите. Откакто сме във валутен борд, основният лихвен процент има по-скоро информативен характер. Той не се отразява на лихвите по депозити, по кредити или на как-

вото и да било“, обясни икономистът Десислава Николова.

Мнението на експертите в бранша е, че банките са по-склонни по-лесно и на по-облекчен режим да отпускат кредити, но все пак условията са малко по-строги отпреди финансовата криза. Положителна тенденция е отпадането на такси за предсрочно погасяване на заема след първата година.

34,5% от финансовите посредници прогнозира, че

пазарът на кредити ще се раздвижи

заради относително високите нива на реален растеж на БВП, както и заради постепенното възстановяване на потреблението на домакинствата и повишение на размера на общите инвестиции, движени основно от публичния сектор.

Расте интересът и към кредитите с цел покупка на имот, който да се отдава под наем. „Ръстът на покупките на имоти с цел инвестиция и отдаване под наем през 2015 г. е около 20-25% от всички сделки в София и тенденцията е да нараства поради силния наемен пазар. Доходността, която може да се реализира от отдаване под наем в София, ако се закупи имот сега, е 5,4% средно, като в по-престижните квартали и за имоти ново строителство доходността може да бъде и над 6% годишно“, коментира Полина Стойкова, изпълнителен директор на една от водещите агенции за недвижими имоти у нас.

КРЕДИТ ПЕНСИОНЕР

ИМАТЕ НУЖДА ОТ СПОКОЙСТВИЕ И ПАРИ?

Изи Кредит може да ви ги осигури!

Вземете Кредит Пенсионер през периода 04.01.2016 до 29.02.2016 г. и може да спечелите 1 от 1 000 апарата за кръвно налягане!

Повече информация за томболата на www.easycredit.bg

(Без допълнително таксуване)

0700 18 100
WWW.EASYCREDIT.BG

● Промените ще влязат в сила със задна дата от 1 януари 2016 г.

Петя ДИМИТРОВА

За да получим право на пенсия за осигурителен стаж и възраст, трябва да са изпълнени и двете предпоставки - навършена определена възраст и натрупан достатъчен осигурителен стаж. Те не са еднакви за всички, а се различават в зависимост от пола на лицето и от условията, при които извършва трудовата дейност (например категория труд).

От 1 януари влязоха в сила промени в условията за пенсиониране. Право на пенсия за осигурителен стаж и възраст ще се придобива при навършване на 60 години и 10 месеца от жените и 63 години и 10 месеца от мъжете. Необходимият осигурителен стаж за жените е 35 години и 2 месеца, а за мъжете - 38 години и 2 месеца.

Дори и ден по-ранно пенсиониране от навършването на възрастта за пенсия ще намалява размера ѝ.

Това предвижда Наредбата за пенсиите и осигурителния стаж, предложена от социалното министерство за обществено обсъждане до края на февруари. Промените ще влязат в сила със задна дата от 1 януари 2016 г., посочиха от ведомството на министър Ивайло Калфин. Пенсията ще се намалява с по 0,4% за всеки недостигащ месец.

Според текста на наредбата това се предвижда и когато месецът се окаже, че не е напълно изработен. Ако кандидатът за пенсия подаде документите си в деня преди датата, на която навършва изискуемата възраст, този един ден ще му се смята за цял недостигащ месец, защото в промените в Кодекса за социално осигуряване е заложено отчитане само на пълни месеци. Пенсионира-



не до 12 месеца преди навършване на възрастта за масовата трета категория беше позволено от началото на тази година.

Измененията в Кодекса за социално осигуряване (КСО) предвиждат от 31 декември тази година възрастта за пенсиониране да се увеличава от първия ден на всяка следваща календарна година, както следва:

- до 31 декември 2029 г. възрастта за жените се увеличава с по два месеца за всяка календарна година, а от 1 януари 2030 г. - с по три месеца за всяка календарна година до достигане на 65-годишна възраст;

- до 31 декември 2017 г. възрастта за мъжете се увеличава с два месеца, а от 1 януари 2018 г. - с по един месец за всяка календарна година до достигане на 65-годишна възраст.

Пенсията ще се намалява с по 0,4% за всеки недостигащ месец

От 31 декември 2016 година се увеличава и необходимият осигурителен стаж -

от първия ден на всяка следваща календарна година с по два месеца до достигане на осигурителен стаж 37 години за жените и 40 години за мъжете. В случай че лицата нямат право на пенсия до 31 декември 2016 година, те придобиват право за това при навършване на възраст 65 години и 10 месеца за жените и мъжете и най-малко 15 години действителен осигурителен стаж.

С промените в КСО за първи път се предвижда правната възможност да се пенсионираме по-рано,

ако имаме необходимия стаж, срещу което обаче и ще получаваме по-малка пенсия. Все пак възможността за ранно пенсиониране не е оставена на свободната воля - можем да се пенсионираме най-много до една година по-рано. В такъв случай не можем на по-късен етап (когато вече сме навършили необходимата възраст) да поискаме преизчисляване и ще получаваме първоначалната по-ниска пенсия.

През тази година разходите на Държавното обществено осигуряване са в размер на 10,37 млрд. лева, като 8,7 млрд. лева от тях ще са за изплащане на пенсии. Разходите за пенсиите ще достигнат 9,9% от брутния вътрешен продукт (БВП).

За първи път през тази година пенсиите ще се индексират по швейцарското правило.

От 1 юли ще се прилага индексация с 2,5% и тогава минималната пенсия за стаж и възраст ще нарасне от 157,44 лева на 161,38 лева, а социалната пенсия за старост от 115,15 лв. ще стане 118,03 лв. Таванът на пенсиите няма да се увеличава и ще остане 910 лв. През 2016 година броят на пенсионерите е с 12 000 повече спрямо 2015 г. и хората от третата възраст ще са общо 2 186 000.

„Националният осигурителен институт допълва пенсиите на над 400 хил. души, за което харчи около 17 млн. лв.“, съобщи неговият управител Бисер Петков. Той коментира, че

ако човек се осигурява през целия си живот върху минимален осигурителен доход от 300 лева

(визирайки земеделските стопани) и се пенсионира в началото на 2016 г., действителният размер на пенсията му ще бъде 112 лв. Законът обаче гарантира минимална пенсия за осигурителен стаж и възраст от 157,44 лв. към този момент.

„Тук се появява преразпределителната роля на солидарната пенсионна сис-

тема. Чрез тавана на пенсиите тя взема средства от около 35 хил. души, чиито пенсии се намаляват. В същото време допълва пенсиите на повече от 400 хил. души, които получават пенсии за осигурителен стаж и възраст и за инвалидност, чийто осигурителен принос не е достатъчен, за да им осигури минималния размер за съответния вид пенсия - обяснява управителят на НОИ. - Месечният размер на разхода от бюджета на ДОО за покриването на разликата между гарантирания от закона размер и действителния размер на тези пенсии е близо 17 млн. лв. Този разход е над 2 пъти повече от „спестения“ разход от неплащането на пълния размер на пенсиите, които са над тавана.“

Според предложените промени от МТСП в Наредбата за пенсиите и осигурителния стаж

искането за отпускане на персонална пенсия за сираци пък вече ще се подава

до общината, а не до НОИ. Право на такава пенсия имат деца, на чиито родители не им достига стаж, за да получат наследствена пенсия.

За отпускането на инвалидна пенсия вече няма да се налага хората да носят в НОИ копие от решението на ТЕЛК, предвижда друга промяна в наредбата. Причината е, че решенията на лекарските комисии вече ще се подават електронно към осигурителния институт подобно на болничните.

Гардовете от Националната служба за охрана и служителите на разузнаването ще са освободени от плащане на осигуровки върху бонусите си, парите за облекло и храна и обезщетенията при напускане на служба.

Това е предвидено в промяна на наредбата за възнагражденията, върху които се правят осигурителни вноски. Промяната се прави заради новите закони за НСО и разузнаването. И досега бонусите на служителите на МВР и отбраната са били освободени от осигуровки.

Как се изчислява размерът на пенсията

Сметките се правят, като се вземат предвид различни фактори, които са преплетени в две основни формули.

Формула 1:

Размерът на пенсията = средномесечният осигурителен доход x индивидуалния коефициент x (1,1% или по-висок % за всяка година осигурителен стаж + коефициента за броя на месеците осигурителен стаж).

Формула 2:

Индивидуалният коефициент = (средномесечният осигурителен доход на лицето до 31.12.1996 година към средномесечната заплата за страната до 31.12.1996 година) x (броя месеци в периода до 31.12.1996 година към сбора от броя на месеците в двата периода) + (средномесечният осигурителен доход на лицето след 31.12.1996 година към средномесечната заплата за страната след 31.12.1996 година) x (броя месеци в периода

след 31.12.1996 година към сбора от броя на месеците в двата периода).

Първо трябва да се пресметне индивидуалният коефициент (Формула 2), след това го слагаме във Формула 1 и се получава размерът на пенсията.

Тези формули са доста сложни, но всеки може да ползва калкулатора за пенсии на Националния осигурителен институт в интернет, съветва адвокат Ивелина Василева. Той е разработен на база на сега действащата нормативна уредба. За изпълнението на услугата се изисква достъп до лични данни и за тази цел се въвежда личен идентификатор (ЕГН, личен номер на чужденец или служебен номер), чиято защита се осигурява чрез въвеждане на персонален идентификационен код (ПИК), издаден от НОИ. Ако имате ПИК, можете да видите прогнозния размер на вашата пенсия.

Ваня Монева е основател и диригент на „Космически гласове“, може би най-известния ни хор, който повече от 20 години възхищава публиката в десетки страни. Тя наложи своя висок професионализъм и разпознаваем стил, изграждайки репертоар с широка жанрова палитра – нейните момичета пеят и на джаз концерти, и със симфоничен оркестър, изпълняват църковни песнопения, записват филмова и театрална музика. Ваня Монева е носител на престижни награди като „Златно перо“, „Златно петолиние“, „Музикант на годината 2014“. Миналата есен „Космически гласове“ се завърна от Мюнхен с победа от най-авторитетния хоров конкурс в света „Нека пеят народите“. Свири от петгодишна, но преподавателят ѝ в русенското музикално училище Веселин Байчев открил у нея именно дарбата да бъде диригент. И тя я развива по блестящ начин.



Изключително важно е да си комуникативен, да обичаш хората, да искаш да им помагаш да се развиват, да имаш отлична музикална основа и да можеш да подбереш тези, с които ще получиш резултати. За мен най-съвършеният инструмент е човешкият глас и аз искам да работя с него. Разбира се, дирижирала съм и „Софийски солисти“ с нашия хор, и народен оркестър с нашия хор, бенд... Но истината е, че ако имаш необходимост да водиш един музикален процес, то трябва да имаш качества за това. А пък ако себеоценката ти не е реална, просто се излагаш. Има хора с болни амбиции – примерно да застанат пред един голям симфоничен оркестър. И сме свидетели, че някои с пари го правят, като си платят – и то не пред случаен оркестър застават. Дирижирането не е за всеки и освен познания се изискват много човешки качества, психическа и физическа издръжливост. Хоровият диригент за разлика от оркестровия не може да сменя своя състав, той не е гастролера. Защото, за да разрешиш на някого да води твоето музикално мислене, трябва да му се довериш. Щастлива съм, че постигнах това. Светла е атмосферата при нас, предразполагаща човек да пее – това го казват момичетата.

- Как ги откривате и подбирате?

- В началото, през 1994-а, започнах с едни от най-изявените народни певци. Знаеха, че тръгваме по различен път, нямаш сигурната държавна работа и трябва много да работиш, да се доказваш. В момента хорът ни се състои от прекрасни млади изпълнителки, между 17- и 35-годишни, които имат добра музикална база. Аз предпочитам да взема млади хора, за да ги въведа в моя стил на пеене и на работа. Всеки състав се отличава по собствения

Живее се спокойно там, където има ред и дисциплина

● С Ваня Монева разговаря Галина Спасова

стил на диригента. Освен на приятния глас и външен вид държим на доброто възпитание и на манталитет, който да отговаря на нашите критерии. Случвало се е много добри певици да попадат в хора, но след няколко месеца да видим, че търсят друга среда. И сами си тръгват.

- Кои са най-трудните моменти?

- Предимно финансови. За щастие все още има благодетели. В последните три години имаме чудесна база за работа. Но по интереса мога да съдя - вече прозира осъзнаването, че фолклорът е това богатство, което ни остава като опорна точка за самочувствието. Ние сме значими с него не от вчера, още от 50-те години, когато Филип Кутев създава националния ансамбъл. Впечатляваме не само с богатството на фолклора, но и с хоровото майсторство. Имаме изключителни композитори и аранжори. Затова нашата хорова музика е толкова различна и красива – примерно в едно от произведенията, които представихме на конкурса „Нека пеят народите“, всяко от 20-те момичета пееше своя партия. Което е много трудно. С нашите народни хорове можем да печелим не само публика и престижни награди, но и немалко средства, които да влизат в страната.

- Какво искате да постигнете още?

- Да стъпим на големите

концертни подиуми по света. Защото една зала с акустика, без озвучаване, дава много възможности, пее се с лекота. Много ми се иска да се възроди отношението към българските хорове, защото то потъна някак. Искам да пробиваме пътят с нашия хор и да завоюваме позиции, да се заговори за българското хорово изпълнителско майсторство отново.

- Как държавата може да Ви подкрепи?

Но по интереса мога да съдя - вече прозира осъзнаването, че фолклорът е това богатство, което ни остава като опорна точка за самочувствието

- Стига да има отношение, не само да се казва, че няма пари. Пари се намират. Нямаме хора, които да се занимават с импресарска дейност. Но съм убедена, че ако до големите агенции в света достигне информация за българските артисти и за богатството, което имаме, ще може да се стъпи на големите сцени.

- Преподавате ли на млади музиканти?

- Не преподавам в академията или в някой от университетите. Защото има такава мислене – който

може, той е независим, не се приобщава към групи, които имат нужда да си помагат, за да се изтласкат в някаква посока. Нямам пориви за титли. Защото моята титла е диригент. Моят професор Васил Арнаудов, светла му памет, казваше – „забранявам на афиша ми да пише професор“. Аз съм учител, професор, но в академията. Има хора, на които единствената мечта е да имат титли. И не можеш да разбереш от афиша учебен час ли ще има някой или концерт. Правя хорови работилници - и тук, и в чужбина. Университетите ни нямат нужда от мен и не им се сърдя. Но техни студенти идват, интересуват се, помагам им. Дори пишат дипломни работи за мен, но не им разрешават да ги защитят тук и ги защитават в Австрия. Когато можеш, пречиш. Но значи правя нещо, което се забелязва. Често се сещам и за други думи на моя професор - когато спечелих първия си международен конкурс: „От днес ще имаш много врагове, дори и моите ще станат твои, свиквай“. Това го има и другаде. Но всяка страна трябва да си цени можещите. Много е хубаво своите да те подкрепят и да ти кажат – има смисъл от това, което правиш.

- Мечтата Ви за България?

- На първо място, да се върнат от чужбина качествените българи. Тъй като

там животът ги променя, не мислят вече как да заобикалят правилата. На нас ни трябва норми и рамки за живот. Живее се спокойно там, където има ред и дисциплина. Аз съм категорично за това. Музиката ме е научила на дисциплина, отговорност, последователност и търпение. Също много ми се ще да се промени образованието, защото, ако се погрижим за младите, България ще има друг облик.

- От другите изкуства кое Ви привлича?

- Много харесвам и се възхищавам на балета. Това изкуство е изключително трудно и артистите плащат висока цена. Изобщо всяко изкуство изисква лишения, за да си пълноценен, да си най-добрият.

- Къде искате да се върнете само като турист?

- Навсякъде, за да разгледам спокойно. На всяко място нещо ми харесва. От Тронхайм в Норвегия със страховитата зима до Израел - пустиня, превърната в рай. Навсякъде ме радва да видя как хората са създали от нищо нещо, или пък поддържат това, което имат, и творят красота. Силно са ме впечатлили зали, където акустиката е невероятна. Как са помислили за това, че акустичната музика е много по-въздействаща, отколкото ако сложиш микрофони, озвучаване. Чудесно е да се чувстваш в центъра на публиката, като част от общото и да ги правиш щастливи тия хора. И знаеш, че до всяка точка в залата достига по еднакъв, качествен начин. Харесвам всяко място, на което съм стъпила. Как съм се радвала на разходка по река Амстел или когато кацна след 16-часов полет, на Ниагарския водопад, Щатите – от най-южната до най-северната им точка. Никога не съм недоволен от каквото и да е, защото така е определил Господ – да отида там.

Александра КОРЧЕВА

На фона на туристическите гиганти Гърция и Турция нашата страна открай време трябва да се бори, за да се утвърждава в този бранш и да привлече както летовници, идващи от Запад, така и тези от Изток. За съжаление битката става все по-неравна, защото турбуленцията на геополитическите игри и конфликти през миналата година повлия негативно на броя руски туристи, традиционно прекарващи ваканцията си у нас.

Въпреки това Русия продължава да е сред най-важните партньори на българския туристически отрасъл. По информация на Министерството на туризма през изминалата година са ни посетили над 480 хил. руски граждани, а приходите от тях само за летния сезон са над 400 млн. лв. Всъщност оказва се, че информацията за броя на руските граждани, предпочели страната ни през 2015 г., силно се разминават. „Зависи кой каква информация притежава, защото вече голяма част от руските граждани, които идват у нас, особено по Черноморието, имат собствени имоти. Така че те не ползват туристическите услуги, те ползват само транспорт. Затова много зависи кой прави статистиката - дали Гранична полиция, или идва от реални нощувки в обекти за настаняване в България. Големите разлики се получават оттук. Мога да кажа, че гостите, които са дошли с цел туризъм, отсядане в места за настаняване и ползване на туристически услуги, бележат много голям спад - над 20% през лято 2015 г.“, коментира за в. „Животът днес“ Светлана Атанасова, председател на Българската асоциация на туристическите агенции (БАТА).

За туристическата 2016 г. България прави заявка да си върне загубените позиции.

По време на посещението у нас на ръководителя на Федералната агенция по туризъм на Руската федерация Олег Сафонов, визита от какъвто ранг не е имало повече от пет години, бяха обсъдени редица въпроси в сферата на туризма. По информация на ресорното министерство в рамките на поредната сесия на Българо-руската междуправителствена комисия за търговско-икономическо и научно-техническо сътрудничество са се състояли успешни заседания на работните групи по туризъм и по култура. Подписан е протокол, в който са набелязани конкретни мерки за сближаването на двете страни и увеличаване на туристопотока между България и Русия.

„Имаме много активен диалог в сферата на туризма и съм

Ще върнем ли интереса на руснаците към нашите курорти

уверен, че съвместно можем да разгърнем целия потенциал

на туристопотока между нашите две страни“, отбелязал Олег Сафонов.

От Министерството на туризма оповестиха, че от 1 февруари 2016 г. вече функционира специален номер, на който руските граждани ще могат да получават актуална информация за възможностите за туризъм в България. Номерът е 0700 20 991 и информацията може да се получи на цената на един градски разговор. Това беше съобщено от министъра на туризма Николина Ангелкова на съвместния брифинг с г-н Олег Сафонов. „Колцентърът е добър момент. Един такъв център е голямо облекчение за хората, които ще получават виза и ще пътуват за България. Също така с такава телефонна линия ще има възможност и за обратна връзка - да се разбира какви са проблемите, какво се случва, да получаваме обратна информация и разяснения“, сподели Светлана Атанасова.

Подобни телефонни линии се очаква да бъдат пуснати и на английски, и на немски език.

Въпросите за сигурността остават ключови. От една страна, разбира се е актуалната тема за растящата заплаха от тероризъм в Европа. От другата страна, са задължителните гаранции за ежедневната сигурност на туристите като потребители. „Всички хора, които работят в туризма, всички, които сме браншовици, туристически оператори, хотелиери, знаем какви са нуждите. Имаме изградени навици. Така че от страна на бранша има готовност за съдействие на отговорните лица и съответните институции, на работещите в

Министерството на вътрешните работи. Доколкото са нашите компетенции, разбира се, имаме готовност“, коментира Светлана Атанасова.

„Децата под 16 г., които идват на детски и организиран туризъм у нас, ще получават безплатни визи.

Надявам се тези мерки да насърчат детските пътувания, като паралелно продължаваме да работим с МВНР за разширяване на кръга преференции и към други социални групи“, съобщи министърът на туризма Николина Ангелкова.

Светлана Атанасова обаче не е убедена, че държавата прави всичко възможно, за да върне славата на родните ни туристически дестинации. „В интерес на истината ние нямаме точна информация за това дали има и какво е новото по облекчаването на визовия режим. От това, което прочетох в медиите, не се въвежда нещо, което значително да облекчи ситуацията. По принцип визите бяха безплатни и досега, когато децата са включени в различни фестивали. Много от нещата, които се говорят в публичното пространство, вече съществуват“, коментира председателят на БАТА.

Облекчаването на визовия режим за туристи от страни извън Европейския съюз

открай време е въпрос, който периодично излиза на преден план. Тъй като визовата политика до голяма степен е предмет на регулация от страна на Брюксел, преговорите за по-сериозно понижение в цените на визите трябва да се провеждат на европейско ниво.

От туристическото ни ведомство оповестиха, че е договорено също така страната ни да бъде специално представена и на четири големи туристически форума през следващия месец - в Санкт Петербург, Екатеринбург, Казан и Самара. През март, по време на голямата туристическа борса „Интурмаркет“, ще се проведе и съвместно съвещание между ръководители на руските региони и българския туристически сектор.

„България е на осмо място сред най-търсените туристически дестинации за руските туристи“,

поясни Олег Сафонов. „По принцип българският бранш се отнася изключително отговорно към руския турист. България има участие почти във всички туристически борси и събития, които се случват на територията на Руската федерация. От друга страна, е изключително засилената дейността в секцията „Туризъм“ на българо-руската търговско-промишлена палата. Има различни двустранни срещи, гостуване на различни области на Русия и други форми на двустранни отношения. Естествено това, което липсваше до момента, е реклама на държавата България на територията на Руската федерация.

Доскоро цялата реклама и всички билбордове в Русия бяха подчинени изключително на Турция.

България почти не присъстваше, имаше твърде малко количество билбордове, което спрямо другите дестинации от региона е изключително незначително - коментира Светлана Атанасова и допълни: -

Междувременно от туристическото ни министерство беше оповестено началото на поредния конкурс за туристическо лого на България. В рамките на „Проект за нова концепция за графична визия на туристическото лого на България“ Министерството на туризма ще си съдейства с Националната художествена академия (НХА) и Съюза на българските художници (СБХ). Като причина за обявяването на нов конкурс за лого на България ведомството изтъква много силния негативен обществен отзвук спрямо предишното лого. Скандалите около стратегията за създаване на бранд „България“ не бяха един и два, само времето ще покаже дали обществото ще припознае предимствата на страната в бъдещото ново лого.

Надяваме се усилията ни да се насочат към подходящата аудитория, която би дошла в България, да има адекватна реклама, която да отговаря на ситуацията, която е в момента както в Руската федерация, така и в представянето на българския бизнес.

„Това, от което също има нужда, са повече полети, защото от Русия могат да дойдат само със самолетен билет. Иначе пътуването е прекалено дълго, много е малък процентът на руските туристи, които идват по друг начин. Така че един от големите фактори е увеличаването на полетите от Русия към България, увеличаването на броя на седалките в самолетите“, допълни Светлана Атанасова.



Мирослава КИРИЛОВА

Рекорден ръст от 25% бележат чуждестранните инвестиции в страната през изминалата година в сравнение с 2014 г. Това съобщи пред в. „Животът днес“ финансистът и съветник на икономическия министър Владимир Каролев. „Очакването ми за 2016 г. е, че този ръст ще продължи, между другото той е един от най-високите въобще в Европейския съюз за изминалите 12 месеца“, подчерта експертът.

Като пример за реализирани инвестиции Каролев посочи постепенното превръщане на Пловдив и областта във водещ индустриален център за страната. Наскоро е проведена и среща с голям автомобилен клъстер, който е изключително доволен от направените вложения у нас и планира да привлече нови четири чуждестранни фирми в България. Преди няколко дни най-големият туроператор в света TUI Group обяви, че и островната държава Кабо Верде е увеличила инвестициите си в България, за да компенсират резкия спад на интереса към Турция и средиземноморските арабски държави. Данните на туроператора показват, че резервациите за летния сезон в Турция са намалели с около 40%, като според представители на туристическия бранш в България сригват в южната съседка ще е дори по-голям. Причината за това са както нагорещените отношения между Турция и Русия, така и опасността от терористични атаки в южната ни съседка, рисковете от бежанската криза и нестихващите конфликти с кюрдите.

„Големият проблем на инвеститорите винаги е била стабилността.“

Ако регионът е стабилен и предлага добри условия за бизнес, той става атрактивен за чуждестранните инвеститори“, коментира Камен Колев, заместник-председател на Българската стопанска камара (БСК). Според него България привлича вложители в няколко ключови сектора, където имаме сравнителни предимства като автомобилостроенето, електрониката, електротехниката, аутсорсинга и ИТ индустрията. „Много фирми и в областта на финансите, на застрахователното дело, развлекателната индустрия и т.н. преместват своите сервизни обслужващи центрове“, обобща Колев.

25% ръст на чуждите инвестиции у нас



В земеделието също има сериозен ръст на чуждите инвестиции.

В Добрич в началото на годината бе направена първа копка за китайски фуражен завод. Вложението е за над 6 млн. евро, като първоначално ще бъдат разкрити 50 работни места. След като се достигне максимално натоварване на производствените мощности, инвеститорите очакват наетите да са почти двойно повече. „Компании от цял свят имат интерес към този сектор – както за производството на земеделски култури, така и в преработката им, защото не е клише, че България се слави с плодородната си земя и уникални продукти“, подчерта Владимир Каролев. Той също заяви, че

в секторите на софтуерната индустрия и аутсорсинга България е в традиционните топ три в Европа и в първата десетка на света.

„Тук също имаме напредък през последните 12 месеца. Миналата година една от най-големите застрахователни компании в света откри център за споделени услуги с 300 работни места“, обясни съветникът на икономическия министър. Той посочи, че България вече става видима на европейската карта като добро място за логистика. „Швейцарската компания „Триза“, известна с производството си на пасти за зъби и дентални продукти, откри първия си дистрибуторски център извън Швейцария – до София. Компанията планира и отваряне на производствен завод в България.

Един от най-големите дистрибутори на мебели в света,

датската компания JYSK, направи инвестиции за 50 млн. евро за регионален дистрибуторски център близо до Божурище“, каза Владимир Каролев.

„Туризмът ни има огромен потенциал за развитие и привличане на инвестиции – както местни, така и чуждестранни. Не е тайна обаче, че в инвеститорските среди се говори за това, че в България и един пирон не може да се забие без разрешението на псевдоекологични сдружения, които са над съда, над прокуратурата и над властта въобще“, смята председателят на Българската хотелиерска и ресторантьорска организация Благой Рагин. Той съобщи, че зимният туризъм у нас работи с 50% от възможностите си.

„С години не можем да реализираме даденостите, които ни дава природата.“

Като се започне от Витоша, която може да генерира най-малко 500 млн. евро годишен оборот от зимен и летен туризъм, та се мине през Банско, Чепеларе, Добринище, Семково, Стара планина, Родопите. В София има над 300 хотела, които стоят празни и това е прецедент за европейска столица. Това се дължи на неработещите резерви благодарение на нашите приятели еколози, които спъват всякаква инвестиционна и бизнес дейност“, категоричен е Рагин. От Българската хотелиерска и ресторантьорска организация апелираха да се привлекат европейски независими екологични специалисти, които да дадат реална оценка за околната среда при реализирането на определени проекти, за да се избегнат спекулации. „Само за сравнение ще дам пример, че Австрия, която е с население горе-долу

колкото България, прави 18 млрд. евро приходи от туризъм, а ние правим три милиарда – със зимен, летен, културен, религиозен, СПА и въобще всякакъв туризъм“, споделя тревогата си Благой Рагин.

Сред основните проблеми, които пречат на чуждестранните инвеститори да реализират бизнес в България, са корупцията,

тромавата съдебна система, тежката бюрокрация и недобре развитата инфраструктура, смятат икономистите. „Това също е нестабилност, която плаши инвеститорите, като се започне от решаването на търговските спорове, през защитата на собствеността, до нарушаването на договорните отношения без последващи санкции. Освен това процедурите по несъстоятелност са много бавни – средно над 3 години и половина кредиторите не могат да си върнат средствата и тези активи се обездвижват за дълъг период от време“, смята Камен Колев от БСК. Ето защо организацията съветва членовете си да сключват арбитражни клаузи, когато трябва да решават такива спорове помежду си, защото е по-бързо и по-евтино.

Сериозни препъниками за инвеститорите са бюрокрацията, сложните, тромави разрешителни,

лицензионни, регистрационни режими за стартиране на бизнес, разрешително за строеж, за промяна на предназначението на земята и други.

„Спънка за привличането

на преки вложения се оказва и липсата на кадри в различни сектори, предимно на хора с професионална квалификация, не толкова на хора с висше образование. Бизнесът се интересува от конкретни практически умения, познания и опит, а не толкова от дипломата“, смята зам.-председателят на БСК.

„Много малко се говори за инвестициите в образованието, а те са ключови в дългосрочна перспектива“, каза Ради Стамболов, един от най-известните български шоколатиери. Той ръководи професионални семинари и академии за желаещите да се посветят в тайните на приготвянето на истински шоколад, затова вярва във възвръщаемостта на парите, вложени в обучение. Приема работата си не само като бизнес, но и като мисия: да възпитава вкус за качествена храна.

„Радва ме, че постепенно излязохме от идеята „Учи, мама, за да не работиш“ и отидохме на „Учи, мама, за да работиш“, подчерта запаленият кулинар. Според него **все повече българи осъзнават необходимостта от това да се самоусъвършенстват и да инвестират**

в своето или в образованието на децата си.

„Ето защо тегленето на кредити за образование вече не е мит, а инструмент за постигане на целите. Оттам нататък започва още по-трудното – намиране на пазарна ниша, където да се развиваш. Всеки желаещ да прави бизнес трябва да има краткосрочна, средносрочна и дългосрочна програма и ако нещо се пропука в нея по време на изпълнението ѝ, своевременно да се сменят желаните цели“, посъветва шоколатиерът.

Данните на централната банка показват, че българските емигранти също инвестират сериозни средства в България. Тези, които постоянно живеят и работят в чужбина, изпращат внушителни суми на близките си у нас.

За единадесетте месеца на миналата година сънародниците ни в чужбина са превели на близки 762,7 млн. евро. Приблизително такава е била сумата и през същия период на миналата година. Вероятно средствата, които изпращат емигрантите на близките си у нас, са много повече, защото БНБ отчита само официалните преводи, коментират анализатори.

Моят град

СОФИЯ Нов път ще води до манастира „Св. Теодор Стратилат“

Столична община изгради нов път до манастира „Св. Теодор Стратилат“, който се намира в софийското село Балша. Той бе осветен на тържествен водосвет от епископ Григорий. „Св. Теодор Стратилат“ е част от Софийската мала Света гора, която включва

близо 40 манастири, църкви и крепости на територията на цялата Столична община. „Надяваме се повече поклонници и млади хора да идват тук, за да бъдат възпитавани в ценности, да има по-малко агресия и повече доброта в обществото“, заяви столичният

кмет Йорданка Фандъкова по време на откриването. На събитието присъстваха отец Георги, игумен на манастира, кметът на район Нови Искър Даниела Райчева и зам.-кметът по транспорт на Столична община Любомир Христов.



СТАРА ЗАГОРА

Наградиха ръководителя на доброволците

Ръководителят на Доброволното формирование към Община Стара Загора инж. Валентин Георгиев получи награда в категория „Отличени“ на Националния конкурс „Пожарник на годината 2015“. Това стана по време на официалната церемония, която се проведе за 21-ва поредна година във Военния клуб в София. През лято 2015 доброволното формирование на Община Стара Загора участва в ликвидирането на 7 пожара, възникнали в района на града. Доброволците наброяват 60 души от Стара Загора и селата Старозагорски минерални бани, Калояновец, Могила и Памуклии. Всички те са обучени по пожарогасителна дейност, безопасни и здравословни условия на труд, както и оказване на първа помощ на пострадали. В раздел „Контролна дейност – младши изпълнителни длъжности“ беше отличен и друг старозагорец - огнеборецът Николай Йосифов, който работи в пожарната служба в ТЕЦ „Марица-изток 2“.

ВАРНА

Представиха възможности за финансиране на иновации

Областният информационен център представи възможностите за финансиране на иновации в предприятията, съобщава сайтът live.varna.bg. Това стана в рамките на информационния ден за разясняване на изискванията за кандидатстване по две отворени процедури. По процедурата „Подкрепа за внедряване на иновации в предприятията“ са предвидени 50 млн. евро. Те са за въвеждане на иновации от микро-, малки, средни и големи предприятия с минимум 3 приключени финансови години. Срокът за кандидатстване по нея е 4 април 2016 г. На безвъзмездна финансова помощ

в размер от 50 хил. до 391 хил. лв. на проект могат да разчитат нови фирми, създадени преди по-малко от три години. Парите са за разработване на иновация по процедура „Подкрепа за разработване на иновации от стартиращи предприятия“. Финансиране ще се предоставя за приложни научни изследвания, тествания, създаване на прототипи и пилотни линии. Покриват се и разходите за квалифициран персонал, машини, съоръжения, оборудване, разработване на софтуер и др., необходими за изпълнение на дейностите. Срокът за кандидатстване е 5 май т. г.

БУРГАС Пускат безплатен интернет на оживени места в града

Община Бургас е в процедура за набавянето на няколко рутера за разпръскване на безжичен интернет сигнал. Единият от тях е предвиден за площад „Тройката“, който е сред най-оживените места в града. Интернет сигналът ще се лови най-добре при новите соларни дървета, но и в достатъчно голям радиус около тях. Така всеки, който ги използва за зареждане на своето мобилно устройство, ще може да се забав-

лява или работи в мрежата, докато чака. Междувременно един рутер е монтиран на Автогара Юг, но се прецени, че той не покрива достатъчно голяма площ. Затова кметът Димитър Николов нареди там да се поставят още два, за да може сигналът да стига чак до входа на пристанището. Бургазлии ще могат да ползват активно новите зони с безжичен интернет от месец март.



ПЛОВДИВ

Гросмайстор Александър Фиър от Бразилия спечели поредното издание на международния шахматен мемориал „Георги Трингов“, който се проведе в новотел „Пловдив“ и за поредна година бе подкрепено от Община Пловдив. Бразилецът събра 8 точки от 9 възможни. Наградата – чек за 2000 евро, му бе връчена от зам.-кмета на града Георги Титюков. Втори в престижния турнир по шахмат се нареди румънецът Владислав Неведничи, а трети – българинът Крассимир Русев.

Бразилец спечели международния шахматен турнир

При жените първа се класира Адриана Николова с 6,5 т., следвана от Габриела Антова и Елица Раева. Останалите призьори в различните категории са: ветерани – Сърджан Цветкович, Тодор Георгиев, Тункай Атамер; юноши до 18 години – Михея Костахи; девойки до 18 години – Теодора Иняч; момчета до 14 г. – Мартин

Василев; момичета до 14 г. – Надя Тончева; деца до 12 г. – Валентин Митев. Специална награда получи световната шампионка за деца Нургюл Салимова. Малките бяха наградени с предметни награди, осигурени от Община Пловдив и Розаимпекс. Общият награден фонд на турнира бе в размер на 10 000 евро.

БЛАГОЕВГРАД Френският посланик връчи почетен знак на гимназия „Акад. Людмил Стоянов“

Езикова гимназия „Акад. Людмил Стоянов“ в Благоевград получи почетния знак Label Franc Education от френския посланик Негово превъзходителство г-н Ксавие Лапер дьо Кабан. С отличието се удостояват всички училища извън Франция, които осигуряват на своите възпитаници качествено обучение и овладяване на френски език и культу-

ра като част от националното си образование. Френският посланик подчерта, че „Акад. Людмил Стоянов“ е едно от петте учебни заведения в България, които предлагат качествено и съвременно обучение по френски език. До момента в света с почетния знак са удостоени едва 56 учебни заведения.

Страницата подготви Георги БИРАДЖИЕВ

С кои съвременни устройства ще се разделим през 2016 г.

В наше време съвременните технологии се развиват с фантастична скорост и също така бързо остаряват. С кои постижения на IT сектора ще се разделим през 2016 година?

Най-очевидна жертва на прогреса са музикалните плеери. Всъщност на широкия потребителски пазар до момента са актуални само устройствата на Apple. Но и тяхната популярност постепенно спада. Експертите се надяваха, че пускането на Apple Music може да спаси положението, но това не се случи. Смартфоните напълно превзеха пазара на портативната музика. Като стигнахме до смартфоните, то за устройствата на компанията BlackBerry опасността да изпаднат в забвение през 2016 г. е съвсем реална. Последният ѝ модел се размина с интереса на потребителите.

Ситуацията напомня историята със сензорните Symbian-смартфони. Някога бяха много популярни, но малко по-късно на пазара се появили мощни конкуренти, които доста бързо притиснаха до стената финската компания Nokia, предлагайки по-функционални устройства.

Не може да се каже, че съюзът между Nokia и Microsoft върви по най-добрия начин. По данни на независимите анализатори от NetMarketShare операционната система Windows губи позиции.

Дали може да се очаква триумфално завръщане на CD, DVD и Blu-Ray носителите? Категорично – не! Много от новите персонални компютри и другите устройства, които днес излизат на пазара, въобще не са пригодени да работят с тях. В съвременния



свят повечето видове цифрови развлечения са достъпни за потребителите и могат да бъдат свалени от всяка точка на планетата.

Според специалистите от International Data Corporation продаж-

бата на компютри през 2015 г. се е свила с повече от 10% в сравнение с 2014 г. А това означава, че много ползватели намират настолния компютър за непрактичен по една или друга причина.



Интелигентните часовници превземат пазара

Анализатори от компанията Gartner прогнозираят, че през 2016 г. в света ще бъдат продадени 274,6 млн. преносими електронни устройства. Което означава увеличение с 18,4% в сравнение с 2015 г., когато са били продадени 232 млн. продукта на съвременните технологии. Изразено в пари, скокът ще е за 28,7 млрд. долара, от които 11,5 млрд. ще се паднат на интелигентните часовници.

Специалистите твърдят, че в периода от 2015 до 2017 г. тези многофункционални часовници ще зaleyт пазара и продажбите

им ще нараснат повече от два пъти. Очакванията са само през 2016 г. да бъдат продадени над 50 млн. умни часовници, като през миналата година техният брой е бил 30 млн.

И през тази година лидери на пазара остават преносимите безжични електронни устройства, чиито продажби също ще растат, но не с толкова големи темпове.

На трето място се нареждат фитнес гривните. През миналата година на пазара са реализирали около 30 млн. от тях, а през

2016-а прогнозите са за 35 млн. Доста добре сред потребителите се представят и спортните часовници, които се използват основно при бягане, велоспорт и плуване.

Завиден ръст отбелязват и преносимите дисплеи, т.е. различните шлемове за виртуална и допълнена реалност, както и други подобни устройства. Това е един от най-бързоразвиващите се отрасли. През 2015 г. са били продадени едва 0,14 млн. от тях, но прогнозите са за 1,4 млн. през тази година и 6,3 млн. през 2017-а.

В Швейцария планират подземен товарен транспорт

Съоръжение за автоматичен подземен транспорт ще заработи в Швейцария в близките години. В държавите и градовете, където всеки жител има собствена кола и трафикът е доста интензивен, рано или късно възниква проблем с претовареността на магистралите. А известно е, че най-големите задръствания се предизвикват от товарните автомобили. Затова неминуемо настъпва моментът, когато изходът вече не може да се търси в строителството на допълнителни пътища.

В Швейцария, където според прогнозите обемът на товарните превози ще се увеличи с 45% през следващите 15 години, вече практически няма място за изграждане на нови пътища и магистрала. Затова инженерите потърсиха друго – творческо и иновационно решение. Една от алтернативите е железопътният превоз, но това също е временно решение. Разбирайки това, специалистите

потърсиха по-нестандартен изход от проблема – подземна транспортна система, където товарите ще се превозват с електрически автомобили-роботи. По първоначални разчети съоръжението ще струва около 3,4 млрд. долара.

Съвсем наскоро компанията Cargo Sous Terrain от Цюрих представи технико-икономическите параметри, детайлизиращи плана по създаването на подземната транспортна система. Идеята е да се прокапае тунел на дълбочина 50 метра, диаметър 6 метра и дължина 66,7 километра. Този тунел ще съединява Цюрих с центъра по логистика, разположен в югозападен Берн. Тунелът ще бъде свързан с четири наземни станции, чрез които ще се осъществяват транспортните операции. По-далечните планове са системата да бъде разширена и да свързва Цюрих с Люцерн и в крайна сметка с Женева.

Положеният в тунела път ще има



три платна за движение, снабдени с индукционни системи за безжично предаване на енергия, която ще придвижва вагоните. Те ще развиват скорост от 30 км/ч и ще бъдат автоматични.

Идеята на конструкторите е цялата енергия, необходима за работата на транспортната система, да се набавя от възобновяеми източници, по-точно от слънчеви батерии, монтирани на покривите и около наземните станции.

Според авторите на съоръжение-

то напълно възможно е в близко бъдеще жителите на големите градове никога повече да не видят по улиците товарни камиони, които създават куп проблеми на другите водачи.

Въпреки оптимизма обаче 3,4 млрд. долара е сериозна сума, затова от Cargo Sous Terrain разчитат на финансиране от частни компании. Дори парите да бъдат осигурени максимално бързо, най-ранният срок, в който може да се очаква стартът на новата транспортна система, е 2030 година.

Гергана ПЕТКОВА

Възпитанието е процесът, в който възрастните формират навици, личностни качества и отношение към света в своите деца. То е особено

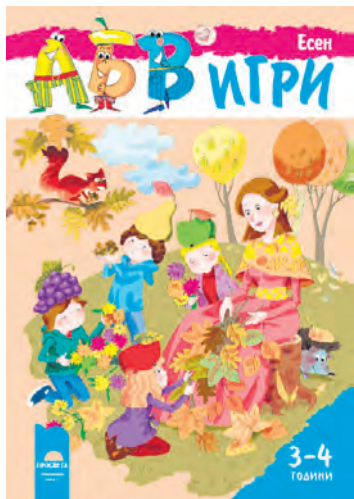
важно през първите седем години. Чрез наблюдение, дисциплина, емоционална близост, контрол и изисквания родителите възпитават децата си и ги подготвят за живота в обществото. За израстването на човека като личност влияят не само

връзката дете - родител, но и различните системи в едно семейство, а и извън него. Това са отношенията между родителите, отношенията на братята и сестрите и тези на семейството и на самото дете с другите, външни хора.

Освен семейството от изключително значение за възпитанието и интелектуалното развитие на малките деца е средата в детската градина. Там те се учат да общуват с други деца, да слушат и уважават авторитет, различен от родителя, развиват логика и фина моторика и правят първите си стъпки към навлизане в училище. Предучилищното образование създава у децата положително отношение към училището и желание за учене - важни фактори за успешното им представяне по-нататък. То има още много функции, като гледане на детето, докато родителите са на работа, общуване с други деца, създаване на полезни навици и умения и др.

Затова е важно и какво им се преподава там. Има различни програмни системи за детски градини, някои от които са доста остарели и не отговарят на съвременните изисквания. Системата „АБВ©игри“ на издателство „Просвета“ обединява традициите в българското образование с най-добрите европейски практики. Образованието на децата до 7-годишна възраст се разглежда като единство на възпитание, обучение и социализация. Децата се провокират да изпълняват различни дейности и да участват активно в заниманията. Ако обаче не сте успели да запишете детето си в детска градина или предпочитате да го гледате вкъщи, не се отчайвайте - то все пак може да получи необходимата подготовка. Системата „АБВ©игри“ е разработена така, че родителите също да могат да я използват и да подготвят децата си вкъщи, стига да имат необходимото свободно време. Тя лесно може да се използва и в домашни условия, като обяснява света на децата още преди да се потопят в интернет и да постъпят в училище. А ако детето ви ходи на детска градина, но учи по друга система, с „АБВ©игри“

Защо е важно обучението в детската градина?



можете успешно да допълвате пропуснатите му знания.

От 2016 година издателството пуска на пазара книжките за 3-4-годишни деца и системата вече покрива четири възрастови групи - 3-4, 4-5,

5-6 и 6-7 години. Тя обхваща всички образователни направления, а темите за всяка възрастова група са разпределени в четири части - първата е „Есен“, втората - „Зима“, третата - „Пролет“, и четвър-



тата - „Лято“. Книжките се продават както в комплект, така и отделно. Всяка от тях е пълна с разнообразни, интересни и полезни задачи. За първите две възрастови групи се предлагат като отделни работни листове, събрани в обща папка, а за другите две - като книжки или като отделни листове в папка. Те са много удобни за работа и изключително атрактивно илюстрирани. Страниците съдържат елементи от компютърния екран, което ги прави по-достъпни за съвременните деца. На всяка от тях детето има конкретна задача - да пише, да свърже, да оцвети, да разсъждава, а всяка педагогическа ситуация е разработена в поне две образователни направления, например - математика и социален свят, български език и рисуване, природен свят и изобразително изкуство и т.н. По този начин и в детската градина, и вкъщи то е активен участник в учебния процес.

Системата предлага ситуации, в които децата извършват в синхрон различни дейности, които са важни за подготовката им за училище. Това е отлична възможност за учителя да работи с по-многобройни групи или с групи с различен възрастов или етнически състав. Образователните направления са обвързани тематично с глобална тема, което осигурява единство на

образователния процес. По този начин се избягва нахвърлянето на работата по направления. Този метод учи децата да работят в екип по определен проект или задача.

При книжките всеки работен лист е перфориран в края - така учителят може да го откъсне и да го даде на родителя, за да види с какво се е занимавало детето му през деня. Страниците могат да се запазят и да се съберат в портфолио. Европейската референтна рамка предвижда учителите да правят такова портфолио за всяко дете в групата си. „Просвета“ предлага и „Книга за учителя“ към „АБВ©игри“. В комплекта за 3-4 години е включен и диск „Светът е чудесен с музика и песен“, който помага на учителя да провежда обучението по музика и да ползва материали за тържества и празници, а на детето дава възможност да пее, да слуша и да танцува. Освен музикални дискове, за по-големите са включени и дискове с интерактивни ресурси и допълнителни материали.

Освен че е модерна, тази система съответства изцяло на програмата на МОН за заниманията на децата в предучилищна възраст. Държавните образователни стандарти за нея са в девет направления: български език и литература, математика, социален свят, природен свят, музика, игрова култура, изобразително изкуство, конструктивно-технически и битови дейности и физическа култура. „АБВ©игри“ премахва строгото разделение между тези направления. При нея децата не се оценяват. Постиганията им само се отразяват, като се изтъкват техните силни страни. Това помага на родителите отрано да се ориентират в каква професионална сфера биха се развивали добре техните малчугани.



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

От 20 февруари залите на Софийската опера и балет се увеличават с още една – новата сцена на Сити Марк Арт Център на бул. „Янко Сакъзов“ (бившето студийно кино „Левски“) отваря врати и за най-младите почитатели на класическото изкуство.

Модерната акустична зала с 300 места, разположена само на две трамвайни спирки от операта, предлага на малките посетители и техните родители още една възможност за празнични емоции с детските спектакли на първия ни оперен театър. През февруари той представя там три любими заглавия от своя репертоар и „Концерт за бебоци“. На 20 февруари от 11:00 ч. ще бъде представен балетът за деца от Сергей Прокофиев „Пепеляшка“, а от 17:00 ч. същия ден е представлението на версията за деца на творбата на Моцарт „Вълшебната флейта“. На 27 февруари от 11:00 ч. малчуганите от 0 до 3 г. ще могат да се насладят на „Концерт за бебоци“. Придружени от своите родители, баби, дядовци и близки, бебоците ще се забавляват под звуците на любими зимни детски песнички и мелодии от класиката, изпълнени на живо от артисти и мини-

НАЦИОНАЛНАТА ОПЕРА С ЛЮБИМИ ДЕТСКИ ЗАГЛАВИЯ НА НОВА СЦЕНА

оркестър. От 17:00 ч. същия ден ще бъде представен спектакълът за деца от Андрей Дреников „Мечо Пух“.

Детските спектакли на Софийската опера са сред най-търсените от публиката. Програмата за най-малките „Отиваме на опера и балет“ започва през януари 2008 г. в едно от малкото годни за спектакли пространства на ремонтирания се по онова време театър. Месеци по-късно представлението за най-малките се превръщат в хит сред децата и техните родители. Повечето от първите зрители на тези оперни и балетни представления днес са редовни посетители на Софийската опера. (ЖД)



УСПЕШНО НАЧАЛО ЗА АДЖИТАТО – СОФИЙСКИЯ ФЕСТИВАЛ ЗА КАМЕРНА МУЗИКА



Дуо „Колаж“

В края на 2015 г. голямата зала на БАН приюти стотици почитатели на камерната музика, дошли да приветстват на белия свят едно пеленаче - фестивала Аджитато, плод на усилията на Дуо „Колаж“ и Камерен ансамбъл „Силуети“. В рамките на няколко концерта пред софийската публика се разкри широка палитра от стилове, композито-



Камерен ансамбъл „Силуети“

ри и произведения от камерния жанр: от времето на виенския класицизъм, през различни представители на романтичната епоха, до съвременни, в това число български композитори като Васил Казанджиев и дори моноопера. Темата на фестивала беше обвързана с отбелязването на 70-ата годишнина от края на Втората световна война и на

нея бе акцентирано освен чрез конкретни музикални произведения също така чрез прожекция на филмираната версия на „Военен реквием“ от Бенджамин Бритън с режисьор Дерек Джарман. Музикантите от екипа на фестивал Аджитато споделят, че въпреки огромните трудности или може би благодарение на тях са изключително щастливи от постигнатото в първото издание. Една от най-важните последици те виждат в сплотяването на двата състава и твърдото им решение фестивалът да се превърне в ежегодно събитие и да завоюва своето трайно място в културния живот на столицата като домакин на млади, обещаващи ансамбли от цял свят. И вероятността за това е голяма, защото второто издание, което ще се проведе през есента на 2016 г., получи подкрепата на Дирекция „Култура“ на Столичната община и подготовката му вече е в ход. В програмата този път са предвидени чуждестранни гости и събития за най-малките.

Всеки, който желае да подкрепи фестивала, може да го направи, като гари средства на IBAN: BG97BPBI79401074319901, получател: Сдружение „София – дух и култура“, основание: дарение за СФКМ Аджитато. (ЖД)



„ВЪЛШЕБНАТА ФЛЕЙТА“ ОМАГЬОСА ВЪЗПИТАНИЕТО НА IV ПОМОЩНО УЧИЛИЩЕ В СТОЛИЦАТА

Неочакван подарък поднесе Софийската опера за патронния празник на учениците от IV помощно училище „Проф. Димитър Кацаров“ в столичния квартал „Княжево“ – спектакъл на „Вълшебната флейта“ от Моцарт в адаптираната версия за деца. Идеята за гостуването е на директора на националната опера акад. Пламен Карталов, който е убеден, че контактът с изкуството е

изключително благотворен за децата със специални образователни потребности. А артистите Ангел Христов, Елена Стоянова, Румяна Петрова, Николай Павлов и пианистът Ивайло Иванов приемат участието си в специалния спектакъл като мисия. Софийската опера често гостува на други сцени у нас и в чужбина. Но нищо не може да се сравни с емоцията и спонтанната радост на деца, които

за първи път се докосват до вълшебството на класическата музика, представено от истински професионалисти от сърце и от душа! „Радваме се, че отидохме при тях, вместо те да дойдат при нас, защото така се доближихме до реалността, в която живеят тези деца, немного различаващи се от своите връстници“, сподели организаторът на спектакъла Вера Белева. Тя е убедена, че би било добре и други

културни институции да организират подобни празнични събития. В желанието си да видят нещо ново и различно по-нетърпеливите деца посрещнаха още на входа на училището артистите, режисьора Юлия Кръстева и асистент-режисьора Румяна Димитрова. Бързаха да им покажат своето училище, изцяло обновено с европейски средства. Директорът Венета ал Шериф има с какво да се похвали. Нова е учебната база, а кабинетите по сензорна, двигателна и арт терапия са с най-модерно оборудване, което перфектно подпомага дейността на преподавателите. (ЖД)



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, между знаковите български будители в Македония има и един със странното прозвище Джинот... Кой е Йордан Хаджиконстантинов и какво е сторил за родната ни духовност?

- Джинот наистина е знаков книжовник, учител, журналист, поет, драматург и ярък будител. Роден е във Велес през 1818 г. Васил Кънчов в своята монография „Град Скопие“ дава следния портрет на Джинот: „Джинот водил строг монашески живот, останал неженен до смъртта си, хранил се и живял много скромно, но се обличал хубаво и мразил ония, които занемаряват дрехите си и чистотата на тялото си. Винаги имал чиста бяла риза, добре колосана, хубава връзка и красиви европейски дрехи. Имал ръст по-долу от среден, бил е сух и имал тънки приятни черти на лицето. Очите му били живи и погледът остър. Той е бил човек много самонадеян, имал е хубав увлекателен говор и е пленявал простолюдието“...

- Казвате, че е бил учител...

- Да, той учителства в различни градове. И въвежда в Македония взаимоучителната метода при обучението. Държи пламенни речи и изпраща пълни с патриотични възгласи дописки и диалози до „Цариградски вестник“. Води непримирима борба с гръцките фанариоти и османските власти. Със своята горда и непреклонна вяра в народа си, със запазен морал и със способността си да бъде героичен Джинот обикаля цяла Македония и Югозападна България, за да опознае не само родната земя, но и да проповядва просвещение, будност и национално достойнство. Онова, което наблюдава в живота на българите и на другите народностни групи, той изнася в печата – все с желание да поучава и да съдейства за събуждането на българското у своите братя. Неслучайно народът го нарича Джинот – неспокойният дух на родолюбieto, на народността ни, който броди из Македония и

История на българите от Македония

● Джинот – неспокойният дух на родолюбieto, пали кандилото на националното самосъзнание

пали у всеки сънародник угасеното кандилце на българското самосъзнание.

- Нека цитираме част от неговите текстове...

- С удоволствие. Ето: „Траурно облечена жена представя спяща България. При нея идат един след друг разни апостоли и се опитват да я събудят. „Ставай, клета Българийо! Ставай! Не е вече време за спане!“ – провиква се апостолът. Но България не чува, сънят ѝ е дълбок, почти гробовен. Оня, който я буди, се отчайва и със сълзи се оттегля от сцената. Иде друг: „Ставай, майко Българийо! Ставай, че руси, сърби, гърци... всички се събудиха, само ти спиш!“. Този път будителят започва и да дърпа спящата, да я разтърсва, но тя все още не се пробужда. Дохожда трети – и той говори, вика, плаче, тегли... и най-после с тръба тръби в ушите ѝ. Едва сега България се събужда. Будителят и публиката плачат от възторг и умиление...“. Такъв театър е уреждал преди девет-десет години Джинот в българско Скопие. То е било жива илюстрация на собствените му усилия, като и на усилията на всички като него, които днес тачим като първи будители на българската сваят.

- Това обаче не става безнаказано, нали?

- Нещо повече – Джинот е отстранен от общинското училище поради конфликтите му с митрополита на Скопие Йоаким Скопски. После, при посещението на великия везир във Велес през 1861 г., гръцкият владика Венедикт обвинява Йордан Хаджиконстантинов, че е сръбски агент и че съхранява в библиотеката си книги и вестници, публикувани от Георги Раковски. В резултат на този донос той е арестуван и е принуден да измине пеш под конвой стотици километри до мястото на заточение – Айдин, Мала Азия. При жестоките изтезания по пътя изгубва едното си око, поради което получава прякора си Джинот. Но дори и по време на заточението той остава силен дух, учудващо несломим. Освободен след застъпничеството на цариградските български първенци, той се завръща във Велес през 1863 г. и се отдава изцяло на просветна дейност. Джинот изповядва веруюто си по следния начин: „Ако ме пита някой школки човек, си ли ти болгарин? аз полно отведам: болгарин сам. Че не е честно на моето славяно-болгарство да творам зло и лукавство. Прави болгарин не лажи, не завидуе,

не денгубуе, не лицемерствуе, не блудуе, за печена кокошка верата не разменуе. Болгарин е произведен от Бог, Болга ря река, Бога Ри, а прилагателно неправилно степенно: Болий, Болший, виший, величайший. Поистине, нема по-величествено от болгарин. Болгарин презмерно ради, оре, сее, торгуе, воинствуе, верност има, гостолубие, страх Божий, почитание своего Царя...“. Ще ми позволите и още един съществен цитат?

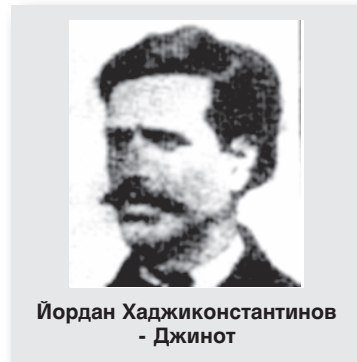
- Разбира се...



- „Ради това аз съм болгарин и моето благородно българство не мя допуска да не бидам добър, за това имам вера, и надежда, и любов, и човечество, и учителство, сос което туне делим роду моему, и кой иска без лицепритяние, и без пристрастие учител – ето кой сам во пламени рачения, разпаден сам подобно Етна и Хекли, и Вулкан диамантов венец ми кова. Нека служам роду моему ако и за крива Бога! Не е честно мене, болгарину, да отчаявам и да вракям зло за зло. Болгарин прави и верни и благородни човек, болгарин е любител всякое добро, болгарин е срамота да се отрицува от своя род и язык... За това должни сме да ся жертвуваме за братята наши, пресладки болгарии!“

- Какво трябва да знаем за книжовната дейност на този пламенен патриот и велик българин?

- Джинот знаел добре гръцки, турски, албански, румънски и цигански – дори се заел да прави сравнителен речник. Събирал стари ръкописи и други културни паметници, за които печатал проучвания и в „Гласник друштва српске словесности“. Подобно на Ив. Богоров дава интересни описания на някои български градове – Враня, Велес, Прилеп, Струмица, Дойран, Кукуш, Скопие и др. Училището на



Йордан Хаджиконстантинов - Джинот

Джинот в Скопие привлича ученолюбиви младежи от Куманово, Призрен, Тетово и други по-далечни и близки селища. Макар и да бил извънредно строг, непримирим и дори надменен, Джинот се ползвал в Скопие с обща почит.

- Интересна е учебната програма, по която той преподава в скопското си училище, нека се спрем накратко на нея.

- През 1852 г. Джинот я отпечатва в „Цариградски вестник“ и тя включва часове по: благонравие, география, граматика, аритметика, църковна история, катехизис, учение за полиците и облигациите, руски език, сръбски език, славянска граматика, числителница (прости раздробления и тройно правило), всемирна история, антропология, учение за планините, чаршийски дневник, митология, биографии на Кирила и Методия и на други бележити мъже, речник на 500 славяно-руско-български думи с етимология, славянско граматическо склонение, енциклопедия и др. Всички посочени предмети Джинот преподавал сам. Учениците му били поделени на три степени или по-точно на три отделения: детовоспитно, гимназиално и църковно...

- Историците го определят и като вещ народопсихолог, какви са основанията за това?

- Ще ви дам следния пример. В една дълга дописка от 1852 г. той поставя въпроса: „Имат ли българите соседи?“. Отговорът е: „Имат, но са достойни и тези за съжаление: греци, цинцаре, куцоцинцаре, тоскогреци, гегогреци, бугарогреци, цинцарогреци - всичките прости и неучени“. В същата дописка Джинот дава някои извънредно ценни сведения за македонските градове: „Охрид е за сожаление, защото охридчани се гнусат от своя български язык. Дано Бог ги вразуми“. „Дебар, Кърчова, Галик, Река – болгари в злохуди места, страдаят от дивих арнаутов, но са големи майстори, имат прочут манастир „Св. Иван“, монаси болгаре.“ Или: „Скопие град стар, велик и чудесен. Скопяни са стари болгаре, но како се вселили между тех 10 къщи албаногегогреци, променили нрави и гостолубия български“... „Велешани – неговите съграждани – са „излишно горделиви, суеверни, лъжливи – но и трудолюбиви, песнопевци, неустрашими, бистроумни и непокорни“... Почти за всички градове, които поменавя, Джинот пише, че са „неучени, лениви“. Така Джинот вижда и чувства македонската земя през времето от 1846 до 1852 г. Да, но едно десетилетие по-късно картината е съвсем друга... Тя е съвсем друга благодарение на Димитър Миладинов и неговите ученици, които подемаат народностното българско дело. В редица градове е възстановено самочувствие на българите. Народните будители и преди всичко самият Джинот възвръщат героичната самоувереност на македонския българин. С тях започва новото културно и нравствено осмислено битие на класическите наши земи.

- Кога приключва земния си път?

- Умира на 29 август 1882 г. във Велес, в родния си град. Погребан е в двора на църквата „Свети Спас“.



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

Румяна МИЛЕВА

Българската образователна система се нуждае от сериозна реформа, която да даде зелена улица на патриотичното, гражданското и религиозното възпитание. Около тази теза се обединиха участниците в Кръглата маса, посветена на проблемите на училищната ни младеж, организирана от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Форумът се проведе на 10 февруари т. г. в Овалната зала на БЧК и събра учени, общественици, учители, журналисти, писатели.

Образованието и възпитанието са двете страни на една монета, но у нас възпитанието в училищата бе загърбено от 1992 г., тогавашният министър на образованието забрани да се провежда възпитателен процес в българските училища, изтъкна акад. проф. д-р Григор Велев, председател на БАНИ. За жалост вече няколко поколения израснаха, без да знаят какво е национална чест и достойнство, и от училищата излязоха поколения от безродници, изрази съжаление акад. Велев. Според него е нужно в учебните часове да се отделя специално внимание на възпитанието в любов към историческото ни минало, към великите личности на България, към българските национални и християнски традиции. Той заяви, че всеки българин трябва да знае и помни, че България е една от най-старите държави в Европа, че тя съществува отпреди 1850 г., а не както пише в учебниците по история, от 1300 г. Акад. Велев добави и факта, който мнозина забравят,

че България е в основата на християнизацията в Европа и на Изток.

Това, че България е в ЕС, не означава да се откажем от нашата национална идентичност, подчерта акад. Велев. Мнозина младежи признават, че нямат поводи за гордост, че са българи, защото не познават българската история, големите български държавници, писатели, революционери, просветители, общественици, изтъкна още той. И даде пример от Германия, където учениците могат да избират между три форми за религиозно възпитание: католицизъм, протестантство и други религии, а за атеистите е предвидено изучаване на етика.

В изказването си акад. Велев настоя, че

96% от зрелостниците признават, че нищо не ги задържа в България

● **Без национално самосъзнание и християнска етика нацията ни е обречена на изчезване**



възпитанието в национално самосъзнание и самочувствие трябва да започне от най-ранна детска възраст

още в семейството, а после да продължи в детската градина и училището. И трябва отново да се възроди традицията преди започване на учебните занятия българските ученици да пеят националния химн, а всяка сутрин в училищните дворове да се издига националният трибагренник.

Председателят на БАНИ изтъкна още и необходимостта от това българската младеж да се организира и това може да бъде спортно-творческата организация „Български юнак“, която е създадена по идея на Българската академия на науките и изкуствата и Организацията на обединените българи (ОББ). От 2008 г. насам не получихме подкрепа от нито един министър на образованието, дано новият министър Меглена Кунева подаде ръка, каза акад. Велев. И припомни, че през 2015 г. Научният център за българска национална стратегия и Научният институт „Българска национална доктрина“ към БАНИ са направили нов, шести пореден проект за Българска национална доктрина, който вече е внесен в парламента от народни представители от НФСБ. Дано този път проектът да стигне до пленарната зала, защото предишните пет не бяха допуснати, изрази надежда председателят на БАНИ.

От 1989 г. досега се смениха 27 министри на образованието, но системата продължава да буксува,

отбеляза Янка Такева, председател на Синдиката на българските учители към КНСБ и дописен член на БАНИ. Тя изрази надежда, че 28-ият министър - г-жа Меглена Кунева, ще бъде по-отговорен към необходимостта от реформиране на родното образование. Такева изтъкна, че в края на миналата година синдикатът е направил анкета сред 52 000 дванадесетокласници. 98% от тях са отговорили: „Моята родина е там, където е по-хубаво“. На въпроса „Какво ви задържа в България и какво ви привлича в чужбина?“ 96% от зрелостниците са отговорили, че нищо не ги задържа в България, като основните причини, които са посочили, са безработицата, липсата на възможности за професионална реализация, липсата на законност и ред в държавата, високата престъпност, ниското ниво на средното и висшето образование у нас.

Тези резултати не са учудващи, защото

вече 25 години повечето учители не прилагат възпитателния компонент в образователния процес,

изтъкна синдикалната лидерка. Тя добави, че в нито един нормативен документ не се говори за възпитание, а в новия Закон за предучилищ-

но и училищно образование, който трябва да влезе в сила от 1 август 2016 г., думата „възпитание“ се среща само два пъти, и то след многобройни настоявания от страна на СБУ. Янка Такева каза още, че не бива да се прекъсват добрите традиции в българското образование. Една от тях са манифестациите в различни български градове за 24 май – Деня на българската просвета и култура и славянската писменост. Тя сподели, че в началото на прехода тогавашният министър на образованието Елка Константинова я нарекла ретроградна, защото синдикатът събрал около 150 учители в Деня на светите братя Кирил и Методий. Скоро след това обаче президентът Петър Стоянов лично я поканил в кабинета си с молба СБУ да помогне за връщането на тази традиция, която е още от възрожденско време.

Такева спомена, че не могат да се очакват добри резултати в образованието, при положение че

самата подготовка на учителите в родните университети има пропуски.

Според Янка Такева възждането на християнското възпитание е закъсняло твърде много. В момента у нас има 3000 ученически групи, които изучават мюсюлманството, и едва 150 ученически групи, които изучават християнството, изтъкна тя. И обеща СБУ да свика национална конференция по проблемите на националното, гражданското и религиозното възпитание в българските школи.

Според отец Веселин Арнаудов, който служи в столичния храм „Света София“, българските ученици трябва да се възпитават в християнски ценности като уважение към семейството и приятелите, почит и любов към родината, на толерантност, но не и да се проповядват неестествените сексуални отношения. Той съобщи, че

по идея на Светия синод на БПЦ е разработен учебен план по вероучение,

но към него обществото ни не проявява никакъв интерес. Отец Арнаудов е на мнение, че първото нещо, което трябва да научат децата в часа по православие, е молитвата

„Отче наш“, защото от най-ранна възраст децата трябва да правят разлика между добро и зло, между смирение и агресия, да знаят Десетте божии заповеди... Ако попита те който и да е католик в какво вярва, всеки веднага ще ти отговори, но аз се съмнявам, че дори в тази зала всеки от вас може да стори същото. Защото в София има 50 храма, в които всяка неделна сутрин идват да се черкуват не повече от 50 души, дори и това са много. Което какво означава, че около 2500 столичани са наистина вярващи при население около 2 милиона... досега не съм виждал нито един политик, министър или депутат да влезе в храма, освен когато дойдат Рождество или Великден. Никой не обяснява на младите хора, че бизнес без морал е кражба, че смириенето не означава да нямаш мнение. И на мен ми е много тежко като редови свещеник, който работи в полето на вярата, че ние, българите, не се обичаме помежду си, каза още отец Арнаудов.

Участниците в дискусиата се спряха и на факта, че

Европейската конституция се е отказала от християнството,

че в редица европейски държави много от християните приемат мюсюлманството. Акад. Галина Златарева обърна внимание на пошлостта, която се лее по телевизиите – от новините, които започват с убийства, кражби и катастрофи, до пълното отсъствие на национална политика в образователната ни система.

В заключение акад. Маргарита Каменова обобща, че без триединството на патриотичното, гражданското и религиозното възпитание на училищната ни младеж няма как да сме достойни българи, нито достойни граждани на Европа и света, че родолюбието не противоречи на това да сме отворени към другите, че младите българи трябва да познават отлично историята и литературата ни, за да имат мотив да останат да живеят у нас. А онези, които са отишли да учат и работят в чужбина, да се върнат и да приложат знанията си тук, както са правели нашите възрожденци и бuditелите.

Консултирайте се, преди да прехвърлите имот на децата

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Сред сделките с имоти едни от най-често срещаните са свързани с прехвърляне на недвижимо имущество между много близки родственици – от родители на деца, между братя и сестри и др. Законът дава няколко правни възможности за промяна на собствеността в тези случаи. Най-важното е сделката да бъде такава, че да не създава проблеми в бъдеще. Практиката обаче показва, че много хора избират вида прехвърлителна сделка не с помощта на адвокат, а по някакви свои критерии, а след това установяват, че са си създали проблеми.

Нека да разгледаме основен казус от практиката. Прехвърлянето на имот от родители на дете може да стане по няколко начина - продажба, дарение, замяна, срещу издръжка и гледане или завещание. При избор на вида на сделката трябва да се държи сметка за мотивите, поради които тя се сключва.

• Дарение

Благородно е да дариш собственото си имущество на някого, на когото си благодарен или просто си решил да направиш един жест. Как обаче тази сделка може да се отрази на отношенията с близките родственици? Дарението крие някои неудобства. Трябва да се има предвид, че то може да бъде оспорвано от лица, в полза на които законът предвижда право на запазена част от наследството. Ако дарителят е дарил имот и остави след смъртта си низходящи и/или съпруг, те могат да оспорват дарението до размера на тяхната запазена част по закон. Оспорването може да бъде направено в петгодишен срок от смъртта на дарителя. След изтичането на този срок искът се погасява по давност. Лицата с право на запазена част могат да предявят претенциите си само по съдебен ред за възстановяване на запазената им част. Често след като узнаят за опасността лицата с право на запазена част да оспорват дарението и да искат възстановяване на запазената им част, дарителят и надареният обмислят какво да предприемат, така че да защитят надарения от претенцията на лицата с право на запазена част. Така се стига до нови правни действия (свързани с нови такси и разходи), например дареният прехвърля обратно собствеността на дарителя, а впоследствие сделката се оформя като покупко-продажба на имота с идеята, че покупко-продажбата не може да бъде оспорвана. Но

в този случай трябва да се има предвид, че първоначалното дарение съществува в правния мир и до отмяната му произвежда правно действие. При положение че сделките са извършвани между едни и същи лица – дарител и дарен, а после същите лица са се явили в ролята на продавач и купувач, то последният приобретател на имота (купувачът) не може да се ползва със защита, а лицето с право на запазена част ще може да оспори прехвърлянето на имота и да упражни правото си да възстанови запазената част от наследството. Затова е много важно предварително добре да се обмисли всяко действие за разпореждане с недвижимо имущество.



Дори надареният, след като придобие имота, да го продаде на трето лице, това не разрешава проблема, защото той може да бъде осъден да заплати на лицето с право на запазена част стойността на тази част.

• Фиктивна продажба

Фиктивната продажба, която прикрива дарение, не е препоръчителна. Законът санкционира фиктивните сделки. Тези продажби са оспорими. Ако наследниците по закон оспорят сделката пред съд и докажат, че не е платена продажната цена, продажбата ще бъде прогласена за нищожна. Например в случаите, когато родители продадат фиктивно (вместо да дарят) имот на едно от децата си, другите деца и кредиторите на родителите продавачи могат да атакуват тази продажба на различни основания: фиктивно плащане, липса на средства за доказан произход, с които да е извършено реално плащане на цената, и др.

В случай че съдът установи привидността на продажбата, ще се приложат правилата за прикритата сделка, т.е. правилата на дарението. Това означава, че след прогласяване на нищожността на привидната продажба наследниците по закон ще могат да претендират за възстановяване на тяхната запазена част.

Ето защо сделките между родители и деца трябва да се съобразяват с действителната воля на страните и според тази воля да се избере видът на сделката: продажба, дарение, прехвърляне срещу издръжка и гледане, завещание. И двете страни трябва да държат сметка за намеренията си и за възможните бъдещи последствия.

• Издръжка и гледане

Понякога родители прехвърлят имот на децата си чрез дарение, защото очакват на старини да получават грижи от тях. И това е възможно при добросъвестни деца. Но дарението е сделка, която не поражда задължение надареният да полага грижи за дарителя. Затова,

• Покупко-продажба

В по-редки случаи се прибегва до покупко-продажба при прехвърляне на имот между много близки (родител - дете), защото за този вид сделка има нужда от повече средства, които понякога е трудно да бъдат осигурени. Няма пречка купувач да бъде детето на продавача, стига обаче да се извърши реално плащане на цената и това да може да бъде доказано със съответните документи.

• Завещание

Имот може да се прехвърли и чрез завещание. В този случай собствеността отива в заветника след смъртта на завещателя. Съществуват два вида завещания според формата:

1. **Нотариално завещание**, което се съставя от всеки нотариус без оглед местоположението на имуществото и жителството на завещателя, наследника или заветника, но пред двама свидетели. Завещателят изяснява на нотариуса устно своята воля и той я записва дословно. Отбелязва се мястото и датата на съставяне на документа. Нотариусът прочита завещанието в присъствието на свидетелите. След това завещателят, свидетелите и нотариусът подписват завещанието. Завещанието се вписва в специална актова книга.

2. **Саморъчно завещание**. То трябва изцяло да бъде написано саморъчно и ръкописно от завещателя в свободен стил с дата и с подпис на завещателя. Не е важно на каква хартия или друг материал е написано завещанието, нито с какво пишешо средство, но то задължително следва да носи дата и подпис най-отдолу. Саморъчното завещание може да бъде предадено за пазене от нотариус, може да бъде съхранено и от самия завещател или от негово доверено лице. Когато се предава на нотариус за пазене, завещанието се затваря в плик, върху който се съставя протокол с подписите на завещателя и на нотариуса. След това саморъчното завещание се завежда в специален регистър. След смъртта на завещателя същият този нотариус обявява завещанието. Ако саморъчното завещание се съхранява от друго лице, то следва веднага след узнаване на смъртта на завещателя да поиска обявяването му от нотариус.

Отварянето на завещание след смъртта на завещателя може да стане по искане на всяко заинтересовано лице. За това не е предвиден законов срок.

Обикновено водеща при избора на сделка за прехвърляне на имот е финансовата страна на въпроса. При прехвърляне чрез дарение дължимите данъци и такси са по-малки. За продажба, замяна, прехвърляне на имот срещу издръжка и гледане разходите са по-големи. Придобиването на имот по завещание също е свързано с разходи за лицето, в чиято полза е завещанието, след като завещателят почине.

ако родителите имат основание да се съмняват в добрата воля на децата си в бъдеще, е добре имотът да се прехвърли срещу задължение за издръжка и гледане, а в нотариалния акт да се уточни какво точно разбират страните под „гледане“ и под „издръжка“. Също така трябва да се уточни дали прехвърлителите запазват правото си да живеят до смъртта си в съответния имот.

Гледането включва полагане на грижи лично или чрез друго в случай на болест, старост, безпомощност. Издръжката може да включва плащане на месечни суми или закупуване на храна, на лекарства, плащане на разходи по имота или друго. Точното описание в нотариалния акт ще внесе яснота и ще предотврати бъдещи разочарования и недоразумения.

Детето - приобретател на имота, ще знае какво точно ще дължи по договора, а родителите ще бъдат спокойни за своите старини. Ще бъдат осуетени и всякакви бъдещи претенции от страна на други наследници, ако приобретателят (детето) изпълни точно задълженията си по договора за издръжка и гледане. Този договор подлежи на разваляне по съдебен ред, ако описаните в нотариалния акт задължения не се спазват системно.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

16 - 22 ФЕВРУАРИ 2016

Болестите на простатата се „подмладяват“

Ракът на простатата и доброкачествената простатна хиперплазия са два от най-честите проблеми сред мъжете. Обикновено засягат хора над 50 години, но вече има пациенти и в по-млада възраст. Какви са причините и лечението -

на стр. 18

Не подценявайте Варицелата

Варицелата е едно от най-широко разпространените инфекциозни вирусни заболявания, но при нея също може да се развият усложнения. Важно е навреме да се потърси помощ при инфекционист. Повече

на стр. 21

Грипът превзе България

Епидемията от грип вече е факт, затова хората трябва да знаят на първо място как да се предпазят и как да действат при появата на симптомите. Вижте съветите на специалиста

на стр. 25

Какво трябва да знаят жените



Витамините и минералите са необходими на всеки, но някои от тях са особено важни за нежния пол. Кои са те и защо жените трябва да ги включат в менюто си? Отговорите

на стр. 27



КАФЕТО ПАЗИ ЧЕРНИЯ ДРОБ



Редовната употреба на кафе предпазва от цироза на черния дроб. До този извод са стигнали изследователи от Университета в Саутхемптън, Великобритания. Учените анализирали данните от девет проучвания, чиито резултати били публикувани в периода от 1990 до 2015 г. В изследванията участвали над 423 хиляди души, а целта била да се установи има ли връзка между ежедневната употреба на кафе и вероятността от появата на чернодробни заболявания. В крайна сметка учените доказали, че всеки две допълнителни чаши кафе на ден снижават риска от цироза с 44%.

Вероятността от смърт вследствие на това чернодробно заболяване при кафеманите била два пъти по-ниска в сравнение с участниците в проучването, които избягвали ободрителната напитка. На какво се дължи откритата взаимозависимост засега не е ясно, но изследователите предполагат, че голяма роля играят съдържащите се в кафето съединения, които имат както антиоксидантни, така и противовъзпалителни свойства. Хепатопротективните възможности на кафето вече са били установени и в други проучвания, като защитен ефект имало даже безкофеиновото кафе.

ХОДЕНЕТО НА ЦЪРКВА Е ЗДРАВΟΣЛОВНО

Специалисти от Норвегия провели изследване, резултатите от което били доста любопитни. Оказва се, че редовното посещение на църква оказва благоприятно влияние върху здравословното състояние на хората. В експеримента, проведен от норвежките учени, взели участие

120 хиляди души. Било установено, че веднага след като човек с хипертония влезе в църквата, кръвното му налягане се понижава. Специалистите доказали още, че посещението в храма подобрява кръвните показатели и укрепва имунитета.

Резултатите от изслед-

ването недвусмислено говорят, че вярващите хора се радват на по-добро здраве от атеистите. За момента не е доказано точно каква е връзката, но според експертите тя очевидно съществува. Понататъшни проучвания ще хвърлят повече светлина върху откритието.



БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА „НАЦИОНАЛЕН АКАДЕМИЧЕН УЧЕБЕН ЦЕНТЪР“ ООД при БАНИ О Р Г А Н И З И Р А

Курс по **ХЕПАТОЛОГИЯ** с демонстрация на клинични случаи, който ще се проведе на 20 и 21 февруари (събота и неделя) 2016 г.

Ще бъдат изнесени новости в диагностиката и лечението на чернодробните заболявания.

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

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

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

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

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

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

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

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: **mcmed1@abv.bg**



**Д-р Красимира Узунова -
семеен лекар,
специалист по вътрешни
болести и обща
медицина,
гр. Стара Загора**

"Продуктът Омега-3 мастни киселини + Витамин Е на ABOPharma благоприятства намаляването на сърдечносъдовия риск и е подходящ за всички пациенти с нарушен мастен профил, както и за профилактика."

Организмът ни не може сам да произвежда омега-3 мастни киселини, ето защо те трябва да бъдат набавени като част от разнообразното ежедневие хранене. Важните омега-3 мастни киселини са ейкозапентаенова киселина (EPA) и докозахексаенова киселина (DHA).

ОМЕГА-3 мастните киселини, съдържащи се в рибеното масло от съомга на ABOPharma, поддържат в оптимално състояние триглицеридите и кръвоносната система.

ОМЕГА-3 мастните киселини регулират метаболизма, подобряват мозъчната дейност, подпомагат поддържането на хормоналния баланс, подобряват елас-

ОМЕГА-3 МАСТНИТЕ КИСЕЛИНИ ПОДДЪРЖАТ ЗДРАВΟΣЛОВНИ НИВА НА ХОЛЕСТЕРОЛ И ТРИГЛИЦЕРИДИ



тичността на кожата.

Балансираните нива на холестерол и триглицериди са от съществено значение за сърдечносъдовата система.

Рибеното масло помага за увеличаване нивата на серотонин в организма - известен и като "хормон на щастието". Добрата превенция с прием на омега-3 мастни киселини от съомга може да подобри качеството на живот както в по-млада, така и в понапреднала възраст.

ЗАБОЛЯВАНИЯТА НА ПРОСТАТАТА ЗАСЯГАТ И ПО-МЛАДИ МЪЖЕ



Проф. Йорданка Узунова,
началник на Отделението
по урология-андрология,
УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“

Ракът на простатата и доброкачествената простатна хиперплазия са два от най-честите проблеми сред мъжете.

Обикновено засягат хора над 50 години, но вече имаме пациенти и в по-млада възраст. Както при повечето заболявания, навременното поставяне на диагноза-та играе ключова роля за крайния резултат от лечението.

● Отделението по урология-андрология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“ организира безплатни профилактични прегледи

Ето защо в Отделението по урология-андрология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“ започнахме инициатива за безплатни профилактични прегледи, насочени предимно за аденом и карцином на простатата. Целта ни е да обхванем голям контингент от пациенти, които се нуждаят от нашата диагностична дейност и подкрепа. Първите две кампании се проведеха през юли и октомври 2015 година.

Възрастта е основен рисков фактор, но съществена роля за развитието на тези заболявания има и начинът на живот. Напрегнатото и изпълнено със стрес ежедневие неминуемо дава отражение върху здравето на човек. Важно е да се отбележи, че хормоналният статус търпи такива промени, които могат да доведат до аденом и карцином на простатната жлеза, както и до нарушения в еректилната функция. Инфекциите също формират различни симптоми и оплаквания. Затова е много важно мъжете да търсят компетентна помощ от уролог-андролог.

За съжаление често не обръщаме

внимание на собственото си здраве, а когато потърсим помощ, проблемът вече се е задълбочил. Човек трябва да се отнася сериозно дори и към най-малките промени в организма. Възрастта над 50 години например подсказва, че всеки мъж е добре поне веднъж годишно да се прегледа при уролог. Честото уриниране, ставане нощно време по няколко пъти са симптоми, които подсказват, че съществува проблем с простатата. Освен парене и смъдене възможно е да се появи дразнене в пикочния канал. Всички тези признаци налагат да бъдат уточнени и анализирани, за да се назначи подходящото лечение.

В рамките на профилактиката много важна е ролята на личните лекари. При тях се извършва изследване на простатно-специфичния антиген (PSA) – почти сигурен маркер, който може да подсказва за злокачествено заболяване. Добре е да се направи микробиологично изследване на урината, за да се установи или отхвърли някаква уринарна инфекция. Хубаво е веднъж годишно да се проследява PSA, както и

да се прави консултация с уролог. Нормалните стойности на PSA са от 0 до 4 ng/ml, а от 4 до 10 ng/ml подсказват, че има нещо, което смущава жлезата и тя проявява реакция. Може да става дума за възпалително състояние или за тенденция за формиране на рак на простатата. При стойност над 10 ng/ml задължителното трябва да се направи биопсия на простатата. Дори и да се установи само чист аденом, по-добре диагнозата да се потвърди, отколкото да бъде изпуснат карцином на простатата.

Настоящата кампания ще се проведе до 26 февруари 2016 година от 8:30 до 12 ч. Прегледите ще се извършват в Кабинет 225 в поликлиниката на УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“. Телефонът за записване е 02 9432 419. Желаетелите да се явят на безплатните консултации трябва да носят PSA изследване, проведено от личния лекар. Добре е да носят и ехографско изследване – независимо дали е за пикочен мехур или простата, за да имаме общ ориентир в тази посока.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Билков сироп

Ен-Tu-Tyc®

Усладяващо от 7 билки

100 ml

100 ml

20 таблетки за смучене

20 таблетки за смучене

20 таблетки за смучене

20 таблетки за смучене

20 таблетки за смучене

За здраво гърло и чисти бели гробове!

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

60 желирани капсули

Урокомфорт при уроинфекции

ECOPHARM

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



Кои постижения в урологията можем да наречем революционни, проф. Нейков?

- В днешно време революцията е „Да Винчи“, роботната хирургия, наистина един много елегантен метод за този, който го е усвоил. Но има и някои неудобства, защото липсва тактилно чувство - когато човек е с разрез, можеш да пипнеш, да видиш дали има някоя инфилтрация, дали трябва да се махне, а с робота не може, там е екран, трябва преценка. В България има два робота. Мога да кажа, че няма хирургична специалност в последните 20 години, при която да са въведени такива революционни открития, като на първо място е извънтелесното разбиване на камъни в бъбреците (у нас тази апаратура бе внесена за първи път от Германия през 1986 г.) и всички последващи методики за ендоскопска хирургия.

- Каква е динамиката на заболяванията, които вие лекувате?

- Имаме и доброкачествени заболявания като аденома на простатата, камъни в бъбреците, уретерите и т.н., но основно лекуваме злокачествените заболявания. Следейки националния раков регистър (колегите полагат изключително много усилия да концентрират данните, които се получават от цялата страна), тенденцията е постепенно да се увеличава заболяемостта. Примерно паренхимният рак на бъбрека се увеличава с 50-60 нови случая на година. Ракът на простатата изведнъж имаше скок преди 3-4 години. Разбира се, може да се дискутира дали това се дължи на подобрена диагностика, или на това, че колегите подават данни от места, от които преди това не са подавани.

- Какви са симптомите, на които трябва да се реагира бързо?

- На първо място, при рака на пикочния мехур - наличието на кръв в урината. Дали то е микроскопско от обикновено изследване, или е видимо. Другият признак е болка при уриниране или тежест, но не е чак толкова често срещан. Ако човек не обърне внимание, туморчето се храни и расте. За рака на простатата отдавна е казано - той е тихият убиец. Няма абсолютно никакви

ПУШЕНЕТО Е СРЕД ОСНОВНИТЕ ФАКТОРИ ЗА ЗЛОКАЧЕСТВЕНИТЕ УРОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

● С проф.
Красимир
Нейков
разговаря
Галина
Спасова

болки, включително при метастази по кости, по възли. Трябва да се ходи на профилактични прегледи.

Ранната реакция е онкологичен рефлекс. Но напоследък забелязвам, че нещо странно става със злокачествените заболявания. Имам впечатление за рак на простатата, на пикочния мехур, на бъбрека. За отбелязване е, че почти няма никакви оплаквания, включително и при големи тумори, от порядъка на 5-6 сантиметра. Съвсем скоро пациент от провинцията дойде с много голям злокачествен тумор на пикочния мехур, а не е имал абсолютно никакви оплаквания. И се принудихме да му махнем пикочния мехур веднага, без да правим други опити.

Бъбречният рак в повече от 50% от случаите се открива съвсем инцидентно, при ултразвукова диагностика на коремни органи. Друго интересно - имаме поне пет случая, при които туморни формации в областта на бъбрека до 3 см (а по европейски стандарти до 4 см може да се приеме, че са с бенигна генеза) се оказаха злокачествени.

Бъбречните тумори са честоти при мъжете, на пикочния мехур съотношението е три към едно в „полза“ на мъжете, тъй като те са злоупотребяват повече с тютюна. Това е един от основните рискови фактори.

- Да се спрем на този фактор повече, щекотлив е, бива опортан.

- Има много хора, които пушат, но не са развили злокачествено заболяване. Но ми прави впечатление, че поне 60-

70% от пациентите с рак на пикочния мехур пушат, включително и жените. Правим статистика в момента. Доказано е неоспоримо, че тютюневият дим съдържа 4 хиляди различни химикали. От тях около 6-7 са тези, които се излъчват от пикочните пътища и могат да доведат до трансформация на нормалните клетки, разположени по хода на пикочните пътища. На същата опасност са подложени и пасивните пушачи. Всяка една трансформация и евентуално намеса на мутация в хромозоми, в гени отключва пътя на развитие на клетки, които вече не подлежат на апоптоза. Тоест, ако нормалният цикъл е - клетката се ражда, живее и умира, раковата се ражда, развива се и не умира. Има някакъв механизъм, който пречи.

- Има ли значение количеството приемани течности, постоянно се говори за 1,8-2 литра на ден?

- Има значение. Хубаво е да се пият повече течности, а най-логичното обяснение е, че се разреждат евентуалните карциногени в урината. Едно е да са в концентрация едно към десет, друго е да са едно към сто. Вероятността да се получи някакво заболяване или някакви промени на клетките е по-малка.

- Вероятно вашата клиника приема най-тежките случаи?

- Имаме съвременна апаратура, която позволява бързо да оперираме с минимална кръвозагуба. Ултразвукова апаратура, имаме инфрачервена специална апаратура, с която можем да запечатваме съдове по време на операцията и голяма операция, каквато е махането на пикочен мехур, на простата, ние правим с 200-300 мл

Проф. Красимир Нейков е член на борда на директорите на Националната онкологична болница и ръководи Клиниката по урология. Пълното ѝ обновяване като апаратура, операционна зала и битови условия за пациентите и персонала приключи наскоро и тя бе тържествено открита. Както мнозина от най-добрите лекари и нашият гост прави своя избор на специалност по време на разпределението в далечна провинциална болница, увлечен от качествените хора и отдадени професионалисти, на които попада. Следва безценният по собствените му думи стаж в „Пирогов“, продължителната работа в „Александровска“, а вече 15 години е част от екипа на Националната онкологична болница.

от районната здравна каса - да насочват пациенти. Ние, казват, ще насочваме пациенти и вие ще се заринете от работа, но ние ще останем без работа. А пациентът търси най-добро. Ако го питаме, той може би няма да се оперира в провинцията. Но въпросът е много труден, защото опира до съкращаване на легла, евентуално на болници... От това всеки се пази като дявол от тамян.

- И продължаваме да наричаме болници сгради, в които няма капацитет за качествено лечение.

- Де факто така става. Много хора с моя стаж и от моята позиция го виждат. Но предпочитат може би да си замълчат. Ако трябва да се решават радикално нещата, наистина трябва може би да има намаление на леглата, може би да се насочват пациенти там, където се лекуват най-добре. Защо? Защото тук правим от определени операции по 30-40-50 годишно. Не може да има сравнение с опита на колегите, които правят 1-2 такива операции. За пациента усложненията, а и качеството на живота ще бъдат съвсем различни, ще излезе и по-евтино. Но няма кой да го каже и да тропне по масата.

- ... нарича се политическа смелост.

- Да, може би. Трябва да бъде наложено, трябва да се канализира. Примерно трансплантацията е канализирана. Знае се къде има донор, знае се къде се трансплантира. Може би нещо подобно трябва да направим, защото всичко е в името на пациента.

- Къде са хвърлени усилията на учените във вашата медицинска област?

- Един от топ проблемите е да се разгадае геномът и да се хванат промените, които настъпват на молекулярно ниво, за да може да се предотврати заболяването или ако е настъпило, да се лекува почти 100%, докато в момента се лекува 30-40%. Разгадаването на генома е бъдещето на човечеството. Но тогава влизаме в противоречие със сегашната медицина, с тази технология, фармакология и т.н. Защото болестта ще се лекува с „пипване“ на даден ген. И ако се стигне до такъв момент, всички да сме здрави, тогава остават без работа хората, които лекуват. Фантастика е все още!

Ако трябва да се решават радикално нещата, наистина трябва може би да има намаление на леглата, може би да се насочват пациенти там, където се лекуват най-добре

- Да, но какво става? Говори се за закриване на легла, повече са, отколкото средно в Европа. А колегите като останат без работа, какво възнаграждение ще получат? Навлизаме в тематика, която е свързана с финанси. Преди време беше предложено да има реферативни клиники, като консултативни в известен смисъл. Тоест постъпват най-тежките случаи, тук идват съответно специализиращи, виждат в това множество от пациенти, лекари, други специализиращи много неща за кратко време, могат да се обучат и съответно там, откъдето са дошли, да приложат това на практика. Този път винаги съм го защитавал, но срещаме отпор от колегите. Те не са принудени - от министерството или

ПРОФ. ДУДОВ: ПРЕЗ 2016 Г. ОЧАКВАМЕ 50 000 НОВИ БОЛНИ ОТ РАК



През 2016 г. очакваме у нас над 50 000 нови случая на рак, а за съжаление над 20 000 души ще загинат от тежката болест. Тези данни съобщи пред CredoWeb проф. д-р Асен Дудов, национален консултант по медицинска онкология и началник на Клиниката по медицинска онкология към Сити Клиник Онкологичен център, по повод Световния ден за борба със злокачествените заболявания, който се отбелязва през февруари.

дробове, на гърдата, на простатата и на дебелото черво.

Лечението е най-успешно при злокачествените процеси на щитовидната жлеза, на тестисите и на матката. Въпреки значителния напредък на медицината през последните десетилетия, все още има доста какво да се направи чрез мултидисциплинарен подход при лечението на рака на черния дроб, на панкреаса и на хранопровода, допълни проф. Татяна Хаджиева, председател на

Дружеството по рентгенология и началник на Клиниката по лъчелечение към Сити Клиник.

Пет рискови фактора за тумор

Около една трета от смъртните случаи от рак се дължат на 5 водещи рискови фактора, свързани с поведението и храненето: висок индекс на телесна маса, ниска консумация на плодове и зеленчуци, липса на физическа активност, тютюнопушене, употреба на алкохол.

Пушенето е най-важният рисков

фактор за рак, който причинява около 20% от смъртните случаи в световен мащаб и около 70% от смъртните случаи от рак на белия дроб. В България и в Европа един от трима онкоболни е с този вид тумор.

„Хората трябва да променят нагласата си, да бъдат чувствителни и отговорни към здравето си и ракт да бъде хванан в ранна фаза, когато шансовете за излекуване са максимално големи“, съветва Евгения Адърска, председател на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ). Пациенти поставиха своите послания на „Дървото на живота“, което е разположено в болницата – в изградения специализиран Център за немедицинска грижа. Там онкологично болните и техните близки ще могат да получават емоционална, социална и психологическа подкрепа.

Още актуална информация за различни онкологични заболявания четете на credoweb.bg

Според регистрите в България има над 300 000 пациенти с онкологични заболявания, а най-масови са случаите на рак на белите

направи чрез мултидисциплинарен подход при лечението на рака на черния дроб, на панкреаса и на хранопровода, допълни проф. Татяна Хаджиева, председател на

Palminton

При увеличение на простатата/ДХП/



- Намалява честотата и неотложните позиви за уриниране
- Подобрява струята
- Без странични ефекти

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



БОЛКИ В ГЛЕЗЕНИТЕ И КОЛЕНЕТЕ МОЖЕ ДА СА ОТ ПЛОСКОСТЪПИЕ

Плоскостъпието представлява спадане на надлъжния или напречния свод на ходилото. Сводовете имат важна роля, защото осигуряват оптимални условия за работа на мускулите и по този начин те се уморяват по-бавно, пише в профила си в CredoWeb д-р Георги Тодоров от Клиниката по физиотерапия във ВМА. Действат като еластична пружинираща система на тялото. Най-често страда медиалният надлъжен свод, но може да има само спаднал напречен свод или и двете. Здравото стъпалото на човека има три опорни точки – петната кост и ставите на I и V пръст.

При плоскостъпие се нарушава нормалната биомеханика на ходене, което на по-късен етап води до болки в ставите на долния крайник – глезенна, колянна и тазобедрена, както и в кръста, появяват се неприятни мазоли по ходилата. Възможно е развитие на артрозна болест, поява на варици на долните крайници. Важно е откриването и диагностицирането на проблема навреме и предотвратяването на усложненията му както при децата, така и при възрастните. Плоскостъпието може да бъде вродено или придобито (в над 90% от случаите).

Кои са причините? В стремежа си да бъдем модерни носим тесни и неудобни обувки. Носенето на обувки с много висок ток предразполага към деформиране на стъпалата и засяга предимно жени. Липсата на



Д-р Георги Тодоров

движение и воденето на застоял начин на живот. Дори лятото носим джапанки, вместо да ходим боси, когато има възможност за това. Застояването пред компютъра от сутрин до вечер, стоенето на едно място продължително време. Професионалната обремененост е предпоставка за спадането на свода – например някои професии като стоматолози, фризьори, продавачи и др. Наднорменото тегло също е една от главните причини наред с бременността. Много важно е при състояния след травми и фрактури на долните крайници, както и след продължително обездвижване да се извършват съзнателно и редовно упражненията против плоскостъпие, защото така се спасява сводът.

Вижте упражненията срещу плоскостъпие, препоръчани от д-р Тодоров, на credoweb.bg

ПЛАТФОРМАТА

ПРИ ВАРИЦЕЛА СЪЩО МОЖЕ ДА СЕ РАЗВИЯТ УСЛОЖНЕНИЯ – ПНЕВМОНИЯ ИЛИ КАРДИТ

Варицелата е едно от най-широкоразпространените инфекциозни вирусни заболявания, протичащо с обрив. Заразна е почти на 100%, пише в профила си в CredoWeb проф. Цеца Дойчинова, специалист по инфекциозни болести от Плевен.

Болестта засяга предимно детската възраст, но понякога и контактните възрастни развиват симптомите. Заболяването не е характерно за новородените и кърмачетата. Може обаче да се прояви и при тях, ако майката не е боледувала и няма протективни антитела, които да предаде на плода още в утробата през плацентата или на новороденото с кърмата си. Така че и тази възрастова група също може да бъде засегната, макар и по-рядко.

В Плевенска област през няколко години се повишават болните, като достигат епидемични нива. Не може да се каже, че при варицелата има характерна цикличност. Тъй като за нея няма имунизация, заболяването се среща целогодишно, като преобладава през есенно-зимните месеци.

Всеки заболял от варицела трябва да бъде изолиран. Изоляцията

може да бъде в домашна или болнична обстановка в зависимост от тежестта на протичане. Редно е контактните да носят маски, защото дори и да са боледували от варицела в детството си (става въпрос за родители на деца и други възрастни, които са в контакт), биха могли да заболели от Херпес зостер, чийто причинител също е херпесният вирус. Мнението, че е по-добре варицелата да се прекара в детската възраст, е относително, защото тежки форми на заболяването има във всички възрастови групи. Бих искала да призова и родители, и общопрактикуващи лекари да спрат да гледат на варицелата като на леко и не изискващо особено внимание заболяване, пише проф. Дойчинова.

На всеки конгрес на Дружеството на инфекционистите в България се изнасят доклади за тежки форми и усложнения при варицела. Най-честото усложнение е вторичната бактериална инфекция на мехурчетата. Може обаче да се засегне сърцето с развитие на кардит, дихателната система с развитие на пневмония и най-тежкото усложнение от страна на централната нервна система – енцефалит, който може да е фатален.



За съжаление в практиката пациентите не биват насочвани своевременно за консултация със специалист по инфекциозни болести. Клиниката е отворена денонощно за прегледи, ако в кабинета на ДКЦ в момента няма лекар. Най-често заболелите се насочват към инфекционист при настъпили усложнения, а те могат да настъпят и от неправилно амбулаторно лечение.

В никакъв случай мехурчестият обрив да не се мокри, да не се третира със спирт и други мехлеми. Мазането със спирт е много болезнено за детето, а не помага за завяване на обрива. Правилно е да се използват антисептични пудри и определен хранителен режим. За усложнените форми се прилага противовирусно лечение венозно или през устата, но е по-добре това да става в условията на инфекциозна клиника.

С проф. Цеца Дойчинова можете да се свържете чрез профила ѝ на credoweb.bg

ЛЕЧЕНИЕТО НА РОЗАЦЕЯ Е С АНТИБИОТИЦИ, МЕХЛЕМИ И КОМПРЕСИ



Розацеята е кожно заболяване, което се обостря през лятото. Типичните зачервени петна по бузите се влияят изключително силно от слънчевата светлина и резките температурни промени, предупреждава дерматологът д-р Камелия Вековска от Плевен в credoweb.bg.

Болестта се проявява с появата на бързопреходни зачервявания под формата на пеперуда главно по лицето, но може да засегне също

шията и деколтето.

Постепенно тези зачервявания (еритеми) стават трайни и на техния фон се появяват разширени капиляри. Следващата фаза е поява на папули и пустули, които наподобяват акне. Всичко това може да бъде съпроводено със съзене от очите и фотобоязън, чувство на парене и сърбеж. Тези симптоми често подтикват пациентите към самолечение, разказва д-р Вековска. „Обикновено когато хората усетят първите симптоми, сами си назначават локално лечение с кортикостероиди. От тях първоначално може да настъпи подобрене на състоянието, но това е временно. Самолечението е много опасно, тъй като кортикостероидите са напълно противопоказани при розацея и водят до тежки рецидиви“, подчертава специалистът.

По думите ѝ е важно преди всичко да се направи консултация с дерматолог, който да определи правилната диагноза и да назначи дългосрочно лечение. „То е комплексно и започва с охлаждателни и противовъзпалителни компреси. След това се прилагат овлажняващи средства (емолиенти), антибиотични мехлеми и антипаразитни препарати.

Задължително при болните от розацея е да използват слънцезащита с много висок фактор“, разяснява дерматологът.

Тя предупреждава, че в напреднала фаза на розацеята освен кожата се засягат и очите. Нелекувано, заболяването може да доведе до

слепота. В тежките форми на болестта настъпват изменения и удебеления на кожата (т.нар. тъканна хиперплазия), която може да бъде възстановена само с пластична операция.

Свържете се с д-р Камелия Вековска в credoweb.bg

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
продукт**

**25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ**





БОЛКАТА

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

Едва ли има по-неприятно физическо преживяване от режещата, прсвиваща, разтърсваща или изгаряща болка. В хода на еволюцията тя е възникнала като аларма за проблем в организма. Затова хората, които по някаква причина не изпитват болка в част от тялото си (например заради увреждане на сетивните

нерви от диабет), са истински застрашени. Не са редки случаите на напълно безсимптомни инфаркти при диабетици, както и на тежки рани по стъпалата, за които пациентът изобщо не подозира, защото нищо не го боли. Но след като изпълни сигналната си функция, съжителството с болката е истинско

мъчение. Затова още от зората на медицината една от първите грижи на лечителите е била отстраняването или поне намаляването на болката. В XXI в. цял клон на медицината се занимава с болката, има цели клиники за борба с нея, а фармацевтиката е създала много ефективни и разнообразни средства за обезболяване.

ЗА ДА НЕ ВЛОШИТЕ КАЧЕСТВОТО СИ НА ЖИВОТ, ТЪРСЕТЕ СПЕЦИАЛИСТ

Над 50% от българите неглижират болката, която изпитват. За разлика от западноевропейците, те не търсят помощ, въпреки че при 63% тя влошава осезаемо качеството на живот, а при близо 90% блокира

работоспособността.

„Това е погрешно отношение, още при първата поява на болка трябва да се направи консултация със специалист - твърди акад. Иван Миланов, водещ невролог и директор на УМБАЛНП „Св. Наум“.

Случайно избрано обезболяващо и частично потискане на симптома може да затрудни поставянето на диагноза или да предизвика усложнения при лечението.“

Болката е силен защитен механизъм на човешкия организъм. За да бъде преодоляна,

трябва да бъде открита причината и да се определи видът ѝ.

● Остра и хронична

Острата болка често се дължи на външно нараняване или на патологична проява на организма. Може да продължи от няколко минути до няколко дни. Когато продължи по-дълго – обикновено над 3 месеца, се говори за хронична болка. Според международни проучвания 1 от всеки 15 възрастни в Европа има подобен проблем. Става дума за болки в гърба, артрити и остеоартрити.

● Ноцицептивна, невропатична и смесена

Ноцицептивната болка възниква от стимулирането на специфични рецептори на болка. Тя може да бъде соматична (от тъкани като кожа, мускули, стави, кости и сухожилия) или висцерална (възникваща от вътрешни органи).

Невропатичната болка идва от дълбините на периферната или централната нервна система. Тя е резултат от заболяване или нараняване на самата нервна тъкан. Може да се появи и без конкретно нараняване, ако самите болкови рецептори и сетивни пътища не работят правилно. Мозъкът разпознава импулс, за който няма очевидна причина. Разновидност на невропатичната болка е фантомната болка в крайниците – усещане за болка от ампутирани или безчувствени крак или ръка.

Смесената болка е комбинация от невропатична и ноцицептивна.



Акад. Иван Миланов, водещ невролог и директор на УМБАЛНП „Св. Наум“

● Неврологична, ревматологична, онкологична

В зависимост от това какво заболяване съпътства, болката има свои характерни специфики. Аспекти на неврологичната болка са всички главоболия (инцидентно, мигрена, кластерно главоболие), болките в гърба, които засягат почти всеки човек в даден момент от живота му, и други заболявания на периферните нерви, протичащи с болка. Ревматологичните страдания извън някои специфични ставни проблеми също имат свои особености и терапевтични решения, въпреки че по отношение на болките в гърба двете школи вече са уеднаквили стандартите си. Болката при рак може да е остра или хронична. Острата обикновено се дължи на следоперативни рани и не продължава дълго. Премахва, когато раната зарасне. Обикновените болкоуспокояващи могат да я контролират в повечето случаи.

Хроничната болка е свързана с увреждания на нервите. Това може

да се случи, ако туморът притиска нерв или продуцира токсини, които увреждат нерва. Болката продължава дълго след като нараняването или въздействието е преминало и е средна или тежка.

Последствия

Болката може да има значително отражение върху качеството на живот на пациентите. Според европейско проучване сред 4839 души 40% от хората, изпитващи хронична болка, имат проблеми при елементарни ежедневни дейности, като спане и физически усилия. 1/3 твърдят, че болката им се е отразила върху връзките им със семейството и приятелите, а един от шестима смята, че болката на моменти е толкова силна, че предпочита да умре.

Лечение

Фармакологичните терапии включват болкоуспокояващи лекарства без рецепта, включително някои нестероидни противовъзпалителни лекарства, антиконвулсанти и антидепресанти, опиоидни болкоуспокояващи медикаменти (например кодеин, морфин, оксикодон). През последните 10 г. излязоха много нови възможности, казва акад. Миланов. По думите му всичко, което се използва в Европа, го има и в България. Дори без реимбурсация от НЗОК месечният курс на лечение е 30-40 лв., което е достъпно за повечето хора.

Какви са проблемите с обезболяването при онкологично болните
Вижте на стр. 24.



ТРАЙНО ОБЛЕКЧЕНИЕ НА БОЛКИТЕ С ПРОДУКТИТЕ НА ESPARA GMBH И TERRAPOINT GMBH, АВСТРИЯ



„МСМ + тамян капс. х 60“ на Espara GmbH, Австрия, съдържа екстракти от тамяново дърво и новозеландска зеленоуста мида, хондроитинсулфат и МСМ за подобряване на ставните функции, гъвкавостта на хрущялната тъкан и структурата на костите. Съдейства за бързо заздравяване на заболелите стави и сухожилия, подобрява еластичността на гръбначния стълб и движението на ставите. Подходящ е за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания, за хора с извънредно натоварване на ставите и при наднормено тегло.

Потиска възпалителните процеси и облекчава болките в целия двигателен апарат. Извлекът от новозеландската мида притежава антиартритно действие. МСМ има позитивен ефект срещу ревматоидна болест и възпаления на синовиалната обвивка.

Бозвелията (тамяново дърво) от най-дълбока древност е прочута и с лечебните си свойства. Най-старата наука за здравословен живот – Аюрведа – го препоръчва като противовъзпалително и обезболяващо средство. „ТАМЯН капсули х 30“ на Espara GmbH, Австрия, съдържа стандартизиран прах от тамян, богат на специфични фитохранителни съставки, които действат изборително върху системата на клетъчните хормони и потискат тази група от тях, която участва в развитието на възпалителните процеси в целия организъм – ревматизъм, артрити, колити, гнойни рани, остеопороза, възпалена простата и др. За разлика от синтетичните медикаменти биоактивните компоненти на тамяна действат ефективно, без да предизвикват никакви странични оплаквания.



„В комплекс – лецитин капсули х 30“ на TerraPoint GmbH, Австрия, е прецизно уравнивено комбинация от лецитин, магнезий, фолиева киселина, витамините В₁, В₂, В₃, В₆ и В₁₂. Въздейства благоприятно на обмяната на веществата в нервната тъкан, подобрява концентрацията, повишава настроението и комуникативността, регулира фазите на съня и благоприятства метаболизма в периферната нервна система. Съчетанието с магнезий повлиява благотворно мозъчното кръвообращение, увеличава кислородното насищане на скелетната мускулатура и миокарда и помага при синдрома на хроничната болка.

За информация се обърнете към вносителя:
„ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД,
тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg



БОЛКАТА

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

КЛАСИЧЕСКАТА БИТКА Е С ИЗПИТАНИ И ДОКАЗАНИ ЛЕКАРСТВА

● Ибупрофен и парацетамол действат по-добре заедно

В студенто време, когато грипната вълна е в своя пик, а в обръщение са и още много вируси, оправдано в домашната си аптечка държим лекарства, чиито активни вещества са ибупрофен и парацетамол. Те са едни от най-продаваните медикаменти в много страни, защото бързо носят облекчение при повечето симптоми на грип и настинка и са без рецепта. Подходящи са за лечение още при първите признаци на хрема, болки в гърлото, повишена температура. Можем да ги вземем, без да се съветваме с лекар. Такъв препарат е „Долорен“, който съдържа ибупрофен.

Някои хора се при-

тесняват, че доста често в студентите месеци имат симптоми на вирусна инфекция. Експертите успокояват, че това всъщност е положителен знак – означава, че имунната им система е особено активна и биохимичната защита на организма работи нормално. Може ли да се предпазим? Най-ефективният начин е да мием често ръцете си. Повечето се притесняват, че около тях има болни и кихащи. Всъщност предаването на заразата най-често става чрез замърсени повърхности, които пипаме с ръце, а после докосваме лицето си близо до носа, устата и очите. Решението е да не пипаме лицето. Това обаче е по-трудно,

отколкото смятате. Наблюдение със скрита камера показало, че повечето хора пипат лицето си един до три пъти на всеки пет минути. Така че редовното миене на ръцете е по-надеждният начин.

Ако вече имате симптоми като температура, главоболие, болки в гърлото, мускулите и ставите, можете спокойно да вземете ибупрофен или парацетамол. Популярността им е напълно заслужена, защото носят бързо облекчение. Малко известно е, че двете съставки могат да се редуват през няколко часа. По думите на фармацевти употребата им в комбинация води до по-добър ефект в сравнение с по-високи дози от двете лекарства поот-

делно.

Ето и малко повече за действието на всяко едно от двете лекарства. Парацетамол притежава аналгетично и антипиретично действие. Ибупрофен („Долорен“) притежава аналгетично, антипиретично, противовъзпалително и хондропротективно действие.

Все пак внимавайте, защото това са лекарства и има риск от предозиране! Много хора купуват различни препарати, някои комбинирани, в които обаче влиза и едно от двете

вещества. Така лесно може да се прекали с дозата, защото човек смята, че взема различни лекарства. Четете листовката! Препоръчителната дневна доза при парацетамол е от 1500 до 3000 mg, а при ибупрофен от 600 до 1200 mg. Максималните дневни дози са 3000 mg за парацетамол и 1200 mg за ибупрофен. Независимо дали пиете лекарство само с едно вещество, или ги редувате. Повечето експерти препоръчват употребата им да се ограничи до 4-5 дни. Ако симптомите ви не отзвучат

до 5 дни при прием на парацетамол и до 3 дни при прием на ибупрофен, трябва да потърсите лекарска помощ.

Съобщение на Агенцията по лекарствата подчертава, че употребата на ибупрофен при пациенти със съществувачи сериозни сърдечносъдови заболявания като сърдечна недостатъчност, ИБС или такива, които са прекарвали мозъчен или сърдечен удар, трябва да е с повишено внимание и под лекарски контрол. В тези случаи трябва да се избягват високите дози.



ЛОКАЛНОТО ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ МНОГО ЕФЕКТИВНО

Една от най-честите причини за приема на болкоуспокояващи лекарства са проблемите в опорно-двигателния апарат. При това не става въпрос само за хора от третата възраст. Известно е, че два основни фактора при младите също могат да доведат до остри или хронични болки в стави и мускули: обездвижването и неправилната стойка и прекомерното натоварване на различни части на тялото при спорт или физическа работа. Овлабяването на острата болка неминуемо изисква прилагането на перорални медикаменти. Но те трябва да се приемат в оптимални дози за възможно най-краткия период от време. Едновременно с това, както и за продължаване на лечението, трябва да се прилагат локални противоболкови средства под формата на масла, кремове и гелове. В аптеките вече е достъпен нов локален препарат под формата на спрей, чието ефективно действие срещу болка и скованост в ставите и мускулите се съчетава с липса на странични ефекти. OXYRAIN oil (Оксипейн ойл, спрей, 150 дози) е иновативен, уникален по своя състав продукт, без аналог на българския пазар. Основната му съ-



ставка са извлечени по специална технология натурални етерични масла. Тяхната концентрация в състава на маслото е много висока – над 90 процента. Откритието за лечебните им свойства, както и технологията за производството е на френския професор Пиер Беранже от института „Пастьор“. Клиничният опит с тези масла е повече от 15

г. в Европа, а от няколко години и в Америка. Проведени са редица клинични изпитвания както за ефективност, така и за безопасност и поносимост. Резултатите, установени при над 500 пациенти от двата пола, показват чувствително намаляване на болката, сковаността и затруднената подвижност след шестседмично приложение при средно две апликации дневно. Препаратът OXYRAIN oil е ефективен при ставно-мускулни болки, увреждане на междупрешленните дискове във всички сегменти на гръбначния стълб, мускулни и ставни травми – разтежения, натъртвания, навяхвания, разкъсвания на мускулни влакна, остеоартроза, ревматоиден артрит и др.

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



БОЛКАТА

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

В този текст не става дума за песента на Лили Иванова по стихотворението на Иля Велчев. Защото там се говори за духовната болка. А за съжаление стотици наши сънародници с рак-ово заболяване изпитват всеки ден силна, ужасяваща, понякога нечовешка физическа болка. При това напълно очаквано от медицинска гледна точка, защото за всички е ясно, че повечето онкологични заболявания в различни етапи от развитието си водят до болка. И след като това се знае, би трябвало здравната система да е така настроена, че планирано и систематично да осигурява безплатно превенция и лечение на тежките и хронични болки. На хартия това изглежда уредено... Но както в много други сфери, добрите пожелания в стандартите и документите се разминават драстично с реалностите от всекидневието на онкологично болните и техните близки.

Сложният лабиринт

Обичайно всичко започва с притеснения, обиколка по лекарски кабинети, разнообразни лабораторни и образни изследвания и в един момент идва диагнозата рак. Който не го е сполетяло лично или в семейството му, няма как да разбере в пълнота шока. Добрата новина е, че в значителен процент от случаите това отдавна не е равностойно на присъда. Но със сигурност означава дълга многоетапна битка. Най-често се започва с операция, следва химиотерапия и/или лъчение. А при рецидив всичко започва отначало. Част от този път е белязан от болката. При някои тя идва още в началото, дори е станала причина да се търси и открие заболяването. При други туморът се е спотайвал, явил се е в напреднал стадий и болката е връхлетяла впоследствие. Колкото пациенти, толкова и различни истории. Но има и нещо общо. Много често никой не им казва какво трябва да направят в здравно-административен план, след като им е поставена злокачествена диагноза. Къде да се запишат, на какво имат право, как се отпуска, кой ще ги проследява, изследва, обезболява. Все още имаме много добри специалисти в различните хирургически и онкологични специалности, но не всеки от тях има времето и търпение да говори с пациента и близките му, да го насочи и напътства. А по отношение на справянето с болката ситуацията е още по-трудна.

Изписването на зелени и жълти рецепти

Напълно оправдано държавата е въвела строг режим за отпускането на така наречените наркотични аналгетици и на някои успокоителни лекарства, с които би могло да има злоупотреба. При онкологично заболяване болкоуспокояващите са безплат-



Европейската харта за правата на пациента:
Параграф 11: Право на избягване на ненужно страдание и болка.
Всяко лице, индивид има право да избягва, доколкото е възможно, страданието и болката във всяка фаза на заболяването си.

ни за пациента. И това е добре. Но се оказва, че никой няма сметка да се занимава с тяхното предписване, поддържане в аптеките и продажба. Всяко медицинско заведение, което отпуска болкоуспокояващи, трябва да се лицензира за работа с такива, да отговаря на определени условия за съхранение, отпускане – само от магистър фармацевти и при ежемесечно отчитане. Т.е. тази дейност се явява в тежест на бюджета, а и на времето на работещите в съответното звено. За разлика от останалите клинични пътеки в онкологията, оценени на стотици левове, обезболяващите медикаменти на онкологичните пациенти се отпуска по т.нар. „Шеста кука“ процедура – дейността на лекарите, фармацевтите и здравното заведение е оценена на „нула лева“.

Заради утежняния режим

и липсата на финансова ефективност за болниците, които са търговски дружества, се оказва, че много водещи онкологични лечебни заведения в момента не предписват и отпускат опиоидни аналгетици за домашно лечение на диспансеризирани пациенти, независимо че в същите е направена операция, химиотерапия или лъчение на същите тези пациенти. Включително

пията, да му отпускат обезболяващите лекарства. Лошото е, че когато една болница надхвърли кредитния си лимит за месеца, за да не търпи санкции, първото, от което се отказва, е доставката на обезболяващите лекарства. Сякаш болката е нещо като глезотия от страна на пациента и той е длъжен да „потърпи“... Без коментар! Едва в последните месеци тази порочна практика започ-

ходят до Плевен, а тези от Кърджали и Смолян – до Хасково. Представете си как изглежда това пътуване два пъти месечно, ако състоянието на пациента е тежко, а зимата се е развихрила с пълна сила или температурите гонят 40 градуса през лятото.

Как е по света

Във водещите европейски държави, в САЩ, Канада и Япония основен принцип на всяка медицинска дейност е нулевата толерантност към болката. На това изискване там не се гледа като на екзотика, а е базата, от която започва контактът с пациента, всяко изследване и лечение. Болка не се допуска при никакви ситуации, без за това да е необходима молба, уговорка или каквото и да е специално искане от страна на болния и близките му. Наличието на болка означава провал на лечението, атестация за ниско качество на лекаря и на лечебното заведение. Дори и след това крайният резултат да е благоприятен. Все още тук сме на огромно разстояние от тези стандарти. Причините са комплексни, но в преодоляването им основната отговорност е на медицинската общност и на държавната регулация. Никой пациент не е и не може да бъде виновен за това, че желае да живее и да си отиде от този свят без болка. Докато това не стане реалност, за никакво европейско здравеопазване не можем да говорим.

Националната онкологична болница в „Дървеница“, Университетската болница „Царица Йоанна“ (ИСУЛ), Военномедицинската академия и почти всички частни онкологични болници. Т.е. ако един пациент е диагностициран с онкозаболяване в някоя от посочените (а и в редица други болници), лекуван е за същото заболяване в тях и има нужда от обезболяване, когато трябва да се прибере у дома, то не може да му бъде предписано и отпуснато на място. Пациентът или негов близък трябва на всеки 15/30 дни да посещава друго здравно заведение – онкодиспансерите, от болничната аптека на което да получава безплатно полагащите му се медикаменти срещу болка.

Онкодиспансерите

Те отдавна не се наричат така, но дори и под новите си названия – СБАЛОЗ (Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания) или КОЦ (Комплексен онкологичен център), отговарят за цялостното медицинско обслужване на пациентите с ракови заболявания. Затова е изключително важно всеки пациент с такава диагноза своевременно да се регистрира в най-близкия до местоживеенето му център. Там трябва да му правят периодични прегледи и изследвания, да му провеждат значителна част от тера-

ва да се преодолява. Както и практиката да се връщат пациенти, записани по стриктен график за химиотерапия, защото липсват съответните медикаменти. Освен това в цели области буквално липсват специализирани онкологични болници и специалисти. Пациентите от Монтана и Видин трябва да пътуват на всеки 15/30 дни до Враца. Болните от Ловеч трябва да

Къде да се обърнете, ако ви установят злокачествено заболяване или се лекувате вече от такова, за да получите адекватно и безплатно обезболяване, докато това Ви е необходимо:

- Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания (СБАЛОЗ) – София град, тел. 02/ 975 35 35
- СБАЛОЗ – София област, тел. 02/ 931 21 31
- СБАЛОЗ „Д-р Марко Антонов Марков“ – Варна, тел. 052/ 97 58 40
- СБАЛОЗ „Св. Мина“ – Благоевград, тел. 073/ 83 21 00
- Комплексен онкологичен център (КОЦ) – Велико Търново, тел. 062/ 62 02 49
- КОЦ – Враца, тел. 092/ 66 91 41
- КОЦ – Пловдив, тел. 032/ 64 43 88
- КОЦ – Русе, тел. 082/ 81 99 10
- КОЦ – Стара Загора, тел. 042/ 61 41 96
- СБАЛОЗ – Хасково, тел. 038/ 62 21 58
- КОЦ – Шумен, тел. 054/ 80 00 29
- КОЦ – Бургас, тел. 056/ 85 98 30
- УМБАЛ „Света Марина – Варна“, тел. 052/ 30 28 51
- УМБАЛ „Георги Странски“ – Плевен, тел. 064/ 88 63 17
- УМБАЛ „Свети Георги“ – Пловдив, тел.: 032/ 60 21; 032/ 26 41 70
- МБАЛ „Д-р Тота Венкова“ – Габрово, тел. 066/ 800 243, втр. 415; 417
- „МБАЛ – Добрич“, тел. 058/ 600 160; 058/ 600 188

В брой 8 от 1 март очаквайте всичко за кашлицата.

ПРИ ГРИП ЗАПОЧНЕТЕ С ПРОТИВОВИРУСНИ ПРЕПАРАТИ КОЛКОТО Е ВЪЗМОЖНО ПО-РАНО

Илияна АНГЕЛОВА

В Стара Загора е обявена грипна епидемия, съобщи доц. Лилия Пекова, началник на Клиниката по инфекциозни болести при УМБАЛ „Проф. Стоян Киркович“ в Стара Загора и ръководител на секция „Инфекциозни болести“ към Катедрата по хигиена, инфекциозни болести и епидемиология на МФ на Тракийския университет. Заболяемостта е скочила до 304,94 на 100 000 души. По този повод доц. Пекова коментира най-важните въпроси около навременното и адекватно лечение на грипа.

- Най-често срещаните усложнения на грипа са от страна на дихателната система – бронхити и пневмонии. Наблюдават се също синусити и отити

Доц. Пекова, коя е най-засегнатата възрастова група при тази грипна вълна?

- Най-засегнатата възрастова група е от 1 до 4 години, следва тази от 5 до 14 г. Тази година грипът протича със силна интоксикация, нередки са проявите от страна на гастро-интестиналния тракт – повръщане и лека диария. Както обикновено хората с увреден преморбиден терен (с вече съществуващи хронични заболявания или намален имунитет) са в рисковата група за заболяване от грип, при тях инфекцията протича по-тежко и с повече усложнения. Най-често срещаните усложнения на грипа са от страна на дихателна система – бронхити и пневмонии. Наблюдават се също синусити и отити. По-рядко виждаме усложнения от страна на централната и периферната нервна



Доц. Лилия Пекова

система – енцефалити, енцефалопатии, полирадикулоневрити. Случаят, който потресе хората в Стара Загора, а и цялата страна – детето, починало от неврологично усложнение на грип, причинен от тип В – Виктория, на 24.01.2016 г., показва, че освен обичайните леки, средно тежки и тежки клинични форми има и мълниевидни, фулминантно протичащи.

носни, фулминантно протичащи.

- Как хората могат да са сигурни, че са хванали грип, а не друг вирус?

- Грипът се предава по въздушно-капков път и има 100% контагиозен индекс. Извън обявена грипна епидемия е сравнително трудно да се постави абсолютно точно диагнозата, защото има голямо сходство с останалите остри респираторни заболявания. Късият инкубационен период – от 12 часа до 3 дни, усещането за силно главоболие, особено с локализация зад очните ябълки, болките по мускули и стави, температурата, сухотата в гърлото, по-късно воднистата секреция от носа и едновременно или малко след това сухата кашлица са проявите на обичайния грип. В случаите, когато както в тазгодишната епидемия става дума освен за грип А (H1N1- California), така и за грип В (Victoria;

Yamagata), са възможни гадене, повръщане, както и болки в корема и диария.

- Какво е правилното поведение на пациента, ако е вдигнал температура и се чувства зле?

- При обявена грипна епидемия, наличен контакт с болен от грип човек и описаните симптоми най-доброто е незабавно започване на специфичното етиологично лечение за грип – инхибиторите на невраминидазата: оселтамивир, занамивир и ремантадин. Да се избягва самолечението, защото необходимостта от употреба на специфични противовирусни препарати трябва да се прецени от лекар. Тези медикаменти се стартират в началото – най-добре в първите 48 часа. Важно е да се знае, че дори това лечение да започне и по-късно, то може да повлияе благоприятно продължителността и тежестта на заболяването.

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

КАЧЕСТВО ОТ **ESOPHARM**

COXAMIN K
+vit K
Натурален биоактивен калций, добит от червени водорасли

vit D₃ vit K₂

Lithothamnion calcareum
Витамин K₂ (като MK7)
Витамин D₃
60 табл.

Ca + K₂

■ костна плътност

■ костни фрактури

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 - "Хербамегука" 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.lifestore.bg

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Водородният пероксид е открит от професор Луи Тенар, извървял пътя от бедно селско момче до знаменит учен, барон и пер на Франция. В хода на своите изследвания през 1818 г. той получил вещество, сходно на водата, но един и половина пъти по-тежко от нея и твърде нетрайно. Разлагайки се, отделяло... кислород. Логично то получило интригуващото наименование „кислородна вода“ (eau oxygénée). Това му свойство предопределило изключителния интерес към него в следващите години.

През 1862 г. сънародникът на Луи Тенар – професор Мишел Шеврьол, чието име е изписано на Айфеловата кула като един от най-талантливите френски учени, установява, че водородният пероксид има силни избелващи свойства. С лекота обезцветява както човешката коса, така и редица материали – кожа, слама, текстил, дърво, вълна, отстранява петна и пр. Няколко години по-рано английският физик сър Бенджамин Ричардсън доказва, че **водородният пероксид има и силни дезинфекционни свойства.**

Английският учен предложил и редица авангардни методи за лечение на много болести с използване на това необичайно вещество, които обаче не получили признание и разпространение, тъй като твърде много изпреварвали времето си. В онези години дори не била възприета и обоснована необходимостта от асептика в медицинската и хирургическата практика, което било причина за множество смъртни случаи вследствие на различни инфекции...

Най-тривиалното приложение на водородния пероксид е на първо помощно средство за обработка на малки повърхностни рани.

Който е използвал това простичко и безболезнено средство за дезинфекция, е забелязал отделянето на значително количество пяна, която спомага за почистването на раната – отделянето на замърсяванията, микробите и некротизираният тъкан. Образуването на пяна се дължи на бурното отделяне на кислород в резултат на разлагането на водородния пероксид, което протича под действието на специфичния клетъ-



ВОДОРОДНИЯТ ПЕРОКСИД – ПОЗНАТ, НО И ЗАГАДЪЧЕН

чен ензим каталаза, освободен от разрушените клетки. Заинтересувайки се от ролята на този ензим в човешката клетка, учените достигнаха до забележително откритие. Оказа се, че

човешкият организъм произвежда това необичайно вещество

– водородния пероксид, с което въоръжава „защитната гвардия“ на човешкото тяло – т.нар. некрофили. Това са специфични бели кръвни клетки, специализирани в поглъщането и убиването (фагоцитозата) на всички патогенни микроорганизми, попаднали в човешкото тяло. Главно смъртоносно оръжие на тези нинджа-клетки е въпросният водороден пероксид. Предвид неговата токсичност човешкият организъм е подси-гурен с високоефективна система за защита на клетките от проникването му в тях. По вътрешната повърхност на клетъчните мембрани непрекъснато „патрулира“ вече споменатият ензим ката-лаза, който неутрализира всеки опит за несанкционирано пресичане на границата от опасното вещество.

Символът на помъдряването – побеляването на косата, също е свързано с водородния пероксид.

С годините организъмът започва да продуцира все по-малко от ензима ката-

лаза, който предотвратява окислението на пигмента меланин от водородния пероксид, отделен от разположените в основата на космите клетки. Наред с това с напредването на възрастта клетките, наречени меланоцити, произвеждат все по-малко меланин.

Необичаен ажиотаж в медицинските среди предизвика книгата „Водородният пероксид: Медицинското чудо“ (William Douglass – *Hydrogen Peroxide: Medical Miracle*) на американския лекар Уилям Дъглас, който от години се занимава с изучаване на различните аспекти на лечебното действие на водородния пероксид.

Основополагаща теза на д-р Дъглас е ефективността на венозното вливане на магическия пероксид при лечението на широк кръг заболявания, в т.ч. СПИН, рак, хепатит, емфизем и т.н. Ние благодарно ще отминем разглеждането на този аспект от приложението на това вещество в очакване на по-широко и безспорно потвърждение на направените от американския учен оптимистични изводи. В своята книга „Водородният пероксид: страж на здравето“ (*Перекись водорода: на страже здравето*) руският професор и специалист по космическа медицина д-р Иван Неумивакин, друг убеден привърженик на лечебната сила на водородния пероксид, описва някои прости, но според автора особено ефективни приложения на това вещество. Според учения уникалните свойства на водородния пероксид се дължат на отделяния се при неговото разпадане атомарен кислород – един от най-мощните окислителни на планетата.

При ангина, фарингит, тонзилит и др. той препоръчва гаргара с разтвор,

който се получава чрез смесване на 100 см³ преварена и охладена вода с чаена лъжичка 3%-ов водороден пероксид. Процедурата се извършва през три часа, не повече от 4-5 пъти дневно. След гаргарата гърлото задължително се изплаква с чиста вода или билкова отвара. При синусит във всяка ноздра с пипета или шприц се въпръсква разтвор на водороден пероксид, получен чрез добавяне на чаена лъжичка 3%-ов водороден пероксид към 50 см³ вода. Около пет минути по-късно процедурата се извършва отново. След около половин час от носа започва обилно отделяне на секрети, които старателно се издухват.

Описаното „ноу-хау“, практикувано от нинджа-клетките, „заимствал“ 1:1 дребният около 2 см синкав бръмбар *Branchynus explodans*, който в миниа-турно мехурче натрупва концентриран разтвор на водороден пероксид. В случай на опасност към последния се добавя ензимът каталаза и получената взривна смес с голяма скорост се изстрелва към натрапника. За подсилване на ефекта находчивият бръмбар включва и друго взаимодействие – окисление на веществото хидрохинон с помощта на ензима пероксидаза. И двата процеса са силно екзотермични, поради което изстрелваната смъртоносна пяна е с температура около 100°C и буквално сварява противника.

Вечерта обработката се повтаря и така до изчезване на оплакванията. Аналогичен подход се прилага профилактично при грипна епидемия.

При лош дъх, парадонтоза и кръвотечение на венците се препоръчва натриването на зъбите със смес, която се получава от половин чаена лъжичка сода бикарбонат, няколко капки лимонов сок и 10-15 капки водороден пероксид. В продължение на 15 минути не се яде и пие.

Гъбичките, заселили се на ноктите на краката, се отстраняват за 2-3 седмици. За целта всяка вечер след старателно измиване с гореща вода болните пръсти се завиват със салфетка, напоена с 3%-ов водороден пероксид, след което се обвиват с полиетиленова торбичка.

В своята книга и публичните си изяви руският учен убедително аргументира ползите от вътрешното приемане на водороден пероксид, което също няма да дискутираме в очакване на неопровержими доказателства за правдивостта на изказаните твърдения.

Като убедителен пример за лечебната мощ на водородния пероксид се сочи изворната вода в пещерите на Лурд, Франция.

Удивителните й лечебни свойства се свързват с високото съдържание на водороден пероксид в нейния състав. Значителни количества водороден пероксид се съдържат в коластрата и майчиното мляко...

Това тъй достъпно вещество, което може да се закупи във всяка аптека, намира и редица други практически приложения – например за дезинфекция на четката за зъби, „обитавана“ от хиляди микроорганизми. За целта за няколко минути тя се потапя в 3%-ов водороден пероксид, след което обилно се изплаква с вода. Дъските за рязане на месо, риба, зеленчуци и хляб, които са любимо място на безброй патогени, следва периодично да се промиват със същия разтвор за избягване на нежелани, понякога твърде опасни инфекции.

Съществува интригуваща информация, че при поливането на растенията с разреден разтвор на водороден пероксид те се развиват по-добре и боледуват значително по-рядко. Любопитен шрих към множеството приложения на водородния пероксид е използването му във винопроизводството за изкуствено „състаряване“ на червени вина.

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

ВИТАМИНИТЕ И МИНЕРАЛИТЕ, БЕЗ КОИТО ЖЕНИТЕ НЕ МОГАТ

Витамины и минерали са необходими на всеки, но някои от тях са особено важни за нежния пол. Кои са те и защо жените трябва да ги включат в менюто си?

Калций

Това е един от най-важните минерали в човешкото тяло, основен материал за формиране на костите и зъбите.

• За какво е необходимо

Калцийт укрепва костите и е много важен за профилактика на остеопорозата, а тя, както знаем, е между основните здравословни проблеми при жените на възраст. Освен това ежедневната доза от 1250 мг калций понижава с 20% риска от развитие на рак на гърдата. А редовният прием на калций заедно с витамин D има още по-добър здравословен ефект.

• Дневна норма

Девойки и млади жени трябва да приемат по 1000 мг калций на ден. След менопаузата, когато обемът на костната тъкан започва стремително да намалява, дозата е 1200 мг на ден. Най-добре е калцийт да се раздели на няколко приема – цялото количество трудно се преработва от организма наведнъж.

• Къде се съдържа

В млечните продукти, бадемите, зеленчуци като броколи и зеле. Калций се предлага и като хранителна добавка в аптеките. Ако се спрете на този, имайте предвид, че калциевият цитрат се усвоява по-добре от калциевия карбонат, особено когато се приема на гладно.

Желязо

Този микроелемент, присъстващ в състава на хемоглобина, участва в процеса на доставяне на кислород до клетките.

• За какво е необходимо

Според данни на Американската диетична асоциация жените три пъти по-често в сравнение с мъжете се оплакват от умора, което може би е свързано с недостига на желязо. Жените го губят по време на



• Дневна норма

След менопаузата жените се нуждаят от 8 мг желязо на ден, в детеродна възраст – от 18 мг. По време на бременност ежедневната

усвояването на калция и фосфора от организма.

• За какво е необходимо

Работейки в tandem с калция, предотвратява развитието на остеопороза. Според изследвания, проведени в Калифорнийския университет, витамин D снижава риска от появата на рак на гърдата, на стомашно-чревния тракт и на яйчниците. Защишава организма от простуди, действа профилактично срещу кариеси, ускорява заздравяването на фрактури. По данни на специалисти от Великобритания витамин D два пъти снижава риска от развитие на сърдечносъдови заболявания в зряла възраст.

• Дневна норма

Между 19 и 50 години - 400 МЕ, след 50 години - 600 МЕ.

• Къде се съдържа

В мазните риби, черния дроб на треската, в яйчния жълтък, хайвера, млякото. Освен това витамин D се синтезира в организма под въздействието на слънчевите лъчи, затова не изпускайте възможността да се разхождате навън дори в помрачни дни.

Фолиева киселина

Другото й наименование е витамин B₉. Това вещество попада в организма заедно с храната, освен това се синтезира и от стомашно-чревната микрофлора. Фолиевата киселина е един от най-важните и дефицитни елементи – според статистиката около 10% от хората изпитват недостиг на витамин B₉.

• За какво е необходимо

Изпълнява различни функции в организма, но най-необходима е на бременните жени за нормалното развитие на бъдещото бебе. Фолиевата киселина понижава нивото на хомоцистеина в кръвта – това е аминокиселина, която в по-големи количества може да причини инсулт и да провокира развитието на слабоумие в напреднала възраст.

• Дневна норма

400 мкг, като в първия триместър на бременността дозите може значително да се увеличат.

• Къде се съдържа

В спанака, зеления лук, зелето, ядките, бобовите култури, елда, овесените ядки.

Антиоксиданти

Това са вещества, които се борят със свободните радикали и забавят окислителните процеси в организма.

• За какво са необходими

Антиоксидантите са много, но за жените особено полезни са ликопенът и антоцианите. Ликопенът е един от най-мощните антиоксиданти, който предотвратява развитието на рака на гърдата и на шийката на матката, полезен е при сърдечносъдови заболявания. Антоцианите се борят с инфекциите, най-вече с цистита и кариеса.

• Дневна норма

Няма официално обявена норма за прием на антиоксиданти, но препоръчително е да присъстват в менюто на жените всеки ден.

• Къде се съдържа

Най-добрият източник на ликопен са домати, особено преминали през термична обработка, а на антоцианите – червените боровинки.

Омега-3

Това са полиненаситени мастни киселини. Човешкият организъм не ги синтезира, затова трябва да си ги осигуряваме с храненето.

• За какво са необходими

Повишават нивото на „добрия“ холестерол и понижават нивото на „лошия“. Съответно намаляват риска от инсулт и инфаркт. Особено важно е достатъчни количества омега-3 да получават бременните жени – това оказва благотворно влияние върху интелекта на бъдещото дете. И не на последно място – тези мастни киселини повишават настроението.

• Дневна норма

Препоръчителната доза е 1,1 грама.

• Къде се съдържа

Най-добрият източник са рибеното масло и мазната морска риба. В аптеките може да се намери омега-3 в капсули. (ЖД)



месечния цикъл. Системната липса на желязо води до развитието на желязодефицитна анемия. Между симптомите ѝ са: вялост, сънливост, чупливост на ноктите и косата, невъзможност за концентрация, непрекъснато студени ръце и крака.

• Къде се съдържа

Желязото е два вида. Хемовото се съдържа в продуктите от животински произход: в месото, рибата, птиците. То се усвоява по-добре от нехемовото желязо, получавано от зеленчуците и плодовете, зърнените и бобовите култури. Най-богатите на желязо растителни източници, в които има и много витамин C, са на първо място спанакът и нарът.

Витамин D

Това е общо название на група мастноразтворими биологично активни вещества. Те се класифицират като витамини, но по принципа, на който действат, по-скоро приличат на хормони. Тези вещества регулират



Продукт от природата на билкова основа при проблеми с БЪБРЕЦИТЕ

По оригинална рецепта на Петър Димков



- Улеснява пречистването на бъбреците от пясък и камъни.
- Подобрява дренажа на бъбреците.
- Помага за нормализиране функцията на отделителната система.
- Действа противовъзпалително и диуретично.

Фирма "Петър Димков и КО"
адрес: гр. София
ул. "Суходолска" №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

Тина БОГОМИЛОВА

Сусамът е паролата, която отваря пещерата със съкровищата от „Хиляда и една нощ“, въпреки че го знаем като „Сезам, отвори се!“. А самото семе е голямо съкровище за здравето и красотата. Древните асирийци вярвали, че боговете пили напитка от сусам, преди да създадат света. За индийските брамини е символ на безсмъртието, а древните гръцки воители го хапвали за сила и издръжливост.

Сусамът е богат на манган, цинк, мед, калций, магнезий, желязо, фосфор, селен и диетични фибри. В семето се съдържат и два мощни антиоксиданта като

СУСАМОВОТО МАСЛО ЧИСТИ БРЪЧКИ И ТОКСИНИ

● Прави кожата и косата нежни като кадифе

сезамин и сезамолин, както и полезни влакна, наричани лигнани. Високо е съдържанието и на витамини А, Е, В₁, В₂, В₃, В₆, омега-3 и омега-6.

Сусамът е лек за нервите, стомаха и сърцето. Помага за здрави кости, дробове и обмяна на веществата. Укрепва имунитета, бори стреса, гони безсънието и тъгата. Източната медицина го препоръчва за прочистване от отрови и шлаки.

Сусамовото масло е неизменна съставка в тубички и шишенца за разкрасяване и

подмладяване, тъй като е мощен антиоксидант. Нежният пол от хилядолетия знае неговата тайна за копринена кожа и кадифена коса.

Сусамовото олио прониква дълбоко в кожата, омекотява я и хидратира. Подходящо е за всеки тип, особено за сухата и застаряваща. Изглажда бръчиците под очите, като просто се затопля между дланите и се нанася с потупващи движения. Сусамовото масло чисти пъпки, черни точки и тъмни петна.



Помага за детоксикацията, действа антибактериално и се препоръчва при различни кожни заболявания.

Попива бързо и хидратира, хубаво е да се използва вечер след добре почистена кожа.

Сусамовото масло се добавя към различни маски за лице, като най-популярна е комбинацията с мед и плодове. Нощен крем се получава, като се смесят половин чаша сусамово масло и по четвърт ябълков оцет и вода, като сместа се нанася върху мокро лице.

Маслото се използва като лосион след душ, тъй като задържа влагата в кожата. Капки се добавят и във ваната за копринено мека кожа.

Сусамово масло предпазва и от вредните ултравиолетови лъчи. Може да се използва като слънцезащитно средство и е основна съставка на много слънцезащитни мазила.

Вълшебното масло кара косата да расте по-бързо. Нанесено в корените с леки масажни движения, подобрява кръвообращението. Има антибактериално действие, помага при пърхот и косопад. Предотвратява изсъхването, накъсването и цъфтежа. Редовното масажирание на скалпа намалява побеляването, прави косата силна и лъскава. Домашна маска се прави с три лъжици сусамово масло, две прясно настърган джинджирил и

чаша лимонен сок. Първо се масажират скалпът, а след това се разнася по цялата дължина на косата. Престоява 20 минути и се измива с шампоан. Непокорната коса се укротява, като просто се капнат две капки на дланите и се нанесе по дължината.

Жабуркането със сусамово олио прочиства устната кухина от токсини, предпазва от кариеси и възпаление на венците.

За спокоен сън и гладки крачета се прави масаж на ходилата с маслото преди лягане.

Сусамовото масло се съхранява на тъмно и прохладно място, но не и в хладилник. Препоръчително е да се употреби до три месеца след отваряне на шишенцето. Най-добре е да се купува само органично студенопресовано сусамово масло.

Сусамовото семе е чудесна подправка, която може да се добави към най-различни ястия, придавайки им невероятен вкус. Сусамът е основен продукт при производството на халва, а смлян се използва най-вече в Ориента и Средиземноморието.

Лъжица от вълшебното семе дневно дарява здраве, енергия и хубави мисли.

Още съвети за добър външен вид и духовен комфорт в www.jivotatdnes.bg

КАК ДА ЕЛИМИНИРАТЕ СТРЕСА

Когато стресът продължава прекалено дълго, се превръща в дистрес, изтощава защитните сили на организма ви и започва да има разрушителен ефект. Според специалистите обаче можете да сведете до минимум неговите негативни последици с помощта на няколко прости стъпки.

Научете се да управлявате емоциите си.

Променете отношението към проблемите си. Обикновено на всяко, дори най-неприятно събитие, може да се гледа както от негативната, така и от позитивната страна.

Не поемайте повече ангажменти от тези, с които можете да се справите.

Работете според силите си и се опитайте да намирате удовлетворение в по-добре свършеното, отколкото да си поставяте недостижими цели и след това да изпитвате разочарование.

Изолирайте се от негативната информация по телевизията или във вестниците.

Не се затваряйте в проблемите си. Самотата не е най-добрият помощник в борбата със стреса. Обсъдете тревогите си с близки и приятели.

По-често се усмихвайте. Специалистите

отдавна са установили, че даже човек да е в лошо настроение, работата на лицевите мускули „включва“ генетично заложи механизми за обратна връзка и подобрява настроението.

Повече се движете. Физическите упражнения изгарят отделящия се в кръвта адреналин и успокояват. Най-полезни в битката със стреса са спортовете, които развиват издръжливостта: бягане, плуване, тенис, аеробика.

Научете се да се отпускате. Дали с медитация, масаж или разходка на чист въздух – решавате вие.

Хранете се правилно. Шампиони в битката с депресията са прасковите, гроздето, крушите, кивито, грейпфрутът и другите цитрусови плодове, червените чушки, бананите, кориандърът, целината и босилекът. (ЖД)

НИКОЙ НЕ ИСКА ДА ОСТАРЕЕ БЪРЗО!

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

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

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

Оригинален продукт на **BioHealthGmbH, Germany**

Вносител: **Ревита ЕООД**

За повече информация ни потърсете на тел: **02/9530583**

www.revita.bg
www.biocellcollagen.com

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!



В всеки опит месото, което се продава у нас като телешко, да бъде печено в тава, на грил или приготвено аламинут завършва с криви усмивки, маркиращи един чист кулинарен провал. Това е така, защото под етикета „телешко“ масово се продава мръвка от породи, които са млекодайки, а не месодайки. По-светлото месо естествено е от по-млади животни (с етикет „телешко“ по стандартите на ЕС може да се продава месо до 12 месеца), а по-тъмното (до 24 месеца) си е говеждо.

Каквито и магии да му прилага, телешкото на достъпна цена от магазина

ще остане като подметка,

ако не бъде сварено в тенджерата под налягане без сол, но с аромати за вкус – дафинов лист, черен пипер и бахар или в средиземноморски стил с букетче от мащерка, магданоз, дафинов лист. По-бързо се готви изрично упоменатото като „месо от младо теленце“, но то още не е добило търсения вкус и текстура и е малко безлично.

Телешкото месо може да се направи на супа, на гулаш или гювеч, но няма как да сготвите всичко заедно и да стане красиво и вкусно. Първо месото трябва да се запържи, както е на големи кубчета, за да се запечатат соковете му, после да се сготви във вино (бульон) и едва накрая да се добавят гарниращите зеленчуци, за да успеят да омекнат за половин час, но и да останат цели и свежи. В гювеча мерило за готовност е потъването на вилицата в картофчетата.

Телешки неволи

РЕЦЕПТА Телешко Варено с джолан

Традиционна рецепта за много вкусна супа. Ползвайте тенджерата под налягане.

Вземете джолан към 1,5-2 кг, нарязан на парчета. Залейте джолана със студена вода и оставете да кипне. Поварете малко, като отпепявате. Това е принципът на варене на телешкото. Другото правило е винаги да добавяте горещи, а не студени вода при варенето. Добавете дафинов лист, морков, целина и глава лук на едри парчета. Затворете и варете 1,5 часа. През това време нарежете на едро 3-4 моркова, 1 голяма глава чесън (обелени цели скилидки), 2 глави лук, парче целина или 3-4 стръка, картофи (по един среден за всеки), 3-4 домати. Обезкостете джолана и прецедете бульона. Зеленчуците от варенето може да изхвърлите, те са си дали своето в супата.

Върнете в тенджерата бульона, месото и новите зеленчуци.

Посолете и варете до готовност. Сервирайте с резени лимон и поръсете с прясно смлян черен пипер и пресен магданоз. **Време за готвене: 2-2,5 часа. За 6-8 души.**

Още един вариант, при който **няма защо да се страхувате от нашенското телешко,**

е при бавното и продължително готвене на умерена температура, както е при банската и разложката капама, защото тогава в пръстения съд парчетата месо, суджукът и киселото зеле сладко си се гушат и си разменят вкусовете. За хубавата капама ви трябва голям пръстен съд (гювеч) с капак (в който стават два-три порции), една част разнообразни мръвки (свинско от корема или ребра, сланинка, телешко за готвене, сурова наденица, може и пилешко или заешко, общо не повече от 2 кг) и

още 2-3 пъти по толкова кисело зеле, нарязано на ивици. Майсторлъкът е в реденето – сланинка, зеле, мръвки, зеле, поръсване с малко ориз, за да попила от соковете при готвенето, пак месо и зеле и наденичките най-отгоре. Може да добавите също „чекане“, Мариновано (или сурово) червено цвекло на парчета, както и семена копър – съжителстват страшно в целия микс. Не солете, но сложете и лютичко чушле на вкус. Завършете със зеле, залейте с чаша вино и поръсете олио, похлупете добре и вкарайте гювеча в студена фурна. Керамичен съд винаги се слага в студена фурна, за да се нагрее равномерно! Включете на 250 градуса за час и после поне още три на 180 градуса (или за цяла нощ на 100 градуса). Оставете капамата да почине за поне 1 час и сервирайте с обръщане върху голяма, дълбока тава.



Латиноамериканското асадо освен от различни меса се прави от наденици, кървавици и дреболии. Чревцата със забавното название чинчулинес се поднасят като част от мешаната скара. Без предразсъдъци се ядат и белите бърбери, и мозъкът, и черният дроб на животните.

Казват, че най-лесно можеш да си отнесеш пердаха от местните, ако наречеш традиционната им скара – асадото – барбекю.

Начинът на приготвяне наистина няма нищо общо с американските грилове на газ, а се прави в най-натурална форма: печене на месото, основно говеждо, на дървени въглища върху нагорещена скара (parilla) или на открит огън, както го правят гаучосите. В Аржентина, Уругвай, Парагвай, Чили, Колумбия и Южна Бразилия да отидеш на асадо или да си правиш асадо е сакрална и неизменна социална и хранителна традиция. Статистически аржентинците изяждат по над 60 кг говеждо годишно, а уругвайците вече са ги задминали с 10 кг отгоре.

Асадото се сервира с прясна салата от марули, домати и лук или печени/задушени зеленчуци, подправени със сол и зехтин (средиземноморското влияние на преселниците) и с два емблематични соса: чимичури (магданоз, риган, чесън, сол,

В Аржентина асадото е религия

черен пипер, лук и червен пипер със зехтин) и salsa croilla (домати и лук в марината). Запива се с вино от традиционния сорт „Малбек“ или бира.

Царят на скарата – сочният стек

На изкусителните, дебели пържоли от различни части на местните говеда, пасящи волно в безкрайната пампа, хората, които обичат месо, реагират като кучето на Павлов. Е, мръвки с мраморни жилки от специални месодайки породи от Аржентина и Бразилия се продават у нас, но цените за килограм са като за празник веднъж в годината. Може да се намери и телешко за грил от български производители, но моят опит засега не е очароваш. Вкусът на аржентинската пържола е недостижим: месото е достатъчно наситено и ароматно, за да се пече в натурален вид, без маринати и предварителна обработка. То само е престояло от няколко дена до няколко седмици, за да „узрее“ на хладно. Жълтеникавите му мазнини не са от гранясване: те са индикатор, че е хранено с трева и сено, а не със зърно (за бели мазнини). Стековете се подправят с (морска) сол непосредствено преди или след печенето. В ресторанти в Буенос Айрес, а и навсякъде из втората по големина държава в Южна Америка

ритуалът на печенето

се осъществява пред погледа на клиента от опитен асатор. Започва се с почистването и подготовката на скарата и напалването на жарта в метална колона от страни и постепенното придърпване на въглени за оптималната температура за печене, докато клиентите си пият аперитива и избират от менюто за вечеря. Междувременно асаторът реже дебелия поне 2-3 пръста пържоли направо на мускулните влакна и дава на клиентите да си избират. Най-хубавите порции аржентинците получават от горната част на животното – като Bife de chorizo, най-популярният сочен стек без кост. Tira de asado, ребърцата, са дебели или тънки, но винаги в тясна и дълга редичка. Bife de Costilla е голяма

пържола с кост и мазнина по края, която стига за двама. В задната част на говедото и горната част на бута се намират най-вкусните филета като Bife de lomo.

После асаторът разполага избраната от клиента мръвка на подходящото място върху спускаща се решетка и когато е готов, деликатесът се сервира. Пържолата може да тежи от 400 г до 2 кг, а накрая

всички ръкопляскаат,

за да поздравят майстора,

пригответил вкусната храна. Той не ползва термометър, а се води от опита и интуицията си.

На теория, за да получите различна степен на опичане на стека, той трябва да се готви на температура във вътрешността му от: 46-52°C (почти суров: кървавочервен, мек, сочен); 52-57°C (недопечен: сива повърхност, червен в средата, мек, сочен); 57-63°C (средно недопечен: тъмнорозов цвят, сиво-кафява коричка, много сочен); 63-68°C (леко изпечен: розов в средата, сиво-кафяв към повърхността); 68-74°C (средно изпечен: тънка розова линия в средата, плътна текстура); над 74°C (добре опечен: плътна препечена коричка, твърда текстура). Аржентинците няма начин да си препекат пържолата, защото я обичат между леко и средно изпечена.

Не се дръжте като аматьори да твърдите, че обичате „кървав“ стек (кръвта се оттича след заколването на животното). Сочността идва от соковете, които трябва да останат съхранени с подходяща температура на печене, от месодайната порода и от узряването. Друг голям гаф е в ресторанта в Аржентина, Уругвай или Бразилия да си поръчате само салата. За какво сте дошли по места, където за вегетарианците мятат на скарата пилешко?!

Текст и снимки: Бойка ВЕЛИНОВА

СЪЗДАНИЕ, ТВОРБА
ТУРСКИ ТВ СЕРИАЛ ПО ЪV

ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ОТВОР
КРАЛ НА БОХЕМИЯ
1253-1278

ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В НИГЕРИЯ
ОБЛЕКЛО, ДРЕХИ

ОПЕРЕТА ОТ П. ХАДЖИЕВ
ГВОЗДЕЙ ПШЕНИЦА

РЕЧНА РИБА ОТ СЕМ. ШАРАНОВИ
ОТГОВОРНОСТ ЗА ЩЕТА

МУЗИКАЛНА НОТА
УДАРЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

АДРЕСАНТ
ЕДНОКРИННА ЖЛЕЗА В МЕ-ДИАСТИНУМА

ПОСЛЕДОВА-ТЕЛНОСТ ОТ ИЗТРЕЛИ ПЛАТЕЦ НА ПОЛИЦА, КРЕДИТОР

ЧАСТИЦА ЗА СЪДРУЖИЕ
НАШАТА АЗБУКА

СВЕТА ГОРА
АЛУМИНИЕВА КУТИЯ ЗА БИРА

ЗАОСТРЕН ПРЪТ
ТОКИ

РЕКА В ЙЕМЕН
ЗЪРНЕСТА СИЕНИТОВА СКАЛА

ЕХО
ИМЕНАТА НА ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА „КОШЕРЪТ“

ЛЕКАРСТВО
ХИЛЯДА МИЛИАРДА

ПОЛУМАГАРЕ
РЕКАТА НА САНКТ ПЕТЕРБУРГ

МОНГОЛСКИ ПАСТИР
СТАН НА ЧЕРГАРИ

ФИЛМ НА САЩ С КЕЙТ БЛАНШЕТ
ПЧЕЛЕН ПРОДУКТ

НАДПИС НА СТОКА
ПЛЪТЕН ПАМУЧЕН ПЛАТ

НАШ РОДОПСКИ ГРАД
ЕСТЕСТВЕН ВОДО-ИЗТОЧНИК

ИЗКУСТВЕНО ПОДОВО ПОКРИТИЕ
ПОБЕДИТЕЛКА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ИРИСА
ХИЩНИК ОТ РОДА НА КОТКИТЕ

ХОЛАНДСКА БИРА
ОТРИЦАТЕЛЕН ОТГОВОР
МОДЕЛ НА „ФИАТ“

ДУМИ С ЕДНАКВИ ФОРМИ, НО С РАЗЛИЧНО ЗНАЧЕНИЕ

ПЕЧАТНИ ПРОИЗВЕ-ДЕНИЯ

ШАМАТНА ФИГУРА, ПЕШКА
МЕЧ У ДРЕВНИТЕ СКИТИ

ХИДРО-ЛОКАТОР

МАРКА СКИ
СЕДМОТО ИЗКУСТВО

СИН НА ИСАК /БИБЛ./
ДРЕВЕН ГРЪК

БЪРГИИ ЗА БЕТОН
ХАРАКТЕР, ТЕМПЕРА-МЕНТ

БЪЛГАРСКА ЦАРИЦА
1907-2000
УДАРЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ
БЛАГО-УХАНИЕ
ГЕРОЙ ОТ „СЕДМОРКАТА НА БЛЕЙК„

ГРАД В МАКЕДОНИЯ
ПОЗИЦИЯ В ШАХМАТА

ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО
ПОВЕСТ ОТ ИВАН ВАЗОВ

ЕЗЕРО В БОРИСОВАТА ГРАДИНА

ЕЗЕРО В АЛПИТЕ
НАША ПОП ФОЛК ПЕВИЦА

ИТАЛИАНСКИ ХУДОЖНИК
1707-1762


ЕВРЕЙСКИ СВЕЩЕНИК

ВОДЕЩ НА РАДИО ИЛИ ТВ НОВИНИ
НАША ПОП-ГРУПА

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ
МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР

МЪЖКА РОЖБА

Екстракт от листата на Гинко Билоба



РЕЧНИК : АДИМ, АТЕР, ЙОАНА, НЕБЕСА, ПИОНКА, РОТАРИ, ТРАСАТ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 5:

ВОДОРАВНО: Сок. Монета. „Ода на радостта“. Работодател. Кариери. Рехабилитатор. Гаврош. НУНА. Инари. „Още“. Рик. НАТО. Ива. Бурвил. Вани. Ок. Лянос. Век. Денк. Таке. Оса. Рачел. Окис. „Металика“. „Спартак“. Шут. Ток. Погача. „На“. Канал. Лаос. Скул. Кок. Талига. Метеор. Мер (Фил). Мароко. Мито. Пианисти. Ивона. Рана. Яд. Скат.

ОТВЕСНО: Ми. „Горе на черешата“. Нахут. „Катунари“. Лебанов (Иван). Чаталов (Любен). Тоба. Адел. Лико. Кати. Инелит. Гон. Оливин. Кола. Родина. Крака. Дата. Омир. Катар. Есета. Нети. Тон. Рало. Псе. Роботи. Окоп. Рак. Щука. Сгурия. Дагер (Луи). Копал. Ад. Кора. Влекач. АН. Сиврия. Ирак. Ис. Стерилност. Омск. Отрок. Ос. Анкета. Каиш. Осанка. Рит (Мартин).

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
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

Емилиян ОНУФРИЕВ

Обикновено броени дни преди началото на пролетния полусезон в „А“ футболната ни група е време за прогнози. Правим ги, когато в елитната ни група има най-малкото наченки на интрига. Седмица преди да бъдат подновени мачовете обаче, едва ли има някой, който следи български футбол и който да не е крайно озадачен или поне достатъчно объркан, за да не знае какво се случва в родния шампионат.

И как да е другояче, когато с вещата намеса на напълно компрометиран футболов съюз станахме за посмешище да имаме най-бедния откъм отбори шампионат в Европа. Или поне сред държавите, които някога са участвали на голямо първенство, а ние все още по някаква странна причина се напъваме за същото. Причината, довела до ситуацията - изхвърлянето от „А“ група на „Литекс“ заради напускането на терена на мача с „Левски“ в края на миналата година.

След като през лятото бе направен неуспешен (поне засега) опит да бъде унищожен най-успешният футболен клуб у нас - ЦСКА, и покрай неговото изхвърляне от „А“ група изгоря и „Локомотив“ София, БФС и подопечните му комисиции направиха всичко възможно да бъде елиминирано и последното щогоде независимо „чуждо“ тяло сред лидерите в елита - „Литекс“.

Отборът от Ловеч до последно държеше фронта в компанията на странно замогналия се в последните месеци „Левски“, на „Лудогорец“, за който беше публично признато на най-високо ниво, че се ползва с държавни протекции, и на клуба, който от години по някакъв начин ползва пари на несъвсем частна компания („Берое“ - б.а.).

Това на практика обезсмисли съществува-

нето на такова нещо като футболен шампионат на България. И преди е ставало дума, че крайният изход е предопределен в полза на настоящия шампион, но е подчертавано, че причината е чисто спортно-техническа. Просто „Лудогорец“ е с поне две класи над „Левски“ и още поне една над традиционно непостоянния „Берое“. Какво означава това ли? Почти гарантиран провал в европейските турнири през лятото, а най-смешното е, че някой ще го приеме за изненада и ще изгуби доста време в търсене на причините за него.

И все пак какво ни очаква тази пролет...

Призовите места

... са резервирани по ред на номерата: „Лудогорец“, „Левски“ и „Берое“. Първите просто са най-добри - след най-слабата есен в историята си в „А“ група са с пет (макар и служебни) точки аванс пред втория. На софиянци им трябва най-малкото технологично време да се сработят след мащабната селекция през зимата и ще им е трудно изведнъж да покажат класата, която очакват от тях феновете им. Третите пък нямат нужния капацитет да се мерят с първите два съперника.

„Лудогорец“ направи изключителен ход, като се скриха от журналистите в Турция и информацията за тях бе черпена единствено



Футболната пролет - прогнози без никаква стойност

около контролите, в които шампионите се представиха наистина класно. „Левски“ няма как да си осигурят подобен комфорт и около тях винаги ще има нещо горещо и спекулативно - неща, които няма как да им дадат спокойствие. Изключително странно изказване на и без това странния Хубчев ни кара да сме раздвоени около състоянието на „Берое“ обаче. Най-дълго задържахалият се треньор в „А“ група обяви, че на отбора му предстои „още много работа“. Когато го казва човек, който по принцип бяга от клишетата, сме длъжни да вярваме.

Златната среда

Да, вярно е, че „Славия“ в момента е трети, но е твърде съмнително „белите“ да успеят да завършат на тази позиция. Напуснаха ги важни играчи, а новите са пълна загадка. Авансът пред „Черно море“ е нищожен, но не и невъзможен за запазване. Във всички случаи обаче шансът на „белите“ да запишат незапомнено високо класиране е

голям. Четвърто-пето място звучи отлично.

„Черно море“ са единственият български отбор, който по принцип не прибегва до безсмислицата „лагер в Анталия“. Дали защото не може да докара терена на „Тича“ до нивото на турските, или просто иска да спести пари, не е ясно. Във всички случаи обаче във Варна взеха доста нови, а резултатите в контролите не дават никаква пред-

става колко сериозен ще е пролетният състав на Мастиката.

Безсмислената пролет

Поразията, която титаните на мисълта в БФС направиха с „А“ група, осигури весела и безгрижна пролет на практика и на четирите останали отбора в групата. При девет участника и един служебно изпаднал („Литекс“) последният в подреждането не отива директно във Втора дивизия, а ще

играе бараж. Твърде условно е кой е в златната среда и кой се бори за оставане. За „Локомотив“ и „Ботев“ най-важният мач е дербито между самите тях. Най-интересното около „Пирин“ ще са лафове на Наджи, при „Монтана“ веселбата е задължителна, когато треньор на отбора е Емил Велев - Кокала, а в състава имаме играч с име Набил Еженами.

Без капка задни мисли един съвет: Залагайте на мачовете на последните четири отбора единствено ако сте непоправими авантюристи и имате повече пари за губене. Не че е нещо ново за „А“ група - този филм го гледаме вече трети сезон поред.

Преди полусезона е време за прогнози. Обикновените за изхода на шампионата обаче нямат никаква тежест. Все по-малка имат и тези за бъдещето на българския футбол. Защото всички сме поставени в изключително прогнозируема среда. Слаби управленци не могат да доведат до силни резултати. Затова и докато Централата се управлява от сегашните, всякакви надежди са просто загубени.

BGfootball.com



Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

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

Валентин МАРИНОВ

Имаме новина. По-скоро е тенденция, процес. Популизъмът на управниците на държавата и политиците се пренася към футболните специалисти. Те го заимстват явно, тъй като виждат как техните „колеги“ на по-високо ниво доста успешно го упражняват спрямо българския народ.

● Идеята на БФС е безпочвена и няма как да се реализира

Идеята на хора от върховете на БФС да се работи за въвеждане на Висша лига на мястото на „А“ група и в нея да бъдат показани отлюспените по административен път ЦСКА, „Локомотив“ (София) и „Литекс“ не е нищо повече от див популизъм. Даже не е висш популизъм, тъй като глинените му крака се виждат с просто око.

Кога бе лансирана идеята?

Ето ви го първото

подозрение. Точно в деня, в който Изпълкомът на БФС обяви, че няма как да върне Литекс в „А“ група, голямата, супер, мега, ексклузивна и единствена новина от сбирката бе „проектът Висша лига“.

Дже авторът му - на първо четене, има опит в управлението (като кмет) и политиката - Йордан Лечков. След това, много ясно, бащите на „спасителната за българския футбол идея“ станаха повече - Борислав Михайлов, Кирил Домусчиев...



Висша лига или висш популизъм?

Как бе посрещната във футболните среди?

В обществото футболните ни хора не се котират особено високо, що се отнася до интелект и логическо мислене, но този път дори те не се хванаха. Точно клубовете, които би трябвало да са благодетелствани - ЦСКА и Локо, се изсмяха. „Някаква фантазия“, рече треньорът на „червените“ Христо Янев.

От „Надежда“ пък директно обявиха, че не биха се съгласили да участват, тъй като искат честно и почтено да си извървят пътя от аматьорския футбол обратно в професионалния.

Почти няма отбор, който да е подкрепил замисъла. Освен един - „Лудогорец“. И „Левски“ не е „за“, тъй като сега най-малкото е „контра“ на БФС заради казуса с точките на „Литекс“.

Защо не може да се осъществи?

Защото няма нищо висше в българския футбол в момента. На първо място БФС ще има проблеми със законите на ФИФА, тъй като отбори от ниските дивизии не могат да се върнат в елита просто така, прескачайки нива.



Йордан Лечков



Борислав Михайлов

Единственият начин това да стане, например от лятото, е БФС да се откаже от администрирането на шампионата и да прехвърли правата на Профилигата. Нещо, което беше предложено от Валентин Михов и Любе Спасов още преди 15-ина години. Централата обаче не искаше да го направи. И сега няма да го направи, тъй като ще ѝ останат само националните отбори и ама-

тюрските първенства. „Търсим вратички за осъществяването на идеята“, обяви Домусчиев. Така се търсеха вратички за спасяването на ЦСКА, Локо и „Литекс“...

Ами стадионите, тренировъчните бази, дълговете на клубовете... Как 16 или 18 отбора ще издържат повече от един шампионат? Всеки сам може да си отговори. Какво ще стане с дълговете на ЦСКА? Ще бъде ли поз-

волено на новия ФК ЦСКА да влезе във „Висшата“ лига, или пък старият ПФК ще играе, като същевременно ще бъде оздравяван?

А стадионът на „червените“, който е напразно опасен, като изключим секторите „А“ и „В“? Този на „Локомотив“ (София) е още по-зле. „Левски“ поне ще има скоро нов сектор. В Пловдив положението е даже по-тежко, „Ботев“ играе на базата си, още няма яснота какво се случва със замразения строеж на ст. „Христо Ботев“. Нататък, като изключим арените на „Литекс“ и „Лудогорец“, нещата не са никак оптимистични.

А какво трябва да се направи?

Решението е пред очите ни, но да очакваме точно от Домусчиев и Лечков да го видят е прекомерен оптимизъм. То се казва развитие на детско-юношеския футбол с идеята Висша лига да се случи след не по-малко от 5 години. Пък дано тогава ЦСКА е изяснил как ще го бъде и да си е стъпил на краката. Дано и повече нови стадиони да има. А най-важното е да има кой да играе на тях. Под „кой“ имам предвид не някой камерунец с 22-ма братя и сестри, а български футболисти.

BGfootball.com

цените са валидни от 16 до 22 февруари

Любовта минава през храната

<p>1.39 1.89</p> <p>1.74 лв/кг</p> <p>26% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>САЯНА</p> <p>КИСЕЛО МЛЯКО</p> <p>800g</p> <p>Кисело мляко „Саяна“ 4.5%, 800 g</p>	<p>1.39 1.79</p> <p>лв/л</p> <p>22% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>САЯНА</p> <p>ПРЯСНО МЛЯКО</p> <p>3%, 1 л</p> <p>Прясно мляко „Саяна“ 3%, 1 л</p>
<p>4.29 4.99</p> <p>лв/кг</p> <p>14% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>КРАВЕ СИРЕНЕ</p> <p>„Бял извор“</p> <p>кг</p> <p>Краве сирене „Бял извор“ кг</p>	<p>5.49</p> <p>лв/кг</p> <p>СВИНСКО МЕСО</p> <p>за готвене, кг</p> <p>Свинско месо за готвене, кг</p>
<p>3.89 4.49</p> <p>1.95 лв/л</p> <p>ОЛИВО</p> <p>„Оливайо“</p> <p>2л</p> <p>Оливо „Оливайо“ 2л</p>	<p>4.99 6.99</p> <p>лв/кг</p> <p>29% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>NUCREMA</p> <p>ДВУЦВЕТЕН КРЕМ</p> <p>1 кг</p> <p>Какаов, Двущетен крем „Nucrema“ 1кг, с лешници</p>