



**Биоземеделуето
набира скорост
в България**

На стр. 5



**Представяме ви
проф. Борис Богов,
Водещ нефролог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 7 (180), 23 - 29 февруари 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милан ДИМИТРОВ

Александър Шпатов, писател:

Четенето заради оценка отблъсква от книгите

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Подготвени
ли сме
за реакция
при външна
заплаха**

На стр. 4

**Предоговаряне
на употечен
кредит сваля
вноската**

На стр. 6

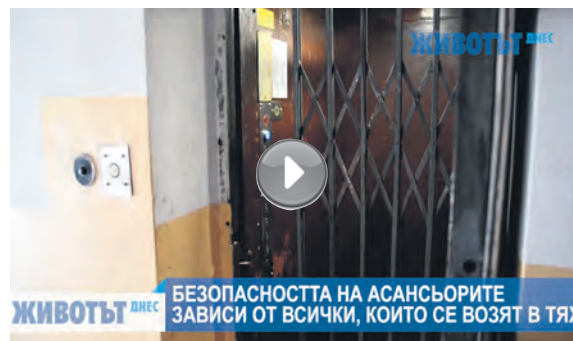
**Законът пази
екзистенц-
минимума
на глътника**

На стр. 16

**Грип:
усложненията
могат
да настъпят
много бързо**

На стр. 25

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



Кой и как отговаря
за безопасността
на асансьорите разказва
Нели Карипова от Държавната
агенция по метрологичен
и технически надзор



**Олимпиадата
в Рио през 2016
е изправена
пред тежки
проблеми**

На стр. 31

Билков сироп



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

**За здраво гърло и
чисти бели гробове!**

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

**Билкови таблетки
за смучене**



Повече информация може да
откриете на страницата ни в



Индийско-българска бизнес камара ще насърчава стокообмена между двете страни

„За нас Индия е един от най-важните търговско-икономически партньори на изток. Това е може би най-бързоразвиващата се икономика в Азия и огромен пазар, от който и двете страни могат да се възползват много повече от постигнатото към момента.“ Това заяви министърът на икономиката Божидар Лукарски на церемония по официалното откриване на Индийско-българската бизнес камара. На събитието присъства и посланикът на Индия - Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева.

Министър Лукарски изрази увереност, че учредяването на камарата ще допринесе за по-доброто реализиране на наличните възможности в търговско-икономическите отношения между двете страни, както и за привличането на повече индийски инвестиции у нас. Като сектори с висок потенциал той посочи хранително-вкусовата промишленост, машиностроенето и автомобилното строителство.

България участва активно в платформата „Направи в Индия“, иницирана от индий-

ското правителство към привличане на преки чуждестранни инвестиции в страната в сектор производство. Примери за успешни български инвестиции в Индия са смесено българо-индийско предприятие за опаковане на течен битум край Мумбай, както и мащабен инвестиционен проект за внедряване на български интернет технологии в Индия. В процес на реализация е и джойнтвенчър между фирми от двете страни за съвместна разработка на ИТ продукти в сферата на мобилните приложения и налагането



им на индийския и други международни пазари.

За последните десет години двустранният стокообмен между България и Индия се е

увеличил почти 4 пъти – от 55 млн. щ.д. през 2005 г. до 218 млн. щ.д. през 2014 г. През 2014 година българският износ за Индия нараства с близо 50% спрямо

2013 г., достигайки 65 млн. щ.д. През първите девет месеца на тази година износът ни за Индия също отчита ръст от 2,4%, равнявайки се на 46,6 млн. щ.д.



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



Внасяме все повече плодове и зеленчуци

210,9 хил. тона пресни зеленчуци и 240,3 хил. тона пресни плодове са внесени в периода между януари и ноември 2015 г., което е съответно с 18,5% и 6,4% повече спрямо същия период на предходната година, сочат пред-



варителни данни на НСИ. Най-много са нараснали доставките на картофи, домати и сладки пиперки – с между 18,4% и 32,5%. Намален внос с 6,7% е констатиран при лука.

При пресните плодове водещ остава вносът на видове, които не се произвеждат у нас, като банани и цитрусови плодове. Дини, ябълки и праскови също сме внасяли повече – с между 10,7 – 20,8% на годишна база. Вносът на ягоди спада почти наполовина спрямо същия период на 2014 г.

През първите единадесет месеца на 2015 г. износът на пресни зеленчуци намалява с 23,8% спрямо съответния период на 2014 г., до 18,5 хил. тона, докато износът на пресни плодове отбелязва ръст с 21,8%, до 39,6 хил. тона, сочат още данните.

Сред основните зеленчуци най-значително намаление на износа се наблюдава при лука – с 90,8%, следвано от това при зелето и картофите, съответно с 47,8% и 32,9%. Същевременно износът на домати нараства с 26%, а този на моркови – над седем пъти.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

НАУЧЕН ИНСТИТУТ „НАЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ НА Р БЪЛГАРИЯ“

КЛУБ „РАКЕТНИ ВОЙСКИ И АРТИЛЕРИЯ „ОЛИМПИЙ ПАНОВ“ – СОФИЯ

Научният институт „Национална сигурност на Р България“ на БАНИ и Клуб „Ракетни войски и Артилерия „Олимпий Панов“ – София организира **Кръгла маса на тема „Българо-турски отношения според книгата на Ахмет Давутоглу „Стратегическа дълбочина“ и националната сигурност на Р България“.**

Форумът ще се състои на 25 февруари (четвъртък) 2016 г. от 14:00 часа в Централния военен клуб - София (бул. „Цар Освободител“ №7).

В епицентъра на медиите

Всъщност всички, които неистово се зарадваха на „новината“ и тръгнаха да „отписват“ Доган и Пеевски, прекалено много прибързаха. Ако прочетем статията на турския „Сабах“ и погледнем отвъд пропагандата, именно почетният лидер на ДПС и депутатът от партията са най-големите печеливши от този ход на режима в Анкара, макар да са достатъчно наясно, че това няма да им бъде признато. Акт, който развенчава три много големи митологеми, една от които е с давност повече от четвърт век.

Рухна митът за протурската зависимост на ДПС.

Едва ли има друг политик, за когото да са били изричани толкова много твърдения, че служи на чужди интереси, отколкото за Ахмед Доган. С публикацията до близкия на режима в Анкара вестник „Сабах“ рухва най-големият мит на Прехода, че създадената от Доган партия на българските турци всъщност е водила протурска политика и решенията са диктувани отвъд Босфора.

Кирил Огнянов, „Труд“

Какво повече да чакаме - да дойдат турските танкове? Защото в политическата ни територия вече очевидно има чуждо нахлуване. Само така могат да се тълкуват събитията, които се увенчаха с турската забрана срещу Доган и Пеевски.

Тук изобщо не става дума дали ги харесвате или не. Става дума за очевидния опит от страна на Анкара да вземе на пряко подчинение българския политически процес. Този опит засега май е осуетен, но агресията продължава и ако не предприемем нещо, утре мюсюлманското население ще козирува на Ердоган. Крайният ислямизъм винаги побеждава умерения секуларизъм. Гаранция - Франция.

Валери Найденов, „24 часа“

Турция може да направи каквото поиска, но това е крайно недружелюбен акт. Между две натовски държа-

Забраната за Доган и Пеевски да влизат в Турция

ви подобни действия са абсолютно недопустими. Още повече че тук не става въпрос за някакви конкретни обвинения. Ако някой човек е обвинен в престъпление или във враждебна политика, може да му се забрани влизането. Това се прави. В случая не става въпрос за това.

Проф. Михаил Константинов, epicenter.bg

Обявяването на Ахмед Доган за персона нон грата от Турция издава ясно страх на южната ни съседка от посланията, които почетният председател на ДПС направи преди близо 2 месеца. В същото време кюрфшиекът на Анкара е полет на дребна хибридна осколка в сравнение с изключително опасните военнополитически маневри, които протичат в триъгълника САЩ, Турция и Русия. Мнозина доморасли националисти през годините с лека ръка са обвинявали Сокола в шпионаж в полза на Анкара. Вчерашната случка би трябвало най-накрая да им донесе прозрение.

Петър Кирилов, „Стандарт“

Познайте кой още е бил низвергнат от турската държава, тогава - Османска империя, като Доган и Пеевски сега? Ами да - Васил Левски! Националният герой на България, най-светлият българин, чийто портрет днес, 143 години след обесването му, може да се види в почти всеки началнически кабинет. Зад гърба на началника, на стената над бюрото му!

Валентин Стоев, actualno.com

Испирането на Доган и Пеевски и представянето им като пазители на българщината е зловеща подмяна, иницирана от кръговете на Държавна сигурност, които отдавна драпат да наложат тезата, че тайните служби на комунистическия режим всъщност са били пазители не на прогнияния му елит, а на българските национални интереси.

Лъжа, опасна през 1986 г., но три пъти по-опасна през 2016 г. Защото, ако доскоро на участието на ДПС в управлението се гледаше като на немислимо заради всички натрупани грехове от предишни формули на властта, щателното полиране на имиджа на почетния председател явно цели да даде на управляващите оправданието, че ДПС отново е приемлив, при това национално отговорен партньор.

Редакционен коментар, „Капитал“

В рамките на видимото ефектите от тази санкция са поне два: първо, Ахмед Доган и Делян Пеевски са пактирани, свързани, в комплект. Второ, Доган ще трябва да свикне да живее с етикетите „проруски“ и „антитурски“. И двата резултата, особено вторият, ще намалят със сигурност броя на избирателите на ДПС, ще намалят и привързаността на оставащите към партията. Не можеш да се обявиш за враг на Турция и да очакваш доверие от хора, чиито роднини живеят в Истанбул и Бурса. Сега медийната империя на Пеевски се опитва да изпере Доган като национално отговорен политик

и приемлив партньор за бъдещо управление. Има обаче една важна подробност: целевата група на подобна кампания са българите, които така или иначе няма да гласуват за ДПС. А дали всичко това помага на партията на Лютви Местан?

Иван Бедров, Дойче веле

Няма съмнение, че става дума за размахване на пръст. „Сабах“ не е случаен вестник. Той е близък до Ердоган. И с тези информации се афишира точно медийна подкрепа за Лютви Местан. В нашите региони българските турци получават основната си информираност от турските телевизии. Така че това е един от лостове да се покаже, че подкрепата е снета от ДПС и вече е прехвърлена към Лютви Местан.

Цветана Караянчева, „Ретро“

От седмица медиите ни хвърлят боб дали Доган и Пеевски наистина имат забрана да влизат в Турция и ако „да“ - защо. Изглежда, ще го правят бая време. Външното министерство в Анкара зашлеви нашето с високомерно млчание, а турският посланик в София Сюлейман Гьокче важно надува бузи и дава смехотворни отговори - до голяма степен било вярно, ама не съвсем. То бива ли такъв серсемлък бе, дост, след като уж сме приятелски държави и премиерите ни си говорят на малки имена! Или както винаги бат' Бойко пак не е бил в час и нещо не е разбрал правилно за двустранните ни отношения.

Боряна Костова, „Дума“

ПОСОКИ

Кражби по поръчка



Петър ГАЛЕВ

Да бяха само фирмите на Пеевски... За обществените поръчки говоря.

Не че през последните десетилетия всички не сме наясно как се разпределят основните парчета от държавната баница. Но големите нагласявания и натъкмявания на поръчките за милиарди и милиони водят надолу по веригата до тотално изкривяване на почти всички други покупки с обществени пари.

Разследващите предавания по телевизията отдавна са пълни с абсурдни харчове на общите ни ресурси, но видим резултат освен поредното цъкане с уста няма. Всяко винче, плочка, химикалка или яйце, което се купува с общите средства, обраства в цената до неузнаваемост. Но държавата е създала и допуснала такъв механизъм, че по документи всичко да си бъде законосъобразно. За тези поръчки се изписват огромни папки с хартия. То са протоколи, подписи, комисии... И в крайна сметка се оказва, че купеното нещо е с проценти или в пъти по-скъпо от това, което всички сме виждали като цени по магазините.

Защото общите пари се възприемат за ничии или по-точно само за нечий, за касичка, която е лесно и безопасно да се изтръска в определени джобове. Да не говорим, че в приоритет се превръщат не разходите за наистина необходими строежи, ремонти, апарати или продукти. А за стоки и дейности, от които най-лесно може да се вземе най-голям процент. След това идват проверки, които констатира, че всичко е нормално, защото по документи решенията са взети, конкурсът е проведен, положени са подписи. Никой не ти гледа, че плочката за баня в хипермаркета е например 10 лв., а „по обществената поръчка“ излиза на данъкоплатците 20 лв. Докато няма единен леснодостъпен, публичен онлайн регистър на това какво е купено и за колко обществени пари, тази пародия ще си продължава.

ПРЕЗ ВАШИЯ ОБЕКТИВ

През вашия обектив

Предизвикайте репортера в себе си!



JivotatDnes.bg

Автор на материала:
Елена Димитрова



Лебедова песен на барокото изкуство - така е вписан в ЮНЕСКО Кралският дворец в Казерта, Италия. В рубриката „През вашия обектив“ на нашия сайт ще можете да се разходите из най-големия дворец, построен през XVIII в. в Европа. Споделете и вие вашите приключения, впечатления, истории, снимки, видеа. За да разберете как, посетете jivotatdnes.bg



Готова ли е България да реагира на външни заплахи за националната сигурност?



Ген. Иван Бояджиев,
експерт по сигурността

Оптимист съм, че можем да се справим сами

Отговорът на Вашия въпрос е относителен, дали е готова България, или не е готова - зависи от вида на заплахите. Но най-доброто е, че с изменението на закона въоръжените военни сили ще могат да помагат на граничарите в охраната на нашите граници. Напливът на мигранти е голям, те искат да дойдат в Европа и да се ползват от богатата на нашата цивилизация, че

имаме много ядове. Засега потокът бяга от България, това е добре, оказа се, че нашата страна не им осигури безпроблемен петзвезден живот. Затова бежанците не искат да остават в България. Но ако Македония затвори границите си, адът ще дойде при нас, целият поток от мигранти ще започне да минава през нашата страна. Затова трябва да сме готови, ние като

експерти още преди две години предупреждавахме, че ще настъпи този хаос с бежанците в Европа, но тогава никой не вярваше. Всяка държава трябва да има готовност сама да се защитава и да разчита предимно на себе си. Трябва да вярваме първо на собствените си сили, аз съм оптимист, че имаме такива сили и трябва да ги организираме добре.



Ген.-майор Съби Събев,
военен експерт

Мисля, че темата се преекспонира, но имаме капацитет

Имаме капацитет да се справим със заплахите около нас. С промените в закона ще се осигури по-голяма възможност при кризисни ситуации армията да подпомага охраната на границите ни и същевременно да се готви за мисиите си, които са по закона и според отбранителната стратегия на страната. Аз мисля, че България като страна, със способностите, които притежават МВР, специалните служби, включително и ако се наложи, използването на армията, тази опасност може да се неутрализира. Разбира се, може да се търси помощ и от ЕС. Не виждам прекалено големи заплахи, които могат да

породят тревога в обществото. Мисля дори, че темата се преекспонира и се играе със страха на хората, което не е коректно, защото реалната информация, с която се разполага и която се анализира, не дава основание за такива фатални сценарии, които някои чертаят, включително и политически партии. Що се отнася до казаното от външния ни министър, не може НАТО да провежда такива операции на границите между две съюзни държави. Може да се потърси форма на съдействие, помощ, наблюдение и т.н. Но за такава операция, каквато спомена министър Митов, няма място на терито-

риите на съседни страни, членки на НАТО. Ако Македония затвори границите си, възможно е Балканският път на бежанците да се насочи към границата между Гърция и Албания или към нас. Затова се вземат мерки, така че такъв сценарий да бъде неутрализиран с допълнителни сили и средства и с по-стриктно наблюдение, за да се канализира потокът от мигрантите. Но мисля, че Гърция е под натиск и взема мерки да овладее ситуацията, която е на нейната територия. Затова не виждам сериозни основания за такива катастрофални сценарии, каквито някои описват.



Петър Пунчев, журналист

Ще трябва да разчитаме на общеевропейско решение

Зададен в контекста на мигрантския поток, въпросът има само един отговор. България не може да се справи адекватно сама нито с него, нито с много други сериозни проблеми, свързани с националната сигурност. Събитията от последните месеци ясно сочат, че България е от страните в ЕС, които проявиха силен инстинкт и останаха здравостъпили на земята. Решението да спазим всички европейски процедури по регистрацията на бежанците, издигането на преградни съоръжения, ниското ниво на привле-

кателност на страната за прииждащите от районите на бойни действия ни предпазиха от мигрантския потоп. Това е добрата новина. Но това не означава, че България има сили и средства да се справи сама с този възлов за националната сигурност въпрос. Разградените специални служби не могат да осигурят своевременната и адекватна информация на държавата, цялостното състояние на армията, скромните финансови възможности, липсата на организация, опит и морал в държавата спъват организирането на огромния поток

от пришълци. Така че България, от една страна, трябва да търси общеевропейско решение и да вземе максималното от Европа, за да компенсира дефицитите, а от друга - да не се отказва и от възможностите за регионално обединение на силите. В този смисъл взаимодействие с Вишеградската четворка и с някои страни от региона, които още не са членки на ЕС, може да бъде спасително.

На първо място сме в ЕС по ръст на биоземеделieto

Мирослава КИРИЛОВА

България е на първо място в Европейския съюз по ръст на площите за биоземеделие. Увеличението е с над 32 на сто (съпоставени са данните от края на 2013 и на 2014 г.), което означава, че у нас 763 510 декара са засети с биокултури.

Това показва проучване на Изследователския институт по органично земеделие, базиран в Швейцария. Извън рамките на общността по ръст на този показател води Русия с увеличение от 70%. По брой на биологичните производители България е на 13-о място на Стария континент с 3893 заети в този сектор, сочи докладът „Светът на биологичното земеделие“ – 2016. За сравнение във всяка от страните - Франция, Австрия и Гърция – работят над 20 000 биопроизводители.

„Интересът към биоземеделieto в България се засилва през последните години. Положително влияние особено за малките и средните предприятия оказва фактът, че секторът е допълнително субсидиран“, заяви пред в. „Животът днес“ акад. Атанас Атанасов от „Съвместен геномен център“ – София. „България е една от страните, която може и трябва да развива биологичното земеделие, защото има огромен потенциал за това. Органичното земеделие е отрасъл, от който може да се печели предвид нарастващото търсене на такава продукция. **Страната ни разполага с изключително богати места, подрайони, ареали, където да се развива биологично земеделие.**

Такива са например Странджа, Източна Стара планина, Родопите, Рила, Пирин и т.н.“, обобщи проф. Димитър Греков от Аграрен университет – Пловдив. Според него биоземеделieto е подходящ бизнес, който може да съживи обезлюдените села и икономически изоставащите региони.

На същото мнение е и холандецът Йоханес Куулс, който организира Първия конгрес по биоземеделие в България (22-23 февруари, Пловдив). „Изоставането на селските райони в България пречи за общото развитие на държавата. В Западна Европа са наясно, че хората, които живеят в тези райони, могат да стъпят на чисто, като развият биоземеделieto и биоиндустрията въобще, която да ги изведе на по-добро социално ниво. Ето защо България има огромен потенциал да стане водещ биопроизводител в Европа.

Трябва да се възползваме от факта, че голяма част от земята от години не е третирана с химически вещества, което е отлична предпоставка за отглеждането на биопродукти“, обясни пред екипа ни Куулс.

След като се запознал със съпругата си, която е българка, взима решение да остане окончателно в България и да започне свой бизнес в областта на биоземеделieto. Той е автор на резюме и план за кръгообразна икономика и биоземеделие, за преработването на храните и за тяхната безопасност, а също и за биологичното сертифициране. Управител е на голяма международна фирма, оперираща в областта на биосертифицирането и изготвянето на проекти в сферата на растениевъдството и животновъдството, производството, продажбата и вноса.

„От 10 години съм в България и виждам, че нищо не се случва.

Ето защо реших да привлека експерти от Световната банка, както и представители на европейски университети и фирми, водещи в областта на биоземеделието, на конгреса в Пловдив. Целта ми е да срещна българските производители с чуждестранните купувачи“, обясни холандецът. Според него повечето специалисти са убедени, че България има фундаментална възможност да се развие в сферата на биоземеделието и може да се прочуе не само в Европа, но и по света с качествената си продукция.

А интересът към здравословния сектор расте, особено в

по-развитите страни.

Потребителите в Европейския съюз отделят 23,9 милиарда евро годишно за биологични храни. Страните с най-висок процент потребление на биохрани на глава от населението през 2014 г. са Швейцария (221 евро), следвана от Люксембург, Дания, Швеция, Лихтенщайн, Австрия и Германия. Делът на биопродуктите на пазара с храни е най-висок в Дания (7,6 %), Швейцария (7,1 %) и Австрия (6,5 %).

„Убеден съм, че човечеството все повече ще търси биопродуктите, защото са от особено значение за здравето на хората. За съжаление чужденците оценяват повече какво притежава България като потенциал в тази сфера и какво пропуска. Ние, българите, както в много отношения, подценяваме това, което притежаваме“, смята проф. Греков. Ето защо според него

по-голямата част от родните биопроизводители работят предимно за износ,

тъй като българинът все още не може да осъзнае необходимостта от тези продукти, както и перспективите за развитие на бранша. Проф. Греков смята, че ще продължим да консумираме „недотам качествени“ вносни плодове, зеленчуци, млечни и месни продукти заради по-ниската им цена. Стига се до парадокса, че хубавата българска продукция се изнася, а ние ядем боклуци. „Истината е, че сме бедни и голяма част от хората не могат да си позволят покупката на

биопродукти. Аз съм убеден обаче, че в бъдеще цените ще паднат и българите лека-полека ще променят потребителските си навици“, допълни проф. Греков. Според акад. Атанасов, за да стане това, трябва да им се докаже по-високото качество на тези храни.

„Важно е още осигуряването на достъп на българските биохрани до търговските вериги на вътрешния пазар, **както и да се стимулира обединяването на малките биопроизводители, за да са конкурентни на пазара**“, подчерта българският учен и агроном.

„Финансирането, субсидирането, дисциплината и начинът на мислене на хората са основните пречки за развитието на биоземеделieto в България. Не можете да очаквате някой друг да ви реши проблемите. Трябва да действате. През годините установих, че огромна част от земеделците например не знаят английски, немски или друг чужд език. Не могат да правят бизнес с чуждестранни купувачи без език, ето защо голяма част от партньорите ни записаха курсове по английски“, коментира холандецът Йоханес Куулс.

След създаването на фондация „Зелена биоорганична България“ той е привлякъл редица специалисти за разработване на огромен пакет проекти в областта на биологичното земеделие. „Кандидат-

ствахме по програмата „Хоризонт 2020“ и се надяваме на одобрение.

По този начин се надяваме да вкараме европейски стандарти в биопроизводството,

да преодолеем дългогодишната изостаналост в сектора и да дадем нов живот на селата в най-отдалечените кътчета на България“, каза още Йоханес Куулс.

Според проф. Димитър Греков обучението на кадрите в земеделието и животновъдството е от ключово значение за развитието на селското стопанство. „Например мит е, че в биопроизводството не се използва нищо за третиране на растенията и защитата им от болести, вредители и климатични аномалии. Има цял списък с такива продукти за биозащита, които са разрешени и могат да се ползват. Това е една от големите заблуди, които съществуват, че едва ли не културите трябва да се оставят на капризите на природата.

Третирането и оползотворяването на вещества за подхранване не е забранено, а дори е препоръчително“, подчерта проф. Греков. *Неслучайно само допреди 60-70 години хората са се борели с болестите по отглежданите култури с правенето на отвари, настойки или запарки от разпространени местни видове растения (например лук, лайка, чесън), които имат свойството да отблъскват вредните насекоми и да пазят растението.*

Младо българско семейство от родопското село Старцево, Смолянска област, се е заело с нелеката задача да печели от биоземеделие и предлага зеленчукова градина под наем. Това означава, че всеки, който иска, срещу скромна сума за наем и доставка може да поръча на Ярослав и Юлия Юнакови да му отгледат в градината биологично чисти зеленчуци, плодове, билки и подправки, както и да му приготвят зимнина, сладка, домашни сокове. „Да си наемете собствена градина в екологично чист район в Южните Родопи означава, че ще си имате собствени градинари, които ще отглеждат вашите зеленчуци и плодове според добрите практики на органичното земеделие. Към нас се обръщат все повече клиенти, предимно семейства с деца, които искат да осигурят екологична и полезна храна за трапезата си“, обясни Ярослав Юнаков. Със съпругата си са решили да произвеждат органични плодове и зеленчуци според изискванията на клиента. Наемната цена на 1 квадрат от зеленчуковата градина е 2 лева на месец, а клиентите сами решават какви култури и на каква площ да бъдат отглеждани. „Естествено за плодовите дръвчета е необходимо повече място, но като цяло хората наемат между 25 и 75 кв. м. Имаме клиенти от чужбина, които са наели част от градината, за да осигуряваме пресни плодове, зеленчуци и зимнина на възрастните им родители, които са останали в България“, разказа Ярослав. Според него бъдещето е в биологичното земеделие, което не уврежда почвата и околната среда и осигурява чиста и полезна храна за трапезата ни.



Ярослав и Юлия Юнакови

Петя ДИМИТРОВА

Лихвите се понижават до рекордно ниски нива. За февруари основният лихвен процент е нула. Как се отразява това на ипотечните заеми, с които домакинствата изплащат жилищата си?

С ега е моментът да спестите няколко десетки хиляди лева от изтеглените заеми, които са взети при нормални пазарни условия преди две години. Тогава лихвите бяха несравнимо по-високи и съответно договорените за тях разходи.

Ако лихвата по кредита се renegotира отново на средно за пазара ниво, но към сегашния момент, от разходите за лихви в новия погасителен план могат да се спестят около 40%.

Възможно ли е лихвата по ипотечния кредит да стане отрицателна и банката да ви плаща за това, че сте теглили заем от нея? Такъв вариант няма, но renegotирането може да направи изплащането на жилището по-евтино.

Преди дни председателят на Асоциацията на българските банки Петър Андронов коментира, че за пазара на жилищни кредити у нас долният праг е около 4%, след което процесът на корекция надолу вече ще е приключил.

Според последните данни на БНБ средният процент за новите жилищни заеми у нас се е понижил до 5,44% (с 0,8 процентни пункта по-малко в сравнение с година по-рано), а годишният процент на разходите, който включва и дължимите такси, е 5,91% (понижение с 0,86 процентни пункта).

Кои фактори влияят за формирането на лихвата и съответно на месечната вноска?

1. *Условията на банката*

При ипотечните кредити лихвата най-често е просто сбор от две лихви. Едната показва колко рисков сте като клиент, а другата – колко рискова е пазарната обстановка.

Първата лихва е фиксирана надбавка и зависи от това дали сте познат клиент на банката, дали ползвате други нейни продукти, превеждат ли ви там работната заплата, колко голяма е тя, работите ли в стабилен сектор. Всеки един от тези фактори може да донесе понижение на лихвата, което, събрано, се измерва с няколко процентни пункта. Тази лихва е фиксирана за целия срок на договора и е константа.

Втората лихва представя разходите на банката за привличане на парични средства, които тя си набавя от пазара.

2. *Тежестта на пазарните индекси*

През годините банките ползваха сложни показате-

тели, върху които самите те могат да влияят и коригират едностранно. След промени в законодателството и под публичния натиск сега по-голямата част от тях преминаха към по-просто и прегледно решение – пазарен индекс. За левове това е СОФИБОР, а за евро – EURIBOR.

И двата индекса показват на каква стойност банките си разменят краткосрочна ликвидност. Това е способността им във всеки един момент без забавяне да могат да изпълняват ежедневните си задължения както в нормална банкова среда, така и в условията на криза.

Най-често кредитните институции използват СОФИБОР, който се отнася за шестмесечните депозити, но някои банки вземат предвид тримесечния или 12-месечния показател. Стойността на шестмесечния СОФИБОР се понижи от 1,16% в началото на февруари миналата година до 0,47% в момента. Това означава, че ако ипотечният кредит в началото на 2015 г. е отпуснат с лихва 6%, към момента тя би трябвало да е вече 5,30%.

Промяната се дължи на корекцията на лихвата, която банките правят два пъти годишно, като вземат стойността на СОФИБОР за дадена дата. След това в сила влиза нов план с нова, по-ниска погасителна вноска.

Предимствата на СОФИБОР са, че индексът е прозрачен и проследим, но той има и недостатъци. Според банкери той не е показателен за целия пазар.

Затова някои банки са избрали да смятат „пазарната“ лихва чрез формула,

в която включват няколко различни лихвени показателя на банковия пазар – лихви по бизнес и домакински депозити и минимални задължителни резерви, които банките трябва да държат в БНБ. Този начин изглежда сложен и трудно се сравнява с останалите, но има своите предимства. Когато е конструиран правилно, той може по-честно да измерва пазарния риск, което е в полза и за банката, и за клиента. Освен това зависи от няколко фактора и резки промени нагоре или надолу са по-малко вероятни, отколкото когато определянето на лихвата зависи само от един индекс.

В момента СОФИБОР е

Редоговарянето на заем сваля вноската

● **Промяната на пазарните условия влияе върху лихвата по ипотечните кредити**



рекордно нисък и продължава да се понижават. Но дори да стане отрицателен, това няма да се отрази на месечната погасителна вноска, защото почти всички банки са се застраховали, като са записали в методологиите си, че при отрицателна негова стойност се приема, че той е 0%. Това означава, че лихвата по заема не може да падне под това, което банката е определила като фиксирана надбавка, каквато се явява оценката за риск на клиента.

Специалистите съветват кредитополучателите да се интересуват и да съпоставят начина, по който дадена банка определя лихвата по ипотечните кредити. За справка може да се използват интернет сайтовете на банките в страниците с кредитни продукти, където е обявена „Методика за определяне на референтен лихвен процент“.

Засега СОФИБОР и останалите компоненти на лихвите са много близо до дъното, но банкери предупреждават, че тяхното нарастване предстои. Дали след година, две или повече, трябва да е ясно, че в бъдеще месечната погасителна вноска ще става по-висока. Когато това се случи, кредитополучателят може да поиска да renegotира с банката заема си, като намали с адекватно фиксираната надбавка (доколко рисков е клиентът), която е за целия срок на договора.

Ако кредитната институция по някаква причина откаже - винаги може да се търси рефинансиране от друга банка.

Като аргументи могат да се посочат, че вече няколко години сте плащали без забавяне, че сте започнали по-сигурна работа, имате по-голям доход, дори като причина може да се изтъкне, че България ще кандидатства за влизане в Еврозоната, съдебната реформа най-накрая е започнала и банките по-ефективно и бързо прибират дължимото от неблагонадеждни кредитополучатели.

В стремежа да плащате по-малка погасителна вноска и като цяло по-малка сума по заема трябва да сте наясно дали можете да го постигнете, като смените банката или промените условията по кредита си.

Решението е изцяло лично, но винаги е съпътствано с разходи. За него могат да натезат както обективни фактори, свързани с новите пазарни условия, които влияят на лихвата, така и чисто субективно желание за смяна на кредитиращата институция.

По закон вече не се плащат такси за предсрочно погасяване.

При всички случаи, когато сте били лоялен клиент на банката и сте погасявали навреме вноските си, тя има интерес да ви задържи, въпреки че ще печели по-малко от вас.

За да започнете процедурата по renegotиране, трябва да поискате среща с кредитен инспектор в банковия клон, в който е сключен договорът за кредит. Вие се водите част от техния портфейл и там са хората, които са най-загрижени да не отидете при конкуренцията. Преди самата среща обаче

трябва да се ориентирате, като посетите още най-малко две други банки и поискате от тях алтернативни оферти,

които обикновено са специални продукти за рефинансиране.

Ако сте погасявали всичките си вноски досега без забавяне, което се вижда от Централния кредитен регистър на БНБ, те със сигурност ще се радват да им станете клиент и ще ви предложат ниски лихвени нива.

Преди това се информирайте от текущите оферти на досегашната ви банка към нови клиенти. Подайте заявление, в което задължително трябва да посочите, че сте били лоялен клиент и че нейните конкуренти са склонни да ви дадат по-евтин кредит.

Когато банките предлагат анекс към договора, в който са записани по-ниски лихви, те все пак изискват клиентът да се обвърже с друга тяхна услуга, като кредитна карта, овърдрафт или задължение заплата да се превежда по тяхна сметка, а тези услуги са съпътствани с разходи и такси.

За разлика от пряко начислените такси, застраховка "Живот" и подобни съпътстващи услуги не влизат в обявения годишен процент на разходите, затова новият договор трябва да се гледа внимателно.

Но дори и да не сменяте кредитиращата институция, банката ще иска да ви таксува за renegotирането с фиксирана такса от 200 до 1400 лв. или процент от оставащата сума по кредита – до 1,5%. Тази сума обаче също подлежи на преговори и може да бъде значително намалена, ако предоставите достатъчно доводи за това и сте достатъчно непоколебими по време на преговорите.



Отскоро в центъра на София, срещу Народния театър се появи едно стъклено помещение на два етажа, около което често щракат фотоапарати. „Светло петънце“ в градския пейзаж във всеки смисъл на думата - това е безплатната библиотека „ЧитАлнята“, едно хрумване, което младият писател Александър Шпатов успя да осъществи с помощта на Столичната община. За да получите читателска карта и достъп до вече почти 3000 подобрани, качествени заглавия, сред които и немалко за деца, е достатъчно да донесете една своя любима книга от съвременен автор. Александър Шпатов е възпитаник на Американския колеж и завършва право в Софийския университет. За сборника „Бележки под линия“ получава наградата за дебют „Южна пролет“, за „Разкази под линия“ е номиниран за наградата „Хеликон“, Столичната община го удостоява със своя приз за сборника „#НаЖивоОтСофия“. На голям интерес се радва и най-новата му книга „Том 2.0“.

Само езикът ще запази връзката с поколенията, растящи в чужбина

● С Александър Шпатов разговаря Галина Спасова

мнозина четат и български книги. Но за техните деца... щом израснеш в друга езикова среда, струва ми се, че България ще ти остане по-скоро като екзотика в биографията. Колко точно българин е Джон Атанасов например? За да не се случва това, трябва много усилия. Езикът ни е спасил преди, може да ни помогне и сега за връзката с новите поколения българи, които растат в чужбина. Разбира се, и литературата може да изиграе своята роля, много се надявам, че сред подаръците под елхата бабите и дядовците винаги ще подготвят и по някоя българска книжка за внуците.

Впрочем единственият начин да живееш в по-голям отрязък от време, отколкото ти е отредено, е именно този - в книгите

- Какво отблъсква ученика от четенето, от хуманитарно знание?

- Връщате ме на внуците, които живеем в България. Наскоро в ЧитАлнята ми попадна една книга на френския писател Даниел Пенак. В нея се поставя следният въпрос - като малки най-голямото удоволствие за децата е да им се четат книжки, но в училищна възраст, малко след като се научим на буквите, този интерес сякаш угасва. Повсеместно е, не е само тук. Защо е така? От удоволствие четенето в училище сякаш става задължение, трябва да ти напишат оценка и т.н. Вкъщи майка ти, вместо да ти чете

както преди, започва да те изпитва и да те поправя. В България този процес е още по-негативен, защото литературата се преподава в училище от изключително авторитарна позиция и още по-лошо - без да се включва почти нищо съвременно в програмата. Авторите, които се учат в училище, на практика нямат цветни снимки! Няма как да са близки до учениците. И в резултат те си ги представят като портрети на стари хора с бради и имена на квартали, най-грубо казано. Такъв подход не може да те запали за четенето. Отделно от това оценката по български е от най-важните в дипломата и изпитите са едни от най-тежките. А би трябвало да е точно обратното.

- Парадоксът е, че може и да не си прочел изобщо произведението, а само да наизустиш критика към него...

- Ако зависеше от мен, нямаше да има оценки по литература. Защото ето сега - като сме завършили - нас вече никой не ни изпитва какво четем. Достатъчен стимул ни е, или поне за мен е така, че се докосваш до нещо смислено и интересно. Разбира се, в училище трябва да има някакви критерии. Нямам претенции да съм експерт, но ми се иска основната цел на часовете по литература да бъде възпитаването на интерес към четенето по принцип. Тоест ако някой сядат и мисли какво да представят часовете по литература, да мисли така, че накрая, в 12-и клас учениците да не са се отказали масово от четенето. Виждат се резултатите от часовете по литература, отчайващи са. Понеже никой не е учил хората да четат с вкус и с разбиране. Достатъчно е човек да погледне класациите за най-продава-

ни книги. Чете се много по-слаба литература, отколкото в други страни. В това съм убеден. Макар че има и изключения в последните години. „Калуня каля“ от Георги Божинов, „Възвишение“ на Милан Русков, „Физика на тъгата“... Има бели лястовици, но са единици, не ята.

- Има ли рационално зрънце, полза от инспирираната колизия около „Балканджи Йово“ и Паисий?

- Това са абсолютно безсмислени димки, пускани от хора, които не четат. И то се видя. Говорихме за това две седмици и след още две вече никой не го интересува. А същевременно смислените усилия за промяна на програмата не се коментират. Хората се изплашиха, видяха, че това коства поста на министъра и за поредна година сериозна реформа няма да има. А пък казваме - има проблеми в образованието! Те нали трябва да имат някакво конкретно основание? Предметът български език и литература е един от най-важните. Като не са възможни никакви промени там, ще я караме както досега.

За мой късмет в гимназията учих паралелно както българска литература, така и пълен курс по литература на английски. Там програмата зависеше изцяло от учителите. И понеже учителите в моето училище до един вече са се сменили, в момента учениците четат съвършено различни автори от тези, които съм учил аз преди десетина години. Учителят е свободен - според неговата преценка, според интересите на учениците - да избере сам какво да преподава. Така четохме „451 градуса по Фаренхайт“, „Да убиеш присмехулник“, „Животинска ферма“ - последната е изключително подходяща за нашата родна действителност въпреки. И все още актуална. Имаме я и в ЧитАлнята, разбира се.

Как се „ловят“ тези истории, едновременно приземени и нереални?

- Най-вече във фантазията. Поне за мен не е предизвикателство да разкажа някоя истинска история, много по-интересно ми е да я измисля, да надскоча инерцията от действителността. На представянето на „Том 2.0“ моята редакторка ми каза, че жанрът, в който пиша, бил „шорткът“ разкази - не харесвам много чуждиците, но в случая мисля, че това е доста точно като определение - много от историите ми сякаш наистина минават по прекрия път между реалността и измислицата.

- Удивително автентични са детайлите, вкусът на соц-времето примерно. Как се получава при автор само на 30 години?

- Всички казват, че четенето е страшно важно и полезно, но не казват защо. Един от отговорите според мен е, че с книгите човек може да живее и други животи, на други хора и в друго време. Впрочем единственият начин да живееш в по-голям отрязък от време, отколкото ти е отредено, е именно този - в книгите. Когато четох новелите и пиесите на Станислав Стратиев, и аз си откраднах малко вкус от соц. Сценариите му също, особено за „Оркестър без име“. Всеки може да го почувства. А какъв по-остър вкус за 50-те от историята в „Балада за Георг Хених“ как бащата на Виктор Пасков прави бюфет за квартирата им, вместо да репетира? Да не говорим какво усещане оставят за времето, за което разказват, „Задочните репортажи“ на Георги Марков. Но да не оставям погрешно впечатление на читателите - все пак предишната ми книга се казва „#НаЖивоОтСофия“ и целта ми вътре беше историите да звучат все едно се случват тук и сега, а не в соц.

- Под линия в един от разказите пишете, че най-българското глаголно време е минало неопределено и

неопределимо, което ще рече?

- Във въпросния разказ един човек се връща от чужбина и вижда, че са сменяли някакви тръби пред блока, но после нищо не са оправили. За това време говоря, толкова често го ползваме. Изключително удобно е. Нищо не са оправили, но кой не го е оправил, защо не го е направил - нито става ясно, нито има значение, нито те интересува. „Те“ са го направили. Приписваш им го всичко на тези „те“ и толкова.

- Привидността като белег на живеенето ни също е чест мотив. Примерно историята с младежа, който развежда госта си само по църкви и манастири, а няма идея за тяхното предназначение.

- Имаме много нерешени въпроси с миналото си, така е. Пишем се християни, хвалим се с кубетата на „Св. Александър Невски“ и Рилския манастир, но защо го правим - май невинаги ни е ясно. Меко казано. Между другото, това е първият ми публикуван разказ - във в. „Стършел“ преди повече от 11 години, още бях в училище. Първият вариант, който съм изпратил, е бил около 20 страници, а накрая - след поне четири преработвания, доколкото помня - историята излезе в половин колонка. Всички други разкази в „Том 2.0“ са малко или повече преработени, някои са пренаписани изцяло, но специално този реших да го оставя в първоначалния му вариант.

- Жесток е образът, с който описвате напускането на младите - „изнасяме не розово масло, а яйцеклетки“.

- Жесток, но верен, струва ми се. Всеки сам може да се огледа... Примерно в моя вход в „Младост“ на всеки етаж има поне по един син или дъщеря, които са заминали. Заминалите са далеч, но постоенно са и тук с нас в мислите си, гледат българска телевизия, четат български сайтове,

Гръцкият фронт на дестабилизцията на България и ЕС



Илиян ВАСИЛЕВ

Тъй като процесите на границата с южната ни съседка вече са извън контрола на политиките от двете страни, а вероятно и това е цел на хората, които са на власт в Гърция, нека се върнем към базисния контекст на случващото се.

„С ириза“ и Ципрас няма да се намесят - за тях протестите на фермери и общите национални стачки са аргумент в преговорите с тройката за нови отстъпки и част от игра на задкулисието. Гръцкото правителство няма никаква стратегия освен крайния национален егоизъм. Няма никакво намерение да върне страната върху релсите на бюджетната дисциплина и нормалността в икономическия и политическия живот. Защото това означава нови лишения и здрав труд, наказателен вот от електората и най-вече рязко съкращение на броя на гърците, които живеят от бюджета, държавните поръчки или стимули.

В нашата южна съседка има два основни типа граждани - едните разчитат на своята предприемчивост и други, които разчитат на държавата. Така е и у нас, но броят на разчитащите на държавната хазна е несъпоставим, а благоденствието, което

държавата предлага, не е европейско. Предприемчивите и живеещи на собствен риск гърци търсят начин да работят у дома или ако не могат поради данъци и колективна лудост, минават зад граница, в това число и у нас. Те са ни съюзници. Да ги наказваме с блокада означава да се превръщаме във "фермери" в мисленето си.

Няма никакво съмнение, че туризмът ще продължава да дава естествени предимства на южната ни съседка и ще бъде основен източник на препитание. Собственици и работещи разчитат на добросъседски отношения, нерядко и на труда на съседите, за да може да функционира този сектор, който държи "на вода" цяла Гърция. За съжаление предприемчивите гърци не са мнозинство или поне не са онова мнозинство, което може да накара правителството да се намеси и да въведе ред при блокадата на фермерите.

Фермерите са особена привилегирована прослойка - без субсидии и грантове от бюджета и еврофондовете те няма да могат да си позволят текущия жизнен стандарт. Вариантът със спестявания, лишения и тежък труд не ги устройва.

И тук е въпросът как да реагираме, когато виждаме, че съседът ни си е изгубил разума, а държавата им я няма.

Първо, задължително е да не се обобщава по отношение на "всички гърци", а да направим пътека към предприемчивите и всички страдащи от действията на фермерите. Трябват ни съюзници. Не е нужно да възпроизвеждаме агресивните действия на една група от гръцкото общество с щампите за колективна вина или действия, които наказват нормалните хора от двете страни на границата.

Второ, ответните ни реакции трябва да бъдат прецизни и селективни - същите тези фермери утре ще имат нужда от българския пазар и от маршрути през България, за да изнесат продукцията си - затова не е нужно да налагаме ответна обща или тотална блокада, а да прилагаме мерки, които причиняват щети само и основно на фермерите. Примерно призив към потребителите да не купуват гръцка земеделска стока.

Трето, вместо да влагаме цялата си енергия в контраблокади, е важно да вземем мерки за управление на този повтарящ се системен риск, защото е очевидно, че от миналия път с фермерските ексцесии не сме си взели особени поуки.

Четвърто, уязвимото място на гръцките фермери е тяхната продукция, макар че картината на зависимостта им е силно изкривена от агросубсидиите - те се получават, без да зависят от продажбите. Можем и трябва да стимулираме собственото си производство, в това число особено оранжерийното, като осигурим евтин природен газ и най-вече като покрием дефицита от гръцки плодове и зеленчуци на нашите пазари със заместващ и незабавен внос от Турция. Силите зад фермерската блокада разчитат на това, че дефицитите ще вдигнат цените у нас и отново гневът на хората ще се насочи срещу правителството и неспособността му да се намеси.

Турските фермери веднага могат да заместят гръцката продукция — при това без отражения върху цените. Да не забравяме, че руският пазар бе затворен за турските плодове и зеленчуци и сега имат достатъчни обеми, за да ни задоволят.

И накрая - не вярвам в гръцкото правителство да не си дават сметка какво причиня-

ват със своето бездействие. Това е програмиран и съзнателен акт. Напълно възможно и логично е действията на гръцките фермери да се използват в някакъв геополитически контекст като част от общ план за дестабилизация освен на гръцкото и на българското правителство.

Твърде съмнително е гръцките фермери да не оценяват щетите за себе си, защото този път няма да им се размине. Зимата свършва и те отново ще имат нужда от пазар за своята продукция.

Вероятно някой обещава чудеса и необятни пазари, но с маршрутите могат да възникнат сериозни проблеми. Да погледнат какво става в Украйна. Само със самолети и кораби земеделска продукция от Гърция няма как да се изнесе, особено в по-големи количества.

Първо, блокира се предимно и изцяло само гръцко-българската граница.

Очевидно тези сили насърчават гръцките фермери да фиксират българо-гръцката граница като основен театър на "военните" действия поради характера ѝ на вътрешна граница в Европейския съюз. Кризата създава стотици хиляди недоволни не само от двете страни, но всички отправят критиките си към своите правителства и към "импотентната" Европейска комисия.

Няма никакво съмнение - Гърция бе и си остава най-слабото звено в ЕС, през което той може да бъде ефективно дестабилизиран. Помните ли разочарованието в редица леви и проруски сили от факта, че „Сириза“ и Ципрас не са отстояли своята крайна теза и са се предали пред "тройката", т.е. не са разрушили ЕС?

Отцепилите се от „Сириза“ крайни и радикални фракции



не крият симпатиите и връзките си с Москва.

Вижте как реагират и на стачките в Гърция, включително и на фермерите. Колкото по-зле за Ципрас и за Гърция, толкова по-добре. Затова гръцкият премиер мълчи, защото той няма полезен ход, ако иска да остане на власт.

На фона на византийската драматургична линия в Атина и в цяла Гърция, с много скрити герои и мотиви, с много неискреност и двойно дъно в намеренията на действащи актьори, европейската реакция на София да не се съгласява с Вишеградската четворка и да не затваря границата си с Гърция изглежда почти нелепа. И отваря нов фронт на вътрешно несъгласие у нас.

Изобщо не се чудете защо Виктор Орбан веднага след срещата на Вишеградската четворка отлетя за Москва. Той в Брюксел няма какво да продава като умения и посредничество, но виж, в Кремъл има близък приятел. Гърция заедно с Италия са другите сигурни "заподозрени". Времето на Путин изтича. Той има остра нужда от всички свои съюзници, при това не като възможен потенциал, а като активирани агенти в тила на ЕС. Гърция и правителството на Ципрас са удобна цел. Борисов също.

Няма значение, че българският премиер отказва да блокира българо-гръцката граница срещу бежанците. Всъщност тя е вече блокирана.

И без бежанци.

Доверието между Гърция и България ерозира, при това без особена причина,

без открито враждебно действие на официално равнище. Вместо зеле-

ни човечета имаме зелени фермери. Разделяй и владей. Наблюдавайки събитията в южната ни съседка, почти съм сигурен, че позитивен план за изход от гръцката криза няма. Каквито и договарености да постигне Ципрас с тройката, той не може да ангажира в съзнателно спасително усилие по-голямата част от своя народ, след като гърците са по-склонни да протестират, вместо да измъкнат страната си от дълговата криза. И няма никой или почти никой от виновните в затвора.

Новите вълни на бежанска, финансова и банкова криза, както и свързаните с тях икономически трусове вследствие на блокирането на граници и на тоталната парализа в страната са последният "удар от милост", който бута Гърция отвъд ръба на пропастта.

И тогава се връщаме към първоначалния план за използване на краха на Гърция за срыв на ЕС

през най-слабото му звено. Още повече че банковата криза в Еврозоната изобщо не е разрешена, а наред е и референдумът за излизането на Великобритания.

Наречете го конспиративна теория, но имам нюх за сили, които искат да дестабилизира нас и Евросъюза.

Както не вярвам, че насилието над жени в Кьолн е самоорганизирана акция, така и не вярвам, че блокадите на фермерите в Гърция и най-вече бездействието на властите там са случайности.

Затова трябва да внимаваме с реакциите си да не насърчим и изпълним отредената ни роля в процеса на дестабилизация на България и на ЕС.

Текстът е от блога на автора
<http://idvassilev.blogspot.bg/>

Аделина МАРИНИ
www.euinside.eu

Една реплика на председателя на ЕК Жан-Клод Юнкер (Люксембург, ЕНП) разбуди духовете и допълнително нажежи и без друго горещата политическа атмосфера в България.

След срещата си с румънския премиер Дачиан Чолош в Брюксел г-н Юнкер заяви пред журналисти, че България и Румъния не са обвързани в пътя си към премахването на Механизма за сътрудничество и проверка (МСП), с който двете страни влязоха в ЕС през 2007 година, тъй като не бяха изпълнили всички условия по отношение на съдебната реформа в посока независимост и отчетност, борбата с корупцията по високите етажи, а в случая на България и по отношение на борбата с организираната престъпност. Той отново повтори позицията си, която застъпва от началото на председателстването си, че механизмът ще бъде премахнат до края на мандата му (2019 година).

За първи път той пое този ангажимент по време на геополитически важна среща с българския премиер Бойко Борисов през декември 2014 година. Тогава и двамата току-що бяха заели постове си - Бойко Борисов за втори път начело на българското правителство, а Юнкер за първи път начело на ЕК, но с дълъг стаж като шеф на Еврогрупата, като премиер на Люксембург и в това си качество неотменна част от Съвета на ЕС. Жан-Клод Юнкер нито тогава, нито в понеделник вечерта представи каквито и да било условия или обяснения как

Юнкер, Румъния и Механизмът Влизат в един бар



точно ще отпадне МСП, но заявлението, че ако Румъния се справи по-бързо от „нашите български приятели“, за нея механизмът ще отпадне по-рано, предизвика буря от реакции в България, която от седмици се тресе от корупционни и съдебни скандали, които духът на МСП дори не може да възприеме.

Според едни изказване то на Юнкер е ясен знак за сваляне на доверието от г-н Борисов, докато според други председателят на ЕК не е казал нищо ново по същество и новина всъщност няма. Това обаче не е вярно. Новина има и тя има огромно значение за нещо, което от месеци е в епицентъра на европейската политика - шенгенското про-

странство за сигурност, на което двете страни все още не са членки именно заради резултатите им по МСП. През 2012 година, когато ЕК направи първото си обобщение на работата на механизма през първите пет години от функционирането му, Холандия и Финландия блокираха присъединяването на Румъния и България към Шенген, тъй като смятат, че не са подготвени, въпреки че ЕК и ЕП многократно заявяваха, че двете страни изпълняват техническите критерии. Според Холандия обаче липсата на напредък по изпълнението на условията в МСП са достатъчно силен аргумент за спиране на членството им. Холандия заяви, че се нуждае от минимум два положителни

доклада (в които се отбелязва напредък), за да вдигне вето си.

През 2013 година към холандската съпротива се включиха Германия и Франция, като съпротива изрази дори Полша. В интервю за германското седмично списание Der Spiegel тогавашният министър на вътрешните работи на Германия Ханс-Петер Фридрих заплаши, че ако Румъния и България продължат да настояват в Съвета да се гласува за членството им в Шенген, Германия ще наложи вето. Той каза това в навечерието на срещата на министрите на правосъдието и вътрешните работи на ЕС на 7 март 2013 година. Заплахата на г-н Фридрих доведе до оттеглянето на румънското искане за гласуване, а тогавашният президент Траян Басеску заяви, че Румъния ще пожертва каквото е необходимо, за да влезе в Шенген, „дори ако трябва корумпираните хора на страната“.

От тогава досега темата за членството на двете страни в Шенген е разглеждана само веднъж - по време на Съвета по правосъдие и вътрешни работи през декември 2014 година. В заключенията на министрите тогава се казваше, че решението за пълното прилагане на шенгенското законодателство към България и Румъния все още не е взето. Вицепремиерът Меглена Кунева се опита на няколко пъти да повдигне въпроса в Съвета, но той така и не влезе в дневния ред.

След политическата криза през 2012 година и изключително острия извънреден доклад на ЕК ситуацията в Румъния започна да се променя драматично. В резултат може да се каже, че за Румъния вече има два положителни доклада, като най-новият от януари тази година е особено вдъхновяващ.

Защо е важна репликата на Юнкер?

Точно както през 2012 година, когато с докладите си ЕК форсира промяна, така репликата му на 15 февруари късния следобед в Брюксел, при това направена във встъпителните му думи, а не в отговор на тематичен въпрос, може да послужи за допълнителен катализатор на промените в северната ни съседка. Защо? Защото констатациите в доклада от тази година, макар и да са достойни за българска завист, крият подводни камъни. Основното послание в документа е, че добрите резултати трябва да се превърнат в необратим процес. Проблемът в Румъния е, че страната има всички необходими институции и капацитет да се бори с корупцията, но парламентът продължава да спъва борбата с корупцията по високите етажи. Това означава, че за да може механизмът да бъде вдигнат, Румъния ще трябва да докаже, че политическата класа повече не е пречка в преследването на корупцията.

Шамар за София, погалване за Букурещ

Какви са нагласите на Холандия, която в момента председателства Съвета на ЕС и основен приоритет в програмата ѝ е върховенството на закона, ще разберем, когато се гледат докладите за България и Румъния в Съвета по общи въпроси. Еwentуално отделяне на Румъния от България би имало силно мотивиращ ефект и за двете страни, както този сайт неведнъж е писал. За Румъния ще послужи като катализатор, а за България може да послужи за докосване на дъното и най-сетне да се постави началото на отлепянето от него, ако се намери политическа воля за това.

Така че новина определено имаме и тя е, че шефът на ЕК за първи път даде ясно да се разбере, че двете страни не вървят в комплект. Чисто формално никога не е имало обвързване между двете страни. Сдвояването им е резултат от политически натиск. Въпрос на политическо послание е и раздвояването им. Точно това направи Жан-Клод Юнкер.

30 млрд. евро годишно са нужни на ЕС за справяне с бежанската вълна

30 млрд. евро годишно в Европейския съюз са нужни за разрешаване на проблема с бежанците. Такива данни от изследване на института „Майнхайм“ бяха представени по време на срещата на представители на националните парламенти с представители на Европейската комисия в Брюксел.

Във форума участие взеха зам.-председателят на 43-тото Народно събрание Димитър Главчев, зам.-председателят на социалната комисия Светлана Ангелова и депутатът от бюджетната комисия Евгения Ангелова.

Делегатите за пореден път се обединиха около идеята, че Европа трябва да бъде единна относно решаването на проблема с мигрантите. Европейската солидарност е ключова за решаване на проблема с бежанците, посочи зам.-председателят на Народното събрание Димитър Главчев.

„В България средства за разрешаване на

проблема с бежанците и успешната им интеграция у нас могат да се използват от европейските фондове, какъвто е Европейският социален фонд. Не е добре приемането на политика на дългове, при които държавите - членки на Европейския съюз (ЕС), натрупват задължения, за да финансират разрешаването на ситуацията с бежанската криза“, каза Ангелова.

По време на срещата беше обсъден проблемът с гарантирането на размера на депозитите в банките. По време на форума бе дискутирано дали Европа да променя регламентите за гарантираните депозити в банките с цел по-голяма сигурност за европейските граждани. Беше обсъден и въпросът с евентуално членство на страната ни в бъдещ Банков съюз на ЕС, в който могат да членуват и държави, които не са влезли в Еврозоната, каквато е България.

Мила ХРИСТОФОРОВА

В последните седмици образователното министерство и издателите направиха истински сапунен сериал от проблема с учебниците. Въпреки многократните разговори помежду им расте вероятността учениците от първи и пети клас да започнат новата си учебна година по нови програми, но със стари учебници. Лансират се десетки идеи, които могат да маскират проблема, въпреки че най-логично би било да се подходи по начина, който предлагат издателите – отлагане на новите учебници с една година.



Петокласниците да учат с учебниците за седми клас. Не, да учат без учебници. Да се направят допечатки към сега действащите учебници за първи клас, чрез които да се усвои новият материал. Това са само няколко от лансираните досега в публичното пространство идеи за излизане от кризата с учебниците.

Как всъщност се стигна до нея?

При приемането на новия училищен закон депутатите записаха, че той влиза в сила от новата учебна година за децата от първи и пети клас. Те ще учат по нови програми и за първи път ще завършат основното си образование след седми, а не след осми клас. Проблемът обаче е в това, че законът бе приет твърде късно и за създаването на нови учебни програми и написването на нови учебници остана твърде малко време. Едва през януари просветният министър Тодор Танев съумя да приключи с новите програми и да подпише заповед, съгласно която срокът за създаване на нови учебници, както и за тяхното оценяване, одобряване и разпространение до училищата, е девет месеца. Според всички издатели обаче това време е крайно недостатъчно.

За написването на един нов учебник обикновено е нужна една година.

Ако се наложи да бъде взето мнението и на ученици, преди да стане достояние на всички, годините би трябвало да са две. Сроковете, дадени от Танев, обаче предвиждат едва седем месеца за написване

Новите учебници се превръщат в мираж

на новите учебници, които трябва да бъдат предоставени на МОН до 8 август. Част от издателите твърдят, че ще успеят да се справят в този срок, но с доста компромиси относно качеството на това, което ще предложат на министерството. По-страшното обаче ще настъпи след това, когато образователното ведомство се оплете в собствените си срокове и не успее да приключи процедурата навреме. То е дало едва месец за одобряване и оценяване на учебниците, както и за това учителите да изберат по кой от тях да преподават. В действителност според издатели нормалният срок за това е шест месеца. Още повече че на всеки етап задължително трябва да се предвиди време за обжалване, за което в МОН някак си не са се сетили. А когато има съкратена процедура, възникват и съмнения за това дали тя няма да бъде предreshена по някакъв начин.

Процесът на одобряването на учебниците, заложен в закона, предвижда то да се случи на два етапа.

В първия комисии на МОН одобряват учебниците на базата на това дали те съответстват на новите

учебни програми. Вторият етап обаче е в ръцете на учителите. Те трябва да се произнесат дали учебниците са приложими в клас – тоест дали са разтоварени от тежка терминология, сложни обяснения и понятия, с които децата не боравят.

Големият проблем идва от няколко посоки. На първо място, държавата вече разрешава да имаме неограничен брой учебници, което означава, че по някоя от предметите може да се явят и повече от десет авторски колектива. Нереалистично е да се мисли, че който и да било учител в края на лятната си ваканция ще прочете десет проекта за учебници задълбочено и ще даде становище по тях.

Най-тежко в това отношение ще бъде за началните учители, които преподават по всички предмети -

и нищо чудно да се окаже, че трябва да прочетат 30 проекта за учебници накуп. И тъй като вероятно ще има натиск от страна на директорите да приключат порано, по всяка вероятност много от учебниците ще се окажат одобрени, без учителите дори да са ги прелистили. След това, естествено, ще започнат многобройните

проблеми защо в този или онзи учебник имало „бисери“ или неточни факти.

Друг проблем, свързан и със самото написване на учебниците, се крие в това, че просветното министерство обнародва само частично учебните програми. То публикува програмите само за класове, за които реформата ще влезе догодина и по-следващата учебна година. Тоест налице са програми за първи, втори, пети, шести и осми клас. Издатели твърдят, че е изключително трудно да се напише учебник за пети клас, без авторите му да знаят какво предвиждат програмите за трети и четвърти. Какво вече ще са учили децата, с какви понятия умеят да боравят и кои трябва да бъдат новите термини, които се въвеждат.

Някои издатели са открили, че има сериозни разминавания например в програмите по изкуствата,

където понятия като „вид“ и „жанр“ се въвеждат, преди още да са учени по литература, където децата биха ги открили и разбрали най-лесно. Но дори и тези проблеми да бъдат преодолени, а учебниците - получили одобрение от учителската гилдия, МОН трябва да

обобщи резултатите и да се допита до учителите втори път. Вече не кои учебници според тях съответстват на стандартите, а кои биха избрали самите те. След това е нужно и време, за да може тези учебници да бъдат отпечатани и доставени в училище за 15 септември. Малко вероятно е това да стане в едномесечния срок, който МОН предвижда.

Именно затова и издателите в лицето на Асоциация „Българска книга“ обжалват заповедта на Тодор Танев и посочените в нея срокове.

При това човекът, завел жалбата от името на колегите си – издателят Веселин Тодоров, е съпартиец на Меглена Кунева и в момента сме в ситуация „ДБГ съди ДБГ“. Без ясен изход.

Най-елегантният вариант, за да не се стига до форсмажорни решения, е стартът на новите програми да се отложи. Това може да стане по искане на Министерския съвет, ако депутатите откажат сами да преразгледат тази част от закона.

БСП вече поиска преразглеждането му, но в ГЕРБ все още се надяват, че изход от ситуацията ще има и образователната реформа няма да изпадне в цайтнот. Проблемът е, че ако новите учебници се окажат пълно фиаско, това ще саботира самата реформа много повече, отколкото всички други външни фактори. Защото поне досега обществото ни разпознава реформите в училище по учебниците.



Суперкомпютър ще се кандидатират за президент на САЩ

Инициативна група предложи кандидатурата на суперкомпютъра IBM Watson за бъдещ президент на САЩ. Според специалистите, които съставиха предизборната програма на изкуствения интелект, той е способен да взема по-адекватни и обективни политически решения отколкото човек.

След като победи опонентите си – хора, в телевизион-

ната викторина Jeopardy! през 2011 г., суперкомпютърът продължи да се развива. Експертите от IBM проведоха с него активно обучение по медицина. Резултатът не закъсня: медицинските сестри от Центъра за лечение на рака Слоун Кетъринг в Ню Йорк в 90% от случаите изпълняват указанията на IBM Watson. Специалистите са убедени, че уникалните способности на

суперкомпютъра да структурира информацията и да приема прозрачни и компетентни решения го правят идеален кандидат за президент. Предизборната програма на лишения от човешки емоции и пристрастия компютър обаче се оказа прекалено радикална. IBM Watson агитира за всеобща държавна медицинска застраховка, безплатно висше образование и легализация на леките наркотици. Освен това компютърът настоява за най-скорошно преминане към чиста енергетика, основана на възобновяеми източници. Официалните представители на компанията съобщиха, че IBM Watson няма да участва в президентската надпревара през тази година, но не изключиха възможността това да се случи в бъдеще. Днес суперкомпютърът имал други важни ангажименти – да помогне на лекарите и учителите да подобрят системите на здравеопазване и образование в страната.

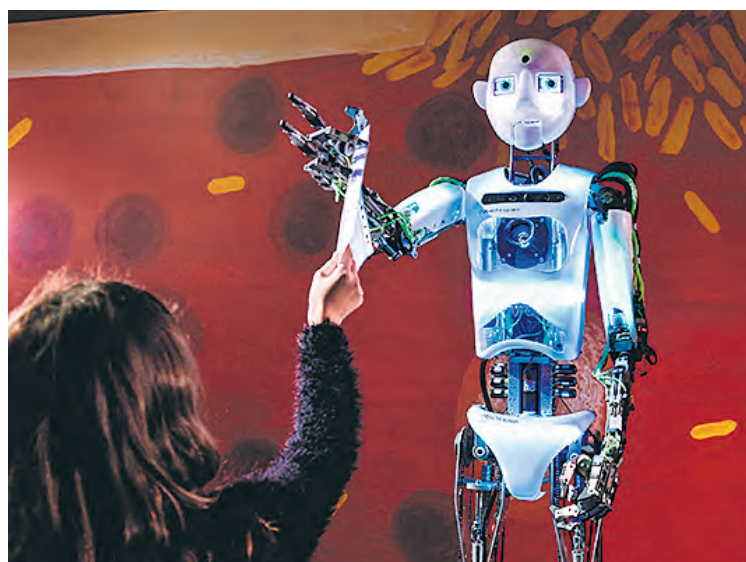
Генералният директор на Google е най- високоплатеният мениджър



Сундар Пичай, генерален директор на Google Inc., получи рекорден годишен бонус от 199 милиона долара. Така той стана най-високоплатеният топ мениджър в света. Истината е, че шефът на Google ще стане притежател на сумата чак през 2019 година, при условие че още работи в компанията. Това е най-голямото възнаграждение, давано някога от Alphabet Inc., собственик на търсачката. Бонусът ще бъде изплатен на Сундар Пичай във вид на акции. Финансовият директор на Google Рут Порат, която през миналата година напусна Morgan Stanley, ще получи 38,3 милиона долара при същите условия.

През август 2015 г. Сундар Пичай оглави Google след сливането на компанията с холдинга Alphabet. До този момент мениджърът заемаше поста вицепрезидент. А основателите на най-голямата търсачка Лари Пейдж и Сергей Брин станаха съответно генерален директор и президент на холдинга.

Роботите ще оставят хората без работа



Американски учени направиха сензационно изявление, в което твърдят, че след 30 години роботите ще оставят без работа повече от половината човечество. До този песимистичен извод специалистите са стигнали, след като са направили анализ на скоростта, с която се развиват роботиката и компютърните технологии.

Както пише The Guardian, американският изследовател Моше Варди предсказал, че след 30 години роботите ще превземат пазара на труда. Съвременните устройства се движат напред с изключително интензивни темпове и усвояват все повече сфери на дейност, които по-рано са били недостъпни за тях. А към 2050 година навлизането на роботите ще промени кардинално живота на хората. Според учените е очевидно, че специализираните устройства и апарати са способни да извършват сложни дейности по-ефективно от човека. Тук може само да се споменат безпилотните автомобили, които преминават последните тестове, а на места даже се използват. Дроновете вече са част от разузнавателната стратегия на някои държави. Специалистите са категорични, че и най-фантастичните идеи, които доскоро можеха да се видят само във филмите, вече стават реалност.

Най-големият кораб без екипаж вече е на вода



DARPA, подразделение на Пентагона, което разработва технологии на бъдещето, демонстрира нов кораб. Той е дълъг 40 метра, но не това е новината. Корабът се движи без екипаж, а пълното му наименование е: „Безпилотен съд за постоянно наблюдение на бойните подводници на врага“, съкраща-

тено ACTUV. Възможност целта на създателите му от DARPA е да следи тихите дизелово-електрически подводници.

От компанията, автор на новия кораб, смятат, че той значително ще понижи разходите при водене на бойни действия. Освен разкриването на чуждите подводници ACTUV ще може и да доставя

припаси за други кораби и да обезврежда морски мини.

Новият кораб тежи 140 тона, а и дължината му от 40 метра го прави най-големият безпилотен морски съд, който е абсолютно автономен. Досега за целите, за които е създаден ACTUV, бяха използвани доста по-малки лодки.

Стотици учители се обучават на електронна „Просвета“

Гергана ПЕТКОВА

Стотици преподаватели от 5. до 7. клас в 40 училища в страната се обучават да работят с електронни учебници по пилотен проект на Министерството на образованието и науката (МОН). Целта е да започне постепенно внедряване на електронните технологии в българското образование.

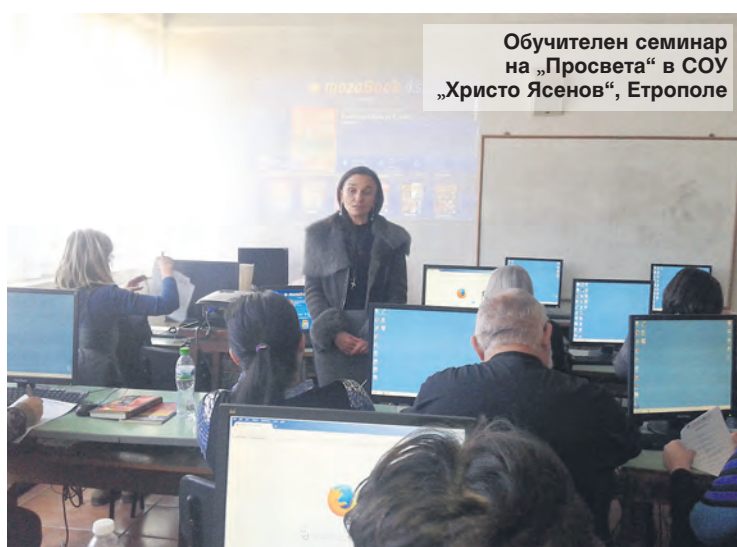
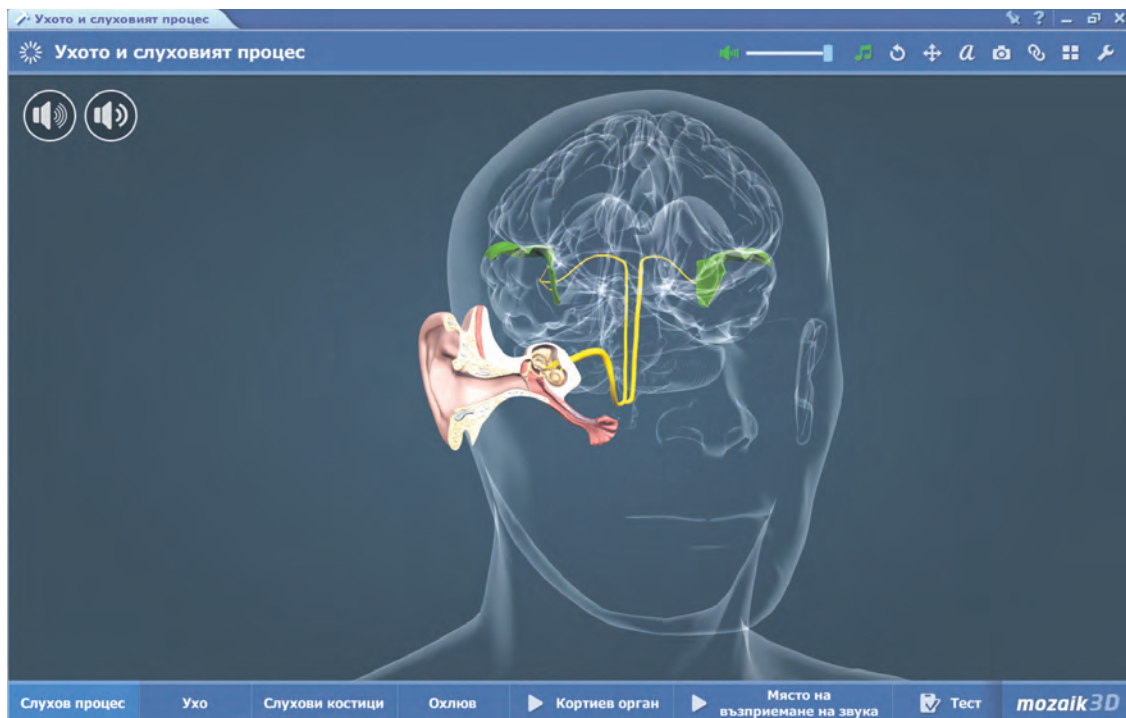
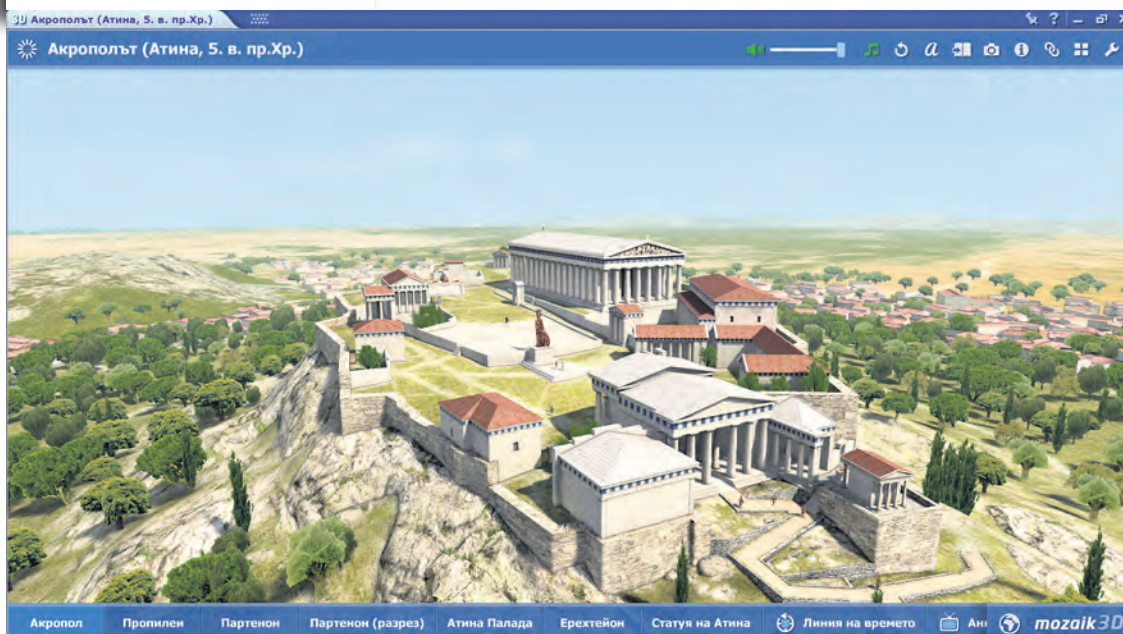
Като национален лидер в създаването на електронни учебници издателство „Просвета“ покани за участие в обучението и училища извън определения от МОН списък. Желаетелите се оказаха над 60 и така обучителната кампания бе разширена и обхвана над 100 български училища, като включи и преподаватели от 1. до 4. клас. Редактори и компютърни специалисти на издателството вече обучиха половината от тях да работят с електронна платформа от ново поколение.

На семинарите учителите споделят, че харесват платформата на „Просвета“, защото комбинира много функции и значително облекчава работата им. Тя им дава е-учебници, в които съдържанието от хартиените е обогатено с много и разнообразни електронни ресурси: видео-филми, галерии от снимки, интерактивни упражнения, игри и тестове.

Най-атрактивни за преподавателите, а и за техните ученици са триизмерните анимации. Всяка от тях (а те засега са над 1200) е вълнуващо виртуално пътешествие из нашата галактика, древната и съвременната история, географията, биологията, физиката, химията, математиката, технологиите и изкуствата. Чрез тях българските деца могат да посетят домо-

вете на древните египтяни, гърци и римляни и да разгледат устройството на съвременните самолети и електромобили, да видят как работят пералната машина и LCD телевизорът, да се насладят на световни шедеври на живописата, скулптурата, музиката и архитектурата. В е-учебниците на „Просвета“ вече има и триизмерни анимации на храм-памятника „Св. Александър Невски“ и на

Според новата програма по история и цивилизации древна история ще се изучава в 5. клас. Е-учебниците на „Просвета“ вече предлагат 3D анимации на най-известните исторически обекти в програмата.



Обучителен семинар на „Просвета“ в СОУ „Христо Ясенов“, Етрополе

Мадарския конник. Към анимациите има готови тестове за бърза проверка на усвоените в учебния час знания.

Богатата фонотека предлага записи на произведения на най-известните композитори, а специален раздел запознава учениците с древни и съвременни музикални инструменти, включително с техния звук. Може дори да свирите на електронно

пиано, да запишете изпълнението си и да го възпроизведете.

Второто голямо предимство на платформата е, че дава на учителите възможности бързо и лесно сами да „композират“ интерактивни тестове и задачи, които да записват в свои собствени виртуални работни тетрадки или върху страниците на електронния учебник. Тес-

товете могат да се използват в учебните часове или да се дават за домашна работа на учениците. Учителите могат също да ги споделят с колегите от своето училище или с редакторите на „Просвета“, за да бъдат използвани и от други, ако ги харесват. Триизмерните анимации също им идват на помощ, като с един клик на мишката генерират автоматично тестове, готови за ползване.

Третото предимство е електронното управление на виртуалната класна стая. То обединява образователния процес с любимото на съвременните ученици онлайн

общуване. А чрез платформата на „Просвета“ учителят може да изпраща на учениците си различни по степен на трудност задачи за домашна работа, подходящи за всеки един от тях. След това може да ги провери само с едно кликане на мишката и да установи кой къде греши и изостава и кой не е внимавал в час. Вижда и какво трябва да направи, за да му помогне да навакса пропуснатото. Сега проверяването на домашни работи отнема на учителя по 2-3 часа всяка вечер, а с електронната платформа на „Просвета“ това става за секунди. Тя осигурява и постоянна онлайн връзка с родителите.

Електронните учебници на издателството и сега са напълно достъпни за ползване от учениците у дома. Един такъв учебник струва само 6 лева и може да се купи с есемес от електронната книжарница www.e-uchebnik.bg на абонаментен принцип за срок от 12 месеца. Е-учебниците непрекъснато се осъвременяват и обогатяват с ресурси, като тези промени се отразяват автоматично в тях и не се налага те да се изтеглят наново или да се плаща допълнително. На същия сайт може да се разгледат демоверсии на всички електронни учебници от 1. до 7. клас.

Училищата, които МОН включи в проекта, бяха избрани по следните критерии: да имат над 600 ученици, гарантиран достъп до интернет в цялото училище, повече от една паралелка в класовете от 5. до 7. и да са изявили интерес към използването на електронните технологии в образованието. Всяко училище ще получи безвъзмездно от МОН мултимедия проектор, миникомпютър и пари за закупуване на минимум 40 броя крайни устройства – лаптопи. Крайните устройства ще бъдат разпределени между учениците от един избран клас и учителите, преподаващи в този клас.

Целта на проекта е в края на учебната година да се направи сравнителен анализ на успеваемостта на учениците, ползващи крайни устройства в ежедневието процес на обучение, и тези, които не ползват такива устройства. При положителен резултат от анализа ще бъде направено предложение за разширяване на този проект в по-голям брой училища през следващата година.

С електронните учебници изучаването на човешкото тяло е забавно и лесно.



Интериор от ателието, пастел/хартия, 38/28 см, подписана

Дечко Узунов, изключителен като художник и личност, оставя ярка следа в българската култура. Ето какво си спомня неговият някогашен студент Борис Китанов в книгата си „Натрапени спомени“. През 1936/37 г., когато постъпих в Академията, младият, талантлив художник, току-що завърнал се от Мюнхен, ми стана професор по рисуване, живопис и приложно-декоративно изкуство. Естествен и непринуден, артист в живота и в изкуството, той не се занимаваше с методиката на преподаването, а още по-малко го впечатляваше дисциплината. Не се съобразяваше с никакви наредби. Цигарата беше като залепена на устните му, а очите му присвити от цигарения дим. Задаваше ни някаква тема и отиваше да играе билиард в кафенето на „Цар Освободител“. Големият художник си личеше, когато коригираше направеното от нас. С два-три удара на четката рисунката се отваряше преобразена. Още в първия час ни накара да се снабдим с бунтпапир. Започвахме с изрезки на цветове и форми, на които да намерим място в пространството в цветово равновесие. Това елементарно, детско занимание беше първата проверка на чувството за композиция и добър вкус,

СПОМЕН ЗА ДЕЧКО УЗУНОВ

● Галерия „Сердика“ става обиталище на картините му

а ние носехме цели кошове с рисунки. С това приключи неговата методика.

Още несвършила зимата, той ни насочи към Пролетния мострен панаир в Пловдив: „Вървете, там е школата!“. Наистина там не само получихме първата работа като художници приложници, но и се приближихме до много вече достатъчно известни. Вляхме се в тяхната среда на познания и бохемство. Тук бяха Георги Попов - Джон, Никола Тузсузов, Цанко Лавренов, Владо Рилски, Борис Коцев, Александър Жендов и др.

Никога не си позволих да се обръщам към моя професор по име или с „бай Дечко“. За мен той винаги беше „професора“. Проф. Дечко Узунов беше очарователен със специфичния си казанлъшки говор и свой хумористичен стил. Парафразираше песента „Плезир д'амур“, смеейки се: „Прибавяйте безир д'амур“, или „любовна смазка“, а когато коригираше някоя рисунка, се усмихваше пленително: „Добре е, ама нейсе“.

По нареждане на Пенчо Кубадински Дечко Узунов беше получил разрешение да лови риба където пожелае. Бях свидетел на весела сцена, когато, запретнал панталони, хвърляше въдица в шадравана на Пловдивския панаир. Пристига служебно лице и му казва, че тук е забранено. Професорът затършува из джобовете си и извади тапията. Едва ли мислеше сериозно да лови там, но в разрешителното не се споменава, че в шадравана е забранено. А пред такава заповед козируваш!



Цвете, пастел/хартия, 39/33 см, подписана, датирана - 13 май 1972 г.

Казва ми: „Китане, утре на изпита при Николай Райнов ме изчакай да дойда, за да мине по-леко“. Чаках известно време, не за друго, а заради добрите му чувства към нас, студентите. Не си спомням изобщо да се е появил.

Тези случки са малка част от характера на големия Дечко Узунов. За неговите постижения в изкуството изкуствоведите са писали много, то се знае. За мен професорът беше аристократ на духа. Той владееше пространството

около себе си и печелеше симпатии на всички, да не говорим за неговите студентки.

По повод осемдесетата си годишнина проф. Дечко Узунов ме покани специално с намерение да ми помогне, тъй като ме бяха нарочили като „враг на комунизма“. Там ме представи на Людмила Живкова и Венелин Коцев. В новата му къща беше хубаво, на двора „барбекю“, а вътре негови картини и на жена му - любител художник. Мислех, че там ще използвам възможността, за да поставя проблемите си. Не го направих!

Помагах на професора при направата на голям стенопис в хотел „Славянска беседа“, заедно с проф. Илия Петров. Работата е в стил „соц-реализъм“. Завършена е в срок. Епизоди от войната показваха устрема и победата на великата Червена армия начело с вожд и бащата на народите и т.н. Докладваха на генералите Бирюзов и Черепанов. Когато попитах професора защо няма самолети, той отговори в неговия шеговит стил: „Отишли са да бомбардират и още не са се върнали!“.



Петлювден, масл. бои/картон, 39/49 см, подписана

Проф. Узунов участва в редица изложби в чужбина - Белград, Пилзен, Ню Йорк, Атина, Берлин, Будапеща, Москва, Ереван, Хамбург, Виена. Прави и самостоятелни вернисажи в Белград, Букурещ, Будапеща, Москва, Париж, Базел, Мюнхен, Кувейт, Пекин. А между 25 февруари и 9 април в елегантната изложбена зала на галерия „Сердика“, намираща се по средата на обновения „Женски пазар“, можете да се насладите на „живата му живопис“, сътворена от мощния Дечко-Узунов талант! Заповядайте!

● Препрочитайки стиховете на Ани Илков

Анго БОЯНОВ

Виждали ли сте Ани Илков на младини? Аз съм го виждал. Висок, строен, красив – като Гарибалди. Само че по-тъмнокош. Разбивач на женски сърца. Откривател на мистични състояния, подбудител на задрямали страсти... Поет!

Оттогава все го сънувам на кораб. Не кораба на Гарибалди, не „пияния кораб“ на Рембо, а Кораба на непримиримите – вдъхновени по своему. Корабът на жадните, жадни до себепознание, защото са завладени от Духа-покорител, Духа-творец. Странна е компанията на тази плаваща агора. На едно място – и живи, и мъртви. Мъртвите са озарени, живите – опиянени. Тук са и Вион, и бащата на слънчогледите Ван Гог, и Едгар Алан По, и Хемингуей... Тук са и Яворов, и Христо Фотев, и Константин Павлов – учителят на Ани Илков. Все избрани безумци.

Кой ли е подал ръка на момчето от село Ружинци да се качи на това светещо чудовище, чиито пасажери често сами го превръщат в кораба-призрак?



А на сутринта – гузни – го мият в дълбоките води на творчеството. Не е ли това ръката на Бога? Нали в тази божия призрачност витаят гласовете и телата на русалки. Щъкат тайнствени музи. Разхождат се рицари и хъшове. На едно място, на една палуба – представяте ли си?

На този Кораб-видение Ани Илков

се учи да другарува с Великите покорители. Да вниква в тяхната разпиляност и да подрежда собствената си душа. Да отговаря на всякакви прищевки на госпожа Поезията и да опитомява нрава ѝ. Постига го с думи-светкавици, с мигновени пейзажи и с тънкостите на мъж-ухажор... И сънува...

Той отдавна е привикнал с даденостите на съдбата и с предизвикателствата на дарбата си. И докрай ще си остане непримирим. Какво да се прави? Избор!

Ани Илков ни предупреждава за нашите срещи с неговата словесност:

„По ръба на моята мисъл ходи Бог.“

Учи ни:

„Целият ред от живели хора всъщност е един човек“.

И отсича:

„Да искаме безсмъртие е много! Но два пъти по-много е неисканото, което, без да знаем, сме получили. Задача на духа е да го види, да се опита да го разчете...“.

Съдбовни редове!

Оригинален, „блажено разтропан“ поетичен изказ! Напластени интелигентност, чувство за хумор. А неговата „северозападна“ самота вече е прераснала във възторжена самотност.

Но стига сме го одумвали. Да оставим Сънувача да сънува. Защото сънуването на поета е народно богатство. Класика! Нали ме разбирате? Казвам го без намигване!

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

АКАДЕМИЧЕН ТЕАТЪР НА БЪЛГАРСКОТО СЛОВО

СЪОБЩЕНИЕ

На 23 февруари 2016 г. (вторник) от 18:00 ч. в Обредната зала на Културен институт „Красно село“ (София, сп. „Хиподрума“ на трамвай №5) Академичният театър на българското слово към БАНИ ще представи **спектакъл, посветен на 100-годишнината от смъртта на Петко Юрданов Тодоров** – прозаик и драматург, един от четиримата от Кръга „Мисъл“.

Сценарист и водещ на спектакъла: акад. Йордан Каменов. Ще участват още актьорът Любомир Бъчваров и пианистът композитор Валентин Стамов – дописни членове на БАНИ.

Входът е свободен.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония

● Фамилията Робев не са роби, а родолюбиви възрожденци



Акад. Григор Велев

Нека днес се спрем на неколцина родолюбиви личности, чиито имена незаслужено стоят в сянката на националната ни безпаметност. Да започнем с Никола Митев Караабов.

- Този виден книжовник, просветител и фанатичен поклонник на българското просвещение не е забравен, но е известен като Неофит Рилски. Роден е през 1793 г. в Банско. Умира през 1881 г. Той е първият български педагог. И родоначалник на модерното светско образование. Автор е на няколко важни учебни помагала, но особено място заема неговата „Българска граматика“. От историческа гледна точка най-ценно е „предуведомление“, в което авторът изтъква, че книжовният език възниква върху народния и има право да съществува като отделно обединително наречие. Неофит Рилски оставя много ръкописи, между които и един голям речник. Той прави и първия превод на „Новия завет“, издаден в гр. Смирна през 1840 г.

Този български будител съветва народа да гради най-

напред училища, а сетне черкви и манастири, защото молитвата към Бога човек може да отправи „и на полето, и в пустинята, докато образованието не може да бъде дадено нито в гората, нито в пустинята, а само в училище“.

- А кой е д-р Константин А. Робев?

- Освен че е български лекар, той е бил известен общественик. Името му се споменава като активен участник в борбата с Цариградската патриаршия за независима българска църква. Роден е през 1818 г. в Охрид. Произлиза от известната възрожденска фамилия Робев.

Завършва гръцката гимназия в Янина, където е съученик с Димитър Миладинов. Учи медицина в Атинския университет, а сетне във Виенския университет.

Д-р Константин Робев е един от най-образованите интелектуалци в Македония от средата на XIX век. Притежава богата библиотека с книги на много европейски езици. Тя включва издания както по специалността му, така и по история, археология, литература. Като изявен полиглот, той поддържа контакти с редица интелектуалци от региона и чужбина. Участва в дейността на фамилната фирма „Робев“. Завръща се в родния край и дълги десетилетия практикува лекарската професия в Охрид и Битоля. Запомнен е като отличен лекар за времето си.

Заедно с другите представители на фамилията е един от водачите на българите в Охрид и Битоля за църковна независимост. Представител на охридчани в Цариград за

прогонване на патриаршеския владика Йосиф (1843-1847). Близък приятел е на Димитър Миладинов, когото въпреки положените усилия не успява да спаси от затвора. Изтъквайки примера на Стефан Веркович, той лично подтиква Кузман Шапкарев да се заеме със събирането на фолклорни материали. Заради връзката си с Охридското съзаклатие за кратко време е хвърлен в османски затвор през 1880 г. Умира в Битоля през 1900 г.

- Историята помни и друг д-р Робев, също Константин...

- Да, има още един д-р Константин, но той е Иванов Робев и е знаен като Кочо Робев, също български лекар и общественик. Също от известната възрожденска фамилия Робев. След като завършва българско основно и средно образование, той следва в Австрия и заедно със своя близък състудент Константин Чиров завършва медицина във Виенския университет през 1925 г. Сетне се завръща в родната Битоля и дълги години е общопрактикуващ частен лекар в града. Д-р Константин Иванов Робев е част от малобройния български интелектуален елит, запазен и през сръбското управление на Вардарска Македония. Според спомените на проф. Михаил Огнянов интелектуалците от неговия кръг „С почит се отнасях към героите на революционните борби, но смятах, че политиката на Екзархията е правилната... За тях истинската българска институция, обединяваща целия български народ, бе Екзархията...“.

Д-р Кочо И. Робев активно се включва в българското управление на Вардарска Македония през 1941 - 1944 г. като заместник-кмет на Битоля, а по-късно и като заместник-директор на Битолска област. Мотивите

да приеме този пост са патриотични. От една страна, да подкрепи българската власт, а от друга, да защитава интересите на местното население... Репресиран е от режима на Тито. При налагането на властта на Титова Югославия д-р Константин Робев е арестуван на 19 ноември 1944 г. Осъден е през май 1945 г. на смърт, но присъдата не е изпълнена. Заменена е с доживотен затвор, от който излежава осем години, предимно в лечебницата на затвора в Идризово. След освобождаването му на 18 ноември 1952 г. работи като лекар в Скопие, включително известно време е управител на поликлиниката в квартала „Гьорче Петров“.

- Много интересна личност е и Киряк Динков Държилов, български революционер, печатар и книжовник...

- Той е роден в с. Държилово, Воденско, в богат търговско-занаятчийски род. Взима участие в Негушкото въстание от 1822 г., в което родното му село е опожарено, след което воюва срещу османците в Централна Гърция по време на Гръцкото въстание до 1829 г. След извоюването на независимостта на Гърция се установява в Атина и завършва висше образование. През 1850 г. се мести в Солун, където заедно с по-големия си брат Константин Държилов открива българска печатница, каквато няма в Солун след закриването на печатницата на Теодосий Синаитски.

След много спънки от страна на гръцките църковни власти Киряк и Константин Държилови получават разрешение да печатат гръцки и български книги, но с гръцки букви. От 1870 г. работи като книжар, печатар и обществен деец в Солун. Освен печатница има и книжарница с бъл-

гарски книги. Поддържа близки връзки с Димитър Миладинов, на когото изпраща народни песни. През 1852 г. от печатницата му „Стампа Кирякова Дарзилен, Солон“ излиза „Евангелие“ в новобългарски превод, подготвен от Павел Божигробски, отпечатано с гръцки букви на родното му воденско наречие. Текстът на заглавната страница, предаден с кирилица, гласи: „Евангелие на Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христо сига ново типосано на богарской йезик за секоа неделя от година догодина с орет. Преписано и диортосано от мене Павел йероманях, божигробски протосингел, родом Воденска (епархия) от село Кониково. Солон, Стампа Кирякова Дарзилен 1852“. След донос от страна на гръцката църква пред солунския управител Хюсни паша печатницата на Държилови е закрыта през април 1860 г.

- Какво още е останало в архивите за него?

- Киряк Държилов през 1867 г. е надзирател в девическото училище в Солун, а от 1868 г. е един от ръководителите на Солунската българска община и пише дописки и разпространява в Югозападна България вестниците „Дунавски лебед“ на Георги Раковски, „Цариградски вестник“ и „Македония“, като на последните два е и настоятел. В писмо до Георги Раковски на гръцки език от 8 (25) ноември 1860 г. Държилов пише: „Много голяма скръб изпитвам, че макар и да съм българин, не знам [да пиша] на български език. От около десет години аз съм настанен в този град и имам печатница, в която печатам всички въведени в училищата гръцки книги, но понеже, както и беше право, съдействувах на кукушките българи да искат епископ българин - Партений, гърците, особено първенците, заедно със солунския и воденския митрополит, направиха постъпки пред пашата и преди шест месеца ми закриха печатницата. Сега оставам само с книжарницата си... Гърците, разбира се, подпомогнати от духовенството и властите, силно се нахвърлят срещу българите, макар последните да действуват в рамките на своите права, като искат да развиват и напредват в майчиния си език. Ако и да не владее този език, аз винаги съм говорил в полза на неговото разпространение между българите...“. Киряк Държилов умира в Солун около 1877 г.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

НАУЧЕН ЦЕНТЪР „БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА СТРАТЕГИЯ“

НАУЧЕН ИНСТИТУТ „НАЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ НА Р БЪЛГАРИЯ“

С Ъ О Б Щ Е Н И Е

Научният институт „Национална сигурност на Р България“ при Научния център „Българска национална стратегия“ на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) организира **дискусия на тема „Неоосманизмът и опасността за българската национална сигурност“**.

Форумът ще се проведе на 24 февруари 2016 г. (сряда) от 17:00 часа в Овалната зала на БЧК. По темата ще говори проф. Иван Костов, бивш министър-председател на Р България.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

СЪЮЗ НА НЕЗАВИСИМИТЕ БЪЛГАРСКИ ПИСАТЕЛИ

С Ъ О Б Щ Е Н И Е

На 22 февруари 2016 г. (понеделник) от 17:00 ч. в Салона на Славянското дружество в България (София, ул. „Славянска“ №6) ще се проведе **дискусия на тема „Предаден ли е Васил Левски от поп Кръстю?“**.

Организатори на форума са БАНИ и Съюзът на независимите български писатели. Докладчик и водещ: акад. Марин Кадиев.

Входът е свободен.

Моят град



СОФИЯ

Столицата е в Топ класация за инвестиции

София, както и областните центрове Плевен, Бургас, Пловдив, Русе и Варна попадат в класация на списание fDi Magazine на най-обещаващите дестинации за инвестиции в Европа за 2016/2017 г. от гледна точка ефективност на разходите, пише "Инвестор". Столицата е на четвърто място сред големите европейски градове в групата на най-добрите дестинации за инвестиции от гледна точка ефективност на разходите. Изпреварват ни

Харков, Днепропетровск и Одеса, а след нас са Самара, Тбилиси, Рига, Белград, Нижни Новгород и Казан.

Безапелационен лидер за чужди инвестиции в класацията на изданието сред най-големите градове е Лондон, който заема първото място от 2006 г. насам заради способността на местните власти да привличат много инвестиции в сравнение с останалите градове в Европа.

СТАРА ЗАГОРА Тристаметров трибагреник повежда шествието за 3 март

Паметно шествие с 300-метровия национален трибагреник ще тръгне на 3 март от площада пред общината и ще завърши с тържествен ритуал пред Мемориалния комплекс „Бранителите на Стара Загора“. В инициативата на Община Стара Загора ще могат да се включат всички желаещи старозагорци и гости на града. За трудно-подвижни граждани са осигурени два автобуса, които ще тръгнат в 11:00 часа от подлеза пред Регионална библиотека „Захарий Княжески“ на бул. „Руски“. След края на церемонията те ще върнат гражданите обратно



в центъра на града. Нов момент в програмата на празника е спускането на български триколюри на фасадите на общинската и областната администрация.

През следващата седмица ще започне поставянето и на 20-метрови пилони на четирите входа на града, на които ще се вее родният флаг.

БУРГАС Електронен прием в детска градина и първи клас

През март в сайта на Община Бургас ще бъдат публикувани подробни инструкции за кандидатстването в детски градини и за първи клас. Полезно е за родителите да се запознаят предварително с инструкциите, за да бъдат подготвени за реалното кандидатстване. То ще се извърши на 1 април за детските градини, а датата за първокласниците още се уточнява, но отново ще е през април. Следващия месец родителите ще узнаят колко са свободните места във всички детски градини на територията на общината,

както и броя на първокласниците, които планират да приемат бургаските училища. Община Бургас отправя предупреждение да се избягва допускането на една често срещана грешка. В системата за кандидатстване има сектор, където се посочва в коя териториална дирекция попада постоянната или временната адресна регистрация на семейството. Това е необходимо, тъй като родителите печелят повече точки, ако живеят близо до учебното заведение, в което детето кандидатства.

ПЛОВДИВ Край на опашките пред гишетата на градския транспорт

Жителите на Пловдив ще имат възможността да зареждат картите си за градския транспорт на автомати, монтирани по спирките и други обществени места. Предложението на градската управа бе обявено от зам.-кмета Златин Велев след среща между представители на общината и на превозвачите. Очаква се по този начин гражданите да пестят време, а опашките пред гишетата за издаване на документите да намалее. По време на срещата са обсъдени и предложения за цената на пътуването в масовия градски транспорт: 1 лев - обикновен билет за едно пътуване, 1,50 лева - почасов билет (за 1 час) с възможност за прекачване, 4

лева - дневен билет (един календарен ден), 5 лева е предложението за 24-часов билет, който се активира от часа на чекирането. Запазват се цените на картите за пътуване, като месечната карта за ученици и пенсионери остава 16 лева. Електронното зареждане на 10 билета за градския транспорт ще е на цена от 9 лева. Предлага се едноседмична карта за една линия да струва 12,50, за един месец - 35 лева. За всички линии месечно да се плащат по 50 лева, за три месеца - 130, за половин година - 260, за 9 - 390, и за 12 - 520 лева. Предложението ще бъде внесено за разглеждане и гласуване в Общинския съвет.



БЛАГОЕВГРАД Хитовата френска певица ZAZ



ще изнесе концерт през юни

Френската изпълнителка ZAZ ще изнесе концерт в рамките на второто издание на фестивала „FRANCOFOLIES. Благоевград“, който ще се проведе на 17 и 18 юни т.г. Шоуто ще се състои на открито на площад „Георги Измирлиев“, където ще бъде построена внушителната сцена. До средата на март ще станат ясни останалите музиканти, които ще вземат участие във фестивала. Входът за всички жители и гости на Благоевград ще бъде свободен. „Ле Франкофоли“ е най-голямото международно събитие за съвременна франкофонска музика и се провежда от 1985 г. насам в Ла Рошел, Франция. Издания има и в Монреал, Канада, и в Спа, Белгия. По традиция има и изнесени събития в Ню Йорк, Буенос Айрес и Берлин, а от 2015 г. - и в България.

ВАРНА

Морската столица приема финалите на Европейската лига по волейбол

България спечели домакинството за финалната четворка от Европейската лига по волейбол за мъже. Финалната фаза ще бъде в началото на месец юли във Варна. Така през настоящия сезон страната ни, която е дебютант в този формат, ще организира два турнира от престижния еврофорум. От 10 до 12 юни зала „Конгресна“ в морската ни столица ще приеме първия турнир от надпреварата. В него националният

отбор на България ще мери сили с Македония, Дания и Албания от предварителна група „А“ на надпреварата. Впоследствие от 1 до 3 юли отново Варна ще бъде домакин и на финалната фаза, като това класира директно националите ни за участие на финалите. Общият награден фонд за Европейската лига за този сезон е 70 000 евро, като все още не са уточнени паричните квоти за победителя и призьорите.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Когато се дължи определена сума на кредитор и той не я получава доброволно, се предприемат действия за нейното принудително събиране. Ако длъжникът не разполага с парични средства, може да се премине към осребряване на наличното му имущество.

Имуществото на длъжника се дели на секвеструемо (т.е. такова, което може да бъде отнето) и несеквеструемо. Законодателят е въвел някои ограничения за определен вид имущество, които имат изключително социални функции – да се осигури физическото оцеляване на длъжника, като се дефинира един праг, необходим за съществуването му.

Несеквеструемостта е забрана за кредитора да се удовлетворява от точно определени имуществени права на длъжника. Тя е израз на принципа на хуманизма, залегал в основата на съвременните правни системи.

Най-общо казано, несеквеструемото имущество може да бъде разделено в две големи групи:

1. Несеквеструеми вземания:

Вземания по банкови сметки; по трудови възнаграждения; от пенсия; от обезщетения по Кодекса на труда и Кодекса за социално осигуряване; социални помощи; стипендии; издръжка.

Съгласно Данъчноосигурителния процесуален кодекс (ДОПК) не подлежат на принудително изпълнение: сумите по сметки в банки в размер до 250 лв. за всеки член от семейството; трудовото възнаграждение в размер до 250 лв.; обезщетение по трудово правоотношение до 250 лв.; пенсията до 250 лв.; стипендията до 250 лв.; обезщетенията по социалното осигуряване – в пълен размер; социалните помощи – в пълен размер; вземанията за издръжка – в пълен размер.

Съгласно Гражданскопро-

Кога банката може да отнеме и единствено жилище на длъжник

цесуалния кодекс (ГПК) не се допуска принудителното изпълнение върху трудовото възнаграждение или пенсия, чийто размер е под минималната работна заплата и може да се удържа само:

Ако осъденото лице получава до 300 лв. месечно – една четвърт част, ако е без деца, и една пета, ако е с деца, които то издържа;

Ако осъденото лице получава от 300 до 600 лв. месечно – една трета част, ако е без деца, и една четвърт, ако е с деца, които то издържа;

Ако осъденото лице получава от 600 до 1200 лв. месечно – една втора част, ако е без деца, и една трета, ако е с деца, които то издържа;

Ако осъденото лице получава над 1200 лв. месечно – горницата над 600 лв., ако е без деца, и горницата над 800 лв., ако е с деца, които то издържа.

На длъжника се удържа съответната част от възнаграждението в зависимост от неговия размер и дали длъжникът има деца, които издържа.

Тези стойности се определят, след като се приспадат дължимите данъци и задължителни осигурителни вноски. Ако длъжникът е осъден да заплаща издръжка, за текущия месец тя се удържа в пълен размер, а ако е за минал период – съобразно общите правила.

Съществуват и правни норми в специални закони, които забраняват налагането на запови по реда на ГПК и ДОПК. Такива са текстовете от Кодекса за социално осигуряване и от Закона за социалните помощи, които не позволяват заповирането на социалните помощи в пълен размер.

2. Несеквеструеми вещи

Следващата група имуществени права на длъжника, които законът брани, са несеквеструемите вещи. Те могат да бъдат разделени на движими и на недвижими. Съществуват редица специфики в зависимост от това дали производството е за събиране на публични вземания или за събиране на частни вземания. На първо място, това са движимите вещи, необходими за физическото оцеляване на длъжника. Това са: необходимата храна на длъжника и неговото семейство за един месец; необходимите горива за

отопление, готвене и осветление за три месеца; машините, инструментите, пособията и книгите, необходими на длъжника, ако упражнява свободна професия или е занаятчия.

На следващо място това са домашните животни на длъжника: две глави работен добитък; една крава; пет глави дребен добитък; десет пчелни кошера; домашните птици; необходимата храна за изхранването им.

Вещи за обикновено потребление на длъжника и на неговото семейство:

* Дрехи и обувки: по едно горно зимно и есенно палто, една шапка, два костюма, панталони, ризи и жилетки или пуловери – за мъжете, поли или панталони, блузи и жилетки или пуловери, или четири рокли – за жените, работното облекло, употребяваните обувки и бельо.

* Детски храни и принадлежности.

* Легло и завивки за един креват; една постелка, една зимна и една лятна завивка; два ката спално бельо;

* Мебели: един двукрилен гардероб; един кухненски бюфет; обикновените маси и столове.

* Обикновените домашни и кухненски прибори и съдове и обикновените прибори за хранене.

* Домашни уреди: необходимите уреди за отопление и една печка за готвене; една пералня; един хладилник.

* Телефон и радиоапарат.

* Лекарствата и изкуствени-те органи.

* Учебните пособия, книгите и музикалните инструменти. Според едно решение на СГС в тази група се включва и персоналният компютър на ученика.

* Домашните любимци – няма дефиниция за тази особена група вещи.

* Семейните и личните орде-ни и отличия.

3. Несеквеструемо недвижимо имущество

Следващата голяма група несеквеструеми имуществени права са свързани с недвижимото имущество на длъжника. На първо място това са земите на земеделските производители: градини и лозя с площ до 5 дка, ниви или ливади с площ до 30 дка, машините и инвентарът за обработката им. Несеквеструемата част в производството по ДОПК е значи-

телно занижена: до една четвърт от притежаваните земеделски земи, но не по-малко от 3 дка.

4. Единствено жилище

Последната група несеквеструеми вещи представлява единственото жилище на длъжника. Условие за възникване на несеквеструемостта е длъжникът и членовете на семейството му, с които живее заедно, да нямат друго жилище, независимо дали той самият живее в него.

В семейния кодекс липсва легална дефиниция на понятието „семеиство“, но според дефиницията в Закона за семейни помощи за деца „семеиството“ включва съпрузите, ненавършилите пълнолетие деца, както и децата, които са навършили пълнолетие, ако продължават да учат – до завършване на средното им образование, но не по-късно от 20-годишна възраст.

Жилището, от друга страна, е дефинирано в ЗУТ (Закона за устройство на територията) и то представлява съвкупност от помещения, покрити и/или открити пространства, обединени функционално и пространствено в едно цяло за задоволяване на жилищни нужди.

Законодателят определя, че само част от жилището на длъжника е секвеструема, и то ако тази част може да бъде обособена в самостоятелно жилище. За да се случи това, следва да се извърши процедура по преустройство на жилището по реда на ЗУТ. На практика тази процедура е неприложима, тъй като ЗУТ допуска в нея да участва като страна единствено собственикът, т.е. длъжникът, който обаче рядко е заинтересован сам да иницира и движи процедурата.

Жилищните нужди са дефинирани като площ в една наредба, съгласно която: ако длъжникът е сам, нужната площ е 25 кв. м; ако членовете на семейството са двама – 40 кв. м; ако са трима – 55 кв. м; ако са четирима – 70 кв. м; ако са петима или повече – по 15 кв. м на човек. По ДОПК е „предоставена“ доста по-голяма площ на длъжника и членовете на семейството му – по 30 кв. м за всеки член.

Кога несеквеструемостта не може да се прилага

Накрая следва да уточним, че несеквеструемостта невинаги е приложима като институт. Налице са случаи, които от житейска гледна точка налагат тя да отпадне по отношение на някои или всички имуществени права в зависимост от характера на вземането на кредитора.

На първо място това се отнася за случаите, когато върху недвижимия имот е учредена ипотека – логично е кредиторът да очаква, че точно това имущество ще му послужи за удовлетворяване дори и да е единствено жилище на длъжника. По същия начин стои въпросът, когато върху движима вещь или вземане е учреден залог.

С оглед социалната значимост на вземанията за издръжка и вземанията, произтичащи от непозволено увреждане, законодателят е предвидил, че и в този случай институтът на несеквеструемостта е неприложим. Интересите на непълнолетното дете, получаващо издръжка от своя родител, и на пострадалия от непозволеното увреждане са поставени над личните интереси на длъжника, касаещи неговия екзистенц-минимум.

В практиката има спор какви точно действия няма право да предприема съдебният изпълнител спрямо единственото жилище – възбрана, опис, публична продажба. Съществува тълкувателно решение, което уточнява, че е допустимо да се налага възбрана върху такова жилище, но не могат да се предприемат други действия. От друга страна, ДОПК изрично забранява налагането на възбрана върху единственото жилище.

Как се осъществява защитата на длъжника

Защитата на длъжника срещу незаконосъобразни изпълнителни действия на съдебния, респ. публичния изпълнител, може да бъде упражнена по два начина:

- Чрез жалба, подадена в 7-дневен срок от извършване на действието или узнаването за него. Срокът е еднакъв и по двата процесуални закона – ГПК и ДОПК. Това е един доста кратък срок, изискващ бърза мобилизация на длъжника за защита на неговите права.

- Чрез иск за вреди.

Епилепсията отстъпва

В последните десетилетия учените опровергават твърденията, че епилепсията е нелечима. При много от пациентите вече е възможно припадъците да се овладеят, а при някои и да се постигне трайно излекуване. Подробности

на стр. 22

Рискът от инсулт расте през зимата



Известно е, че през студения сезон опасността от инсулт се увеличава, затова повишената бдителност никак не е излишна. Защо сърцето и кръвоносните съдове страдат през зимата и как да се предпазим? Отговорите

на стр. 24

Грипът е „щедър“ на усложнения

Най-честото усложнение на грипната инфекция е пневмонията, която е два вида. За разликата между тях, последиците, рисковите групи и правилното поведение срещу вируса четете

на стр. 25

Соевият сос – екзотичният антиоксидант



Родина на соевия сос е Китай. Днес обаче подправката е завладяла целия свят не само с вкусовите си качества, а и с определено здравословните си ефекти. Какви са те -

на стр. 26

ОМЕГА-3 И ВИТАМИН В ЗАБАВЯТ СТАРЕЕЕНЕТО НА МОЗЪКА

По-голямото количество на мастните киселини омега-3 в организма повишава ефективността на витамините от групата В. Това помага да се забавят процесите, водещи до влошаване на когнитивните функции при възрастни хора. До този извод стигнаха учени от университетите в Кейптаун, Осло и Оксфорд, които проведоха изследване с участието на 250 души с умерени когнитивни нарушения. Тези нарушения не пречат на хората да се справят с всекидневните си задачи, но без адекватно лечение могат да преминат в слабоумие. В началото на изследването доброволците решавали тестове за интелект, а учените измервали нивото на омега-3 в организма им, като се опитвали да открият как витамин В и мастните киселини влияят върху процеса на влошаване на когнитивните им функции. Резултатите показали, че добавките с витамин В били практически безполезни при хората с ниско ниво на омега-3. Но при участниците в изследването с високо ниво на мастни киселини витамините предпазвали от когнитивни нарушения. Учените са надяват да установят възможно ли е витамините от групата В и омега-3 да предотвратят преминаването от умерени когнитивни нарушения към деменция.



АПАТИЯТА МОЖЕ ДА Е ПРИЗНАК НА СЕРИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ



Ако човек продължително време се намира в състояние на апатия, най-добре е да си направи пълни изследвания. Оказва се, че апатията е свързана не само с депресията, но и с редица други заболявания. Например тя може да е признак за наличие на проблем със сърдечносъдовата система и кръвоносните съдове.

Умерената апатия понякога наляга и напълно здрави хора, а според специалистите състоянието възниква поради промени в определени зони на мозъка. Неотдавна невролози от Лондон проведоха ново изследване и съобщиха, че апатията може да бъде един от симптомите и на хроничните неврологични разстройства, като болестта на Паркинсон.

Апатията се различава от депресията, затова и антидепресантите не помагат, което поставя невролозите пред ново изпитание.

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: mcmcd1@abv.bg

ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ И СТРЕС

ФИТО НЕО ХЕД РЕЛАКС-Д

По оригинална
рецепта
на Петър Димков



- При проблем със съня и главоболие
- При напрегнатост и понижено настроение
- Загуба на физическа и психическа концентрация
- Необоснована тревожност и неприятни мисли, страх, нестабилност и световъртеж

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 плус" ЕООД
02/953 26 01

По време на боледуване организмът се изтощава, в резултат на което се наблюдават умора, отслабване на паметта, понижена концентрация, мускулна слабост, раздразнителност, безсъние, главоболие, липса на апетит, болки в ставите.

Грипната епидемия е в разгара си. Много хора смятат, че може да им се размине. Факт е, че в България профилактиката на заболяването не е на добро ниво – ваксинират се под 4% от хората. Нещо повече, често подценяват първите симптоми на заболяването и се обръщат към лекар, когато се налага по-сериозно лечение. Усложненията при грипа са чести и тежки.

Ако все пак усложненията бъдат избегнати, хората се изправят пред ново предизвикателство. Често след прекарана инфекция възстановяването върви бавно и мъчително.

Причината е, че по време на боледуване организмът се изтощава, в резултат на което се наблюдават:

- умора;
- отслабване на паметта;
- понижена концентрация;
- мускулна слабост;
- раздразнителност;
- безсъние;
- главоболие;
- липса на апетит;
- болки в ставите.

Състоянието е известно като синдром на постгрипна астения и е включено в Международната класификация на болестите.

Почивката и повече сън не могат да осигурят необходимата енергия и да позволят на човек бързо да се върне към всекидневните си дейности. Затова е нужно организмът да бъде подпомогнат с важни за него аминокиселини, витамини и минерали.

Една от тези аминокиселини е аргинин. Нуждата от нея се повишава при инфек-

ДА НАДВИЕМ УМОРАТА СЛЕД БОЛЕДУВАНЕ



ции, интоксикации, стрес. Тя е жизнено необходима за нормалната сърдечна дейност и за правилното функ-

циониране на кръвоносната система. Според наскоро проведено проучване аргининът има положителен ефект

върху регулирането на имунната система.

Друга важна аминокиселина е аспартат, която повишава енер-

гията, играе основна роля в метаболизма, предпазва черния дроб, абсорбира токсините, подпомага функцията на клетките и повишава производството на имуноглобулини и антитела. Незаменима е при състояние на умора, депресия, понижен тонус и концентрация.

Комбинацията от аргинин и аспартат помага за оптималното и бързо възстановяване след боледуване. Двете аминокиселини са основни съставки в препарата Амбинор Енерджи. Неговата уникална формула се допълва от магнезий, както и от витамин В₆. Амбинор Енерджи подпомага правилното функциониране на имунната система и осигурява необходимата енергия. (ЖД)

КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ ПРОМЯНАТА В ТЕМПЕРАТУРИТЕ

Организмът на повечето възрастни хора остро реагира на резките промени в атмосферното налягане. Даже малките отклонения на живачния стълб в една или друга посока може да предизвикат у тях главоболие, изтощение, загуба на сили, задух, метеоризъм, а и по-опасни състояния. Най-уязвими са пациентите със сърдечносъдови проблеми, страдащите от атеросклероза, хипо- и хипертониците и хората със заболявания на дихателните органи.

Повишаването на атмосферното налягане е по-опасно от понижаването. Настройвайки се на такива промени, кръвоносните съдове променят тонуса си, кръвта се сгъстява, а това носи риск от тромбози. При повишено атмосферно налягане намалява имунната защита поради падането на нивото на левкоцитите в кръвта. Затова и в такива дни е по-висок рискът от простуди и други заболявания.

За да намалят опасността от неблагоприятни последици, метеочувствителните хора с проблеми в кръвното налягане трябва задължително редовно да го измерват и да не пропускат приема на препаратите, назначени от лекарите.

На хипотониците ще помогнат отвара от женшен, лимонена трева и елеутерокок. Денят им е добре да започне с черно кафе и контрастен душ. В идеалния вариант и с гимнастика. Важно е през деня да пият колкото може повече течности – вода или зелен чай с мед. Не бива да се преуморяват и да преяждат. Препоръчва се по-рано да си лягат.

При повишено атмосферно наля-

гане хипертониците трябва да избягват стреса, да се откажат от тежко физическо натоварване, от кафето и черния чай. Контрастният душ действа добре, но за предпочитане е да го взимат вечер. Преди сън за разтоварване се препоръчва едночасова разходка в умерено темпо. Приемът на витамините С и В ще помогне по-ефективно да се адаптират към промените във времето и атмосферното налягане. (ЖД)

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА
МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ

КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ
И ТОКСИКОЛОГИЯ
МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ

СЪОБЩЕНИЕ

На 24 февруари 2016 г. ще се състои първата лекция от пролетната сесия на „Българския лекарски форум“ на тема „Новости в терапията на епилепсия“.

Лектори: проф. д-р Надка Бояджиева, дмн, академик и директор на Научен център по медицина на БАНИ, главен асистент д-р Евгений Харитов, дм, член-наблюдател на БАНИ.

Ambinor Energy
Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В₆

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР ЕНЕРДЖИ

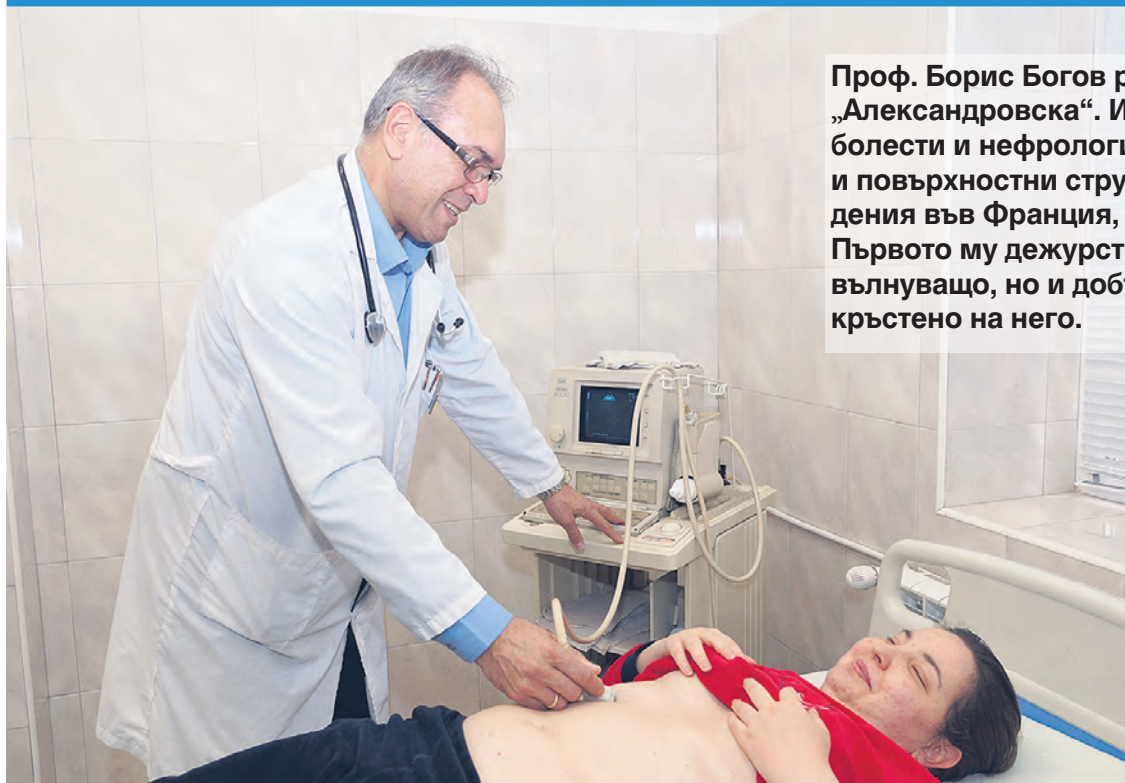
Само 2 ампули дневно

ESO PHARM
Sweetened food supplement
20 ампули за пиене

Биологично повишава жизнения тонус на организма при физическа и психическа умора

Есофарм 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 [credoweb](http://credoweb.com)



Проф. Борис Богов ръководи Клиниката по нефрология на УМБАЛ „Александровска“. Има богат клиничен опит в областта на вътрешните болести и нефрологията, ултразвуковата диагностика на коремни органи и повърхностни структури. Специализирал е в престижни лечебни заведения във Франция, САЩ, Япония, Холандия. Първото му дежурство като млад лекар в Сандански е не само много вълнуващо, но и добър знак за бъдещето – води раждане, а бебето е кръстено на него.

Проф. Богов, не се ли задълбочава тенденцията медицинското знание, а и лечебната практика да се парцелират?

- Точно така. Въвеждането на клиничните пътеки според мен е катастрофално за обучението по медицина и виждаме плодовете. Преди това всеки, който специализираше нефрология, задължително трябваше да има първа специалност вътрешни болести. Днес се преминават само една година курсове по вътрешни болести, което много личи при вече завършилите. Некомпетентни са, защото са строго профилирани. А нашите пациенти са вътрешно болни първо и после с акцент към някой орган, като бъбреците почти винаги участват във всеки един патологичен процес. Правим някакви усилия заедно със завеждащия Катедрата по вътрешни болести в МУ да се промени това.

У нас, в България, всеки, който има бъбречен проблем, се консултира с уролог. Уролозите са хирурзи. Всеки, който има бъбречен проблем, трябва да бъде прегледан от нефролог. Ако той прецени, че нещо трябва да се премахва, да се поставят стентове и т.н., тогава се заема уролог.

- Казват, че най-нетърпимо болят бъбрек и ухо...

- Симптоматиката на бъбречните заболявания е фрапантна, явна. Но има и такива, които не болят и поради това е особено важна здравната култура. Защото днес все повече пациенти идват със силно влошена бъбречна функция. Това са хора с диабет или с високо кръвно налягане и не са били адекватно проследявани. Благодарение на Българското нефрологично дружество спечелихме конкурс за дарителска кампания – именно за проследяване на рискови групи за хронично бъбречно заболяване.

- От Вашия опит – как здравите хора „успешно“ си уреждат бъбреците?

- Нещо, което се среща все повече сред младите хора, е неразумната употреба при

УЧЕНИТЕ СА НАПЪТ ДА НАПРАВЯТ БЪБРЕК ОТ ДОНОРСКИ КЛЕТКИ

● **С проф. Борис Богов разговаря
Галина Спасова**

фитнес на т.нар. хранителни добавки, които съдържат белтъчни съставки във висок процент. И практиката показва, че ако този прием продължи около 7-9 месеца, има вече бъбречно увреждане. Отнася се за всички белтъчни добавки. И не само за тях. Няколко пъти в годината при нас постъпват пациенти, които са се лекували с билки, без да им знаят състава. Те също идват с бъбречна недостатъчност, която често налага диализа. Има билкари, които препоръчват отвари с неизвестни съставки. Другото е неразумен прием на диуретични лекарства или лаксативни средства с цел намаляване на теглото. Ако това продължи няколко години, резултатът е същият – дефинитивно нарушена бъбречна структура и функция. И каквото и да правят после такива пациенти като режим на хранене и на лечение, не възвръщат бъбречната функция и са потенциални кандидати за донорство.

- Кои храни са враг на бъбреците?

- Въпросът има няколко страни. Първо – храните у нас отдавна не са качествени, дори в сравнение със страни като Македония и Сърбия. Внасяме голяма част от плодовете и зеленчуците, а месата съдържат много хормони, които се използват за по-бърз растеж на животните. На бъбречно болните препоръчваме и ограничаване на бобовите храни заради съдържанието на белтъчини. На здравия човек с висока здравна култура, който се проследява веднъж годишно, нищо не му е

забранено. Трябва разумно да се храни и разумно да приема течности. Три-четири пъти на ден разнообразно хранене, умерена употреба на алкохол, и то не всеки ден, и прием на течности – 1,5-2 л на денонощие.

Модно е днес младите, особено учениците, да наблягат на бирата и много рано отключват проблеми, които са чисто метаболитни

Модно е днес младите, особено учениците, да наблягат на бирата и много рано отключват проблеми, които са чисто метаболитни. Един от маркерите, които ни показват всекидневната консумация на бира, е повишеното количество на пикочната киселина. И ако навреме това не се прекрати, се отключват метаболитни проблеми, които са необратими. Бирата не спада към течностите, а към алкохол.

- Накъде се е устремила модерната нефрология?

- В световен план усилията са хвърлени в постигането на заместителна бъбречна терапия. Тоест при пациенти, които са на диализно лечение и предстояща трансплантация, да може да бъде направен бъбрекът чисто генетично. Както днес се прави транс-

плантация на костен мозък. Има вече доста високи постижения в тези разработки. Учените са на път да направят бъбрек от донорски клетки, това е мечтата и амбицията. Впрочем бъбрекът е най-сложният орган.

Ако говорим на национално ниво, стремежът е да се подобри трансплантационната ситуация, защото все още изоставаме дори от страни като Хърватия (с 300-400 трансплантации годишно). У

са, че няма пари за промяна. А пари има предостатъчно, но се разпределят неправилно. На никого не му стиска да го направи, защото трябва да има политическа воля – премиер, здравен министър, парламент.

- Жонглирането с пътеки те води до неистински епикризи с всички последствия за болния.

- Нищо не е истинско. Нито статистиката. При нас идват и в момента може да видите такива случаи с фрапантно различни епикризи от реалното. Почти няма човек, на когото примерно да е направена колоноскопия и на когото да не е премахнат полип – защото не може да се отчете. Ако нищо не е намерено, цените са различни. Това е ужасно, непрофесионално. Идват също пациенти с фрапантни разлики в лабораторни изследвания, идват хора, чиито изследвания, колкото и пъти да са направени, са копи пейст...

- От разговор за пари в здравеопазването все не остава място за почтеността, дълга...

- Да, повече морал трябва, иначе не се получава. Някога в Медицинския университет се изучаваше медицинска етика – взаимоотношенията лекар – пациент, пациент – пациент, лекар – лекар. Сега няма такъв предмет. Това е много важно. И днес изключително рядко ще срещнете лекар да говори добре за колегата си.

... и който да говори с пациента си.

- Също. Имаме фрапантни случаи – примерно, без да споменавам от коя болница, дойде 18-годишно момиче с тежка бъбречна патология. Родила е там в деня преди да я изпратят при нас! Това означава, че за да не разберат колегите, които са я лекували за бъбречна инфекция, че е бременна, тя изобщо не е била прегледана. Днес лекарите все по-рядко прегледват пациентите си. И пропуски няма начин да не се явяват. Това е слабост на системата.

- Коя друга професия Ви уважава?

- Възхищавам се на пилоти. Може би ако не бях станал лекар, щях да стана пилот. Това е нещо, което ме впечатлява много.

- А какво Ви отморява?

- Доколкото имам време, обичам да ходя в планината, ловец съм. Много е зареждащо, но повече от веднъж в годината не ми се получава... Обичам цветята и да се занимавам с градината си – имам малка къща близо до София.

нас са около 12-14. Проблемът е най-вече в културата на българите, и второ – ролята на църквата. Мисля, че в Агенцията по трансплантации под ръководството на д-р Симеонова се направиха големи усилия и административният механизъм е изчистен. В специалността нефрология имаме много да направим. Ако съумеем, да върнем специализацията отново да бъде след специализация по вътрешни болести и второто – нефрологията да стане по-атрактивна. Все по-малко млади хора се насочват към нея, защото е една от неблагоприятните по отношение на заплащането от здравната каса.

Намирам за много глупаво да се работи по клинични пътеки. Не може, като постъпи пациент, колегите да му броят дните и после да започне да обикаля из другите клиники и да търси къде ще го приемат. Трябва, както министър Москов казва, с влизането в болницата пациентът да излезе с решени проблеми.

- Чувала съм от десетки лекари това мнение. Но остава и впечатлението, че съпротивата за промяна е точно отвърте.

- Има две генерални грешки, които бяха направени съзнателно. Първата е болниците да са търговски дружества. Още когато бе направено, се знаеше, че българска болница не може да се самоиздържа по Търговския закон. Второто – клиничните пътеки. И дойде изразът „пътечен пациент“. И после касата се сърди, че един пациент не е обслужен както трябва или че колегите лъжат системата, за да може да се самоиздържат. Оправданията

АНОРЕКСИЯТА ИЗЛАГА НА РИСК ЖИВОТА НА МЛАДИТЕ МОМИЧЕТА

Анорексията е разстройство на храненето, свързано с умишлено намаляване на теглото под нормалното за индивидуалните възраст и ръст. Тя се манифестира със силен страх от наддаване на тегло въпреки очевидното измършавяване. Този страх се успокоява временно с постоянното контролиране на поетите калории с храната, спазване на специални диети, изтощителни физически упражнения, редовно и многократно следене на кантара, пише в CredoWeb д-р Екатерина Борисова, психиатър от Варна.



95% случаите са в етапа на половото съзряване. По-рядко заболяват юноши, млади мъже и жени.

● Болестта се родее с obsесивно-компулсивното разстройство

В България от анорексия страдат около 200 000 души. Заболяването често протича, без да се потърси помощ от специалист, тъй като самите жени не желаят да търсят помощ. Причината е, че те изпитват удоволствие от измършавелия си вид.

Причините за възникване на заболяването са многобройни и недостатъчно изяснени. Патология в ген 6, хромозома 1Р показва предразположеност към заболяването, дисморфофобният синдром насочва към генетично сходство с шизофренната психоза, често има асоцииране с натрапчивите, депресивните и личностните разстройства. Търсят се и общи връзки с obsесивно-компулсивното разстройство. Основания дават сходните черти в типологията на личността – амбициозност, перфекционизъм, желание за контрол, затруднена социална комуникация и адаптация. Много често заболяването възниква у ученички от т. нар. елитни гимназии и при жени, чиято кариера изисква добър външен вид – манекенки, балерини, актриси.



Тяхното мото е: Ако си слаба, ще бъдеш успешна и щастлива на подиума. Неслучайно куклата Барби е олицетворение на анорексията. Тя възпитава момичетата да харесват и подражават на опре-

делени телесни пропорции.

Често анорексията започва след психотравма, провал.

Друг път повод е отправна забележка от роднина или

подигравка от съученик. Пубертетът е периодът, в който учениците са силно чувствителни към външния си вид и обикновено проявяват свръхкритичност към него с различна степен на тревожност, те наблюдават развитието на вторичните си полови белези, постоянно се сравняват и съревновават със съучениците си и модните икони от екрана. Склонни са да преувеличават физическите си недостатъци и да страдат от това. Почти винаги са разстроени отношенията с майката, а често и тези с бащата в смисъл на едиповия комплекс. Друга причина са разстроени отношения между родителите, като девойката е най-често арбитър между тях.

Анорексията не е безобидно увлечение по диетите и е важно навреме да се потърси помощ от специалист. Иначе на риск са изложени не само здравето, но и животът на момичето.

Потърсете профила на д-р Екатерина Борисова на credoweb.bg, за да се свържете с нея.



Защо зимното слънце е опасно както лятното, че дори и повече? Много хора си задават този въпрос едва когато попаднат в кабинета на специалиста и чуят страшната диагноза – рак, обяснява в CredoWeb онкодерматологът д-р Гергана Шаламанова от МЦ 1 в Пловдив.



Ултравиолетовите лъчи, които са част от слънчевия спектър и които проникват в кожата, са абсолютно еднакви независимо от градусите и сезона навън. През зимата някои

НЕ ПОДЦЕНЯВАЙТЕ ЗИМНОТО СЛЪНЦЕ! ТО СЪЩО МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО КОЖЕН РАК

части на тялото – лице, нос, устни и ръце, също са открити. Дори при кратковременно излагане те са подложени на риск. Главната причина е, че снегът отразява и пречупва 80% от слънчевите лъчи дори и в облачните дни, т.е. облъчването е в почти двойна доза и е причина за бързото изгаряне, което е по-тежко независимо от зимния сезон. То не може да бъде почувствано веднага, тъй като ефектът на затопляне е от инфрачервените лъчи.

Според д-р Шаламанова друг риск, свързан основно с любителите на зимните спортове – скиори, сноубордисти, планинари, е силата на слънцето, която се увеличава с изкачването в планината. На всеки 300 м фотоекспозицията се вдига с 3%. Когато въздухът е по-студен и духа вятър, излагането на слънцето е по-опасно от печенето на плажа. Причината е, че се нарушават, от една страна, естествената бариера – предпазният водно-липиден слой на епидермиса, а от друга – имунитетът.

Слънчевото изгаряне е по-тежко през зимния сезон и е предпоставка за появата на доброкачествени и злокачествени кожни тумори. Доказателство за влиянието на UV лъчите е, че в 80% от случаите кожният рак е локализиран в областта на лицето, главата, врата, ушите и ръцете – по откритите части, подложени на хронично слънчево облъчване. Жалко е, че има пациенти с твърде напреднал стадий, тъй като това е тумор, който се вижда ежедневно, не е като рака на вътрешните органи, коментира д-р Шаламанова.

В страната годишно се регистрират около 4000 пациенти с кожен рак. Раковото образуване може да възникне като „раничка, която не заздравява“ в рамките на месец, или на базата на т.нар. преканцерози – соларна кератоза, сенилен кератом, кератоакантом и атрофия.

„Сега нека обърнем внимание накратко на другия кожен тумор, наре-

чен малигнен меланом, който за съжаление си е спечелил славата на най-злокачествения в човешката патология – заявява лекарката. – Меланомът произхожда от пигментните клетки – меланоцитите, и има неблагоприятна прогноза с висока смъртност поради големия си метастатичен потенциал във вътрешните органи.“ Може да се развие и върху предшестваша „бенка“ – невус, претърпяла злокачествена трансформация. Твърде често се дължи на силно слънчево облъчване с изгаряния, и то с мехури. Разбира се, важна е фамилната обремененост – има повишен риск за хората с повече от 25 бенки.

За да се избегнат неприятните последици, моят съвет към пациентите е редовно да се самонаблюдават и където попаднат на някакви смущаващи знаци по кожата, да не се колебаят и незабавно да търсят преглед при опитни специалисти дерматолози и онколози, препоръча д-р Шаламанова.

ПЛАТФОРМАТА



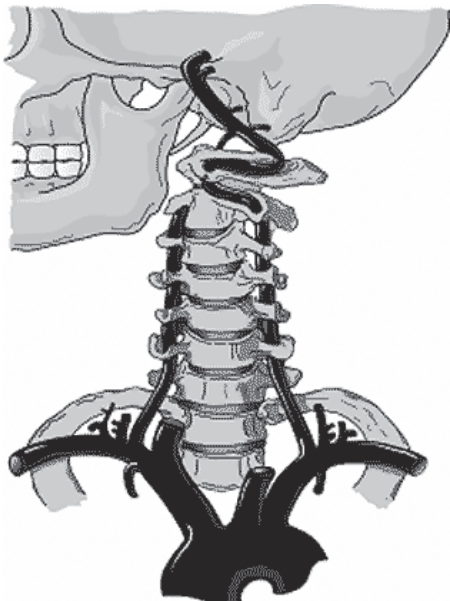
Шийните манипулации (целенасоченото изпукване на врата от друг човек) са техники, произлизащи от дълбока древност и все още използвани се в медицината, остеопатия и хиропрактика. Прилагат се за облекчаване на болка и възстановяване на подвижността, пише в CredoWeb Димитър Христов, физиотерапевт от Пловдив.

Защо са толкова разпространени? Ритуалът, самият процес на манипулиране и убеждението, че нещо се „освобождава“ или „намества“, води до краткотрайно облекчение на болката. На науката обаче са известни случаи, когато изпукването на врата води до сериозни усложнения и смърт.

ВНИМАНИЕ: ПУКАНЕТО НА ШИЯТА МОЖЕ ДА НЕ Е БЕЗОБИДНО

Специалистът уточнява, че манипулациите при болка в кръста са нещо различно и като цяло се смятат за по-безопасен вариант.

От години върви дебатът за възможното разкъсване на вътрешния и средния слой на вертебралната артерия (туника интима и медия). Типичният механизъм е екстензия (главата назад) и завъртане. Тази



комбинация от движения може да доведе до притискане и дори пълно разкъсване на вертебралните артерии. Това са две важни артерии, вървящи успоредно в отвори, формирани от гръбначния ни стълб, които се сливат в базилярната артерия. Те захранват кръга, кръвоснабдяващ мозъчния ствол, малкия мозък и окципиталните дялове на мозъка с артериална кръв.

Резултатът от манипулациите може да е или намалено кръвообращение при притискане на артериите и преходно нарушение на кръвообращението с преходна неврологична симптоматика, или разкъсване, образуване на тромб, който впоследствие може да се откъсне и да запуши магистралните съдове, лишавайки важни части от мозъка от кръв. Инсултът, който следва, може да доведе до сериозни последици и/или фатален край.

От колко време се знае за тези възможни усложнения?

Най-ранната статия е публикувана през 1977 г., в която се представят три случая на хора, получили услож-

нения след цервикална манипулация. През 1980 г. излиза документ, който разглежда случай на един пациент, получил масивен инфаркт в мозъчния ствол след манипулация на шията и починал. Девет други пациенти получили различни лезии в частите от мозъка, захранвани от кръга, започващ от вертебралните артерии! През 1989 г. излиза клиничен случай на 35-годишна жена, починала от аневризма, след като отишла при хиропрактик, който манипулирал врата ѝ. След аутопсията открили стара аневризма на няколко седмици, която била наново разкъсана от шийната манипулация.

През 1995 г. публикуват тази статия, която разглежда случаи, които са възникнали до 24 часа след манипулация на шията. Какво казват цифрите? 55 инсулта, 16 миелопатии, 30 радикулопатии. Възрастта на пациентите е 21-60 г. Почти всички инсулти засягали задния кръг на кръвообращение на мозъка. Близо половината от тях били доказани ангиографично.

Още интересни статии от Димитър Христов можете да намерите на credoweb.bg

Около 70% от нашето тяло са вода. Може би знаете този факт, но замисляли ли сте се някога какво означава той? Ако цели 70% от организма ни са вода, значи тя е важен фактор за това нашето тяло да функционира нормално, пише в профила си в CredoWeb д-р Ирена Маждракова от център за хармонично здраве „Хела“. Водата в организма е необходима, за да протичат нормално химичните реакции – процесите на храносмилане и усвояване на храната, на изнасяне от клетките на отпадните продукти от обмяната на веществата, на регулирането на телесната температура. За тази цел тялото се нуждае от минимум 1,5 л вода на ден.

Ето някои признаци на продължително обезводняване:

Симптоми: главоболие, суха кожа, сухи коси, сухота в устата, чупливи нокти, хрущане в ставите, запек, пясък в бъбреците, пясък в жлъчката и др.;

Синдроми: алергии, интоксикация, гъста кръв, киселини в стомаха и др.;

Заболявания: захар-

рен диабет, камъни в бъбреците и жлъчката, наднормено тегло, остеохондроза, болести на сърцето, катаракта, болест на Алцхаймер, заболявания на черния дроб и задстомашната жлеза, бронхиална астма, депресия, деменция и др.

Много хора се заблуждават, че като приемат най-различни течности – сокове,

ВОДАТА - ЕДИНСТВЕНА ЗАЩИТА СРЕЩУ НЕКАЧЕСТВЕНАТА ХРАНА

чайове, безалкохолни напитки и др., – всъщност пият вода. Истината е, че нито чаят, нито плодовите сокове, още по-малко безалкохолните напитки или кафето могат да заместят водата и да изпълнят нейните функции в тялото. Само водата е вода. Опитайте да измиете съдовете си с натурален сок или лимонада. Не става. Клетката също не може да се почисти от отпадните вещества с друго освен с вода. Всъщност водата е единствената ни защита срещу некачествената и вредна храна. Поради недостатъчната и неправилна консумация на вода с възрастта процентът на нейното съдържание в тялото намалява и ако в ранните детски години е било над 80%, на средна възраст вече е

70%, а към 60-ата годишнина достига едва 52-60%. Процесите на остаряване и влошаване на здравето са и процеси на изсъхване

на клетките и вкиселяване на вътрешната среда в организма. Тези процеси могат да бъдат забавени и спрени, ако се погрижим за

пълноценната хидратация на нашето тяло.

За да се свържете с д-р Маждракова, потърсете профила ѝ на 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
прогукт**

**25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ**



Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ

В последните десетилетия коренно се промениха представите за нелечимостта на епилепсията. Навлизането на редица ефективни лекарствени средства и други методи позволиха при над 75 на сто от болните да се овладеят припадъците с тенденция при много от пациентите да се стигне до трайно излекуване и прекратяване на лечението. За съжаление редица практики, повечето от които преодолими, затрудняват и бавят лечебния процес.

- Изборът на подходящо лекарствено средство налага съобразяване с формата на заболяването и страничните ефекти, съобразно физиологичните особености на болния. Това често налага апробиране на различни препарати до тотално потискане на припадъците. Следва да се подчертае, че това не зависи от лекарската компетентност, защото все още не могат да бъдат разпознати водещите епилептогенни механизми при конкретния случай.
- След този етап понякога настъпва период на пропуски, които могат да компрометират лечебния процес. В някои случаи в желание за сигурност се ползват твърде високи и не безвредни дози лекарствени средства или обратното - от страх за увреда се предписва недостатъчна доза. Все още не се ползва масово контролирането на серумните концентрации, а тези, които ги ползват, се предверяват наивно с невероятни граници, достигащи до единици, дори дробни стойности. Така едно добро клинично действие се игнорира в полза на лабораторен показател, който е значим при конкретни условия.
- Често настъпил припадък след продължителен период на лечение е повод за смяна на препарата като неефективен без задълбочено търсене на причина за пристъпа. А тя може да бъде нарушен режим на болния, внезапно прекратяване на лечението, самоволна редукция на дозата,

ПРЕОДОЛИМИ ПРОБЛЕМИ В ЛЕЧЕНИЕТО НА ЕПИЛЕПСИЯТА



- злоупотреба с алкохол, безсъние, висока температура, излагане на слънце, ползване на рисково лекарствено средство по друг повод. Затова не трябва да се избързва с промяна на антиепилептичната терапия. За това е необходима комплексна и задълбочена преценка от лекар, проследяващ пациента.
- Много лекари изпитват страх от прекратяване на лечението и не са малко тези, които все още живеят с принципа за доживотно лечение. Надхвърлянето на сроковете за лечение води до излишно и вредно заливане на организма с лекарства, които не са безвредни.
- Много грешки се допускат при персистиране на припадъците. Най-често това е повод за включването на нови и нови лекарствени форми, все по-високи дози и едновременно прилагане на множество препарати – полипрагмазия. Налага се практиката поради липса на алармиращи прояви и многото бюрократични затруднения да се избягват образните техники и други доуточняващи изследвания, с което редица симптоматични форми не се лекуват адекватно, а много рядко се мисли за възможностите на оперативното и други форми на лечение.
- Много чести са диагнози за тежки увреждания при малките деца, което води до неправилно лечение и

внушава безнадеждност у родителите с неблагоприятната прогноза. Това нерядко се дължи на погрешно описание на наводката от образните изследвания, водещо до невярна интерпретация с всички негативни последици. Следва да се знае, някои доказани мозъчни увреждания с развитието на мозъка в голяма степен се компенсират. Това се отнася и за умереното умствено изоставане, като във всички случаи се налага стимулиране, подпомагане развитието на мозъка. Дори и многостранните усилия за овладяване на припадъците не водят до успех, ако развитието на нервната система изостава. А не трябва да се забравя, че противоепилептичните средства потискат мозъчните функции.

● Известно е, че лечението с много препарати в големи дози наред с епилептогенните зони потиска всички други мозъчни структури, нарушава функционирането на мозъка и забавя нормалното му развитие. Това нарушава процеса на ароузал (пробуждане), който активира мозъчната активност и особено вниманието, а при съчетание с умствено изоставане засяга и вижланта (бодността) – способността за възприемане и запомняне. При тези условия се натрапва и фалшивата представа, че самото забо-

ляване епилепсия е свързано със забавено развитие, водещо до тъпота. От друга страна, всеизвестно е, че активизирането на нервната система ограничава настъпването на припадъците и благоприятства познавателните процеси. Затова модерното лечение на епилепсията изисква използването на помощни лечебни средства, стимулиращи нервната система и гарантиращи нормално функциониране, без провокиране на епилептичните прояви.

● Сериозно нарушение при болните с епилепсия е крайно рестриктивният режим. Пълна глупост е ограничаване употребата на шоколад, свинско месо, кафе и др. Напълно погрешно е лишаването от физически упражнения. Това особено се отнася за учениците. Те трябва да спортуват, като се изключат някои рискови дисциплини, рискът от травми на главата и пренапрежение при изисквани нормативни постижения за съответна оценка. Плуването е полезно, защото развива и мобилизира организма и е допустимо да се практикува под непрекъснат надзор. Болните могат да ходят и на море при съблюдаване на определен режим. Излишно е пълното ограничаване от телевизия, защото по този начин пациентите се лишават от култура и познания и съученици и учители ги смятат

за изостанали. Рестрикциите се отнасят главно за времето, цветни фигури с бързи движения и особено компютърните игри, изискващи бързи реакции. Следва да се помни и правилото, че активният мозък пречатства припадъците, които доминират при умора, сънливост или дрямка.

- ЕЕГ изследването е обект на много пропуски и спекулации. У нас масово се правят ЕЕГ само с монополярна монтаж, което дава оскъдна и неточна информация. Често се прилага цветна картинка от анализ, която няма нищо общо с оценката на епилептичните графоеlementи. Особено често нормални ЕЕГ феномени се надценяват като епилептични прояви, лекарите прибегват до допълнителни лечебни средства, а болните или родителите изживяват излишни тревоги.
- Единственият непреодолим проблем в лечението на епилепсията е уникалният български специалитет да се направи колкото е възможно по-сложен, труден и недостъпен лечебният процес. Няма страна по света с толкова объркана и бюрократична система за отпускането на лекарства. И най-тъжното е, че десетки специалисти у нас се стараят да лекуват по правилата болните, но в крайна сметка НЗОК решава как, колко и какви лекарства за какви срокове да се отпускат. Най-странното е, че става въпрос за т.нар. противоепилептични средства и никой лекар не желае да прекалява с дозите, нито който боледува от епилепсия иска без нужда да се тъпче с такива лекарства. Има и още много неоснователни хрумвания на НЗОК, но следва да се подчертае, че мотаенето на болните по комисии, бавенето при отпускането на лекарства и невъзможността за бърза промяна на дозите се оказват непреодолимо препятствие за нормалното лечение на болните и затрудняват дейността на лекарите и нормалното лечение на хиляди хора. Най-простата сметка показва, че тези препятствия при отпускането на лекарствата не водят до икономия на средства.

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТРОВЕ FiHEALTH



Модерната медицинска концепция на FiHealth събира под един покрив всички предимства на частната здравна дейност. В центъра на системата е поставен пациентът – специалното внимание и индивидуално отношение към пациентите са водещи предимства, заради които да изберете медицински центрове FiHealth.

В медицински центрове FiHealth ще поверите грижите за здравето си в ръцете на висококвалифицирани специалисти, работещи с медицинска техника от най-ново поколение. Центровете работят по НЗОК с направления от личния лекар.

Медицински центрове FiHealth разполагат с 3 модерни центъра – МЦ FiHealth София, МЦ FiHealth Пловдив и FiHealth Детски център „Слончо“ – специализиран в грижата за децата.

Медицински център FiHealth София е създаден през 2011 година и за кратко време, през което съществува, се доказва с работата си като лоялен партньор, предлагащ професионална медицинска помощ на своите пациенти. Ежегодно през медицинския център преминават над 65 000 пациенти.

ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО, МИСЪЛ ЗА БЪДЕЩЕТО

МЦ FiHealth София е специализирано медицинско заведение за предоставяне на извънболнична медицинска помощ. Предоставя висококачествени здравни услуги и прецизна диагностика, бързо и адекватно решение на здравословните проблеми на пациентите. Съвременната апаратура, с която е оборудвано медицинското заведение, дава възможност за точна и навременна диагностика, прецизира работата на специалистите, спестява време на пациентите.

В центъра има разкрити кабинети по следните специалности:

- Очни болести
- УНГ
- Урология
- Хирургия
- Ортопедия и травматология
- Кардиология
- Акушерство и гинекология
- Кожни болести
- Ендокринология
- Нефрология
- Пулмология и пневмофтизиатрия
- Психиатрия
- Детски болести
- Вътрешни болести
- Неврология
- Гастроентерология
- Съдова хирургия
- Детска пулмология
- Клинична лаборатория
- Рентгенова диагностика
- Физиотерапия и рехабилитация

В медицински център FiHealth се извършват високоспециализирани дейности като ехокардиография, 24-часово холтер мониториране на кръвно налягане и ЕКГ, велоергометрия, електромиография, ултразвуково изследване на стави при деца, всички видове ултразвукови - 3D и 4D ехографски изследвания,

лазер терапия на трудно заздравяващи рани и др. В медицински център FiHealth се извършват и съвременни, естетични дерматологични услуги за лице като масажотерапия, пилинг, мезотерапия, процедури с хиалуронови филъри. В центъра заседава постоянна обща лекарска консултативна комисия.

Лекарите, които работят в медицинския център, са висококвалифицирани специалисти, консултанти и хабилитирани лица, които предлагат медицински услуги и в университетски болници и клиники, както и в други големи здравни структури.

Медицински център FiHealth обслужва пациенти по НЗОК и платени пациенти. С работата си през годините екипът на медицинския център спечели доверието на много работодатели за извършване на профилактични медицински прегледи на служителите; работим съвместно с най-големите застрахователи в медицинската област като Булстрад, Джанерали, Токуда, FiHealth Застраховане. Имаме сключени множество договори с няколко служби по трудова медицина за извършване на профилактични медицински прегледи на служители. Доволни пациенти на медицинския център са някои от най-големите компании в България. Медицински център FiHealth има спечелени редица обществени поръчки.

За доброто качество на предлаганите услуги в Медицинския център свидетелстват издадените референции от частни и държавни организации, работещи в различни сфери на икономиката.

През 2014 г. медицински център FiHealth откри Детски център „Слончо“, ръководен от проф. Пенка Переновска - специалист по детски болести и детска пневмофтизиатрия, национален консултант в областта на педиатрията. В центъра работят педиатри с призната специ-

алност по педиатрия, а някои от тях и по хомеопатия. Разработени са пакети за цялостно наблюдение на новородени, за наблюдение на деца в различен възрастов диапазон, пакет при постъпване в детско заведение и др.

Фокусът върху здравето обединява усилията на три дружества за предоставяне на цялостна и професионална медицинска помощ и услуги. Семейството на FiHealth включва: FiHealth Застраховане, Служба по трудова медицина FiHealth и Медицински центрове FiHealth в София, Пловдив и Детски център „Слончо“ - София.

Медицински център FiHealth София

гр. София 1700, Студентски град
ул. „Проф. Александър Фол“ № 2
medc@sofia.fihealth.bg
www.fihealth.bg
Телефони за контакт:
02/445 6666, 02/445 6668
GSM 0888 824 194

Медицински център FiHealth Пловдив

бул. "България" 4, ет.1
Пловдив 4000
Телефони за контакт:
тел.: 032 / 307 666
мобилен: 0882 310 666
факс: 032 / 307 669
e-mail адрес:
medc@plovdiv.fihealth.bg

FiHealth Детски център "Слончо"

София 1700, Студентски град
ул. "Проф. Александър Фол" 2, вх. В, ет. 1
Телефони за контакт:
тел.: 02/445 6666
мобилен: 0882 140 666
факс: 02/445 6669
e-mail адрес:
medc@sofia.fihealth.bg

В България липсата на един и дори на повече зъби не се приема за особено тежък здравословен проблем дори това да се случва при хора в активна възраст. А загубата на зъбите едва ли не е в реда на нещата при хората над 60-70 години.

В развитите страни това съвсем не е така. Там никак не са редки случаите човек да си отиде от този свят в дълбока старост със собствените си зъби. А при пациентите, които все пак са ги загубили, винаги са направени частични или цялостни протези, запазващи нормалната функция, както и вида на устата и лицето.

Няма спор, че празнините в съзъбието веднага създават усещане за физически упадък, състаряват, изолират човека от нормалните

СЪСТОЯНИЕТО НА ЗЪБИТЕ НЕ Е САМО ЕСТЕТИЧЕСКИ ВЪПРОС

социални контакти. Но проблемът съвсем не е само естетически.

Увредените зъби и хронично болните венци имат отношение към общото здравословно състояние. До какво водят нелекуваните стоматологични проблеми:

- Лошо и неправилно сдъвкване на храната с последващи проблеми от страна на целия стомашно-чревен тракт. Не трябва да се забравя, че устната кухина е първият етап не само от механичната, но и от биохимичната обработка на поетите хранителни вещества.

- Хронична инфекция с възможно засягане на околните структури – синуси, череп, меки

тъкани по лицето, вътрешно ухо и дори мозък.

- Така наречените „фокални огнища“ на възпаление могат да не дават никакви видими признаци, но да влошат показателите на кръвната картина и цялостното здравословно състояние. Неслучайно при неясни състояния, протичащи със субфебрилна температура – до 37,5 градуса, повишени левкоцити и утайка пациентът често се насочва за панорамна зъбна снимка.

- През последните години все по-често се говори за ролята на така нареченото „тихо“ възпаление в организма – което не дава оплаквания – за развитието на

процесите на атеросклероза. Един от маркерите за такова възпаление е С-реактивният протеин.

Мнозина са склонни да обвинят за лошото състояние на зъбите си генетичното предразположение. Вярно е, че наследствеността има роля в тези процеси, но основната причина е липсващата или недостатъчната орална хигиена. Както и пропускането на редовните посещения при стоматолога – за профилактичен преглед, почистване на зъбната плака и зъбния камък и навременно диагностициране на ранните прояви на увреждане на зъбите и венците. Вярно е още,

че здравната каса не поема почти нищо от стоматологичната помощ. Но също така е вярно, че колкото порано се установи и отстрани проблем в устата, толкова по-евтино и ефективно е това. А по отношение на хигиената проблемът не е в цената на четката и пастата за зъби, на конците и водите за уста. Просто масово липсват такива навици. Завъртането на четка, използвана неясно от колко време, в устата за няколко секунди сутрин и вечер не е равносилно на устна хигиена. Правилните стъпки са няколко и никак не са трудни, ако човек си ги постави като приоритет:

- Използването на четка с правилен размер и твърдост на косъма, според препоръките на стоматолога;

- Смяна на четката на всеки два до три месеца, както и след вирусни или бактериални инфекции на гърлото;

- Видът на пастата няма особено значение, ако не е предписана лечебна паста по някаква причина;

- Измиването е с въртеливи движения, последвано от изчеткване на зъбите в посока от корена към върха – отвън и отвътре на зъбната редица – минимум 2 минути сутрин и вечер;

- Правилно използване на конци за зъби вечер;

- Изплакване на устата с подходяща вода за орална хигиена. (ЖД)

Известно е, че през студения сезон опасността от сърдечносъдови заболявания се увеличава. А февруари се смята от специалистите за един от най-рисковите месеци. Защо?

Неотдавна изследователи от Лос Анджелис анализираха статистиката от седем американски щата, в които климатът е различен. Оказало се, че през зимата показателите за смъртност от сърдечносъдови заболявания навсякъде се повишават със средно от 26 до 36% в сравнение с летните месеци.

Тези данни потвърждават резултатите от предишни изследвания, чиято цел е била да установят връзка между честотата и тежестта на различните видове инсулт и сезоните в страните по целия свят. Най-големи тревоги у специалистите предизвикали месеците февруари и ноември.

А учени от Португалия доказали, че снижаването на температурата само с един градус по Целзий увеличава вероятността от инсулт с 3,9%. А при кардио-емболичния инсулт (предизвикан от попадането на тромб в мозъка) опасността нараства с цели 5%.

Както се оказва, в момента сме в опасен сезон и повишена бдителност никак не е излишна.

Защо сърцето и кръвоносните съдове страдат през

ИНСУЛТЪТ ПРЕДПОЧИТА ЗИМАТА



зимата? Съществуват няколко хипотези:

1. Студеното време свива съдовете и повишава артериалното налягане. И двете са рискови фактори за инсулт.
2. През зимата хората не се грижат особено за здравето си, както го правят през лятото. Менюто се състои от по-тежка и мазна храна, повече се употребява алкохол, обездвижването е в по-голяма степен. А всичко това създава допълнителни условия за образуване на тромби.
3. Под въздействие на ниските температури се променя функционирането на вазомоторните центрове, които отговарят за регулирането на кръвообращението.
4. През зимата организъмът е

подложен на постоянни колебания в температури-те. Когато е горещо в затворени помещения, човек интензивно се поти, което е съпроводено със загубата на течности и електролити. Това от своя страна води до съгъстяване на кръвта, увеличава се рискът от тромбози, може и да се провокира аритмия. Когато хората се намират в прекалено затоплена стая и после излязат навън, кръвоносните съдове заради ниските температури се свиват, което може да доведе до инсулт.

За съжаление метеорологичните фактори не се поддават на контрол – можем да следим прогнозата за времето, но не и да ѝ повлияем. Затова е много важно да

отделяме повече внимание на съпътстващите заболявания, които имаме, които заедно със сезонните опасности многократно увеличават риска от инсулт и други сърдечносъдови проблеми.

Необходимо е да следим редовно нивото и колебанията в кръвното налягане. При това не само повишаването, но и рязкото снижаване на показателите е рисков фактор за инсулт.

Наблюдавайте работата на сърцето си и внимавайте за появата на аритмия. Неконтролираното предсърдно мъждене само по себе си увеличава риска от инсулт 5, а понякога и 15 пъти. В съчетание с неблагоприятния сезон може да се превърне в бомба със закъснител. Ако имате предсърдно мъждене, трябва задължително да го лекувате. Днес вече има достатъчно медикаменти, разреждащи кръвта и препътващи появата на тромби. Някои от тях намаляват риска от инсулт с повече от 60%.

Освен това необходимо е през зимата да се движите и да не избягвате физическото натоварване. Придържайте се към балансирана диета, богата на плодове и зеленчуци.

Ако ви се налага от топло помещение да излезете на студа, не го правете рязко – постойте известно време на стълбите например, за да свикнете с по-ниските температури. Така кръвоносните ви съдове ще могат да се

адаптират към промяната.

Причини за инсулт може да бъдат още наследствена предразположеност, повишено ниво на холестерол, пушене, затлъстяване, стрес.

Не бива да се забравя, че състоянието на кръвоносните съдове се определя не само от наследствеността, но и от начина на живот. Стресът, редовното недоспиване, вредните навици – всичко това доближава хората до инсулта по-бързо от генетичната предразположеност.

Тревожните сигнали

Ако сте над 45-годишна възраст, много е важно внимателно да следите за здравето си. Не пренебрегвайте рисковите фактори, а трябва да бъдете нащрек при следните симптоми:

- Редовно кръвното ви налягане е над 140/90;
- Усещате смущения в работата на сърцето;
- Често страдате от главоболие;
- Понякога ви наляга внезапна временна слабост или ви изтръпват ръцете и краката от едната страна;
- Изпитвате кратковременни затруднения в речта или зрението;
- Понякога виждате двоен образ;
- Мъчи ви световъртеж или усещате загуба на равновесие. (ЖД)

ПРАВИЛАТА НА ДЪЛГОЛЕТИЕТОЩЕ ОТКРИЕТЕ В ШВЕЙЦАРИЯ

Когато споменем Швейцария, асоциацията е с приказни върхове и езера, вкусни сирена, ски курорти, многобройни референдуми. Но има и нещо друго, много характерно за тази спокойна и уредена европейска страна. Докладът на Световната здравна организация за 2014 година нарежда Швейцария сред държавите с най-висока средна продължителност на живота в света – на второ място при мъжете и на трето при жените. Да надникнем в типичния за швейцарците стил на живот, за да видим как достигат дълголетие в добро здраве.

Швейцарците традиционно имат много силно чувство за общност. Хората са социални същества и необходимостта да споделят времето си с други хора остава непроменено, независимо от възрастта. Връзката между самотата, изолацията и здравните рискове е доказана в много изследвания. Няма никакво съмнение, че топлата семейна и приятелска среда има важно въздействие върху душевното здраве на хората. Данни на Организацията за икономическо сътрудничество сочат, че почти 96% от швейцарците казват, че има поне един човек, на когото могат да разчитат в трудна ситуация. Смята се, че това има пряка връзка с включването на всеки гражданин в живота на общността. Швейцарците са добре образовани, участват редовно в избори и референдуми и нивото на удовлетворение от живота при тях е твърде високо.

Ако поживеете известно

време сред тях, ще забележите, че много държат да спазват баланса между работа и личен живот. Часовете на работното място могат да бъдат източник на напрежение за мнозина – дали заради трудна комуникация с колеги, дали заради пресата на кратките срокове. А стресът е основен фактор за много от болестите на съвременното. Швейцарците умеят да кажат „довижда не“ в края на работния ден и да се отдадат пълноценно на почивка в останалите часове от денонощието. От друга страна, специално допитване сочи, че само 7% от тях работят по-дълго от нормалното. Никога не пренебрегват времето за спокоен обяд.

Подобно на много други европейски градове и швейцарските са изключително



удобни за пешеходците. И въпреки повече от отлично организиран транспорт много хора предпочитат да ходят пеша колкото

може повече. Карането на колело е изключително популярно сред всички възрасти и за това условията са също перфектни – от десетки километри дългите колоездни алеи (мнозина карат там и ролери) до удобството да се наеме велосипед за придвиж-

ване от една точка до друга. Швейцарците традиционно и неизменно се движат изключително активно – и използват за това всяка, дори и малка възможност.

Шоколадът е една от емблемите на алпийската страна и затова не е чудно, че там се регистрира най-високата консумация на шоколад в света на глава от населението – 12 кг годишно. И това е с мисъл не само за доброто настроение, но и за здравето, защото е известно, че черният шоколад примерно има доказано действие в защита на сърдечносъдовата система. (ЖД)



Доц. Павлина ГЛОГОВСКА, дм,

УМБАЛ „Д-р Георги Странски“,
Клиника по пневматология и фтизиатрия,
доцент в Катедра кардиология,
пулмология и ендокринология на МУ - Плевен

Най-честото усложнение на грипната инфекция е пневмонията. Първата и най-страшната пневмония е грипната пневмония. Тя може да засегне белия дроб, да се развие мълниеносно в рамките на 24 - 48 часа и да даде висока смъртност. Състоянието на болния става много тежко, има силно изразен задух, кървави храчки.

Вторият вид усложнение е бактериалната пневмония. Тя възниква няколко дни след проявата на грипната инфекция. Знаем, че самата грипна инфекция се проявява още от първия ден с общо неразположение, втрисане, много висока температура, обща отпадналост, силно главоболие, болки в мускулите, в очните ябълки. Ако няколко дни след отзвучаването, намаляването на тази грипна симптоматика има отново повишаване на температурата до високи стойности, поява на кашлица с отхрачване, задълбочаване на кашлицата, болки в гърдите, изпотявания, това може да е проява на усложнена бактериална инфекция, наричаме я суперинфекция. Това състояние изисква нов преглед от лекар, допълнителни изследвания, рентгенови снимки и други, за да бъде потвърдена диагнозата.

И грипната пневмония, и бактериалната, която следва грипната инфекция, могат да дадат усложнения в много органни системи, тъй като грипът е тежка системна инфекция.

Грипният вирус поражда горните дихателни пътища, синуси - синусити, средно ухо - отити, централната нервна система, може да предизвика менингити, енцефалити, да увреди сърдечносъдовата система, да доведе до миокардити и ритъмни нарушения.

Хората, които са в най-висок риск при заразяване с грип, са възрастните над 65 години, лицата с хронични белодробни заболявания - най-често астма и хронична обструктивна белодробна болест, с хронични сърдечни заболявания. Застрашени са пациенти със сърдечна недостатъчност, с исхемична болест на сърцето, с чернодробни, бъбречни заболявания, пациенти имunosупресирани, със СПИН, с продължителна кортикостероидна терапия или с терапия за други заболявания, изискващи имunosупресори.

Внимателни при грипни епидемии трябва да са още хората, живеещи в многобройната среда, в общежития, в старчески домове, в затвори, на които се налага участие в масови събития, посещаване на многолюдни обществени места, много важно е предпазването от грип на бременните, както и на здравните работници.

Какъв е алгоритъмът на поведение за предпазване от грипната инфекция?

Най-важната профилактична мярка си остава ваксинацията, която се препоръчва при всички, но особено за вече изброените застрашени групи. Предлаганите ежегодни противогрипни ваксини се

ГРИПНАТА ПНЕВМОНИЯ СЕ РАЗВИВА МЪЛНИЕНОСНО И С ВИСОКА СМЪРТНОСТ

разработват специално, според указанията на СЗО. Припомням, че най-добрият срок за профилактика с противогрипните ваксини е началото на октомври.

Когато обаче не сме ваксинирани, е добре да следваме ежедневни превантивни правила. Добре известни са, макар и често подценявани елементарните мерки като избягване на контакти с вече болни лица, честото миене на ръцете, чиято цел е да се ограничи разпространението на вируса и микроорганизмите. Препоръчително е да се използват маски на работното място и на други обществени места, да се приемат повече течности, витамини, храненето да е здравословно.

Вече при заболяване от грип лечението на всички, но особено на рисковите групи

изисква нещо много важно - включването на специалните схеми за приложение на антивирусни средства. Проучванията показват, че подходящото лечение с антивирусни средства като римантадин хидрохлорид и невраминидазни инхибитори редуцира сериозно риска от усложнения с над 60% и риска от смърт при вече хоспитализирани болни с над 25%. Необходимите антивирусни препарати са налични на нашия пазар и достъпни. При спазване на правилните схеми за приложение - съответно на препоръката на лекаря - те действат в рамките на 24 до 48 часа от началото на първите симптоми на заболяването, но както потвърждават и последните проучвания, могат да се приложат и на по-късен етап, от 4-ия, 5-ия ден след началото на симптомите.

Самолечение с антибиотици е недопустимо.

Това би трябвало да е добре известно на всички, но отново си позволявам специално да го подчертая: самолечението с антибиотици е опасно, защото след това при грип не можем да лекуваме усложненията с бактериална инфекция, бактериите създават съответна устойчивост с резистентност към антибиотичното лечение.

Типовете грип са основно три и те се разделят в зависимост от антигенната структура на грипния вирус А, В и С. Най-важният

от епидемична и клинична гледна точка е тип А. Той се подразделя на много подтипове в зависимост от два повърхностни протеина, които са невраминидаза (N) и хемаглутинаин (H). Тази година от грипа H1N1 или „Калифорния“ са най-застрашени лицата над 65-годишна възраст, малките деца, но също и рисковите контингенти. Тази година в България има все по-голям брой случаи и на т.нар. грип тип „Швейцария“ H3N2 и на другия - тип В - „Пукет“ или „Виктория“, както го наричат, който протича по-леко и засяга най-вече училищната възраст.

Обобщено съветът е: *внимавайте много за грипната инфекция. Грипът е тежко, социалнозначимо заболяване. Заразата бързо се предава от човек на човек, може да даде големи поражения на различни органи и системи, най-вече на дихателната. Още при първите симптоми на грип, които трябва добре да познаваме, е необходимо да вземем съответните мерки, за да не допуснем усложнения, да се обърнем към нашия общопрактикуващ лекар или към съответния специалист и да следваме стриктно препоръките им, за да може да бъде постигнат адекватен резултат.*

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Във виртуалната кулинарна съкровищница на света могат да се открият невероятни шедьоври на готварското изкуство, много от които са достигнали до нас от дълбините на вековете. В огромната си част, освен много вкусни, те са и изключително полезни, тъй като за приготвянето им се използват естествени процеси и природни продукти, съхранили в себе си живителната сила на природните дарове.

Без съмнение такъв шедьовър е соевият сос, който безапелационно завладя кухните на всички народи, превръщайки се в подправка номер едно на планетата.

Родина на соевия сос е Китай. Смята се, че той се е появил в Поднебесната империя около осем века преди Новата ера. Първоначално за приготвянето му се използвала ферментирала риба, към която се добавяла соя. В началото на новото хилядолетие, с проникването на будисткото учение и проповядвания от него отказ от животинска храна, за направата на соевия сос започнали да се използват единствено соеви зърна с добавка или без на определено количество пшеница. Предвид неговите консервиращи свойства

първоначално сосът се използвал за удължаване на трайността на месни и рибни продукти.

Впоследствие той започнал да се прилага и за овкусяване на широк кръг кулинарни продукти, превръщайки се постепенно в неотменим елемент на китайската кухня.

Чрез будистките монаси соевият сос постепенно се разпространил в Япония, Филипи-

ните, Малайзия, Индонезия, откъдето поел пътя и към Ориента. В Европа той прониква едва в XVII век, пренесен от холандски търговци. Оценен бил по достойнство от Краля Слънце Луи XIV – признат гурман, чийто готвач дал на екзотичната подправка многозначителното наименование черно злато (*or noir*).

Производството на различните видове соев сос по класическата технология е твърде продължително –

от няколко месеца до две-три години. Една от най-разпространените технологии включва следните операции. Соевите зърна се накисват във вода и се варят, а пшеницата се запича и раздробява. След смесване на двете изходни суровини в избрано съотношение получената маса се засява с плесени гъби от рода *Aspergillus* (*Aspergillus oryzae*, *Aspergillus sojae* или *Aspergillus tamar*) и други микроорганизми – дрожди от рода *Saccharomyces cerevisiae* и бактерии – *Lactobacillus*, *Pediococcus soyaе* и пр. Плесенните гъби са изключително богат източник на протеази – ензими, способстващи за разграждането на протеините в соята (до 40%!); в резултат на действието на

СОЕВИЯТ СОС – ЕКЗОТИЧНАТА ПОДПРАВКА, КОЯТО ЗАВЛАДЯ СВЕТА

които се получава богата смес от аминокиселини – субстрат за получаване на безчислено множество ароматни вещества по т.нар. Маярова реакция. В резултат на тази реакция, открита в началото на миналия век от французина Луи Камий Маяр, при взаимодействието на т.нар. редуциращи захари – монозахариди и дизахариди, с аминокиселините, пептидите и протеините се получава сложна смес от червено-кафяви продукти – меланоидини, които придават на продукта добре познатия цвят, както и изключително широка гама от вкусове и аромати. Предвид изразеното антиоксидантно действие на меланоидините **соевият сос съдейства активно за неутрализиране на свободните радикали в човешкия организъм**

и за предпазване на неговите клетки от стареене. Дрождите от рода *Saccharomyces* превръщат част от въглехидратите в етилов алкохол, който дава начало на синтеза на допълнителни ароматни вещества. Лактобактериите превръщат друга част от въглехидратите в млечна киселина, която придава приятния кисел вкус на продукта и обуславя неговата консервираща и антиоксидантна способност.

След приключване на хидролизните и ферментационните процеси соевият сос се отделя чрез филтриране, а останала-

та гъста маса се използва за наторяване на почвата или като храна за добитъка. Полученият продукт се пасторизира (за инактивиране на плесените, дрождите и бактериите), филтрира и се разлива в подходящи вместимости.

Полученият по класическата технология продукт се отличава с множество достоинства.

Независимо от соления му вкус в действителност той съдържа малко сол. Поради наличието на глутаминова киселина и натриев глутамат, които имат способността да усилват и направляват вкусовите усещания, соевият сос е идеален заместител на солта, поради което диетолозите нямат възражения за неговото използване, разбира се, в разумни граници.

Той е богат източник на аминокиселини – гравитен елемент за синтеза на протеините в човешкия организъм, и съдържа значително количество (6-8%) белтъчни вещества.

Неговата антиоксидантна активност превъзхожда около 150 пъти тази на цитрусовите плодове.

Соевият сос е ценен източник на редица важни за човешкия организъм минерали – калий, магнезий, мед, желязо, цинк, манган, фосфор, както и на почти всички витамини от В-групата – В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉. Установено е, че той способства за подобряване на циркулацията на кръвта с цели 50% и препятства развитието на сърдечносъдови и дегенеративни заболявания в организма. Доказано е благотворното му действие при главоболие и безсъние (благодарение на съдържанието на витамини от В-групата), мускулни спазми (предвид значителните количества магнезий), отоци (поради високото съдържание на калий) и т.н.

Към достоинства на екзотичната подправка може да се добави и нейната

ниска енергетична стойност – едва около 50 ккал (209 kJ)/100 г.

Невероятното разпространение на соевия сос се дължи на свойството му да „облагородява“ мириса на рибните, както и на месните блюда (птиче, дивечово, овче и т.н.), придавайки им пикантен вкус и изкусителен аромат. Широко е приложението му и като марината за продължително съхранение на продуктите или преди термичната им обработка, както и за овкусяване на ситирани зеленчуци, оризови и панирани ястия, за приготвяне на винегрет и пр.

На основата на соевия сос са създадени редица сосове със специално предназначение – за скариди и други морски дарове, гъбни ястия, салати и др.

Соевият сос следва да се избягва от хората с наднормено тегло, от страдащите от диабет и хипертония, както и от прекаралите инфаркт или инсулт. В големи количества не е препоръчителен и за бременните поради наличието на т.нар. изофлавонови, които могат да увредят главния мозък на плода.

Поради изключителното търсене на соевия сос на пазара чевърсто се появили продукти, произведени по съкратена, „рационализирана“ технология, чиято продължителност е едва няколко дни! Тяхната цена е относително ниска от тази на произведените по класическата технология, възлизаща на около 15 евро/л, но качеството и диетичната им стойност са твърде далеч от произведените по древната рецептура. Основен момент в модернизирания технология е ускоряване на хидролизния процес, в който вместо използването на микроорганизми се прилага киселинна хидролиза с помощта на гореща солна или сярна киселина. Ако проблемът се заключаваше само в ниското качество на получения продукт, може би нямаше да му се обърне толкова сериозно внимание. Оказа се обаче,

че в резултат на киселинната хидролиза

в произведения не по класическата технология продукт се натрупват изключително опасни канцерогени –

т.нар. хлорпропаноли. Във връзка с наличието им в значителна част (около 35%) от изследваните соеви сосове, предлагани на пазара, през 2003 г. в света избухна „соев“ скандал, който сериозно разклати доверието към тази подправка.

За съжаление безспорен факт е, че световната хранителна индустрия през последните години прави сериозни усилия да унищожи хилядолетните достижения на света в създаването на вкусни, полезни и качествени храни, замествайки ги с произведения от сурогати, лукаво прикривани и удържани с всевъзможни продукти на синтетичната химия. Бумът от алергични, сърдечносъдови, ракови и дегенеративни заболявания е пряко доказателство за „успехите“ на този поход срещу здравето на съвременния човек. И всичко това с цел повече печалби и прецакване на конкуренцията.

При покупка на соев сос е добре да се ръководим от следните критерии. Да се уверим дали производителят е указал, че продуктът е произведен чрез ферментация. Свенливото премълчаване на този факт еднозначно говори за фалшификат. Произведените по класическата технология соеви сосове са по-светли на цвят (фалшификатите са тъмни до черни) и са със съдържание на протеини 6-8%. Предлагаат се задължително в стъклена опаковка.

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

gpopov_bg@yahoo.com



ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ

СОЛЕНИТЕ ХРАНИ ОЩЕ ПОВЕЧЕ ПРОВОКИРАТ ТОЗИ ПРОЦЕС

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

Liquid Off® съдържа билкови екстракти стимулиращи **детоксикацията на организма** посредством ускоряване на чернодробният 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

Проблемите с коленните стави отравят живота на много хора и колкото повече години трупаме, толкова по-често се срещаме с тях. Неприятното е, че болките в коленете ни заставят да ограничаваме движенията си. В същото време лекарите ни съветват да бъдем физически активни, защото това подобрява състоянието на ставите. Получава се нещо като омагьосан кръг. Причината е, че в ставите няма кръвоносни съдове и те получават хранителни вещества от мускулите около тях. По този начин в ставите постъпват и лекарствата, предписвани от специалистите. Ако взимате някакъв препарат и по цял ден лежите или седите, непосредствено в ставите ще попаднат много по-малко лечебни вещества, отколкото ако поддържате нормално ниво на физическа активност. А това означава, че и ефектът от терапията ще бъде много по-добър. Независимо от необходимостта да се движите обаче, не всякакви физическо натоварване е препоръчително. Какви тренировки са най-полезни при болки в коленете:

1. Плуване

При заболявания на коленете лекарите на първо място съветват да се ориентираме към плуване и аквааеробика. Във водата сме почти като в безтегловност. Коленните стави се разтоварват, върху тях не тежат килограмите на цялото ни тяло. А налягането, което водата оказва, помага да се усили кръвообращението дори и да не се движите много. Главното е да пазите коленете си от студ, след като излезете от басейна, затова се обличайте топло, а през зимата не пренебрегвайте клиновите или термобельото.

2. Скандинавско ходене

При скандинавското ходене телото на тялото частично се отнема от коленете и се пренася върху ръцете и щеките. При тези тренировки

КАКВИ ТРЕНИРОВКИ СА ПОЛЕЗНИ, АКО ВИ БОЛЯТ СТАВИТЕ



се ускорява кръвообращението, което позволява на организма да се насити с кислород.

3. Велосипед или велотренажор

По време на тренировки с велосипед или велотренажор коленете действително работят активно, но натоварването върху тях не е високо, защото не стоите на краката си, а седите. Препоръчително е така да настроите тренажора и да избирате такива места да карате велосипед, че да въртите педалите максимално леко, без големи усилия. Иначе рискувате да травмирате коленете си. Ако на някои участъци не може да въртите леко педалите, по-добре слезте и бутайте велосипеда.

4. Упражнения вкъщи

Ако предпочитате да правите упражнения стоейки, намерете си добра опора, която ще играе ролята на щеките при скандинавското ходене – частично ще отнеме тежестта от коленните стави. По-добре се откажете от клякането, маховете и други резки движения. Лекото приклякане

обаче е полезно. Внимавайте да не усуквате коленните стави – това е най-опасно.

Лекарите препоръчват да правите упражнения, седейки или лежейки.

5. Упражнения за разтягане

Много хора ги бъркат с йогата или пилатеса, но става въпрос за различни неща. Йога и пилатес са пълноценни комплекси от упражнения, в които има и полезни, но и недопустими за ставите движения. Трябва да изберете упражнения точно за коленете. Препоръчително е всяко опъване на краката, което разтоварва коленните стави. При това в никакъв случай не бива да притискате коленете, за да ги изправите съвсем. Това не е необходимо. Нека да бъдат леко сгнати.

Но независимо с кои от изброените тренировки сте решили да се захванете, веднага ги прекратете, ако възникне дори лека болка. И задължително преди това се консултирайте с личния лекар, който най-добре ще ви препоръча вида лечебна гимнастика. (ЖД)

НЕ СЕ УВЛИЧАЙТЕ ПО БЯГАНЕТО

Основателят на социалната мрежа Facebook Марк Зукърбърг призова всички редовно да практикуват джогинг, като обяви 2016-а за година на бягането.

Лекарите обаче не приветстват този спорт и смятат за много съмнителни здравословните ефекти от него.

Бумът на увлечението по джогинга започва някъде през 70-те години на миналия век. А през 90-те дори излезе книга „Да избягаме от инфаркта“. Желанията да живеят здравословно масово започнаха кросове и много от тях попаднаха директно в реанимацията със сърдечен пристъп. Но това не е единствената опасност от интензивното бягане. Към обикновените маратонки с твърди подметки, като прибавим високото темпо и равните алеи на парка, се получава убиец за гръбначния стълб. Донякъде рискът се намалява от специалните спортни обувки за бягане с подметки, които имат ефект на амортизатори.

Специалистите препоръчват за пациенти с болки в коленете или тазобедрените стави да отидат на санаториум, разположен в планинска местност. Причината не е единствено в лечебното въздействие на мине-

ралната вода и почивката. Оказва се, че ходенето по планинска пътека е полезно за разлика от тичането по равна повърхност. Оттам идва и облекчението, което чувстват пациентите.

Изкачването на стълби също има своите позитивни ефекти, но без да се прекалява и да води до изтощение.

Отдавна вече лекарите не препоръчват само гимнастика. Задължително казват каква и по колко трябва да се тренира.

Има още едно важно правило – всеки комплекс от лечебна гимнастика трябва да се сменя на всеки три месеца. Заниманията с едни и същи упражнения в продължение на повече от половин година по-скоро са вредни, отколкото полезни. Причината е, че се развива една двигателна активност, а останалите атрофират.

Универсалният съвет за всички възрастни е: ходете ежедневно по 10-14 хиляди крачки, което е около 7-10 километра. Хората са така устроени, че им е необходима физическа активност. А отдавна се знае, че бездвижването води до много и различни заболявания. (ЖД)

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

Търсете в аптеките и на www.lifestore.bg

ГЕЙШИТЕ СЕ ПОДМЛАДЯВАТ С ОРИЗОВА ВОДА И КАМЕЛИЯ

Тина БОГОМИЛОВА

Страната на изгряващото слънце има различно усещане за женска красота. То е въплътено в гейшата. Японските „порцеланови кукли“ умеят да свирят, танцуват, общуват и забавляват. Те се обучават да живеят с усет за женственост, дисциплина и хубави мисли от съвсем мънички. Овладяват различни тънкости как да омаят с поглед, думи и жестове.

Гримът им отнема часове. Гейшите слагат на лицата си странно и много скъпо мазило, направено от екскременти на славеи. След това обтриват с восък и накрая пастата, която прави лицето им порцеланово. Ружът е задължителен, и то в същия цвят като кимоното.

Японците вярват, че червеният цвят дарява щастие и здраве, затова устните на гейшите се оцветяват в яркочервено или малиново. Върху

● Вярва се, че лошото настроение вреди на здравето

червилото се слага и захарен сироп. Заради тежкия макияж обаче гейшата не може да плаче, да се смее или да се поти.

И тъй като всички тези мазила запушват порите и изтощават кожата, гейшите мият лицата си с оризова вода. Тя е богата на витамини, минерали и антиоксиданти, помага за предпазване от слънцето, бори се с възпаления и предотвратява преждевременното състаряване. Затова и днес оризът присъства във всякакви разкрасяващи шишенца - скрабове с оризови трици, маски с оризово брашно, тоници с оризова вода.

Друга тайна на японските изкустелки за блестяща и здрава кожа е маслото от камелия, с което всеки ден масажират лицето, шията и деколтето си. То е естествен антиоксидант, подмладява и хидратира кожата. Освен това маслото от камелия усилва растежа на миглите.

Тялото на гейшата трябва да бъде перфектно, без стрии и целулит. Затова използват различни маски с глина, природни масла и морска сол. Друга важна разкрасителна

съставка са водораслите, тъй като те задържат влагата в кожата. И сега водораслите са една от основните съставки в козметиката на японките.

Кожата и косите на гейшата трябва да бъдат идеални, затова във всички средства за поддържането им добавят ябълков оцет.

Гейшите имат специални ритуали, масажи и отвари за лъскави и гъсти коси.

Масажът на главата е древна техника, която усилва кръвообращението и косата расте по-бързо. Най-много се набляга на челото и темето, като така не само се заздравява косата, но и се намалява напрежението.

Най-често използваната маска за коса е с масло от камелия, предварително затоплено на водна баня. Гейшите избягват студ и пек, за да имат красиви коси, лица и ръце.

Но и внимават с какво се хранят. Месото рядко попада на трапезата им, хапват най-много риба и морски дарове, варен ориз и соя, плодове и зеленчуци. Популярна днес е тяхна-

та петдневна диета, която включва ориз, зелен чай и мляко. Не са позволени тестени изделия, масло, сол, захар, подправки и алкохол.

Освен че пие зелен чай няколко пъти дневно, като така прочиства организма си от отрови, гейшата мие лицето си с него, за да се предпази от бръчки и черни точки.

Но мистиката за тази източна красота се крие най-вече отвътре. Тя се подхранва от хубави и положителни мисли, а усмивката и доброто настроение даряват здраве, спокойствие и хубост. Неслучайно в Страната на изгряващото слънце се смята, че лошото настроение вреди на тялото и скъсява живота.



Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Хранителна добавка

Comfortex®



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

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

Очаквайте скоро Комфортекс таблетки!

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

Билкови таблетки за смучене



Повече информация може да откриете на страницата ни в



● Кой, ако не ние, и кога, ако не сега, е време да въведем личните си финанси в ред?

Ако не сме пасивни, сега, когато отчитаме финансовата 2015 г. и подаваме данъчните декларации за доходи извън трудовите правоотношения, е времето трезво да обсъдим състоянието си и да направим не само годишния, но и по-дългосрочния финансов план на приходите и разходите.

Моментът е подходящ да си спомним, че годишната карта за фитнес изтече, а сме направили само няколко тренировки; че курсът по английски също отдавна свърши, а не сме отишли и на три урока; че не е признание на любов към децата да задоволим всички техни материални капризи и да разклатим бюджета на фамилията. Като знаем лимита на приходната част и контролираме изкъсо разходната, ние можем да сме по-спокойни, защото малките стъпки често пъти носят дълготрайна полза. А и защо да не потърсим по-високоплатена работа или да попитаме за повишение на трудовото възнаграждение? Колкото и да е свит пазарът, докато другите дремят, смелите печелят.

1. Обсъдете със счетоводител фактури от кои допълнителни разходи можете да включите към годишната си декларация, за да намалите данъчната тежест. Използвайте всички позволени от закона начини и платете навреме и с отстъпки данъчните си задължения (виж допълнителната информация). Без шмекерлъци, нали сме европейци?
2. Припомнете си дали през миналата година са ви възстановили надвзетия данък общ доход, потърсете парите си от надвзети сметки, съберете дадените назаем пари. Често подценявана, тази сума не е за пренебрегване и формира резерв.

3. Освободете се от дяволски изкушаващите кредитни карти, с които вече сте плащали високи лихви и такси. Оставете само тези дебитни, при които не плащате високи такси за услугите. Избягвайте теглене от устройства на други банкови институции. Ако не сте доволни от услугата, сега е моментът да изневерите на обслужващата банка.

4. Сега е възможно да поспорите с банкера си за намаляване на лихвата или реструктуриране на кредита – банката има интерес да ви запази като клиент и предоговарянето на кредитните условия не е невъзможно.

5. Извършвайте плащанията чрез електронно банкиране. Така пестите стоене на опашки с грипозни, много време и във всеки момент имате яснота за приходите и разходите си. А и ще разполагате с извлечения в електронен вид, а не хвърчащи бележки. За ваша сигурност ползвайте само една карта за електронните си плащания.

6. Анализирайте домашните и офисните комунални разходи – контролът и пестенето не само ще намалят сметките, но и ще дадем своя принос за по-„зелена“ планета.

Преоценете тарифните планове на мобилните телефони, интернет, кабелна телевизия. Десет спестени лева на месец правят 120 лева годишно. А 20, 30 или повече?

7. Осигурете си направления за прегледи, изследвания и лечение. Правете редовни профилактики – в сайтовете за колективно пазаруване в началото на годината има много изгодни пакетни предложения и за жените, и за мъжете.

8. Поискайте няколко оферти преди подновяването на застраховките на автомобила, дома, офиса и техниката. Със сигурност ще има компани

Откровено за парите



КЪСМЕТЧЕТО НА МЕСЕЦА

„Живей така, сякаш ще умреш утре. Учи така, сякаш ще живееш вечно.“

Махатма Ганди

ния, която да ви предложи комплексно обслужване с отстъпка.

Авансовото плащане на вноските вместо разсрочено е още един начин да спестите няколко процента.

Често си мислим, че обикалянето по молове и заведения с приятелки е „светая светих“ и част от имиджа и качеството ни на живот на градски момичета. Правим ли си сметка колко струват тези екстри годишно и

ЛУНАТА

Последна четвърт 2 март, 01:12:01 ч.

Новолуние 9 март, 03:55:33 ч.

Първа четвърт 15 март, 20:04:04 ч.

Пълнолуние 23 март, 15:02:02 ч.

дали, харчейки всяка седмица „по малко“, не изпускаме да реализираме някоя по-значима мечта?

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

ПОЛЕЗНО ИНФО

В ГОДИШНАТА ДАΝЪЧНА ДЕКЛАРАЦИЯ

за облагане на доходите на физическите лица по чл. 50 от ЗДДФЛ ние сами определяме дължимия данък върху общата годишна данъчна основа за доходите, придобити през предходната година. Чрез тази декларация ние се самозадължаваме пред Националната агенция по приходите. В България доходите се облагат с плосък данък от 10%. Данъкът на едноличните търговци е 15%. На www.nap.bg можете да се информирате при какви условия трябва да подадете декларация като физическо лице.

Сред най-общите случаи това трябва да стане, ако през 2015 г. сте получили доходи от наем или хонорари; парични и предметни награди от игри, състезания, конкурси; ако имате облагаеми доходи от продажба на имущество, вкл. акции, дялови участия и т. н. Декларация подавате и ако искате да ползвате данъчното облекчение за млади семейства, дори и да получавате само доходи по трудово правоотношение.

Не се подава годишна данъчна декларация: за доходи, които са обложени с окончателен данък като например доходи от лихви по банкови сметки от България (по изключение за определени доходи от чужбина, които се облагат с окончателен данък, декларацията трябва да се подава); ако се получават само доходи от трудов договор; за необлагаемите доходи. Срокът за подаване на декларацията е до 30 април 2016 г.

ОТСТЪПКА ОТ 5 НА СТО ОТ ДАΝЪКА ЗА ДОВНАСЯНЕ

ще ползвате, ако подадете годишната данъчна декларация по електронен път до 31 март, към момента на подаване на декларацията нямате подлежащи на принудително изпълнение публични задължения и данъкът по годишната данъчна декларация е внесен в законово установения срок, а именно до 30 април.

Самата декларация може да се получи във всеки офис или да се изтегли от <http://www.nap.bg/document?id=4716> интернет страницата на НАП. От нея документът може да се изтегли и с баркод. Този програмен продукт прави попълването много лесно и бързо, а дължимият данък се изчислява без аритметични грешки.

Помощ при попълването за цялата страна на цената на един градски разговор според тарифния план на абоната можете да получите на телефон 0700 18 700, чрез имейл на infocenter@nra.bg и на място във всеки офис на НАП.

Годишната декларация може да се подаде по електронен път с персонален идентификационен код (ПИК), като получаването му е безплатно от офиса на НАП по постоянен адрес, ако сте физическо лице, или с електронен подпис за юридическо. (За целта трябва да притежавате ПИК или електронен подпис и да сте подали заявление в НАП, че искате да общувате с администрацията чрез интернет); по пощата с обратна разписка; на място в определени пощенски станции срещу входящ номер или в офиса на НАП по постоянен адрес.

ХРАНА ЗА ДУШАТА



... Имаш смелостта да избършеш праха от мечтите си, Джон. Започни отново да обичаш живота и да се радваш на всичките му чудеса. Събуди в себе си способността на собствения си ум да предизвиква събитията. Ако успееш, цялата Вселена ще бъде на твоя страна и ще ти помогне да постигнеш чудеса в живота си.

... Умът е прекрасен слуга,

но ужасен господар. Ако си започнал да мислиш само негативно, това е, защото не си се погрижил за ума си и не си отделил време да го научиш как да се съсредоточава върху доброто. Уинстън Чърчил казва, че „цената на величието е да поемеш отговорност за всяка своя мисъл“. Само тогава ще постигнеш жизнерадостната нагласа, която търсиш. Помни, че умът действително е като всеки друг мускул в тялото. Ако не го упражняваш, ще го изгубиш.

... Мислите имат живот. Те са живи същества, нещо като малки кълба от енергия. Повечето хора изобщо не обръщат внимание на природата на мислите си, въпреки че качеството на мисленето определя качеството на живот. Мислите са също толкова част от материалния свят, колкото езерото, в което плуваш, или улицата, която пресичаш.

Слабият ум води до слаби действия. Силният, дисциплиниран ум, който всеки може да изгради чрез ежедневна практика, е в състояние да постигне чудеса. Ако искаш да живееш живота си най-пълно, трябва да се грижиш за мислите си така, както се грижиш за най-скъпоценните си неща. Полагай много усилия да се освободиш изцяло от вътрешното безпокойство. Ще бъдеш богато възнаграден.

Из „Монахът, който продаде своето ферари. Духовна притча за това как да осъществите мечтите си и да постигнете съдбата си“, Робин Шарма

ПРИКАЗКА ОТ
АНДЕРСЕН
↓

БИВШ
ГЕРМАНСКИ
ФУТБОЛИСТ,
НАЦИОНАЛ
↓

ВРЪЗКА ОТ
ЖИТНИ СЪБЛА
↓

ИСТОРИЧЕСКА
ПРОВИНЦИЯ
ВЪВ ФРАНЦИЯ
↓

МЯРКА ЗА
ЗЕМНА ПЛОЩ
↓

ЕСТОНСКИ
ПИСАТЕЛ
1911-1983
„СЪВЕСТ“
↓

СЕЛО В
ШУМЕНСКО
↓

БЕЗПРАВЕН
ЧОВЕК
↓

НЕПРИНУДЕНИ
РАЗГОВОРИ,
СКАЗКИ
ТУРИСТИЧЕС-
КИ БАЗИ В
ПЛАНИНАТА
↓

ГЕЛ ЗА
РАЗШИРЕНИ
ВЕНИ
КАЗАШКИ
ПРЕДВОДИ-
ТЕЛИ
↓

ПЪРВИЧЕН
АРОМАТЕН
АМИН
↓

ЛЕЧЕБНА
РАЗТРИВКА
ИМЕНАТА
НА НАША
АКТРИСА И
ПЕВИЦА
↓

АМЕРИКАН-
СКА ПОП
ПЕВИЦА
ЯПОНСКА
НАЦИОНАЛНА
ДРЕХА
↓

ГЕРОИНА НА
АРТЪР МИЛЪР
„САЛЕМСКИТЕ
ВЕЩИЦИ“
КЪРЛЕЖИ
↓

ПЛАТ ЗА
БРОДИРАНЕ
ЛЕКАРСТВО ЗА
ЛЕЧЕНИЕ НА
ДИАБЕТ
↓

ТЯСНА И
ВИСОКА
СГРАДА
ТРОПИЧЕСКИ
ПЛОД
↓

РЕКА В
КОЛУМБИЯ
СЦЕНИЧНИ
ПРОИЗВЕ-
ДЕНИЯ
↓

ПРОИЗВОДНИ
НА ИОДО-
ВОДОРОДА
МАРКА
КРЕНВИРШИ
↓

АЛКАЛОИД В
РАСТЕНИЕТО
САМАКИТКА
↓

СЛАВЯНСКО
БОЙНО
ИЗКУСТВО
ОТЗВУК,
ЕХО
↓

ИТАЛИАНСКИ
ПИСАТЕЛ
„ИМЕТО НА
РОЗАТА“
РЕКА В
ГЕРМАНИЯ
↓

НАША ПОП
ПЕВИЦА
КРАТКИ
ЛИТЕРАТУРНИ
СЪЧИНЕНИЯ
↓

МИТИЧЕН
ЛЕТЕЦ, СИН
НА ДЕДАЛ
/ГР.МИТ./
↓

СУЕТНОСТ,
СНОБИЗЪМ
ТЮТЮН
КАНАДСКА
ПОП ПЕВИЦА
↓

ПЪКЪЛ,
ПРЕИЗПОДНЯ
АНТУРАЖИ,
КОРТЕЖИ
↓

БИВША НАША
МИНИСТЪРКА
НА ОКОЛНАТА
СРЕДА
ЧАСТИЦИ НА
ЯДРОТО
↓

РУСКИ
САМОЛЕТИ
ИЗМАМНО
ДВИЖЕНИЕ
В СПОРТА
↓

ВЪРХОВНА
УПРАВА НА
ЦЪРКВАТА
ВОЙНИШКА
ШАПКА
↓

ФРЕНСКИ
АВТОМОБИЛИ
ОПЕРА ОТ
ДОНИЦЕТИ
ЖЕНАТА НА
ЯВОРОВ
↓

НЕБОСВОДИ,
ВИСОТИ
НОС
/ГЕОГР./
↓

РЕЧНА РИБА,
ЛИН
РАЗКАЗ ОТ
ЕЛИН ПЕЛИН
↓

ГЕРОЙ ОТ
АСИРО-ВАВИ-
ЛОНСКАТА
МИТОЛОГИЯ
↓

АЛБАНСКА
ТЕЛЕГРАФНА
АГЕНЦИЯ
МАЛКО
НАСЕЛЕНО
МЯСТО
↓

СЪДЕБНА
ПРЕТЕНЦИЯ
↓

ПЛАНЕТА ОТ
СЛЪНЧЕВАТА
СИСТЕМА
↓

СТОЛИЦАТА
НА АЗЪР-
БАЙДЖАН
↓

НАПИСАНА
ОБЯВА
ЛИТОВСКА
ТЕЛЕГРАФНА
АГЕНЦИЯ
↓

ДЖИНДЖИ-
ФИЛ, ИМБИР
ГЕРОИНА НА
Ф. КАВАЛОТИ
„ДЪЩЕРЯТА
НА НЕФТА“
↓

ДРУГО ИМЕ
НА ОФИКАТА
МУЗИКАЛНА
НОТА
↓

АНГЛИЙСКИ
ИЗОБРЕТАТЕЛ
1736-1819
↓


ИНСТИТУЦИЯ
ЗА ЗАВЕРКА НА
ДОКУМЕНТИ
ДИРЯ,
БЕЛЕГ
↓

КРАЕН
ПРОДУКТ ПРИ
ГЛИКОЛИЗАТА
РОМАН ОТ
Т.ДРАЙЗЕР
↓

ОРГАНИ
НА СЛУХА
МИЕЧКА
СПОРТНО
РАВЕНСТВО
↓

ЧЛЕН НА
СНИМАЧЕН
ЕКИП
↓

ПРЕГНАЗВА
от
появата
на
гъбични
инфекции
на
краката



РЕЧНИК : АКТРАПИД, АЛБЕРИ, ДИВОТИНО, ИКИЛИК, ИЛЕР, ИНИРИДА, НУКЛОНИ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 6:

ВОДОРАВНО: Ака. Кефал. „Твоят мой живот“. Работа. Откос. Кирилица. Адим. Трасат. Атон. Катарамии. Ек. Лек. Онагер. Катун. Ана Белен. Набася. Ирит. Не. Морал. Ре. Девин. Пианка. Одит. Рем. САЛОМОН. Гени. Кино. Исав. Маракас. Тис. Неготино. Аромат. „Немили недраги“. „Те“. Ос. Татами. Ариана. Ротари (Пиетро). Катинар. Ивана. Равин.

ОТВЕСНО: Рис. Творение. Акинак. Отакар. Плисета. „Аяко“. Билион. Мат. Тоалет. Омоними. АМСТЕЛ. УНО. Елин. Ко. Кен. Книги. „Айка“. Нева. Сонар. Жито. Атер. Пирон. Видин. Вина. Нрав. Кол. Йоана. Етикет. Док. Ган. Цар. Мед. Май. Арат. Новинар. Ла. Акерит. Ротор. Барабан. Гамета. Подател. Река. Ав. Тимус. Сенатори. Ламинат. Мис. Син.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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 Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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



Валентин МАРИНОВ

За какво се прави олимпиада, какви са ползите от нея, какво следва? Нещата от много време насам не се свеждат само до Кубертеновите принципи. Не е само до това на един форум да се съберат най-големите спортисти и да се състезават честно (или не съвсем), някои само да участват и да са горди от това, а стотици милиони да ги гледат по телевизията. И всичко да свърши за две седмици.

Олимпиадата трябва да генерира пари, защото така е устроен днешният свят. Домакините да спечелят, да им останат зали и стадиони, на които дълго след това да тренират спортисти, да се популяризира спортът...

За последните неща Бразилия не се представя добре и с днешна дата нещата вървят към провал по отношение на финансите и перспективите.

Зародишът на проблемите идва от кризата в бразилската икономика. Което е жалко, тъй като по време на световната рецесия Страната на кафето бе една от малкото, които имаха растеж. В последните години обаче това се промени поради две причини. Едната е непремереният риск с домакинството на две големи първенства - световното по футбол и олимпиадата. Другата е ширещата се корупция, предизвикала трусове по висините, а оттам и спънки в организацията на игрите.

Тук няма да се спирам на "Зика", тъй като за тази болест беше казано всичко напоследък. Спортистите имат опасения, както и



Стадион „Нилтон Сантос“

Провал като за олимпиада

● Бразилия изостава с организацията, "Зика" не е единственият проблем

туристите. И ако драмата около "Зика" бе раздухана наскоро, Рио де Жанейро има куп други неволи, нерешени вече две години и повече.

Бактерии във водата

В лагуната Родриго де Фрейташ, където ще текат спортове като гребане, кану-каяк и т.н., отдавна е измряла почти всичката риба. Това се случвало поне по един-два пъти годишно, но никой не взема мерки. Във водата са открити бактерии, много опасни и за хората. Според МОК прочистването на залива Гуанабара, край който е разположен Рио, е най-голямото предизвикателство за домакините на игрите. Някои спортисти вече тренираха там и разказват наистина покъртителни неща - как домакините местят тренировките им в други заливи, за да чистят огромни пространства с умряла риба. Оплакаха се и от болести заради допира с водата.

Проблемът с транспорта

Трябва да се удължи метрото с 16 километра, за да свърже центъра на града и олимпийския парк. Отсечката ще

обслужва 300 000 туристи и жители на града всеки ден по време на игрите. Проблемът е, че трябва да се дадат едни 247 милиона долара допълнително.

Планира се линията да е готова до края на юли, за да заработи на пълни обороти до 5 август, когато е откриването. Нищо чудно обаче това да не се случи. План „Б“ няма.

Бразилците не искат олимпиадата, защото ги удари по джоба. Бюджетът достигна около 6 милиарда долара - с повече от 25 процента над планира-

ното. Вдигнаха се данъците, а в същото време пред очите им корупцията прояжда институциите. Бразилците се върнаха във финансово отношение на равнището отпреди краткия възход. Има демонстрации, протести... Същото бе и покрай световното през 2014 г., когато по изграждането на арените загинаха много хора.

Мондиалът остави само мъка в емоционално отношение заради провала на „златистите“. Остави и много празни и излишни стадиони, а някои бяха и разтурени. Същото, че дори и в по-голяма степен очаква и олимпиа-



Лагуната Родриго де Фрейташ

дата. Спортната перспектива е илюзия.

Казусът с настаняването

По препоръка на МОК домакините е трябвало да бъдат готови с минимум 40 000 хотелски стаи, а в Рио се очакват поне 380 000 туристи. С днешна дата няма свободни места в нормални хотели, хостели и т.н. Поради което се наемат

къщи във фавели. Ако не знаете, това е думата за бразилските гета. Съобразителни собственици на съборетини (най-често) ги дават под наем за целия август. Твърди се, че това е практика във фавели, които са прочистени от престъпност и нямало риск за чужденците. Но истината е съвсем друга - опасността дебне отвсякъде.



Хранителна добавка

Hepasave[®]

Екстракт от Picrorhiza kurroa

С грижа за черния гроб!

ЕКОФАРМ

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

Тодор ИВАНОВ

Поредното, 67-о издание на най-стария в Европа международен боксов турнир - „Странджа“, отново счупи рекорда по брой на участници. Надпреварата, която ще се проведе от 23 до 27 февруари в столичната зала „Универсиада“, ще събере 300 боксьори от 40 страни от пет континента. Големият брой боксьори налага за пръв път в историята на състезанието жребият да се тегли по нощите в деня преди старта му – на 22 февруари от 22 ч. в парк-хотел „Москва“, като преди това ще е и официалният кантар. В първите два дни пък срещите ще се играят на двата ринга почти 12 часа в денонощието.

Носителите на купа „Странджа“ за най-добри боксьор, боксьорка и отбор ще бъдат определени по нов начин. Досега това ставаше с решение на организаторите, а тази година най-добрите ще бъдат определени след гласуване на международните съдии, супервайзъра и акредитираните журналисти. Българските финалисти ще получат и награда – биографията на Майк Тайсън, която излезе на български език в края на миналата година.

Българският национален отбор ще бъде представен от 11 мъже и 5 жени,

а страната ни ще има още 5-6 боксьори, които ще участват от името на своите клубове.

„Отборът ни е подготвен много добре. Състезателите се влагаха изцяло в тренировките и изпълниха 100%

Отново рекорди на „Странджа“ - 300 боксьори и боеве по 12 часа на ден

● Носителите на купите ще се определят по нов начин



от набелязания план. Подготовката ни бе проследена и от президента на федерацията Красимир Инински, и от спортния министър Красен Кралев, които се запознаха с новостите, които се опитваме да приложим – заяви старши треньорът на тима ни Хоел Еухенио Солер Арате от Куба. - Всички национали имат еднакви възможности и не мога да кажа кой е най-добър от тях. Смя да твърдя, че подобриме работата си с 80% отпреди. Очаквам да имаме финалисти поне в 5 категории на турнира“, допълни кубинецът.

В отбора ни след едногодишен престой в Норвегия се завърна Душко Благовестов.

Той ще търси титулярно място в категория до 56 кг, където ще боксира и носителят на „Странджа“ за 2012 г. Стефан Иванов. Националите няма да имат

представител при 64-килограмовите, където доскорошният участник Айрин Исметов отпадна от първия ни тим, но ще боксира в турнира за клубния си отбор „Бокс за всички“. Националът в категория до 81 кг Радослав Панталеев също няма да се качи на ринга в „Универсиада“. Той е с разтежение в ахилеса и ще бъде запазен за предстоящите олимпийски квалификации.

стоящите олимпийски квалификации.

Турнирът „Странджа“ ще бъде генерална репетиция за европейската квалификация за олимпийските игри в Рио, която е от 7 до 18 април в Самсун, Турция.

Именно заради това у нас ще пристигнат много олимпийски, световни и европейски медалисти. Най-сериозно присъствие има при 51-килограмовите боксьорки, където съпернички на нашите шампионки Станимира Петрова (световна) и Стойка Петрова (европейска) ще бъдат олимпийските златна и сребърна медалистки – Никол Адамс (Вбр) и Рен Канкан (Кит).

Носителите на трофея от миналата година – Станимира Петрова при жените и Симеон Чамов при мъжете, ще се опитат да защитят позициите си и сега. „Моята цел е една – винаги първото място. Пътят към Рио е труден, но не и невъзможен. Според мен имам шанс както за квота, така и за добра реализация на игрите“, не скри амбициите си Станимира Петрова, която слезе в по-долната за нея категория (до 51 кг), за да преследва класиране за олимпиадата.

EC Megua

Ето и състава на националите за турнира „Странджа“:

МЪЖЕ

49 кг: Тинко Банабаков и Димитър Илиев
52 кг: Даниел Асенов
56 кг: Стефан Иванов и Душко Благовестов
60 кг: Елиан Димитров
69 кг: Симеон Чамов
75 кг: Антон Димитров
91 кг: Тервел Пулев и Кристиан Димитров
+ 91 кг: Петър Белберов

ЖЕНИ:

51 кг: Стойка Петрова и Станимира Петрова
54 кг: Габриела Димитрова
60 кг: Светлана Каменова
64 кг: Симона Симеонова

цените са валидни от 23 до 29 февруари

Любовта минава през храната

1.99 лв/кг

Домати кг

1.69 ~~1.99~~ 15% НАМАЛЕНИЕ

0.17 лв/бр

Яйца 10 бр, размер М

6.49 ~~10.89~~ 40% НАМАЛЕНИЕ

лв/кг

Сирене Гауда кг

1.89 ~~2.99~~ 37% НАМАЛЕНИЕ

лв/кг

Салат „Колбасо“ кг, Телешки, Хамбургски, Камчия

1.99 ~~2.79~~ 29% НАМАЛЕНИЕ

лв/кутия

Бонбони „Pergale“ 120 г, 125 г, различни видове

0.49 ~~0.69~~ 29% НАМАЛЕНИЕ

2.45 лв/л

Нектар „Queen's“ Disney 200мл, различни вкусове