

ПОТРЕБИТЕЛИ



Смартфоните изместиха бялата техника при покупката на изплащане

На стр. 8

ПРИЗВАНИЕ



Представяме Ви доц. Пенчо Колев, водещ специалист по главоболие

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 9 (182), 8 - 14 март 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се
безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ

Диян Стаматов,
зам.-министър
на образованието и науката:
**Всички искат
промяна, но
предпочитат
утъпквания път**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Изводите
от гръцката
блокада на
границите ни

На стр. 3

Най-търсени-
те жилища
са двустайни
до 60 кв. м

На стр. 5

3 март:
Четниците,
които
останаха
в историята

На стр. 14

Какво
очакват
футболните
фенове от
новия шеф
на ФИФА

На стр. 31

Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Как да използвате битовите
газови бутилки безопасно



Om CredoWeb
в „Животът днес“

Няма определена възраст,
в която бебето трябва
да проходи

На стр. 21



Хранителна добавка

**РЕНАЛИТ
ЕКОФАРМ**

Реналит Екофарм е уникален и специфичен уроколитик
с нов оригинален механизъм на действие

По оригиналната формула на проф. Иванова,
показано ефективна при бъбречнокаменна болест

ECOPHARM

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

Остават броени дни за регистрацията във форума „Digital Health and Medical Innovation“

По време на форума „Digital Health and Medical Innovation“ на b2b Media ще бъдат представени теми като телемедицина и иновации в здравния сектор, както и европейската рамка и стратегии за развитие на електронното здравеопазване.

Стартиращи компании и утвърдени лидери ще представят новите технологични решения и пътищата за трансформация на здравните услуги чрез „умни“ медицински устройства и системи.

Форумът ще се проведе в София на 16 март в сградата на Европейската комисия в България.

Следете за повече информация и Facebook страницата на събитието.

В България се отбелязва значителен ръст на новооткрити лечебни заведения, които

имат модерна диагностична апаратура. Практики като теледиагностика и дистанционни консултации вече не са толкова непознати за българския пазар.

Появяват се нови платформи за комуникация между лекарите, които ще подобрят качеството на предоставените услуги.

В България има болници, които могат да се похвалят с успешното въвеждане на иновативни практики за предоставяне на медицински услуги.

В световен мащаб медицинският сектор се развива с много бързи темпове. Дистанционни операции чрез технологични иновации се доказват като успешни и показват пътя, по който ще се развиват медицинските услуги в бъдеще.

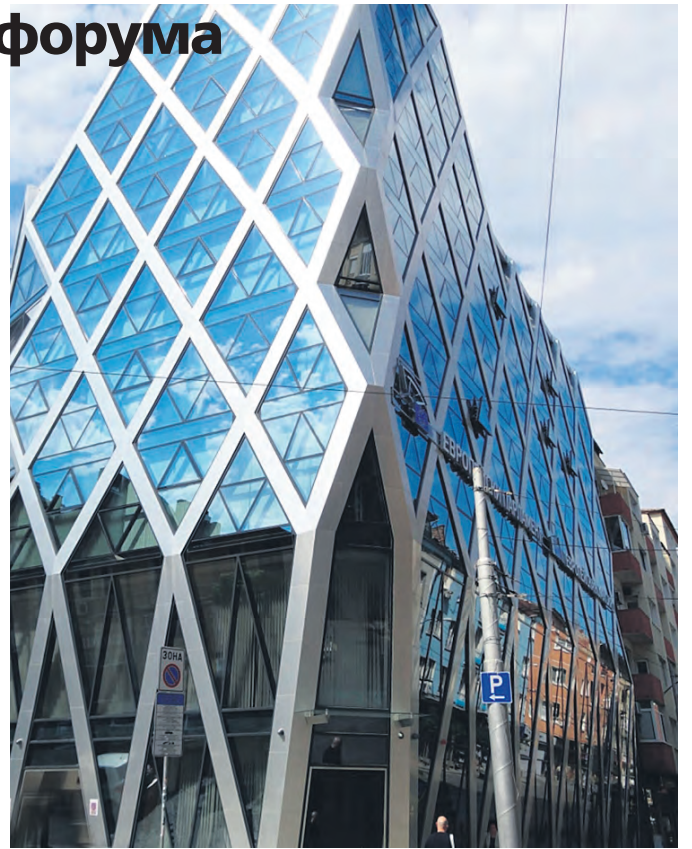
Някои от очакваните новос-

ти за 2016 г. са безклетъчното ДНК тестване, лечението на стеснени кръвоносни съдове, нови ваксини и други.

Иновациите в сектора и очакванията за нововъведенията в България ще бъдат представени и обсъдени на 16 март по време на „Digital Health and Medical Innovation Forum“.

Форумът е за хора, интересувани се от нови бизнес запознанства в медицинския сектор, за хора, които не са безразлични към медицинските иновации като приоритет в сектора на здравното обслужване и грижата за човека.

Събитието ще бъде не само една интересна среща, но и платформа за предприемачи, иноватори и изследователи, които ще демонстрират своите проекти.



Програмата на „Digital Health and Medical Innovation“ цели да предложи уникални презентации по следните теми:

- Подобряване на споделянето на информация и оперативната съвместимост;
- Подобряване на благосъстоянието, самостоятелната грижа и превенцията от болести;
- Трансформирането на услугите чрез технологиите;
- „Умни“ медицински устройства и системи;
- Иновации в регенериращата медицина;
- Генна терапия;
- Медицинска диагностика и биомаркери;
- Технологични медицински услуги;
- Напреднали технологии за медицинските материали;
- Дистанционна медицина;
- Регулаторни рамки за нови медицински технологии.

Дата: 16 март 2016 г. (сряда)

Място: Дом на Европа - Сградата на Европейската комисия в България (ул. „Раковски“ №124, София 1000)

Вход за събитието: Безплатен, само с предварителна регистрация.

Начало: 9:00 часа

Срещнете се с лидери и експерти от бранша и разширете вашите знания относно медицинския сектор и неговото бъдеще

Партньори: b2bmedia.bg, manifesto.bg, Framar.bg, CredoWeb – социалната мрежа за здраве, в-к „Животът Днес“, fakti.bg, сп. Бизнес Лейди - businesslady.eu, сп. Здравен журнал.

Бизнес климатът се подобрява

За втори пореден месец бизнес климатът в страната се подобрява, става ясно от данните на Националния статистически институт (НСИ). Това се дължи на по-оптимистичните очаквания на мениджърите в промишлеността, търговията на дребно и сектора на услугите. През февруари съставният показател за бизнес климата в промишлеността расте с 1,2 пункта поради подобрените разчети на промишлените предприемачи за бизнес състоянието на предприятията в следващите шест месеца. Въпреки това браншът продължава да се оплаква от несигурната икономическа среда и от недостатъчното търсене от страната.

Оптимисти през февруари са и мениджърите и предприемачите в сектора на услугите, който формира 65% от брутния вътрешен продукт на страната. Измерителят на нагласите в отрасъла се покачва с 0,9 пункта спрямо първия месец на 2016 г. И тук несигурната икономическа среда, но и придружаващата я конкуренция продължават да са сред основните фактори, които затрудняват дейността на предприятията в сектора.



Как да се предпазим от грип?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

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

Научи повече:

www.credoweb.bg/grip



В епицентъра на медиите

Четири от облечените в черно примати са разпознати и прибрани на топло. Били охранители на „бизнесмен с прякор“ - негови момчета, добри момчета. Едри кроманьонци, които са в състояние да общуват само с езика на физическата сила и могат да оцелеят единствено в суровата среда на нерегулирана, обезправена асфалтова джунгла.

Все пак римейкът на 90-те не е съвършено копие на оригинала. Случката носи белезите на една свирепа епоха, доминирана от бухалки и чалга. Но пристига при нас в модерния контекст на новите технологии, социалните мрежи и предаваната по тях като вирус унифицираща обществена емоция. Този път емоцията е гняв.

Владислав Апостолов,
„Труд“

Ако човек отвори Youtube, ще намери истинско пиршество за око - цял куп клипове със заглавия от типа "Нагли бият шофьор", "Таксиджия налетя на клиент", "Джигити в акция" и десетки други картинки, които да ти е драго да лайкнеш и споделиш с приятели. Не знам дали някой от снимачите нямаше да бъде полезен, ако бе опитал да помогне на пребития. Не знам и дали някой от шофьорите, които се виждат на тези клипове, е опитал да се жалва на Темида. Нито дали някой от бабаитите, раздаващи юмруци, е стигнал до съд. Убедена съм обаче, че с удоволствие се хвалят пред приятели с героизма си, заснет от случайни минувачи, и си броят "харесванията" в социалните мрежи. Убедена съм също, че дори и техните жертви да бяха подали жалба, резултатът щеше да бъде същият.

Стела Стоянова,
„Стандарт“

Ескалиране на агресията

В тази държава вече няма живот за нормални хора. Тя е изпусната. "Изгубени" са поколения, научени да оцеляват с мисълта, че вратът и бицепсът дават права, а покровителството на някой - надзаконие. Жертва на ужаса на околоръстните бухалки стана млад мъж. Ако пътуващата с него жена не бе заснела с телефон млатенето на мутрите и клипът не бе пуснат в интернет, как ли щеше да завърши одисеята?

Страшно е, когато заради липсата на държава живеем в отчаяна безпомощност. Трайното настаняване на мутрите е трайна тенденция.

Ина Михайлова, „Дума“

Обществото иска сигурност. Искаме да живеем в нормална среда, където да си пуснем децата ни да играят и да пуснем себе си спокойно по улиците. Не че не може пак да ни обера, пребият или нещо друго... Искаме обаче наказание за виновниците, искаме да ги е страх от правосъдието.

Но безмозъчните момчета с палките, които работят за тези с прякорите, явно се чувстват сигурни. Те са приближени (каква яка дума) на голямата батка с пръкора - ако нямаш прякор, не си ти, ако нямаш тиренце след фамилията, си никой. Те се чувстват защитени от големите си размери, от присвитите очички, от наболата брада, от твърдото си поведение и думи, от името на голямата батка.

Петя Бързилска,
actualno.com

Българската майка Юнашка е народила такова многообразие от борци, че надхвърлят по численост, телесна маса и интелект партийната апаратура на всички двеста и няколко политически партии.

"Разделение на властите" по нашенски - дайте властта на бившите барети, ММА-бойците, самбистите, каратистите, джудистите, кик-боксърите, нинджите и други "ресорни" братлета с яки гърбове и челичени юмруци. Те ще раздават правосъдие, те ще налагат обществен ред.

Редакционен коментар,
webcafe.bg

Полицията у нас реагира бързо само ако някой инцидент го покажат по телевизията. Мутрите на Околоръстното, които пребиха младо семейство, защото им свирнали с клаксон, нямаше да бъдат разкрити и арестувани, ако жената не ги беше заснела. Дори жертвите да кажат номера на колата, полицията щеше да издирва ама кой бил в нея, кой карал, ама какво се вижда от камерите по Околоръстното и т.н., докато случаят се забрави.

Редакционен коментар,
e-vestnik.bg

Цяла сутрин се треса от нерви и бяс заради случката на Околоръстното - и не защото познавам пострадалите, а защото това може да се случи на всеки един от нас.

Току-що чух, че кретените май били охрана на Иво Ториното - който и да е тоя нещастник!! Трябва ли да знаем и да правим път на

всяко Торино, Милано, всеки Златко Баретата и не знам си к'ви Таки-Маки и подобна паплач??

Всеки свирка на идиоти по пътя - и аз свиркам, и вие свиркате, и к'во - свиркате, щото някакъв анаболен дебил се е възприел много сериозно като охрана на друг подобен дебил, който отдавна трябва да е в затвора, и ви изтиква от пътя, пребива ви - без значение мъж ли сте, жена ли сте, а може би пребива и детето ви, и всичко е шест, заминава си, а ние си събираме зъбите от пътя.

Красимира Хаджииванова,
Фейсбук

Очевидно е, че Ториното не осъжда постъпката на хората си. Нещо повече, сигурно вътрешно ѝ се кефи. „Я как му пренаредиха зъбките на тоя мушморок моите!“ Според него Васил пръв ги нападнал и те се отбранявали. Хората се притеснили и отвърнали. Какво, че е сам - седемдесет кила най-много, срещу няколко горили? Той Джеки Чан и шейсет кила няма, ама гледай го. Бил само с жена си - да, ама виж „Кил Бил“. Опасността не трябва да се подценява, решили са навярно момчетата на Ториното.

И странното е, че в това може да има и някаква истина. В неговия свят, където нормалното е да си криминално проявен, е нормално също така да очакваш всеки, който идва срещу теб, да те пребие, да ти извади нож или поне да те напсува.

Дилан Вълев, front.bg

ПОСОКИ

Диагноза „евро-лудост“



Петър ГАЛЕВ

Доскоро знаех, че шизофренията е заболяване на отделния индивид, което между впрочем психиатрите контролират доста успешно, ако пациентът се обърне навреме за помощ и спазва предписаната терапия. Вече се убеждавам, че има и друга, много по-злокачествена форма на болестта, която явно засяга едновременно цели групи от хора. И когато засегнатите не осъзнават, че имат проблем, а от тях се очаква да взимат съдебовни решения, перспективите никак не изглеждат розови. Когато слушам и чета изказванията на някои от европейските лидери, все гореспоменатата диагноза изниква в съзнанието ми. Един от симптомите е нереална преценка на действителността и раздвоение на личността. Точно на това ми се струва, че сме подложени в момента например българите. Тръгнете за някоя шенгенска държава с кола или самолет и на границата ѝ ще ви спрат за проверка. Но ако сте сред тълпа от незнания пришествници, автоматично и извън всякакви правила и закони придобивате друг, защитен статут. Отдавна стана ясно, че огромното мнозинство от напращащите към Европа не бягат от война, а от лоши условия на живот. Но нали и тук има хора, които живеят лошо? Защо не ги пускат по този критерий без граници и документи до богатия Северозапад на Европа? А България е подложена на критика, че шурмуващите телени ограждения по границите ни били отблъскващи чрез изстрели във въздуха, кучета и физическа сила (виж статията на американското издание „Политико“, цитирана от българската преса). Ами нали точно това е работата на граничната полиция? Или всички трябва да се примирим с шизофренната логика за действителността и да се молим онези горе да осъзнаят накрая, че имат сериозен проблем. Или околните, т.е. европейските граждани да кажат „стига!“, като гласуват за друг тип политика.

ПРЕЗ ВАШИЯ ОБЕКТИВ

През вашия обектив

Предизвикайте репортера в себе си!



JivotatDnes.bg



Автор на материала:
Поля Христова



Екипът на „Животът днес“ благодари на г-жа Поля Христова за красивите снимки от Юндола и Велинград, придружени с емоционален текст. Винаги приветстваме желанието на нашите читатели да ни припомнят колко е красива страната ни.

Споделените впечатления на Поля Христова можете да видите в сайта JivotatDnes.bg или да ни изпратите нещо свое на jivotatdnes@health.bg



Трябва ли да търсим възмездие след гръцката блокада



Ева Паунова, евродепутат от ЕНП

Илюзия е да мислим, че това няма да се повтори

Тук се сблъскват много права и задължения. От една страна е правото на протест на всеки един гражданин, комуто никой не може да забрани да протестира. От друга обаче са правата на хората, които страдат от тази блокада, техният бизнес и загубите, които търпят. През годините се доказва, че тези загуби се изчисляват и доказват трудно и на практика хората остават необезвъзмездени. От трета страна стои и проблемът с де факто функционирането на свободното движение в ЕС. Илюзия е да си мислим, че това няма да се повтори никога

повече на нито една граница в Европа. Така че положението изглежда лесно за овладяване само на пръв поглед. Този път премиерът успя с много директен тон да реши ситуацията, но проблемът с евентуалното ѝ повтаряне остава. Този въпрос беше поставен активно от почти всички български евродепутати в различни формати, докато течеше блокадата. Има и писмен въпрос до ЕК, подписан от повечето от нас. Лесно можем да кажем, че трябва да се намери общоевропейски отговор. В този случай държавата член (Гърция) обаче има инструмен-

тите да се намеси. Въпросът е, че дори и да има механизъм, по който се упражнява натиск върху правителството от страна на Европейската комисия, тя няма как да премахне физически блокадата. За мен този проблем се създаде от липсата на желание на правителството на премиера на Гърция Алексис Ципрас. В Европа вероятно няма друго правителство, което да търпи няколкоседмична блокада на държавна граница. Точно това беше и причината дипломатическите и политическите опити да удрят на камък толкова дълго време.



Благой Рагин, председател на Асоциацията на хотелиерите и ресторантьорите

Не бива да обявяваме бизнес война

Дали да бойкотираме гърците от тук нататък - аз съм по-умерен. Гърците добре видяха, че сгрешиха, затова не смятам, че е добре да правим бизнес война. В целия проблем имаше замесени политици, имаше замесени бизнесмени. Предпочитам гърците да си направят добри изводи, но ако в

бъдеще тръгнат отново да блокират границата, ние сме готови на контрамерки. Ако тръгнат отново, ще стане ясно дали са направили тези изводи, или ще продължават с изнудването. Мисля, че трябва да получат още един шанс от нас. Механизмът, който намериха нашите власти и превозвачи,

ответният удар, с който се спря вносът на гръцки зеленчуци и продукцията, даде веднага ефект. Времето показва, че този вариант със селскостопанската продукция даде най-бързо резултат. Затова смятам, че на гърците трябва да се даде шанс, но и да се постави ултиматум това да не се повтаря.



Пламен Грозданов, изпълнителен директор на Съюз „Произведено в България“

Проблемът ще се реши с активна дипломация

Загубите за българския бизнес, особено на малкия и средния, от блокадата на границата са значителни. Ударът беше насочен точно към граница със страна от Европейския съюз и за гръцкото правителство беше нужно посланието към Европа - ето виждате ли какво ни карате да правим, а как реагира нашият народ? Такива спорни въпроси би трябвало да се решават на политическо равнище и е добре, че министър Московски беше много активен. Бих предпочел срещу него да седи гръцкият министър на транспорта или срещу външния министър Митов да седи неговият гръцки колега, за да се говори равнопоставено. Затова не трябва да пропускаме сега, когато вече блокадата се вдигна, да започнем да работим активно по двустранна

линия, защото това е единственият път, по който можем трайно да решим проблема, за да не бъде рецидив той всяка година. Другият път е в рамките на ЕС да поставяме активно въпроса, двама наши евродепутати правят подписка за вкарването на тази тема в пленарната зала на Европейския парламент. Българската дипломация трябва да започне много активно да работи, защото това, което стана тази година, е безобразие и минава границите на добросъседството. Според мен гръцките политици използват фермерите си. Това беше съзнателна тяхна политика. Европейското законодателство дава много възможности да се помага на малкия и средния бизнес при такава криза. Въпросът е доколко дадена държава има финан-

совата възможност за това. Но мисля, че особено в областта на земеделието започнаха да се правят много добри неща. Например отделянето на 13 процента от субсидиите директно за чувствителните сектори като зеленчукопроизводство и овощарство. Има в момента вълна от призови да не се почива в Гърция, да не се купуват гръцки зеленчуци. На мен не ми се вярва, че нещо може да излезе от това, може би сега емоционално така реагираме. Но тук следва да се замислят и нашите хотелиери, които да създадат такива условия в нашите курорти, които да са близки до тези, които създават гърците.

Петя ДИМИТРОВА

През миналата година имотният пазар се оживи, увеличи се интересът към покупки с инвестиционна цел, нараснаха и сделките при новото строителство „на зелено“. Данните на Агенцията по вписванията потвърждават наблюденията на брокерите, че расте пазарът на недвижимости. През 2015 г. в София е отбелязан ръст от 17%, а в Пловдив само за периода октомври - декември сделките са с 21% повече в сравнение с година по-рано. Положителният тренд е валиден за цялата страна, като годишният ръст е 5,7%.

През миналата година в големите градове на страната категорично преминахме към пазар на продавача, коментират специалистите. Според тях има сериозен дефицит на жилища за продажба при засилен интерес от страна на купувачите. Освен че нараства обемът на сключените сделки, двойно се съкращава срокът на престой на имотите на пазара. Продължава тенденция от 2015 г. клиентите да предпочитат ново строителство. За разлика от предишните години пак се връща интересът за покупки „на зелено“.

Все по-често купувачите инвестират в сгради още преди да е започнал строежът.

Това е продиктувано от дефицит на качествени жилища и нараснало търсене. Опитът от миналите години с подобни вложения, които обаче не се реализираха, вече е преодолян и купувачите действат много по-разумно. Те изискват нужните гаранции от инвеститора, за да са сигурни, че накрая ще имат имот.

В момента се наблюдава отчетлива разлика между пазара на имоти в големите градове – София, Варна, Пловдив, Бургас, и този в останалите населени места. В по-малките градове промяната е по-бавна, там все още съществува баланс между купувачи и продавачи. В София и другите големи градове доминират продавачите, защото търсенето многократно превишава предлагането. Продавачите реагират бързо на променената обстановка, като искат по-високи цени, а

Имотите се превръщат в доходна инвестиция

купувачите излизат трудно от нагласата да очакват отстъпки и да договарят цена, затова понякога пропускат наистина добри предложения. Те трябва да си намерят доверен агент на недвижими имоти и да се вслушат в съветите му, за да не губят пари и възможности, съветват експерти. Продавачите също допускат грешки, когато не действат разумно. Увлечени от новините за по-високи цени, те често надценяват имотите си.

В края на 2015 г. средната цена на продадените апартаменти в София за първи път от 2011 г. премина границата от 800 евро/кв.м, като средното увеличение за година е 6%. Средната цена на купените апартаменти в София за периода октомври - декември е 75 280 евро.

Най-търсеното средностатистическо жилище е двустаен апартамент с една спалня.

Предпочитанията към вида строителство клонят към тухлени, нови сгради, с полезна площ до 60 кв. м. Клиентите залагат на ценовия диапазон от 50-60 хил. евро.

Когато имотът се взема за собствени нужди, подходът на купувача е много индивидуален. Търсенето се определя в зависимост от доходите, от размера на кредита, който ще отпусне банката, както и от броя членове на семейството. Тогава се предпочитат три- и четиристайни жилища, прави се компромис с панелни блокове в зависимост от конкретните нужди и възможности на фамилията. Агенциите за недвижими



имоти отчитат ръст в продажбите на тристайни апартаменти, защото все повече млади семейства се стремят да подобрят жилищния си стандарт. Най-често покупки на дом се движат от 50 000 до 100 000 евро.

Въпреки че сделките с ипотечни кредити се увеличават,

през януари жилищното кредитиране бележи леко понижение от 0,16% на месечна база, или с 13,7 млн. лв.

На годишна база статистиката отчита спад от 1%, или с 82,5 млн. лв. Така към 31 януари общият обем на жилищното финансиране възлиза на 8,634 млрд. лв., показва паричната статистика на БНБ.

Въпреки че цените на жилищния пазар растат, увеличават се и сделките по придобиване на недвижим имот. Банките предлагат достъпни кредитни ставки за купуване на жилище. Те са много внимателни при отпускането на

заеми заради предстоящите проверки на качеството на активи и стрес тестове. Поизгодни са условията за клиенти, които имат дълготрайно сътрудничество с банките и добра кредитна история. Със заем може да се покрие значителната част от стойността на жилището. Прогнозата е до края на годината лихвите да се движат около 5%.

„За сравнение с 2013 година, когато жилището можеше да се купи за 65 заплати, през миналата година бяха достатъчни 60 средни заплати, с които да се покрие стойността му“, пресмята Калоян Богданов, мениджър по недвижимост. Причината е, че наред с повишаването на цените на стоките и всекидневните потребителски нужди ръст отбелязва и средната работна заплата.

Очакванията през тази година са пазарът да бъде интензивен.

Показател за това е „събуждането“ при търсенето на парцели с цел строителство. Прогнозите са жилища,

които са закупени с инвестиционна цел, най-малкото да запазят стойността си или да поскъпнат в порядъка от 5 до 10%.

При избора на недвижим имот все по-голяма роля се отрежда на транспортните връзки, инфраструктурата, близостта до паркове и градски забележителности. Брокерите отчитат интерес на купувачите към по-големи жилища и ателиета, които евентуално могат да се дадат под наем, но данните показват, че половината от реалните сделки са за по-малки апартаменти. Южните квартали на София продължават да бъдат най-предпочитани за покупка, като средната цена там е около 830 евро/кв.м.

Най-скъп остава „Лозенец“, където цените са около 1100 - 1200 евро за кв. м. Наблюдава се засилено търсене на жилища в района на „Хладилника“ и „Кръстова вага“, а от крайните квартали - в „Млагост“. Най-евтини остават апартаментите в „Дружба“, „Левски“ и „Сухата река“, където цената е средно около 580 евро/кв.м.

Съветите на експертите

За какво трябва да се внимава при покупка на жилище.

- **При огледа на имота** използвайте услугите на строителен експерт или инженер. Истинското състояние на жилището трудно би могло да бъде оценено от човек, който няма специфични познания за неговата поддръжка. Изисквайте също така текуща оценка на имота от независим оценител.
- **Не избирайте новия си дом по снимка.** Разходете се в квартала, където планирате да живеете. Влезте в някой от магазините, изпийте едно кафе в района, седнете за обяд или вечеря, целта е да усетите атмосферата. Важно е също така да имате списък с приоритети за предоставените допълнителни услуги и транспорт в района: достъп до основни пъти

артерии, наличие на градски транспорт в близост; магазини и възможности за забавление; училища и детски градини; болници и аптеки. Осведомете се за предстоящи и потенциални промени в района и околността – те могат както да повишат, така и да понижат цената на имота ви след пет години.

- **Поставяйте много ясни финансови рамки**, в които можете да се вмести при покупката на имот. Ангажиментът е дългосрочен, а погасяването на ипотечните вноски зависи от финансовите ви възможности. Придържайте се към правилото 20/80 - инвестирайте 20% собствен капитал и заемете 80% от банката, по този начин ще успеете да си гарантирате по-добри условия за кредита.
- **Изисквайте от брокера си актуална онлайн проверка.** Повечето профе-

сионални брокери имат достъп до електронен регистър, в който се отбелязват на всеки час всички промени по имотните партии.

- **Изберете ново строителство с хоризонтална отоплителна система.** Енергийната ефективност е ключова тема при покупка на имот.
- **Не забравяйте за таксите при изповядване на сделката на покупко-продажба.** Изисквайте от брокера си подробна разбивка за всички съпътстващи разноски и данъци.
- **Кредитът за изплащане на жилището не трябва да надвишава 30-40% от месечните приходи на семейството.**
- **При никакви обстоятелства не подписвайте документ**, не купувайте и не се оставяйте да бъдете притиснати от „кратки срокове“ и „бързи сделки“.



Илиян ВАСИЛЕВ

В България диверсификацията буксува. Стабилно. Зависими сме сто процента от един доставчик, от един маршрут и от един договор. Появиха се алтернативни доставчици, но ние се придръжаме към мантрата – може да е един, може да е монополист, но си ни е добре с него.

Разбираемо е, дори на чисто човешко равнище, десетки години работиш с едни и същи хора и е дискомфортно да ги сменяш само защото някой в Европейската комисия бил искал. Те в Брюксел не ги разбират тези работи.

В ход бяха пуснати всякакви аргументи, някои от тях валидни, другите абсурдни.

Важното е да се говори, но да не се действа. За това е и демокрацията – право да говориш колкото си искаш.

Общото в тази постановка е, че всички ръководители на важните енергийни дружества, които спират диверсификацията с „икономически“ аргументи, посочват цената – ниската цена на „Газпром“ като непреодолима пречка. В момента действително нефтеноиндексираните договори (при които цената на природния газ е обвързана с ценовите нива на група нефтопродукти – бел. авт.) с „Газпром“ са „манна небесна“ и натискат надолу цените на природния газ, на които „Газпром“ продава на „Булгаргаз“. Но от нефтеноиндексиран до нефтеноиндексиран договор има огромна разлика – затова

на границата с Германия същият газ струва с четири-десет долара под цената, на която го получаваме ние.

Справка – цените, на които получават природния газ потребителите. Защото формулите не са издълбани в камък. Зад едрия шрифт има фини настройки, които се предпоставят не само от раз-



Икономика на диверсификацията

ликите в пазарите, в мащабите на сделките, но и от други фактори като ликвидност, алтернативи и степен на зависимост от един-единствен доставчик и прочие.

При развит и конкурентен пазар на природния газ, а и изобщо на енергийни ресурси, особено когато той е ликвиден и бързооборотен, диверсификацията е самослучило се обстоятелство. Търсенето и предлагането постоянно намират своята равновесна точка, независимо дали търгуват пряко или през газовите борси.

За съжаление у нас не само нямаме ликвидност и алтернативни доставчици,

но на практика блокираме алтернативни маршрути.

Читателите не трябва да възприемат като алтернативи на „Газпром“ само доставки на природен газ през нови маршрути като интерконекторите, а и през напълно достъпни и приложими варианти, които могат да се реализират още днес. Това са реверсивните доставки и схемите за виртуален суоп (финансов инструмент, договор за размяна на серия бъдещи плащания – бел. ред.). По тези схеми Украйна успя да направи така, че дори през зимата не внесе руски природен газ, при това нуждите ѝ са десетки пъти по-големи от тези на България.

Но у нас реверсивните доставки по съществуващата

инфраструктура на границите с Румъния, Гърция и Турция са невъзможни. И най-лошото - нежелани.

При това положение всеки, който опита да създаде конкуренция на „Газпром“ у нас, е обречен, защото трябва да пробива стена с глава, както навремето „Шеврон“ трябваше едва ли не да доказва правото си да работи по спечелен в честно състезание търг. Евентуален конкурент на „Газпром“ задължително трябва да тръгне на загуба, при това сериозна, защото няма как пионерски, спорадични и дребни доставки да постигнат оптимална икономика на мащаб, което е възможно само при устойчиви, повтарящи се и значителни обеми на купен и транспортиран газ. Нещо повече,

цените за транспорт, които „Газпром“ получава, са уникално ниски, а новите конкуренти трябва да платят много по-скъпо при търговско финансирана нова инфраструктура.

Поддържането на отворени маршрути и канали за доставки на газ от различни търговци и източници предполага задължителни доставки през тях на определени количества по различно време и в различни обеми именно с цел търговците да могат по всяко време да изпробват функционалността на тези маршрути.

Така например Турция

поддържа и сега доставки по газопровода от Иран, макар че цените са високи, а и през зимата има прекъсвания. Така се оправдава поддържането на свързващата инфраструктура чрез минималните натоварвания и задължителни плащания по схемата „транзитирай или плащай“.

По същата причина страната има два работещи терминала за втечен газ,

които никога не са стигали проектната си мощност. Дори в значителни периоди от време поради по-високи цени на втечения природен газ на глобалния пазар регазифицираните обеми бяха символични, но турската газова компания плащаше, за да поддържа терминалите и достъпа до глобалния пазар на втечен природен газ, като разходите по това бяха включени в общите суми на балансиране на система – като един вид системни разходи по диверсификацията или застраховка срещу рисковете за енергийната сигурност. Но Турция винаги може да разчита на доставки на втечен природен газ, за да балансира различните маршрути и доставки на природен газ, за да не допусне монопол на търговците, използващи газопроводи.

Диверсификационният индекс, измерен през риска за енергийната сигурност, в частта природен газ у нас е влошен за последните две години, като достигна равнища, непознати за последните десет години.

Диверсификацията не може да се аргументира, ако се вземат отделни кратки участъци от време

и само един параметър – ниска цена на алтернативния природен газ спрямо руския. Не на последно място, защото, така погледнато, „Газпром“ винаги може да прибегне до дъмпинг, след като разполага с количества природен газ, които не може да пласира. Руският газов монопол има естествените предимства, включително ниските разходи на транспорт и блокирането на алтернативен достъп. Той никога не се е явявал и печелил в открита и конкурентна процедура, а се е договарял в рамките на политически мотивиран междуправителствен процес.

В този смисъл диверсификацията изисква съзнателно усилие за намаляване на зависимостта чрез целеви индикатори – примерно до 2020 година да имаме 50% диверсификация от „Газпром“ чрез търгове, в които участват негови конкуренти.

Защото трикът с „евтиния“ газ от „Газпром“ винаги най-накрая се оказва в наша вреда – плащаме много по-скъпо.

За сведение на посрещачите, както се казва, природният газ на най-близката борса се търгуваеше съвсем скоро на нива под 180 долара за хиляда кубически метра. Това е и смисълът да имаш собствен хъб или да си референтна точка – да не се начисляват високи транспортни разходи от референтната точка, от газохранилищата или по мрежата от различни маршрути и доставчици.

От блога на автора,
<http://idvassilev.blogspot.bg/>

Диян Стаматов е завършил биология в Софийския университет, има повече от 15 години директорски стаж в средното образование, като през последните 10 ръководи едно от най-престижните столични училища – 119-о СОУ. Известен е от публичните си изяви като привърженик на облекчаването на учебното съдържание и внедряването на съвременни интерактивни методи на обучение, стимулиращи не зазубрянето, а разбирането и осмислянето на преподаваните знания. От миналия месец е зам.-министър на образованието и науката.

Залагам не на революционните, а на малките стъпки

● С Диян Стаматов разговаря Галина Спасова

Г-н Стаматов, как изглеждат нещата от по-високата камбана-рия?

- Три седмици съм в тази нова роля, все още има доста неща, които са ми неясни. Но съвсем определено директорската позиция е много по-интересна, по-увлекателна, защото във всеки момент съм виждал реалния резултат от направеното. Каквото и проблем да е възниквал, бързото му решаване е водило до по-голяма яснота. Защото е било в моите ръце, без външна намеса. И винаги съм се водил от добрия контакт и разговори с родители, с колеги, с децата. През всичките години като директор съм работил по Закона за народната просвета, от 1993 г. В училището, което ръководех, успях да направя няколко неща – да удвоя броя на учениците в него, да постигна възрастов баланс в учителския колектив и да направя училището изключително разпознаваемо в образователната система на страната.

- Какво Ви затрудняваше като директор, което на по-висока позиция бихте опитали да промените?

- Колкото и да е странно, нищо не ми пречеше, защото екипът, с който работех, беше изключително динамичен и с една дума сме се разбирали. Целта винаги е била ясна – качеството на образованието да е на ниво и отношенията с всички родители да бъдат съвременни, адекватни, с пълна подкрепа. И почти всичко, което сме си поставяли като малки стъпки, сме постигали.

Истината е, че никога не съм си мислил, че ще бъда на по-висока ръководна позиция. Винаги досега съм правил малки стъпки и промени, които са водили до доста големи резултати. В момента пред учителското съсловие стои много голяма задача във връзка с въвеждането на новия закон и много стандарти, които да направят този закон изцяло работещ на практика. Всичко това трябва да стане за 5-6 месеца и без никакви значими сътресения.

- Какви са възможните сътресения, страхове?

- Това, което съм забелязвал преди и сега го виждам също, е притеснението от промяната, страхът от неизвестността. Няма учител, който да приема с лекота всяка промяна, защото почти



във всички случаи не е подготвен за евентуалните предизвикателства, които могат да се появят във всеки миг на промяната. Всички си казваме, че трябва да променим нещата, но винаги вървим по утъпкания път, защото ни е най-познат и най-безобиден. Това го забелязвам в момента при всяка една от срещите с колегите – всички искат нови учебни програми, които да са по-олекотени, по-съвременни, но винаги първата спирачка, която се появява, е – „някак си това, което прилагаме, може би трябва да остане още дълго време“.

- Интересът на ученика е най-важен, но хорариумът определя възнаграждението на учителя и това е предпоставка за напрежение.

- Може да се каже, че в момента е намерена златната среда – не се намаляват часовете почти по нито един предмет. В същото време се намалява прекалено натовареното учебно съдържание по много предмети, за да може това, което остане като задължително в програмата, учениците да имат време спокойно да го научат и спокойно да го приложат, мислейки. Това може да стане по един простичък начин – материалът, който им се предлага в задължителната подготовка, да бъде обвързан с определено време, като има и достатъчно часове за затвърждаване и за натрупване на нови знания. Във всеки клас има група ученици, които много бързо усвояват, и те ще могат във времето за затвърждава-

не (то е 40%) да научат много повече нови неща. Другата група, която усвоява по-бавно, ще има възможност да повтаря материала.

- Тоест няма причина за медийните тревоги, че остават празнини в материала по българска литература и история?

Сега задължителното съдържание е по-малко и на учителя се дава наистина добрата свобода, автономията да подходи индивидуално както към отделния ученик, така и към класа, който той познава съвсем отблизо

- Не, няма да има никакви празнини. Но в нашата образователна система се изучават между 10 и 13 предмета. И учебното съдържание във всички тях е също доста олекотено, осъвременено, за да стигне до децата. Винаги си говорим колко много материал има в учебниците по биология, физика, химия, математика, излишно съдържание. Но това го гледаме през призмата на отделния специалист. А всъщност във всяко училище има различни ученици, с различни интереси – едни биха се радвали на много повече български език и литература, други - на

много повече биология... И в това е доброто царство на многообразието – да няма много учебно съдържание, а в същото време да няма и значими пропуски. На учителите винаги им е липсвало време да подхождат индивидуално към учениците – защото всичко в учебника е задължително и всички трябва да го знаят. Сега задължителното съдържание е по-малко и на учителя се дава наистина добрата свобода, автономията да подходи индивидуално както към отделния ученик, така и към класа, който той познава съвсем отблизо.

- Къде виждате решението на кризата с недостига на учители? Едва ли единствено ниското заплащане е демотивиращо.

- Учителят няма високо самочувствие в своята професия. Подкрепата за учителя е първият важен сигнал, че той се ползва с доверие. Тук на първо място е необходимо директорите да бъдат подкрепяни от различни институции, от местната власт. Кметовете трябва да покажат своето отношение към образованието и към самата институция училище. Ето, няма в момента софийски директор, който да не се чувства окрилен, че е такъв, имайки примера на един безспорен лидер в образованието, независимо че този лидер отдавна вече е кмет на столицата. Името на г-жа Фандъкова винаги се е свързвало с образованието и тя е своеобразна емблема. Тази подкрепа, разбиране, ако го има във всеки град, нещата биха тръгнали по много по-различен начин.

- Приключват обсъжданията на учебни програми за 2., 6. и 8. клас, какво следва?

- Ние се намираме в период на много обсъждания. Стартира обсъждането на стандарта за предучилищното образование, а в края на март ще бъдат качени на сайта на МОН за много по-дълго обсъждане всички учебни програми, които все още не са публикувани. Наред с това предстои обсъждане на още 15 стандарта. Тоест през следващите месеци предстои много стабилно обсъждане на нормативните документи, върху които ще стъпи промяната.

- Очаквате ли, че ще се постигне съгласие, позволяващо промяна, а не обичайната конфронтация на мнения?

- Силно се надявам, че ще има съгласие за мнозинството от стандартите. Доста е идеалистично да се очаква, че всички стандарти ще минат гладко и безпроблемно. Но ако след повечето от обсъжданията се постигне консенсус, би се постигнало добро равновесие. Това, което забелязвам при досегашните обсъждания, е стабилно разделение между гилдията на преподавателите във висшите училища и становищата на учителите. Обикновено преподавателите във висшите училища са с нагласата да има още и още материал. Докато учителят е много наясно, че ученикът не може да поеме толкова много нова информация. И учителите се радват на доста голямата предложена възможност за затвърждаване на материала, както и на олекотяването му. И в този случай превесът трябва да е за учителите. Залагам не на революционните, а на малките стъпки, на стабилния еволюционен път в краткосрочен план да бъдат подготвени стандартите, да бъдат облечени в законовата норма на наредби и те да бъдат приети от мнозинството от учителите. Това е целта до края на август.

- Какво може да попречи?

- Отново неизвестността. Защото всеки от експертите в министерството смята, че е подготвил най-доброто. Но никога не се знае как това най-добро като механизъм ще проработи в детските градини, в училищата, в ресурсните центрове, в центрове за работа с деца...

Децата имат много интереси в областта на техниката, на природните дисциплини. Ще дам пример – в последните две години най-много втори държавен зрелостен изпит е полаган по биология. Преди това беше по география. Учениците смятат, че по-лесно ще се подготвят по тези приятни и интересни за тях предмети. Преди време имаше постулат – учи не за оценка, а за живота. Днес децата имат много добра техническа култура, те самите вървят в посока на т.нар. функционална грамотност, какъвто термин е приет. И ние не трябва да ги спъваме с наши, натрупани в годините, догми.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Българите са склонни да платят повече за своя смартфон, отколкото за хладилник, климатик или телевизор. Това сочат резултатите от новото издание на популярната класация „Топ 10 на изплащане“. Търсенето на смартфони застига интереса към телевизори и се е увеличило с 40% за година. Ако през 2014 г. хората са били готови да изхарчат до около 600 лв. за „умни“ телефони, то през миналата година сумата „е скочила“ до 1300–1400 лв. Оказва се, че смартфонът се превръща в най-важното и необходимо устройство за българите. Според наскоро проведени проучвания 50% от съдържанието в интернет се „консумира“ през мобилни устройства. Най-предпочитаният смартфон е с 4,7-инчов ретина дисплей, 16 Gb вградена памет, 12 MP камера и много други съвременни функционалности.



Новото издание на класацията „Топ 10 на изплащане“ е изготвено на базата на молбите за кредитиране на покупката на повече от 440 000 стоки през 2015 г. – като се започне от електроника, премине се през мебели и се стигне до спортно оборудване и професионална техника. Близо 245 000 от общия брой купени на изплащане стоки са сред десетте най-търсени продукти, подредени в класацията.

Телевизорът остава номер 1 като най-често купуваната стока на изплащане.

Най-търсеният модел за 2015 г. е бил 42 инча 3D смарт телевизор с Full HD резолюция. Българинът средно е склонен да даде между 970 и 1020 лв., за да се наслаждава на продукцията, предлагана от малкия екран. И докато търсенето на смартфони нараства, покупката на телевизори намалява с 19,45% на годишна база.

Модерните смартфони постепенно отнемат от пазарния дял на лаптопите, сочат още данните от класацията. Все повече хора активно използват „интелигентните“ си телефони за сърфиране в интернет, общуване в социалните мрежи, гледане на филми и забавление с уеб игри. Ето защо те предпочитат да инвестират повече средства в покупката на смартфон, отколкото на лаптоп. Доказателство за това е, че

цената на най-търсения преносим компютър е два пъти по-ниска в сравнение с най-желания мобилен телефон –

между 690 и 750 лева. Освен това новите модели смартфони са с големи екрани, обикновено около 5,5 инча и мощни процесори. Това позволява на потребителите да използват услуги и приложения, които доскоро бяха удобни за ползване основно през таблети или преносими компютри. На тенденцията влияе и фактът, че повечето компании преработват корпоративните си страници в интернет, така че те да бъдат достъпни и лесни за употреба и в мобилна версия.

В „Топ 10 на изплащане“ попадат и най-търсените стоки за дома – дивани и мебели за

Телевизори, смартфони и лаптопи са най-търсените стоки на изплащане

спалня. Средно за всеки един от артикулите българинът отделя между 700 и 750 лева. Горещините през лятото на 2015 г. са увеличили търсенето на климатици с 24,4%, като те вече са на шеста позиция при девета година по-рано. Това показва, че

все повече хора се отопляват с климатици поради растящите цени на парното

и поради подобрените характеристики на този тип техника, най-вече по отношение на консумацията на енергия. Победителят в категория „Климатизи“ е на цена 970-1050 лв., енергиен клас „А+“ за охлаждане и „А“ за отопление.

Най-евтините стоки, които се купуват на изплащане и попадат в класацията, са таблетите, за които харчим средно между 250 и 300 лв.

Финансовите анализатори съветват потребителите да бъдат особено внимателни при избора на кредит за купуване на стока на изплащане. Най-масово се използва стокният кредит, който се отпуска по следната схема: клиентът си харесва продукт в дадена търговска верига (няква техника, оборудване, мебели и т.н.) и на място може да му бъде предложен кредит за закупуването му. Другият вариант за покупка на стоки на изплащане е кандидатстване за отпускане на кредит към банка, който става по каналния ред и не е целеви, харчите го за каквото искате. Третият вариант е прибегване до т.нар. бързи кредити.

Какъвто и вариант да изберете, от Комисията за защита на потребителите (КЗП) припомнят, че

всеки клиент има право на прозрачни правила и преди всичко – да знае предварително най-

важните условия

по отпускането, усвояването и издължаването на кредита. Специално за в. „Животът днес“ експерти от КЗП призоваха да се следи внимателно за стойността на т.нар. годишен процент на разходите (ГПР), който е най-подходящият показател за сравняването на два кредита, за да прецени потребителят кой ще му бъде най-изгоден. Той включва договорената лихва, дължимите такси и комисиони към банката или небанковата финансова институция (такса за разглеждане на документи, комисиони за обработка, годишни или месечни такси и др.).

Много често потребителите се примамват от промоционални оферти от типа –

закупуване на стока на изплащане без оскъпяване с 0% лихва и нулев ГПР. Подобна реклама може да е подвеждаща, защото, за да отпусне кредит, банката трябва да печели пари от него. Тези разходи, които иначе клиентът би платил при обикновено кредитиране, трябва да бъдат компенсирани по някакъв начин. Единият вариант е търговецът да ги поеме, но на свой ред да „надуе“ цената на дадения продукт“, обясни пред екипа ни Иван Стойков, старши финансов анализатор в MoitePari.bg. Затова според него е важно да сравняваме цените на желаната стока в конкурентни търговски вериги и магазини. Възможно е също така клиентът да бъде задължен с договор за покупка да сключва застраховка, която се заплаща допълнително. „Повечето кредитори избягват да калкулират в годишния процентен разход застраховките, които иначе са задължителни и са за сметка на клиента, което не е добра практика“, подчерта Иван Стойков. Така, привлечени от кредит без лихва и с 0% ГПР,

можем да допуснем сериозно ощетяване на джоба.

Най-лесният начин да се проследи оскъпяването на дадена стока на изплащане е, като се калкулира разликата между обявената цена на продукта (ако се плати наведнъж) и общо изплатената сума в периода, договорен за изплащането му. Общата сума, която трябва да бъде върната от клиента за определен период от време в случаите на нулево оскъпяване, трябва да е равна на цената на стоката. Например, ако си купим телевизор на цена от 900 лева и платим първоначална вноска от 100 лева, през следващите осем месеца трябва да внесем общо 800 лв.

Често при отпускането на бърз кредит с цел покупка на стоки клиентът не забелязва някои важни общи условия по споразумението. След извършен анализ на 45 небанкови финансови институции на българския пазар КЗП установява някои лоши практики и неравноправни клаузи. Например кредиторите включват редица такси, на които нямат право по закон.

Законът за потребителския кредит забранява да бъдат събирани такси и комисиони за действия,

които са свързани с усвояването и управлението на кредита, а често пъти тези търговци се изкушават да прибавят подобни такси, като например за това, че са ви уведомили по телефона, че закъснявате да погасите месечната си вноска. Друга лоша практика е кредиторите да поставят своите клиенти в зависимост от техни отношения с трети лица, като правят кредита предсрочно изискуем, ако потребителят има някакви задължения към трета страна – напр. мобилен оператор.

От КЗП съветват внимателно да четем договора за стокен кредит или друг тип кредитиране, да не се предоверяваме на консултантите и при най-малко съмнение или несигурност да се потърси консултация от независим експерт. Годишният процент на разходите заедно с общата сума за връщане, лихвеният процент, срокът на договора, размерът и броят на погасителните вноски (в т.ч. комисионите и таксите на финансовата институция) се предоставят от кредитора чрез т.нар. Стандартен европейски формуляр. Ако потребителят не разбира някой от елементите в него, той има право да получи разяснение.

Що се отнася до покупка на изплащане на мобилни телефони,

телекомите най-често залагат на практиката на обвързване на покупката на апарата с нов абонаментен план.

„Заради засилващата се конкуренция мобилните оператори с времето предлагат повече минути за разговори, повече есемеси и мегабайти в интернет, като цената на месечната такса остава същата или дори поевтинява. Все повече потребители обаче са склонни да дават досегашната сума за месечна такса в централите на мобилните оператори, ако в нея е включена вноската за купуването на нов телефон“, смята финансистът Иван Стойков. Според него хората стават все по-отворени към новите технологии и прекарват все повече време в интернет, така че този тип оферта ги устройва. Въпросът е отново да бъдат внимателни с крайната сума, която ще трябва да платят в определен период от време, като се калкулират всички месечни вноски и допълнителни такси.

Косачка робот, която се прибира сама, щом завали, система за любителско пчеларство, минимандра за млекопроизводители, енергоспестяващи системи за капково напояване, облагородени овошки, нови сортове плодове и зеленчуци, качествени вина и модерно оборудване за ресторанти – това е само част от богатата палитра от продукти, която бе представена на изложението АГРА. То се организира от Международен панаир Пловдив под егидата на Министерството на земеделието и храните и със съдействието на Селскостопанската академия.

„Отчетен е ръст в почти всички отрасли на българското земеделието през миналата година“, заяви в града под тепетата министърът на земеделието и храните Десислава Танева. На панаира тя откри специализираните изложения за лозарство и винарство „Винария“ и за храни, опаковки, машини и технологии „Фудтех“. Тази година във форума, който включва и още няколко специализирани изложби (за пчеларство „Апи“, за оборудване на хотели и ресторанти „Хорека“ и за висококачествени италиански храни и вина), участваха над 670 фирми.

Най-висок е ръстът в производството на биохрани – с близо 30%.

Развитие в положителна посока има и в животновъдството независимо от изключително трудната година за този отрасъл. Макар и с по-малък процент, се отчита напредък и при трайните насаждения и зеленчуците. В Пловдив хиляди български фермери чуха и добрата новина, че започва изплащането на субсидиите по „Натура 2000“ и Рамковата директива за водите. Държавен фонд „Земеделие“ изплати 46 131 686 лева на 10 511 земеделски стопани по въпросната мярка 12, като в рамките на следващите седмици по график трябва да се извършат плащания за 143 млн. лева по няколко от мерките в обхвата на директните плащания - за необлагодетелстваните райони и за обвързано подпомагане на плодове и зеленчуци.

„Истината е, че лека-полека трябва да се научим да оцеляваме и без субсидиите –

670 агрофирми си „свериха часовниците“ в Пловдив

отнася се както до земеделците, така и до животновъдите, защото еврофондовете си имат край. Ето защо инвестирането в модерна ферма на този етап е ключово. Така се прави дългосрочна заявка за добро и качествено производство“, сподели Тодор Кърджиев, управител на фирма за производство на техника за млекопреработване и съхранение на млечни продукти.

На изключителен интерес се радваше предлаганата от него минимандра, която извършва основни процеси при производството на сирене – от пастьоризиране на суровото мляко, през заквасване и зреене на продукта. Тя работи с капацитет от 200 литра мляко на ден и е особено подходяща за малките семейни ферми. Ето защо и цената ѝ е сравнително достъпна. Намерена е алтернатива на скъпите огромни млекомати, които заляха пазара преди 5-6 години. „В тях млякото се разваляше, защото нямат добра охладителна система, и бяха непосилни за джоба на обикновените млекопроизводители. Сега може да се закупи за около 2500 лева чудесен мобилен млекомат, който съхранява млякото, така че крайният потребител да остане доволен“, допълни Кърджиев.

Иновации и изгодни предложения за закупуване на техника не липсваха и в сферата на земеделието –

от висококачествен полиетилен за оранжерии, през ефективни многофункционални сеялки до модерни трактори. „Българските производители все повече осъзнават нуждата от качествени материали, с които да работят, за да повишават добива и ефективността от работата си. Освен липсата на достатъчно средства обаче им пречат редица фактори – много от тях дори не помислят за износ, не знаят и чужд език“, смята Айнур Зейнеп, мениджър „Продажби“ в турска фирма за производство на парникови покриви.

„Износът позволява на всеки бизнес да расте и да открива своята ниша в необятния световен пазар. Освен това България има някои предимства –

голяма част от почвите ни са чисти, тук

растат чудесни билки, плодове, подправки и лечебни растения,

които се ценят във фармацевтичната, козметичната и хранително-вкусовата промишленост в Европа, Азия и Америка“, каза пред екипа ни биологът-агроном Марин Христов. Той работи за един от най-големите български производители на чай, билки, билкови смеси, мед и пчелни продукти и непрекъснато консултира производители, които имат желание да се занимават с биологично земеделие. „Има стандарти и изисквания, които трябва да покриваме – от незамърсеност на почвата с тежки метали, пестициди и химикали до качествено отглеждане на избраните култури и преработката им“, допълни Марин Христов.

На изложението в Пловдив се предлагаше широк спектър от минерални и органични торове,

които се усвояват на 100% от растенията, подпомагат възстановяването на хумусния почвен слой на ерозирани (наводнени) почви и предпазват растенията от вредни химически съединения.

Учени от Института по растителни и генетични ресурси в Садово и пловдивския институт по зеленчукови култури „Марица“ се похвалиха със създаването на нов български зеленчук, който надминава лимона по съдържание на витамин С. Става въпрос за нов сорт алабаш, наречен „Ники“, който помага при простудни заболявания, отглежда се лесно и е високодобивен. „Преди 1989 г. България е изнасяла алабаш за държавите от Източния блок. Сега това изключително ценно, засилващо имунитета растение почти не се отглежда у нас. От десетилетия не е създаван нов сорт. Внасяме семена от Холандия, но плодът от тях няма нищо общо с вкусовите качества на нашия алабаш“, коментира доц. Петър Чавдаров от агроинститута в Садово.

За използване на сертифициран български посадъчен материал при производството на лимец,

който превъзхожда по съдържание на цинк, желязо и



други микроелементи традиционните пшеници, призоваха и от софийската Селскостопанска академия.

Другият нов сорт, представен на панаира в Пловдив, е нашумелият домат „Розово сърце“. Агрономите от Института по зеленчукови култури в града под тепетата обещаваат сочният зеленчук да има същия вкус като от едно време, сякаш е набран от градината на баба и дядо. Ценните семена обаче се изкупуваха за минути и доста мераклии за „Розово сърце“ останаха без желания посадъчен материал.

Момчетата от фондация „I have a Bee“ („Имам си кошер“) ентусиазирано насърчаваха всеки желаещ да стане пчелар.

„Нашата система за любителско пчеларство е максимално удобна и семпла, така че да улесни производството на мед от непрофесионалистите в сферата. Насърчаваме повече хора да имат кошери, защото само така можем да спасим пчелите. Пчелните популации в световен мащаб намаляват с 30% на всеки 5 години. От опрашването, извършвано от пчелите, зависи добиването на 70% от плодовете, зеленчуците и ядките“, коментира Стефан Златев, съосновател на фондацията „I have a Bee“. Разказва, че от любителското пчеларство се интересуват всякакви хора от всякакви възрасти. Екипът му е направил пилотен проект с поставянето на кошер върху покрива на НДК в София.

Целта е да се покаже, че пчели могат да се гледат навсякъде, където има зеленина.

Иновативното в любителската пчеларска система е, че пчелите нямат готови пити и сами изграждат восъчните

основи. Това е направено, за да се прекрати циркулацията на следи от антибиотици и пестициди от един кошер на друг. „Медът е много по-чист, защото пчелите слагат меда в пресни восъчни пити. Там няма как да има пило, защото направените от пчелите клетки са по-големи и служат за събиране на мед. Кошерът се обслужва много по-лесно, защото всяка от 28-те пити може да се вдига и обработва сама, а и не трябва дори да се отваря, защото е снабден с наблюдателен прозорец, от който пчеларят може да наблюдава какво се случва в пчелина“, допълни Стефан Златев.

Консултации за отглеждане на копринените буби даваха експертите от Опитна станция по бубарство и земеделие - Враца.

„Ние сме единственото в Европейския съюз и едно от малкото в света научно-развойно предприятие, което има напълно затворен цикъл на производство. Занимаваме се с всичко – от производство на черничев посадъчен материал, бубено семе и сухи пашкули до създаването на сурова коприна и готови копринени изделия“, обясни доц. Йоланда Василева.

Над 40 винопроизводители от България, Италия, Чехия, Турция и Молдова се бореха за престижната награда „Златен ритон“. „Толкова хубави вина на „Винария“ не е имало от 10 години“, коментира технологът инж. Красимир Аврамов.

Повече от 15 години той е член на журито, което оценява пробите на вина, ракии и винено бренди в конкурса на „Винария“. Посетителите също имаха възможност да дегустират от най-хубавите гроздови еликсири в колекциите на винопроизводителите.

Мирослава КИРИЛОВА

Международната общност трескаво търси начини да спре разрастването на кошмара на XXI век – „Ислямска държава“. Имигрантската вълна, усложняването на ситуацията на турско-сирийската граница, където са се струпали над 50 000 бежанци заради засилените бойни действия в провинция Алепо, нестихващите терористични атаки, сред които и последният атентат, който окървави Анкара, както и привличането на все повече чужденци в редиците на джихадистите, прави въпроса за спешни мерки срещу терористичната организация неотложен.

За да знае срещу какво се изправя обаче, светът трябва да познава своя враг – неговите принципи, идеология, механизъм на действие, канали за финансиране и методи за пропаганда.

Проф. Татяна Дронзина от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и Явор Райчев – магистър по международни отношения, в своята книга „Жените в „Ислямска държава““ отговарят на много от тези въпроси, един от които е защо нежната половина на човечеството решава да се присъедини към зловещата терористична организация.

„Противно на разпространените схващания,

жените, които са решили да влязат в редиците на екстремистите, не произлизат от бедни семейства.

В най-общия случай говорим за деца на имигранти второ или дори трето поколение, част от средната класа на съответната страна“, обясни за в. „Животът днес“ Явор Райчев. Според него високото социално положение не е застраховка срещу радикализация. Пример за това е младата жена Акса Махмуд, известна в социалните мрежи и като Ум Лайт. Тя е учила в едни от най-престижните частни училища и университети, преди да се радикализира и да замине. Както приятелите ѝ твърдят, тя е получила възможно най-добрия старт в живота, който може да има едно момиче на нейната възраст.

Повечето от жените, привлечени от радикалната идеология на джихадистите, произлизат от мюсюлмански семейства, най-често с арабски или пакистански произход, но не липсват случаи и на жени, които са израснали и възпитани с християнските

Жените търсят в „Ислямска държава“ социален идеал



добродетели. „Радикалната ислямска пропаганда насърчава ужените специфични чувства и примамва с лъжливи обещания да заминат за „Ислямска държава“, където ги очаква по-справедлив, праведен и богоугоден живот, и никой не е застрахован срещу това влияние“, категоричен е Явор Райчев.

Днес на страната на терористичната организация се сражават над 30 000 чужденци.

Една киргизстанка, която заминава за Сирия с тригодишния си син, споделя, че според нея „Ислямска държава“ е идеалното място, където да отгледа детето си – далеч от наркотици, пороци, нерегламентиран секс, алкохол и пр. „Тоест един от мотивите, които неизменно карат жените и като цяло бойците да се присъединяват към „Ислямска държава“, е стремението да се срещнат с хора, които споделят техните ценности. Друг „магнит“ е романтиката. Всяка жена мечтае за принца на бял кон. А там са героите, онези, които са готови да умрат в името на вярата“, смята проф. Дронзина. Сред мотивите е и желанието за приключение, тъй като това са млади хора. Не на последно място, става въпрос за жени от Централна Азия, които са навършили 28-29 години и на тази възраст вече им е трудно да си намерят партньор в живота. Мотивира ги и идеята за социална справедливост. „Аз следях профилите в социалните мрежи на три жени, активно ангажирани в пропагандирането на „Ислямска държава“.

Те издигаха лозунги, подобни на познатите

ни от социалните движения през 1968 г.,

само че в мюсюлмански вариант: „Справедливост за Палестина“, „Справедливост за арабската общност“. Т.е. мотивите на пътуващите натам жени са много сложни и комплексни. Общото е, че изпитват усещането за нарушена социална справедливост, желание за участие в изграждането на един социален идеал. Това също не е рядкост в историята. Но ни възмущава бруталността на това, което виждаме в „Ислямска държава“, примитивната интерпретация на исляма“, подчертава проф. Татяна Дронзина.

Какво се случва обаче, когато жените се присъединят към джихадистите? Разкажете на завърналите се от „Ислямска държава“, които са много малко, разкриват подробности за живота там, който се оказва доста далеч от личните им очаквания и идеали.

„Случаите на върналите се обратно жени се броят на пръсти

и техните разкази винаги се концентрират върху яркия контраст между това, което им е било представяно и което те са очаквали, и онова, което в действителност е било – примитивни условия за живот, стотици неомъжени жени, живеещи заедно и споделящи една-две тоалетни, престъпно и насилническо отношение от страна на мъжете и т.н.“, коментира Явор Райчев.

Арабският журналист Абдулрахман Рашид, главен мениджър на популярната телевизия „Ал Арабия“, разказва:

„Младите бойци смятат притежанието на жени, независимо дали са от завзетите райони, или са доброволки, полезно от гледна точка на брака. Но фактически това не е брак в традиционния смисъл на думата, а експлоатация на младите момичета... Ние видяхме кадри на бойци, които влачат жените като овце; видяхме човешки същества на клада; жени и деца, убити в Ирак, египетски копти, езекутирани в Либия, и всичко това причинено от хора, които изпитват удоволствие от убийствата. Тогава как можем да вярваме, че тези престъпници ще установят перфектни семейства с измамените тийнейджърки, които са се присъединили към тях? Истината е ясна: тези момичета са вербувани за удоволствие, а не за да се бият или за да създадат перфектни семейства“.

Според проф. Дронзина общото оправдание за сексуалния джихад е, че

когато мъжете се намират продължително време във военни лагери без контакти с жени, те постепенно губят бойния си дух.

На мюсюлманските жени е позволено да отдадат телата си на тези мъже, за да могат да продължат да водят свещената война на исляма. „Джихад ал никах“ почива на концепцията за така наречената мута, която обикновено се превежда като временен брак. Според някои тази „женитба“ се прави единствено с цел да узакони временни сексуални отношения, които иначе биха били забранени. Авторите на изследването под-

чертават, че „Ислямска държава“ не е първата екстремистка групировка, която използва „джихад ал никах“. Преди нея „Ал Кайда“ вече е вменила това задължение на жените, присъединили се към нея. Според тунизийски източници практиката на сексуалния джихад е започнала в Тунис от жени, симпатизиращи на движението „Ислямски джихад“, а впоследствие тунизийски момичета се пренасочват към Сирия, където стават „жени за комфорт“ на бойците от „Ислямска държава“.

Според проф. Дронзина и Явор Райчев трябва да се направи всичко възможно

да се предотврати присъединяването на представителки на нежния пол към екстремистките редици.

Необходимо е изготвяне на глобален план за борба с „Ислямска държава“ на всички фронтове. Освен военния, където вече са в разгара си различни международни операции, организацията трябва да се атакува и на икономическия фронт с ограничаване на възможностите за придвижване на капитали от и в тази насока и пране на пари. „В Сирия, Ирак и Турция трябва да се насърчава установяването на законов ред, който да е в състояние да ограничи контрабандата и престъпността, която генерира приходи на джихадистите.“

В Европа трябва да се насърчава създаването на граждански,

демократични нации, установяване на върховенство на закона, работа с мюсюлманските общности, повишаване на квалификацията на мюсюлманските духовници за борба с разпространението на радикални интерпретации на исляма, развиване на сътрудничеството между различните служби и институции с цел недопускане на лице да замине за „Ислямска държава“, патриотично възпитание в училище“, обобщава Явор Райчев.

Според проф. Дронзина бежанските потоци и опасността от тероризъм са потенциални рискове и за нашата страна. „Ние сме само на един хвърлей място от конфликта и да се самоуспокояваме, че няма опасност, би било не само погрешно, но и опасно. Естествено, че има риск за страната ни. Може да се смята за доказано, че с масата бежанци навлизат и радикално настроени лица, а може би и групи.“

Освен това ние се намираме в почти непосредствена географска близост с Босна и Херцеговина, Косово, Албания, които заемат едни от челните места по брой бойци в „Ислямска държава“ на глава от населението, макар в абсолютни цифри този брой да е относително ограничен. Засега няма потвърдени сведения, че българи участват в редиците на джихадистите, но това не е причина да се правим, че нищо не се е случило“, подчерта проф. Дронзина.

8 - 14 МАРТ 2016

Ричард Брансън все пак ще поведе туристи към Космоса

На 31 октомври 2014 г. космическият кораб SpaceShipTwo на британския бизнесмен и филантроп Ричард Брансън претърпя катастрофа. Единият пилот загина, а другият катапултира, но въпреки това получи сериозни травми. Това беше изпитателен полет, след още няколко проверки корабът трябваше да отведе извън пределите на Земята първите любители на екстремни преживявания.

И ето че след по-малко от две години Ричард

Брансън показва на космодрума в американската пустиня Мохаве новия космически кораб - SpaceShipTwo Unity. Схемата на полета е като на предишния. Самолетът носител White-King Two ще издигне Unity на височина 16 километра. След това корабът ще включи собствените си двигатели и ще се вдигне на височина 100 км. Смята се, че тя е долната граница на Космоса. Както и при кораба от предишно поколение, на борда ще бъдат двама пилоти и шестима туристи. В извън-



земното пространство те ще се намират в състояние на безтегловност до три минути. След това SpaceShipTwo Unity трябва да кацне на Земята.

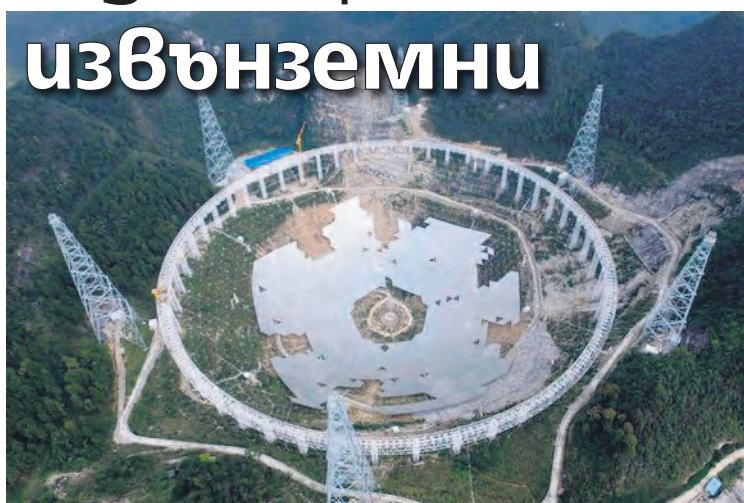
Наименованието Unity е

измислено от известния британски учен Стивън Хокинг. Самият той пристигна на космодрума специално за презентацията и даже сподели, че мечтата му е да лети на този кораб.

Билети за космическата разходка на Брансън вече са купили няколкостотин души. Цената, на която всеки турист ще може да погледне на Земята отгоре, е около 200 хиляди долара.

Над 9000 китайци ще бъдат преселени заради...

извънземни



Заради строителството на радиотелескоп, който според създателите си трябва да бъде най-големият в света, ще бъдат преселени над 9000 жители на градче в югозападната провинция на Китай. За да бъде осигурена

по мощност ще превъзхожда всички съществуващи до момента.

Една от задачите пред Fast ще бъде търсене на доказателства за съществуването на извънземни цивилизации.

оптимална среда за електромагнитните вълни на петстотинметровия сферичен радиотелескоп, наречен Fast, власитите в КНР ще преместят жителите на населените пунктове в радиус от 5 километра. Хората ще получат компенсации в размер на 12 хил. юана, което е около 1,8 хиляди долара.

За строителството на Fast китайците са отделили над 182 млн. долара, но в Пекин са убедени, че целта оправдава тези средства. Колосалният радиотелескоп ще надскочи по размери тристаметровия пуерторикански първенец, а



GPS работи

с точност до няколко сантиметра

Изследователи от Калифорнийския университет разработиха нов, по-високоэффективен метод за обработка на данни, предавани от сателитната навигационна система GPS. Тези методи в зависимост от редица условия позволяват да се увеличи точността при определяне на местоположение от един метър до няколко сантиметра. Програмната оптимизация може да бъде успешно използвана в системите за управление на автономни транспортни средства, за подобряване работата на навигационните системи на граждански и военни морски съдове и летателни апарати. Освен това мобилните електронни устройства ще определят местоположението на собствениците си с точност до сантиметри. Любопитно е още, че новият метод се нуждае от по-малко изчислителни ресурси, отколкото предишният.

Първият български смартфон е толерантен към гжоба



Тънък, лек и с модерен дизайн, първият български смартфон „Правец 4+“, дело на познатата от миналото едноименна компания, ще влезе в конкурентна битка на технологичния пазар. Оборудван е с 4-ядрен процесор Qualcomm Snapdragon, което го прави бърз и удобен. Дебелината му е едва 7,22 мм и тежи 100 г. Дисплеят е 4,7-инчов HD, като технологията IPS предоставя живи и ярки цветове. Има две камери - основна 8 MP, Autofocus и Led Flash и предна 2 MP. Операционната система е Android 4.4 Kit Kat, RAM паметта е 1 GB DDR3, като базовият вариант е с 8GB флаш-базирана памет, а върховият разполага с 32 GB.

Устройството може да

работи с две micro sim карти. Производителите обещава първият български смартфон да е на атрактивната цена от 169 лева. Все още не е оповестена датата на премиерата му.

Бавният интернет стресира колкото филмите на ужасите

Шведски специалисти от компанията Ericsson съобщиха, че забавянето с 6 секунди при сваляне на видео от интернет провокира реакция в човешкия организъм, равностойна на гледане на филм на ужасите или решаване на математическо уравнение. Учените провели изследване, участниците в което гледали видео на смартфон, а през това време специалистите измервали промените в пулса им, нивото на мозъчна активност и скоростта на движение на очите. Експертите установили, че когато изоб-

ражението «забие», честотата на сърцебиене на участниците в експеримента се увеличава средно с 38%. А това се равнява на ефекта от филм на ужасите или решаване на сложно математическо уравнение.

Изследването с доброволци е проведено не в Швеция, а в датската столица Копенхаген, където мобилната глобална мрежа обикновено работи без проблеми. Именно в Дания интернет работи с една от най-високите скорости в света. През 2014 г. тя е била средно 22,3 Mbps.

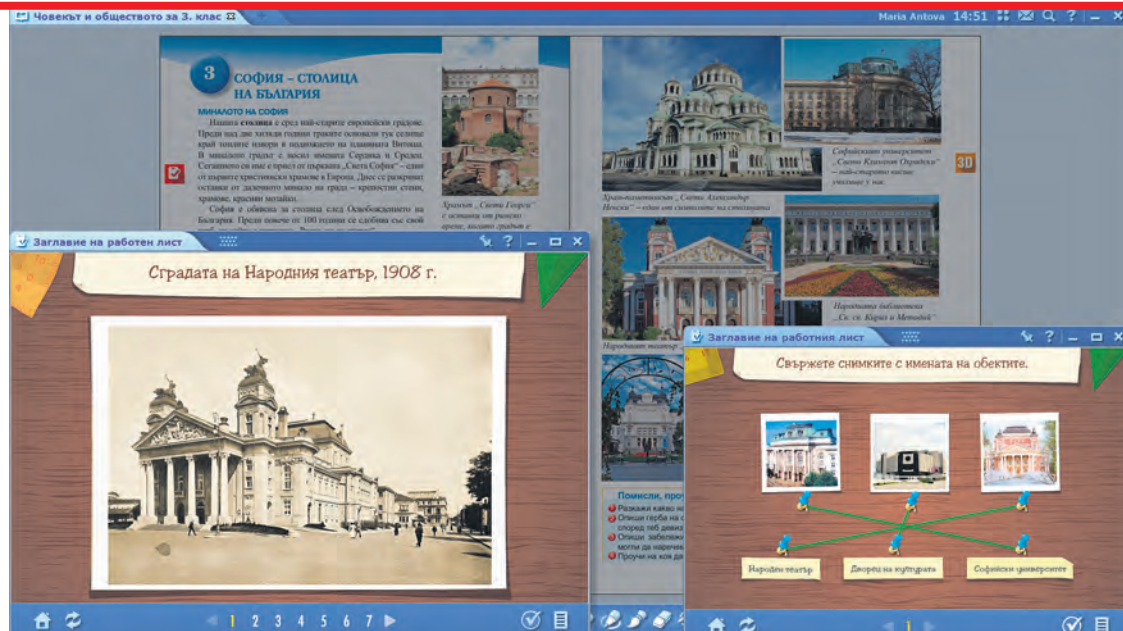
Гергана ПЕТКОВА

Напоследък често чуваме да се говори за електронни учебници – учебниците на модерния, динамичния, дигиталния свят. Дори и в нашата страна този термин вече официално фигурира в новия Закон за предучилищното и училищното образование. Но какво представляват електронните учебници? Как да се сдобием с тях? Защо са толкова важни и на какво учат децата ни? Отговори на тези въпроси ще получите от този материал, в който разглеждаме най-новото поколение електронни учебници по всички предмети от 1. до 7. клас на „Просвета“.

Електронните учебници са дигитални варианти на печатните, одобрени от МОН, но с добавени много мултимедийни образователни материали под формата на атрактивни 3D анимации, видеоклипове, аудиофайлове, фотогалерии и др. Те са занимателни, лесни и удобни за работа. С тях младото поколение се забавлява, докато учи, защото е-учебниците говорят, свирят, пеят, разказват истории чрез галерии и видеоклипове, показват нагледно физични явления, правят химични експерименти и др.

Едно от най-атрактивните нововъведения в е-учебниците на „Просвета“ са триизмерните (3D) анимации. С тяхна помощ децата имат възможност да пътуват в космоса, да научат за стари и съвременни музикални инструменти или машини, да видят като в 3D кино как функционира човешкото тяло или да проникнат в атомите на химичните вещества. Могат да се разхождат из древни градове, да видят на живо ежедневието на изчезнали цивилизации, да влязат в Акропола и Колизеума, в човешкото ухо и в структурата на красиво цвете. Стотиците триизмерни модели са прекалено анимирани, подходящо озвучени и са придружени от информационен текст или аудиоразказ. Потребителят може да върти обектите във всички посоки и да ги разглежда отвътре чрез напречни разрези. Надписите са на няколко езика, което разширява познанията на учениците в езиковите гимназии.

В електронния буквар на „Просвета“ са добавени ани-



Електронните учебници – не лукс, а необходимост

мации, включително и учебно филмче как правилно да се изписват букви и текстове, аудиозаписи, упражнения, тестове под формата на игри. Ангажирани са слуховите и зрителните възприятия на учениците, за да се постигне по-пълноценно усвояване на знанията. В електронните читанки всички текстове, освен да се прочетат, могат и да се чуят в изпълнение на известни наши артисти. Включените интерактивни тестове проверяват по забавен начин разбирането на текста и помагат на учениците да открият примери за използваните художествени средства.

Е-учебниците на „Просвета“ по български език допълват печатните с разнообразни електронни ресурси: игри, занимателни упражнения и задачи, обучаващи и проверовъчни тестове, аудиодиктовки, схеми, модели, помощен дидактичен материал и др. Допълнителните ресурси дават възможност за многократно изпълнение на упражненията и задачите, като по този начин учениците затвърдяват и едновременно с това проверяват знанията си, развиват важни правописни, граматически и комуникативни умения.

С е-учебник математиката става интересна и забавна за малките ученици, а работата на учителя се улеснява. Атрактивни илюстрации и анимации показват в достъпна и динамична форма ключови алгоритми, свързани с количествените представи за числата, техния състав, основни геометрични и алгебрични знания. Включени са и допълнителни задачи за упражнение.

По човекът и обществото за 3. и за 4. клас децата лесно се научават да описват и проследяват събития и получават знания за живота и делото на бележити българи. Галериите от снимки и видеоклипове в учебниците „разхождат“ децата из Стара планина, Рила и Родопите. Те „плават“ по река Дунав, разглеждат София днес и преди 100 години, Рилския манастир и Царевец, и др. Предлагат нови 3D анимации, галерии от снимки и видеоклипове за природните области на България и значими културно-исторически обекти като Мадарския конник и храм-паметника „Св. Александър Невски“. Документални филми на Българската национална телевизия ги запознават с важни събития и личности, с български празници и обичаи.

В е-учебниците по човекът и природата за 3. и 4. клас са включени над 100 ресурса. Например трудният урок за кръговрата на водата в природата е представен и в 3D анимация, с помощта на която децата могат по-лесно да разберат това явление и да направят отговори на въпросите, които си задават. Представянето на новите знания се подпомага от включените изображения на растения, животни, природни обекти и явления, анимации, видеоклипове, триизмерни симулации и др.

С е-учебника по история и цивилизация петокласниците поемат на виртуално пътешествие в миналото на родната. Исторически филми на БНТ ги запознават с битките във Върбишкия проход, Траянови врата и Одрин, с делото на владетели като хан Крум, княз Борис I, цар Петър, цар Калоян, цар Иван Асен II и др. Исторически обекти като Перперикон, Царевец и много други „оживяват“ във видеоклипове, учебни презентации и галерии от снимки. С електронния учебник за 6. клас историята на Възраждането и българския XX век става по-близка и разбираема. Чрез 14 филма на БНТ пред учениците оживяват делото на Апостола на свободата и героите на Българския Великден, Шипченската епопея, Освобождението, Съединението и Независимостта. За учебника са подготвени звукозаписите на документи от бележити личности, като Паисий Хилендарски, Любен Каравелов, Васил Левски, Стефан Стамболов, цар Борис III, Никола Петков и много други. В 7. клас пред тях се разкри-

ват Древен Египет, Хатуша в днешна Турция, Персеполис в Иран, дворецът в Кносос на о. Крит, светилището в Делфи, Гърция, и други популярни археологически обекти.

Е-учебниците по география и икономика за 5. – 7. клас са допълнени с карти, графични изображения, снимки, филми, интерактивни упражнения и общо над 50 триизмерни визуализации, включително на световни паметници на културата като Статуята на свободата в Ню Йорк и Айфеловата кула в Париж. В триизмерния свят на учебника децата могат и да се „разходят“ из Мачу Пикчу, да разгледат египетските пирамиди в Гиза и потъналия през 1912 година „Титаник“, да проследят атмосферната циркулация и преместването на континенталните плочи.

По физика и астрономия са разработени допълнителни тестове за затвърждаване и разширяване на новите знания по всяка тема. Предложени са голям брой интерактивни задачи и богат илюстративен материал. Най-същественото обаче е, че на учителя са на разположение над 20 видеоклипа на опити, които невинно е възможно да бъдат изпълнени в училище поради липсата на материална база. Тези опити помагат на учениците да „пипнат“ конкретното явление или закон, което е директен път към осмислянето и запомнянето му.

В е-учебника по химия и опазване на околната среда са предложени много допълнителни презентации за съставяне на химични формули, за определяне на валентността на елемент по дадена формула, за изравняване на химични уравнения. Учителите разполагат и с много видеоклипове на опити, които онагледяват още по-добре свойствата на изучаваните вещества и процеси. Новото поколение ресурси показва атомите и молекулите на изучаваните вещества и връзките между тях в триизмерен вид. Така с помощта на анимацията детето може да проследи как си взаимодействат две вещества в реално време.

По биология и здравно образование са използвани възможностите, които едноклетъчните организми, растенията, гъбите и безгръбначните животни дават, за да се покаже това, което в клас не може да се онаглежи. Включени са видеоклипове и презентации, дикторски текст, видове организми, които са споменати в текста, но не са илюстрирани. Предвидени са анимирани задачи, с които може да се проверява разбирането на информацията. Разработени са ресурси с практическа насоченост и задачи, които подпомагат подготовката за външното оценяване след 7. клас.

Как се купуват?

„Просвета“ предлага електронни версии на учебниците по всички предмети от 1. до 7. клас. Те са 100 на брой с общо около 10 000 електронни ресурса – 3D визуализации, интерактивни тестове и игри, аудиофайлове, видеоклипове и др. Е-учебниците се купуват на абонаментен принцип за период от 12 месеца. Абонаментът за всеки учебник струва 6,00 лв. с ДДС и се плаща с есемес, с кредитна карта или по банков път. Покупката

става лесно от електронната книжарница www.e-uchebnik.bg. Нужно е да се регистрирате и да изпълните посочените стъпки. Е-учебниците могат да се използват онлайн. Те непрекъснато се редактират и осъвременяват, добавят се и се подменят ресурси. Ако вече сте закупили е-учебник, който след това е бил обновен, промените ще се отразят в него автоматично.

19 АМЕРИКАНСКИ ПИСАТЕЛИ И ЕДНА БЪЛГАРКА

● **Нови успехи в чужбина на Здравка Евтимова**

Румен ЛЕОНИДОВ

Вестник „Животът днес“ редовно отразява безспорните успехи на българската писателка Здравка Евтимова. Тя живее в Перник, майка е на три българчета. Завършила е английска филология, автор на кратки разкази, публикувани в 30 страни от света, носител на национални и международни награди. С творбите си печели писателски стипендии за престой в литературни колонии и семинари в Швейцария, в САЩ (двукратно), в Китай, в Босна и Херцеговина.

Наскоро излезе суперлюбопитната американска антология с разкази „с неочакван край“, събрала най-доброто четиво за 2015 г. Антологията се нарича „Nightscript“ и се публикува веднъж годишно в САЩ. Този път тя съдържа 20 разказа от 19 американски писатели и един български автор. Това е Здравка Евтимова, а разказът ѝ се казва „Нож в моето чекмедже“. Той е селектиран и публикуван в „Nightscript 2015“ под заглавието „A Knife in My Drawer“.

Но новините за поредните международни успехи на нашата забележителна българка не спират дотук: на 9 февруари 2016 г. разказът ѝ „Притча за камъни“ („Parable of Stones“) е публикуван в Mexico City Literary Review, Мексико. Към него е отпечатано и интервю с нея.



Сн. Сергей Антонов, OFFNews

Явно годината на Огнената маймуна за Здравка ще бъде не само здрава и щастлива, но и победоносна! Честито, г-жо Евтимова! Продължавайте да разнасяте интелектуалната слава на България, за да има с какво сънародниците по света да се гордеят от нейната днешност...

ДИМИТЪР МАНОЛОВ – ОСОБЕН ХАРАКТЕР КАТО ЗА ОСОБЕН ХУДОЖНИК



Пловдивчани в лицето на галерия „Възраждане“ също прекланят глава пред необикновения дух на майстора. Изложбата му с живописни работи ще продължи до средата на март и ще бъде задължително удовлетворение за всеки, който я види.

Красимира Алексиева, куратор на изложението, споделя: „То е посветено на спомена за удивителния варненски живописец Димитър Манолов, който напусна този свят някак неочаквано. Обичахме и обичаме този творец, защото освен големия си талант той беше много чист и като човек, и като творец. Създавал веднъж творческите си оригиналности, собствените си метафори и митове, той не отстъпи от пътя си дори когато не го разбираха. Особен характер като за особен художник. Непоклатим в истините си дори когато профаните го игнорираха“.



Възпоменателна изложба на варненския художник Димитър Манолов ще бъде открита в Старинния Пловдив. Маестрото е типичен градски живописец, който десетилетия наред непрестанно търсеше най-точния си пластичен начин на изява. В края на 70-те той е от първите, които свободно експериментират с множество похвати от абстрактните тенденции. През 80-те грубата фактура и напластяванията заемат водеща роля в морските му пейзажи и в безбройните натюрморти. Забележителна е серията му от голямоформатни платна в сфумато стилистика, възхваляващи голото женско тяло, жената като състояние на равновесие. Експресивните, декоративни, дори чисто кубистически увлечения са само малка част от експериментирането му в актовата живопис, която тепърва предстои да бъде анализирана.

След кратко боледуване Димитър Манолов се преселва в отвъдния свят през 2013 г., но оставя след себе си 43 самостоятелни изложби и непрекъснати участия в сборни експозиции.

С ЖОРЖ САНД ТРЪГВА ПОРЕДИЦА ОТ СВЕТОВНО ИЗВЕСТНИ ПИСАТЕЛКИ

Изд. „Литус“ започва новата библиотека „Домина“, ориентирана към нежната половина на човечеството. Роман от знаменитата Жорж Санд поставя началото на поредицата. „Консуело“ е написан между 1842–1843 г. За прототип на главната героиня е послужила френската певица от испански произход Полин Виардо. Действието се развива през 40-те и 50-те години на XVIII в. и разказва историята на Консуело – бедно момиче, дъщеря на циганка.



Момичето е надарено с необикновен глас, което не остава незабелязано. Композиторът и вокален педагог Николо Порпора е силно впечатлен. Заедно с приятеля си от детските години Андзолето, също надарен с хубав глас, Консуело започва да пее из салоните на Венеция. Между Консуело и Андзолето започва любовна връзка, но младият мъж отказва да се ожени за приятелката си под предлог, че това ще попречи на музикалната им кариера. Не след дълго певицата разбира, че Андзолето не ѝ е верен. Тя напуска Венеция и се озовава в старинен замък на границата между Чехия и Германия. Младата жена ще премине през поредица от перипетии до самия финал на книгата. „Консуело“ е красива история за любовта и смелостта на една млада жена.

Амандин Ороп Люсил Дюпен, по съпруг баронеса Дюдеван, е родена през 1804 г. Тази дръзка и свободомислеща жена става известна с мъжки литературен псевдоним – Жорж Санд. Тя скандализира френското общество – разведена е, носи мъжки дрехи и има любовни връзки с различни мъже. Известни са отношенията ѝ с Ференц Лист, Фредерик Шопен, Алфред дьо Мюсе, Проспер Мериме. Жорж Санд е автор на романи, разкази, повести, пиеси и журналистически текстове.

В библиотека „Домина“ ще влизат произведения на най-изтъкнатите жени, оставили незаличима следа в световната литература. Затова новата поредица тръгва с Жорж Санд, „почти небивала по ум и талант жена – едно име, което стана историческо, на което не е съдено да бъде забравено и да се изличи от паметта на европейското човечество“ според Достоевски.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Нека днес да започнем разговора ни с българите от Македония, които са участвали в четата на войводата Христо Ботев...

- От сведенията, които са стигнали до нас, можем да твърдим със сигурност за неколцина четници. Атанас Свещаров оставя диря в историята ни като български революционер и общественик. Роден е през 1847 г. в с. Горно Броди, Серско, днешна Гърция. Известен е и като Свещаря. По-късно става деец на Вътрешната македонско-одринска революционна организация. През 1867 г. заминава за Света гора, откъдето през Цариград отива в Одеса, Русия. Там работи като хлебар, след което потегля за Бесарабия, където научава за сформирането на чета от Хаджи Димитър и Стефан Караджа. Бързо се озовава във Влашко, но четата вече е прехвърлила Дунав. За да се препитава, работи в Кюстенджа, Меджидия и село Тополово, Добруджа, а през 1873 г. - на строящата се нова жп линия в село Кадиево, Пловдивско. След две години поема за Херцеговина, за да се включи в избухналото въстание, но е задържан в Сърбия и върнат в Румъния. Там работи като боджия в Турну Мъгуреле.

- И навярно там, в Румъния, се записва в Ботевата чета...

- Той не само последва войводата Христо Ботев, но Атанас Свещаров участва във всички сражения на четата. След убийството на Христо Ботев заедно с другаря си Тодор Стоянов от Неврокоп и други четници се отправя към Средна Стара планина. След предателство двамата заедно с още 40 четници са пленени, оковани и местени в различни затвори - в Сяр, Неврокоп и София. Освободени са едва след като е обявена обща амнистия. Завръща се в Сяр, където се включва активно в обществените дела. За откриване на българско училище в града той работи с известния учител Петър

История на българите от Македония

Четниците, чиито имена останаха в патриотичната ни летопис

Сарафов, бащата на бъдещия голям български актьор Кръстьо Сарафов и големия български патриот Борис Сарафов. Освен това Свещаров е в основата и на църковната борба в Сяр. При кръщаването на първата му дъщеря - Олга, той изгонва гръцкия свещеник.

- Тази хъшовска дързост едва ли е останала ненаказана...

- Наистина Свещаров е преследван както от турците, така и от гръците. Многократно са правени опити да бъде убит. Домът му в Сяр става убежище и място за срещи на дейци на ВМОРО. Там се е състояла и последната среща на Гоце Делчев с дейци на Серския окръг преди напускането на града от четата му и заминаването ѝ за с. Баница.

- Как протича животът му по-нататък?

- През 1913 г., след подписването на Букурещкия мирен договор Свещаров заедно със съпругата си Магдалина и дъщерите Олга и Катерина заминава за Пловдив, а по-късно за освободения Ксанти.

През 1919 г. Западна Тракия с Ксанти е окупирана от гръцката армия. Тогава Свещаров, отново със семейството си, се изселва в гр. Станимака, днес Асеновград, където умира на 12 март 1930 г. Атанас Свещаров е носител на три ордена, два Кръста за храброст - сребърен и бронзов.

- Няма как да не се спрем на Перо Херцеговинеца или както още са го наричали, Перо Македончето, Ботевия четник, един от малцината, които са били около войводата, когато е прострелян смъртоносно... Кой е сторил това е тема за друг разговор, но как е истинското име на този легендарен мъж?

- Той се казва Петър Спасов Симеонов и е втори войвода на Ботевата чета. Роден е през 1848 г. във Велес. Участва в Херцеговинското въстание, заради което получава прякора си Херцеговинеца.

- Как става подвойвода в четата на Христо Ботев?

- В края на април 1876 г. Перо се установява в Бекет, Румъния, където организира четата „Свети Георги“, която се присъединява към четата на Христо Ботев. На парахода „Радецки“ Петър Симеонов заменя Никола Войновски като подвойвода на четата след разногласия между последния и Христо Ботев.

- И идваме до 20 май, когато четата води последното си сражение...

- Вечерта на същия ден Христо Ботев е убит и се смята, че Перо, който е ранен в крака, оглавява основното ядро на четата, която се изтегля на югоизток. Но още на следния ден са обградени от черкези в местността Погледец над с. Челопек и Перо, Петър Симеонов, загива в сражението.

- Кои са другите македонски българи в Ботевата чета?

- За тях има много по-малко сведения, но ще ги спомена по азбучен ред... За Антон Куков се знае, че е роден в Охрид, за Вълчо Добрев Андов, че е родом от Велес, но не е бил редови четник, а десетник. Димитър Кичуков - Малкия, е от Крива Паланка. Знаем, че освен в

четата на Христо Ботев, той е участвал и в Кресненско-Разложкото въстание. За Петър Джордев се знае и годината, в която е роден - 1840-а, а мястото е българският град Битоля. А Сава Букурушлиев е от българското село Плевня, Драмска околия. От Битоля е и Тодор Христов, наричан Княза, той дошъл на белия свят през 1850 г. Христо Иванов също оставя името си като български националреволюционер. Роден е в с. Калкан дере, Тетовско. След Освобождението работи като адвокат.

- А кои са най-известните имена на участници в българското четническо движение в Македония?

- Може би първенството държи Ильо Марков, по-известен сред своите съвременници като Ильо войвода или Ильо Малашевски. Роден е през 1805 г. в с. Берово. Започва като пандурин на Рилския манастир. А след 1848 г. води

чета в Малашевско, Пирин и Рила. През 1862 г. постъпва в Първата българска легия в Белград. През Сръбско-турската война 1876 г. е начело на голям български доброволчески отряд. През Руско-турската война води чета в Ловешко - в турския тил. Участва в Кресненско-Разложкото въстание, а през Сръбско-българската война 1885 г. действа с голяма чета, съставена от български македонци, в сръбския тил.

След появата на четите на ВМОРО престарелият вече Ильо войвода дава ценни съвети, а много от четниците на път от България за Македония преминавали през дома му, за да получат благословията му. Споминал се на 17.IV.1898 г.

- Георги Антонов Сюраджиев остава в летописите на борбите ни с първите си две имена...

- Да, Георги Антонов е известен български войвода.

Роден е в Кочани, Източна Македония. През 1876 г. заедно с трийсет и трима свои другари от родния си край отива в Одеса. След започване на Руско-турската война (1877-1878) застава начело на чета и броди в Етрополския балкан в тила на турската армия, подпомагайки руската войска. Друг бележит войвода е Константин Буфски, инак името му е поп Константин Трифонов.



Д-р Константин Везенков

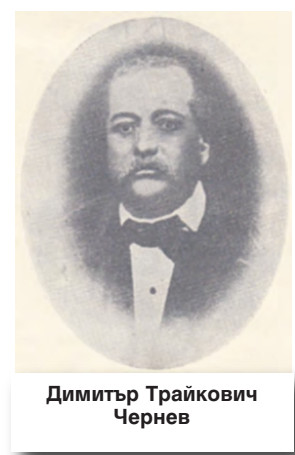
Роден в с. Буф, Леринско, Егейска Македония. Като организатор на въстанието в Битоля през 1862 г., той е арестуван и осъден на 15 г. строг тъмничен затвор. След като излежава присъдата си, се включва в Освободителната война, като води чета в днешна Югозападна Бълга-

рия. Участва и в Кресненско-Разложкото въстание.

Друг известен поборник е д-р Константин Иванов Везенков, който е роден през 1848 г. в Крушево, Македония. Става военен лекар. Участва в Руско-турската война през 1878 г. като опълченец в Трета опълченска дружина. Участва в боевете на Шипка, където загива.

И не на последно място трябва да споменем Димитър Тр. Чернев, останал в анализите на историята ни като Димитър Трайкович. Завинаги е записал името си

като български националреволюционер и общественик. Роден е във Велес през 1817 г. Дарява пари за строителство на български училища. Член е на Софийския революционен комитет, доверено лице на Васил Левски. От 14.IX.1879 до 30.VI.1880 г. е кмет на София.



Димитър Трайкович Чернев



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

Моят град

СОФИЯ Първи национален виртуален хакатон за програмисти



До 13 май 2016 г. програмисти от цялата страна могат да се включат със свои идеи и софтуерни разработки в Hack Tech Challenge 2016 – инициатива на „Контракс“ АД. Състезанието ще се проведе във виртуална среда на адрес: <http://hack-tech.kontrax.bg/>. Организаторите са избрали

три общественозначими теми за акцент на конкурса: електронно образование, електронно здравеопазване и интелигентно управление на градовете. Идеите ще бъдат оценявани от експертно жури, а на победителите ще бъдат връчени парични и материални награди. Най-добрите проекти ще получат възможност за финансиране, менторство и подкрепа за стартиране на реален бизнес. Официалното връчване на наградите ще бъде на 13 май т. г. Събитието се провежда за първи път, но идеята е да се наложи като инициатива и сцена за изява на нови и бъдещи таланти и иноватори сред младите хора. Целта е те да бъдат мотивирани да развиват своите знания и умения в информационните и комуникационните технологии, както и да намират по-добри възможности за реализация на пазара на труда в България.

БУРГАС

Кампания за безопасност в интернет започва в още 3 училища

Кампанията за сигурността на децата в интернет продължава в още три бургаски училища. Това са ОУ „Найден Геров“, СОУ „Петко Росен“ и СОУ „Константин Петканов“. Програмата ще обхване учениците от 5. и 6. клас, които са най-уязвимата група според интернет експертите. „Кой стои срещу мен в мрежата“ е съвместна инициатива на Община Бургас, Местната комисия за борба с противообществените прояви, медийна група RN и МВР Бургас. Идеята е топ експерти по интернет престъпления да влязат във всички бургаски училища и да обяснят с конкретни примери от практиката си слу-



чай на жертви на агресия или трафик на хора в интернет, както и на набези на педофили. Основната цел ще бъде да информират децата откъде могат да потърсят помощ при такива ситуации. Кампанията стартира в началото на учебната година през септември в ОУ „Братя Миладинови“. Тогава учениците се запознаха с обичайните схеми, по които действат педофилите, преминаването през няколко фалшиви профили в социалните мрежи и изнудването чрез снимки или видео от профила на детето.

ВАРНА

Пролетен празник на маската, маскарадният и сценичния костюм и народната носия ще се проведе във Варна за втора поредна година. Организатори на проявата са двете общински дирекции „Образование и младежки дейности“ и „Култура и духовно развитие“. В конкурсната програма могат да участват индивидуални участници и групи, които ще се състезават с автентични или изработени от тях маски и



ПЛОВДИВ

Благоустрояват коритото на река Марица

Кметът на Пловдив Иван Тотев и представители на фирмата „Project planning management“ подписаха договор за благоустрояване на коритото на река Марица. Стойността му е 120 хиляди лева и обхваща 10 километра от речното корито в зоната от Гребна база до Бента. „Пловдивчани ще използват едно ново публично пространство, което ще се впише в градската среда и ще бъде зона за спорт, разходка и прекарване на свободно време близо до природата“, обясни градоначалникът. Според проекта се запазва съществуващата екосистема в коритото на река Марица, като ще се използват естествени материали. Запазват се водните количества и обемите, така че коритото да е безопасно. Освен обезпечаване на реката за стогодишна вълна в коритото са предвидени велоалеи и пешеходни алеи, рампи за хора с увреждания, както и места за отдих. Предстои изготвяне на идейно решение на проекта, което ще бъде подложено на обществено обсъждане след приемане от страна на Експертния съвет на Община Пловдив.

Карнавал на маскарадният и сценичния костюм

костюми, представящи герои от местния, националния и чуждестранния обреден фолклор, от различните етнографски области. Пилотното издание на форума се провежда през миналата година, като целта е да се възроди прочутият Варненски карнавал, който е бил най-значимото събитие в периода след Освобождението. Желаящите да се включат в иници-

тивата могат да заявят участие в срок до 12 март т.г. на електронен адрес: var-nanamladite@gmail.com. Заявки и условия за участие в конкурсната програма могат да се изтеглят от сайта на Община Варна или да се получат на място от организаторите. Телефоните за информация са: 052/ 820 804; 0884/ 990 637; 052/ 820 668; 0885/ 800 862.

БЛАГОЕВГРАД

Изложбата „Gift of love“ завладя публиката

Оригинални и нестандартни виждания за живота, толерантността и любовта бяха представени в изложбата „Gift of love“, която гостува в Благоевград. Експозицията, посветена на инициативата „Световна седмица на толерантността“, представя пластички от стъкло, живопис, рисунки, фотографии и инсталации, пресъздали усещанията за свобода и толерантност. „Вие сте нашето бъдеще, нашите пазители на красивото, на стойностното, през вашите очи - чрез обектив или четка, ние можем да видим действителността по един по-различен и цветен начин“, обърна се към творците зам.-кметът на Благоевград Зорница Кралева. Изложбата ще продължи до края на март т. г., а в залите на Общински младежки дом жители и гости на града могат да разгледат 54 произведения на изкуството. Те са дело на 37 студенти от Нов български университет и Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“.



СТАРА ЗАГОРА Продължава модернизиранието на градския транспорт

Общинските съветници приеха вариант за втората фаза на проекта за модернизиранието на градския транспорт в Стара Загора. Основната цел е подготовката на качествено проектно предложение, което да бъде подадено към управляващия орган на Оперативна програма „Региони в растеж“ 2014-2020.

„Необходимо е да се избере вариантът, с който да имаме готовност да кандидатстваме в момента на отваряне на програмата, въпреки че и трите варианта са доста подробни, но ни е нужен този, с който да вървим напред“, стана ясно от думите на зам.-кмета Йордан Николов.

Съветници приеха Вариант 1 от трите възможни като обхванен, полезен и съответстващ на финансовата възможност на общината. Той съдържа въвеждането на автоматизирана система за таксуване (АСТ), управление на градския транспорт, продължаването на изградените по Фаза 1 велоалеи, както и уширяване на моста над бул. „Славянски“ и още няколко други компонента.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

При етажна собственост, каквато съществува в огромната част от жилищните сгради в градовете, за общи се смятат земята, върху която е издигната сградата, дворът, основите, външните, вътрешните разделителни и носещи стени, колоните, трегерите, плочите, стълбите, площадките, покривите, стените между таванските и избените помещения, комините, външните входни врати на сградата, асансьорите, водосточните тръби, жилището на портиера и всичко, което служи за общо ползване.

По закон общите части не могат да се делят. Дяловете на отделните собственици в тях са съразмерни на съотношението между стойностите на отделните помещения, които те притежават, и се изчисляват при учредяването на етажната собственост.

Размерът на прилежащите общи части към един апартамент в етажната собственост се изчислява по следния начин: площта на конкретния апартамент се дели на разгънатата застроена площ на сградата и се получава процентът от общите части, които собственикът на апартамента притежава. Например собственикът на апартамент 100 кв.м в сграда с РЗП 1000 кв.м притежава 0,1%, или 10 кв.м от общите части на цялата сграда. От размера на общите части към апартамента зависи с колко гласа има право да участва собственикът при вземане на решения от общото събрание, колко ще плаща за поддръжка на общите части в сградата и др.

Планови ремонти

За поддръжане на общите части на сградата или при възникване на необхо-

Общите части в жилищните сгради не могат да се делят

димост от ремонтни дейности по тях разходите следва да се поделят от собствениците, ползвателите и обитателите на етажната собственост. В Закона за устройство на етажната собственост (ЗУЕС) законодателят е предвидил отделна глава "Ремонт, обновяване и поддръжане на общите части", където изрично е определено, че ремонт, обновяване, реконструкция и преустройство на общите части се извършва по решение на общото събрание на собствениците или на сдружението, ако има учредено такова. Разходите за тези дейности, за които има прието решение, се разпределят между собствениците на самостоятелни обекти съразмерно с притежаваните от тях идеални части от общите части на сградата.

Ако в касата на входа няма средства или те са недостатъчни, а общите части на сградата се нуждаят от ремонт, управителният съвет (домоуправителят) свиква общо събрание, за да приеме решение за набиране на средства за извършването на ремонта. Ако общото събрание не бъде свикано или не вземе решение, домоуправителят или заинтересованите лица уведомяват кмета на общината или района. Той следва да извърши проверка и да издаде заповед, с която да задължи собствениците да осъществят в определен срок ремонта. Заповедта се съобщава на домоуправителя и може да се обжалва пред административния съд по местонахождението на етажната собственост. Когато заповедта не бъде изпълнена в срок или е допуснато предварително изпълнение по нея, неотложният ремонт се прави от кмета на общината или района. В тези случаи въз основа на заповедта и платежните документи за извършените разходи се издава изпълнителен лист в полза на общината.

Неотложни ремонти

При възникване на неотложен ремонт на общи части на сградата се отпуска финансови средства незабавно - само с решение на управителния съвет (домоуправителя). Напри-

мер ако има запушване на някоя основна тръба или теч, предизвикан от канализация, намираща се в общите части, или счупени прозорци по стълбите. След извършване на ремонта общото събрание утвърждава направените разходи, които се удостоверяват с платежни документи.

Текущо поддръжане

Относно текущото поддръжане на общите части на етажната собственост собствениците и обитатели-

мер на разходите. Собственици и обитатели, които отглеждат в етажната собственост животни, подлежащи на извеждане, заплащат консумативни разходи за всяко животно в размер като за един обитател.

ЗУЕС предвижда, че собственик или обитател в сграда или отделен вход в режим на етажна собственост, който не изпълни задължение по този закон, се наказва с глоба от 20 до 100 лв., когато е физическо лице, или с имуществена санкция от 150 до 350 лв.,



те на самостоятелни обекти следва да правят ежесечни вноски в размер, определен в правилника за вътрешния ред на етажната собственост или с решение на общото събрание. Те се разпределят според броя на собствениците и обитателите. Деца до 6-годишна възраст и обитатели, които пребивават в етажната собственост не повече от един месец, не заплащат разходите. Собственик или обитател, който отсъства повече от един месец, заплаща за времето на отсъствие 50 на сто от консумативните разходи, освен ако не е взето друго решение. За отсъствието обаче домоуправителят трябва да бъде уведомяван писмено. Когато по решение на общото събрание на собствениците или на сдружението в сградата има портиер, разходите за него се разпределят по същия ред. Собственици или обитатели, които упражняват професия или извършват дейност в етажната собственост, при която достъпът на външни лица е по-голям от обичайния, трябва да заплащат консумативни разходи до петкратния раз-

когато е юридическо лице. Установяването на нарушението се описва в протокол, съставен от управителния съвет. Документът трябва да съдържа данни за лицето, извършило нарушението, описание, време и дата. Актът за установяване на нарушението се издава от общинската или районната администрация, а наказателното постановление - от кмета на общината или района или от оправомощено от него длъжностно лице. Установяването на нарушенията, издаването, обжалването и изпълнението на наказателните постановления се извършват по реда на Закона за административните нарушения и наказания.

Помещения, предвидени за общо ползване, които могат да се преустройват

Таванът е обща част от сградата. Ако той има необходимата височина, пространство, обем и нормален достъп, би могло да се извърши преустройство и

да се изградят отделни обекти: жилище, ателие, кабинет, складово или сервизно помещение и др., но само с изрично писмено съгласие на всички етажни собственици и при спазване на законовите изисквания. След това отделните обекти могат да се продават или отдават под наем. Когато подпокривното пространство е неизползваемо (няма височина, площ, обем, нормално стълбище) и служи само за изолация между последната етажна плоча и покрива, предназначението му не може да се променя.

Портиерското помещение също е обща част от жилищната сграда. Ако всички собственици решат то да не се използва като такова, могат да се уговорят да го продадат на трето лице или да го дадат под наем.

Избите спадат към така наречените складови помещения и не са обект с жилищно предназначение съгласно Закона за устройството на територията. Като такива могат да бъдат предмет на отчуждителни сделки, но само между етажните собственици. При продажба на трети лица сделката се счита за недействителна. Има случаи, когато собственикът, закупил избата, решава да извърши преустройство и да смени предназначението на работилница, ателие или друго. За тази процедура не се иска съгласие на собствениците на етажната собственост, но при условие че се спазват изискванията на ЗУЕС. Преустроеното по този начин помещение може да бъде продадено на трети лица, които не са от етажната собственост. В този случай не става дума за продажба на изба, а на вече самостоятелен обект.

Важно е да се знае, че отделните етажни собственици не могат да извършват разпоредителни действия със своята идеална част от подпокривното пространство, портиерната и помещения, които служат за общо ползване. Те не могат да бъдат обект на прехвърлителни сделки и съдебни делби или да се придобива давностно владение, докато не бъде променено предназначението им, ако това е възможно по закон.

Не се оставяйте на болките в гърба

Най-различни могат да бъдат причините за схващания и болки в гръбначния стълб, но алгоритъмът на действие е един и същи. Той включва възможно най-ранен прием на медикамент с едновременно обезболяващ и противовъзпалителен ефект. Повече

на стр. 18

Цигарите отстъпват

Битката с пушенето по света има дълга история. Нашата страна също от няколко години се опитва да стане част от нациите, категорично отричащи пагубния навик. Какви са мерките срещу него и какви са резултатите ще научите

на стр. 22

Житният режим на Петър Дънов



Пролетта е сезонът, в който може да се изчистите от токсините, натрупани през зимата. А един от най-добрите и изпитани начини е житният режим на Петър Дънов. Подробности

на стр. 24

Самолечението е опасно



Известно е, че около една трета от хората предпочитат, вместо да отидат на лекар, сами да си определят лечение и медикаменти. А и по интернет поставяне на диагнозата изглежда много по-лесно. Защо обаче самолечението е опасно четете

на стр. 25

ОТКРИХА ОБНОВЕНОТО ДЕТСКО КАРДИОЛОГИЧНО ОТДЕЛЕНИЕ В НКБ



Парите за ремонта в Детското кардиологично отделение са отпуснати от Министерството на здравеопазването. Близко 636 хил. лева са похарчени за строително-монтажни работи, като в тях влизат плащанията за проекта, ремонтните дейности в Детското кардиологично отделение и изграждането на самостоятелна диагностично-консултативна амбулатория за сърдечноболни деца. „Амбициите ни са да обновим обзавеждането на приемния и диагностично-консултативен център, с което

ще отделим амбулаторията за сърдечноболни деца от тази за възрастни. За това обаче ще са ни необходими допълнително около 130 000 лв.“, каза проф. д-р Марио Станкев.

Клиниката по детски болести и детска кардиология и отделението по хирургия на вродените сърдечни малформации са единствените структури в страната, в които се осъществява цялостна диагностика, оперативно и интервенционно лечение на деца с вродени и придобити сърдечни заболявания.

След близо година ремонтни дейности на 1 март официално бе открито обновеното и модернизирани Детско кардиологично отделение в Националната кардиологична болница в София. На церемонията под на слов „Надежда за здраве“ присъстваха двама заместник-министри на здравеопазването - д-р Ваньо Шарков и д-р Бойко Пенков, изпълнителният директор на болницата проф. д-р Марио Станкев, началникът на Клиниката по педиатрия и детска кардиология доц. д-р Анна

Кънева, лекари и представители на различни институции.

„Избрахме днешния ден - 1 март, защото според легендата за мартеницата празникът е свързан с надеждата за здраве. Вярвам, че тук заедно с моите колеги сме оправдали и ще оправдаваме надеждите на много наши малки пациенти и техните родители“, сподели доц. д-р Анна Кънева.

Малката Рая, която е пациент на болницата, д-р Ваньо Шарков и д-р Бойко Пенков прерязаха лентата по време на церемонията.

КСАНАЦИД - СИЛНА ЗАЩИТА ЗА СТОМАШНАТА ЛИГАВИЦА

Ксанацид е медицинско изделие, което противодейства на симптомите на възпаление на стомашната лигавица: болка, парене, усещане за киселинност.

Ксанацид е 100 % натурален продукт, при който отделните съставки действат синергично, като образуват силна защита за стомашната лигавица.

Растителните екстракти от алое вера, лечебна ружа и горски слез, които влизат в състава на ксанацид, съдържат полизахариди, образувачи лепкав защитен слой. Той покрива лигавицата на стомаха и я предпазва от механични и химични въздействия. Растителният комплекс помага да се противодейства на гастроезофагеалния рефлукс, на повишената секреция на солна киселина в стомаха и на свързаните с тях нарушения в храносмилането.

Благодарение на уникалната си растителна формула ксанацид действа едновременно успокояващо и защитно на лигавицата, минералният му състав неутрализира pH на киселините.

Какви са предимствата на медикамента и за кого е подходящ?

Ксанацид може да се прилага в комбинация с блокери на протонната помпа, както и с H2-блокери. Подходящ е за прием при деца над 6 г., от бременни с гастроезофагеален рефлукс, настъпващ най-често в третия триместър на бременността. Може да се прилага и по време на кърмене. Подходящ е за пациенти след операции.

Ксанацид се препоръчва и като протектор на стомашната мукоза при продължителен прием на нестероидни противовъзпалителни средства.

Растителният произход на медикамента намалява вероятността от странични ефекти до минимум. Започва да действа бързо, 6-10 минути след прием, като същевременно осигурява продължителна защита на стомаха. Има приятен вкус на портокал, възможността таблетната форма да се сдъвква и да се топи в устата го прави много лесен за употреба.



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

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

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

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

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

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПРОБЛЕМИТЕ С ГЪРБА ДА СТАНАТ ХРОНИЧНИ

Извън остеохондрозата (шиповете) най-честите причини за схващания и болки във всички отдели на гръбначния стълб са неправилната или принудителна стойка по време на работа, обездвижването, лошо подбран или амортизиран матрак, несъобразени с възрастта, теглото и физическата форма спортни усилия.

Проблемите в гърба могат да варират от чувството на дискомфорт и скованост до силно изразена болка. Тя може да бъде локална или да се стрелка към ръката или крака, да започне постепенно и да се засили, но не са редки случаите на внезапно „блокиране“ на шията, гръдния отдел или кръста, което мнозина определят като „сецване“.

В тези случаи не е задължително причината да е истинска дискова херния – т.е. разкъсване на фиброзната обвивка между два

съседни прешлена, излизане на пихтиестата материя към гръбначния канал и притискане на нервни коренчета. Много често самите мускули по гърба стават ригидни (втвърдени) като предпазна реакция срещу размествания и увреждания на прешлените. Това е един вид физиологично обездвижване на определени неправилно натоварвани зони, с което тялото иска да се предпази от по-тежки травми. Но така се затваря порочният кръг „болка – обездвижване – по-силна болка“.

Затова при новопо-



явили се болки в гърба или нов пристъп при предразположение към такива болки, много е важно бързо да се реагира адекватно. Болката е сигнал за проблем в тялото, но когато тя изпълни алармената си функция, от нея няма полза, а само вреда.

Овлабяването ѝ е задължително независимо от причината, която трябва да се установи впоследствие.

Алгоритъмът на действие при изява на болка в гръбнака включва възможно най-ранен прием на медикамент с едновременно обезболяващо и противовъзпалително действие, какъвто е Долорен, който има и добра поносимост от страна на стомашно-чревния тракт. Препоръчват се и витамини от групата „В“, защото те проявяват протективно действие върху нервните влакна. Локално приложение чрез лек масаж на препарати, които

проникват в дълбочина и намаляват болката и сковаността като Оксипейн и Неокс. Това комплексно лечение трябва да се прилага няколко дни и в повечето случаи преодолява проблема. Но едновременно с лекарствения прием се налага и промяна в поведението. Всеки ден лека гимнастика за раздвижване на шията и гърба, при седяща работа – ергономичен стол и правилна стойка пред компютъра, кратко раздвижване на всеки два часа. Изключително благотворно върху опорно-двигателния апарат влияе плуването. Почти няма заболяване или

състояние, което да изключва плуване, дори и в напреднала възраст. Професионалните масажи с лечебни масла (специално олиото Неокс) релаксират скованата мускулатура и са превенция срещу нови обостряния на гръбни болки. Посещенията при самоуки „намествачи“ и чакръчии са опасни, защото в някои случаи могат да причинят трайни неврологични увреждания. Трябва да се търси помощта на мануални терапевти с лекарско или друго специализирано образование.

В случай на продължаване на болката или задълбочаване на симптомите въпреки предприетите мерки посещенията при лекаря е задължително. Можете да се обърнете към невролог или ортопед. Специалистът ще прецени какви образни изследвания да назначи (най-често рентгенография или скенер) и как да продължи терапията.

Дори при установена дискова херния не трябва да се прибързва с операция, каквато често неврохирургите предлагат. Първо трябва да се изчерпат всички консервативни и физикални подходи, които никак не са малко. (ЖД)

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

ШОФИРАНЕТО УДЪЛЖАВА ЖИВОТА

Учени от Колумбийския университет, САЩ, проведоха изследване, в рамките на което на сравнителен анализ бяха подложени резултатите от тестове, определящи когнитивните възможности за хората в зряла възраст, които са шофирали дълги години, и такива, които нямат водачески умения. Минималната възраст на доброволците, участващи в изследването, е била 55 години. Резултатите категорично показват, че хората, които много време са управлявали автомобил, имат висока устойчивост на стрес, по-голяма бързина при вземане на решения и по-добра концентрация на вниманието в нестандартни ситуа-



ции. Освен това възрастните, които често са били зад волана, се оказват и по-неподатливи на депресия. От всичко това учените правят извода, че шофирането е добър начин хората да запазят умствените си способности в продължение на дълги години, а и да отложат стареенето. (ЖД)

Доц. Пенчо Колев е завеждащ на отделението по клинична неврофизиология в университетската болница по неврология и психиатрия „Св. Наум“ в София, в което са разкрити високоспециализирани диагностични и лечебни кабинети. Водещ специалист е по епилепсия, главоболие и проблеми на съня. Специализирал е в Германия и Италия. Има специалност по неврология и е сертифициран за провеждане на високоспециализирани дейности – електроенцефалография, полисомнография, предизвикани потенциали. Още в края на следването си се насочва към научни изследвания специално в областта на централната нервна система, защото мозъкът и тогава, и до днес си остава сред най-големите предизвикателства в медицината. След завършването на Медицинския университет в София спечелва конкурс за асистент в лабораторията по неврофизиологични и психофизиологични изследвания на Научния институт по хигиена и професионални заболявания. Занимава се с революционни за времето си проучвания – влиянието на различни фактори върху паметта, вниманието, концентрацията, психическата кондиция. Напр. как работата на смени или с тежки метали и др. повлиява на дейността на мозъка и взимането на решения. След това преминава на клинична работа, става доцент и е един от най-търсените специалисти в своята област. Обучава студенти и лекари.

Доц. Колев, какъв е напредъкът днес в познанията за мозъка и във възможностите за диагностика и лечение, ако трябва да погледнете например 30 години назад?

- Скокът е невероятен! Преди десетилетия ние изоставихме в познанието, защото техниката не беше така развита. След това образната диагностика бързо напредна в лицето първо на скенерите, след това на ядрено-магнитния резонанс и позитронно-емисионния томограф. Новите невроизобразяващи методи ни позволиха не само да виждаме промени в структурата на главния мозък и периферната нервна система, но чрез специални похвати да оценяваме мозъчната функция в реално време. Вече знаем по-добре кой дял на мозъка в какви процеси участва и как различните заболявания влияят на тези процеси. Силно развитие има и при неврофизиологичните изследвания. В началото имахме само едно рутинно ЕЕГ (електроенцефалография). След това въведохме така наречените предизвикани „евокирани“ потенциали – различни звукови и светлинни дразнения по време на ЕЕГ записа. Вече работим и с когнитивни потенциали, чрез които определяме в кой етап от процеса по възприемане и преработка на информацията има проблем. Всичко това ни дава много повече възможности за прецизна диагностика и съответно целенасочено лечение.

- Епилепсията все още е стресираща диагноза, когато човек я чуе за детето си, за себе си или за близките...

- Категорично мога да твърдя, че при голямото мнозинство от пациентите с тази диагноза постигаме пълен контрол на болестта чрез медикаментозната терапия, т.е. тези хора живеят без пристъпи. В последните 10–20 г. новите лекарства бързо идват в България! А след определен период без пристъпи можем да

спрем постепенно и приема на медикаменти. Има и резистентни на лечение форми (около 30 на сто от пациентите), при които се налага едновременно прием на няколко лекарства и въпреки това невинаги ситуацията се овладява напълно. При други пациенти пристъпите са провокирани от морфологични изменения в мозъка и тогава операция може да помогне. Но трябва да е ясно, че епилепсията е много видове, тя не е само тази най-известна проява с припадък, гърчове и пана от устата. Често болестта протича само със замъглено съзнание, някакви специфични движения, мимикри, тикове, мирисни или слухови халюцинации, дори болки и спазми в корема, гадене.

- Има ли хора, които не подозират, че страдат от епилепсия?

- Разбира се, особено при така наречените парциални пристъпи, при които не се губи съзнанието. Затова е важно при продължителни неясни оплаквания човек да се консултира с лекаря си, който най-вероятно ще го изпрати на невролог.

- От електроенцефалограмата става ли ясно дали дадено състояние е свързано с епилептична активност дори когато в момента няма пристъп?

- В повечето случаи да. Но правим и допълнителни изследвания – напр. различни видове провокации, видео ЕЕГ, запис по време на сън, при което наблюдаваме каква е връзката между мозъчната активност и клиничната изява при пациента. Трябва да е ясно обаче, че ние никога не лекуваме ЕЕГ-то, а заболяването. Т.е. има пациенти, чието ЕЕГ има сериозни изменения, но те нямат никакви прояви. Естествено, че тогава не трябва да се предписва нищо, а само периодично човекът да се проследява. Има го и обратния вариант – припадъци или епилептични пристъпи при нормално ЕЕГ. Тогава се прилага съответното лечение.



ПРИ ЧЕСТО ГЛАВОБОЛИЕ САМО СПЕЦИАЛИСТ МОЖЕ ДА ПРЕДПИСА ЛЕЧЕНИЕ

● С доц. Пенчо Колев разговаря Петър Галев

- Другият много разпространен проблем е хроничното главоболие, то лекува ли се успешно?

- Това е една огромна тема. На първо място трябва да се установи дали става дума за първично или за вторично, предизвикано от друга причина, главоболие. Ако има хипертония, инфекция, тумор, анемия, ясно е, че те трябва да се лекуват. Но в много случаи не може да се намери конкретна причина. Сред тези главоболия най-известното е мигрената.

Но най-разпространеното е тензионното главоболие, което се предизвиква от напрежение и стрес. При едно спорадично главоболие е нормално човек да изпие болкоуспокояваща таблетка и да продължи напред. Но при хронифициране на проблема самолечението е вредно. Налага се човек да пие все по-често и все повече таблетки, за да намали болката. Пациентът закъснява с лекарската консултация, забавя се реалната диагноза и съответно лечението. И при тензионното главоболие, и при мигрената то е специфично, не е с обичайните и широкоизвестни обезболяващи. И колкото по-рано започне специфичното лечение, толкова по-голям е шансът състоянието да се овладее напълно. Освен това понякога се налага лекарственият прием да бъде за един по-продължителен период от време, не само по време на пристъп. Неоправдан е страхът на пациентите, че организмът ще стане зависим от тези лекарства. Много по-

вредно е да се вземат постоянно и хаотично различни болкоуспокояващи, които нямат траен ефект, а водят до влошаване и хронифициране на главоболието.

- Как се различава тензионното главоболие от мигрената?

- Първото обикновено е по-тъпо, стягащо, по-често двустранно или се мести в слепочията, към челото, или отива дори към раменете. Провокира се и се засилва от психическо напрежение. Докато мигрената, която е доста по-рядка, дава по-силно главоболие, по-често едностранно, започва бързо, понякога се придружава от гадене и повръщане, непоносимост към шум и светлина. Всичко това нарушава възможността за обичайните всекидневни дейности. Един мигренен пристъп трае между 4 и 72 часа. Докато тензионното главоболие може да бъде и цяла седмица. При мигрената има една свръхвъзбудимост в мозъка подобно на епилепсията, но тя се манифестира не с припадъци, а с това главоболие. Затова лечението не е със съдоразширяващи, а с някои от лекарствата срещу епилепсия, но в много по-ниски дози. Често мигрената се предшества от предварителни симптоми, които се наричат аура – зрителни или сетивни нарушения, след които пациентът знае, че следва болковият пристъп.

- Вашето отделение е известно още с диагностиката и лечението на проблемите със съня, с какво е важна

Новите невроизобразяващи методи ни позволиха не само да виждаме промени в структурата на главния мозък и периферната нервна система, но чрез специални похвати да оценяваме мозъчната функция в реално време

тази област от медицината?

- Това е сравнително нова област, която много напредна през последните години. Установи се, че нарушенията на съня имат много съществено значение за влошаване на качеството на живота. Някои от тези нарушения са и животозастрашаващи, защото една тежка сънна апнея може да предизвика екстремно повишаване на кръвното налягане до стойности над 300 на 200 мм живачен стълб със съответния риск от съдов инцидент – инфаркт или инсулт. Но дори и да не се стигне до най-тежките усложнения, липсата на качествен сън води до значително понижена работоспособност, заспивания през деня, възможност за катастрофа или друг инцидент при рискови професии. Ние прилагаме най-модерното изследване полисомнография, чрез което комплексно оценяваме не само дали пациентът спи нормално през различните фази на съня, но и каква е дейността на сърдечносъдовата система, дишането, концентрацията на кислорода, движенията на тялото и др. След тази диагностика можем да приложим най-точното лечение според конкретните нарушения при всеки човек.

Пролетта идва, природата цъфти, а ние се чувстваме уморени и депресирани, нищо не ни радва. През пролетта се увеличава продължителността на деня, расте количеството енергия, която слънцето изпраща върху нашата половина от земното кълбо, има резки промени на температурата на въздуха и атмосферното налягане.



мени по принцип или серия вирусни инфекции. За да се справим с потиснатото си настроение, трябва да нормализираме биоритмите. Това не е толкова сложно, пише в CredoWeb д-р Цветанка Янакиева, специалист по хранене и диететика от София.

Хранете се с мярка - както преяждането, така и изнурителните диети са вредни. Осигурете си достатъчно пресни плодове и зеленчуци. Желателно е да са местно производство.

Организмът трябва да се адаптира, но понякога просто не успява да го направи. Причините са различни: недостатъчно биологично активни вещества в храната през зимата, прекалено сурови посты, повишена чувствителност към атмосферните про-

НЯКОЛКО МЕРКИ СРЕЩУ ПРОЛЕТНАТА УМОРА

Докараните отдалече може да не са съхранили полезните си вещества или пък да са били обработени с много консерванти против бактерии и плесени. При липса на пресни плодове и зеленчуци сполучлив заместител са сушените, замразените или изсушените във вакуум плодове и зеленчуци. Тези начини за консервиране се прилагат веднага след обирването на реколтата и запазват всички полезни вещества. Може да се приемат и витаминно-минерални препарати от аптеката.

Спазвайте определен режим. Ако с приближаването на пролетта сте забелязали отпадналост, умора, лошо настроение, за вас е особено важно да спазвате дневен режим. Старайте се в едно и също време да си лягате за сън, да ставате и да приемате храна. И вашето тяло по-леко ще се приспособи към новия ритъм на природата, а апатията ще отстъпи.

Избягвайте недоспиването. Липсата на сън вдига кръвното налягане, покачва се нивото на кръвната захар. Човек по-трудно се съсредоточава и не работи ефективно. Постоянно има желание да подремне. Затова си лягайте преди полунощ по едно и също време, оставете



среднощните веселби за друго време. Осигурете си 7-8 часа сън.

Осигурявайте си достатъчно почивка след работа. Ако работите твърде интензивно и продължително без пълноценна почивка, организмът ви не може да се възстанови достатъчно.

Бъдете активни. Тренираният и подвижен организъм по-добре се приспособява към промените в околната среда и по-леко понася стреса. Особено полезни са разходките под яркото пролетно слънце. Важно е физическите натоварвания да бъдат редовни, не по-малко от 150 минути седмично, най-добре всеки ден.

Търсете положителното. Позитивните емоции помагат на организма по-добре да се справи с натоварванията. Оптимистите по-рядко боледуват и по-леко преодоляват стресовите. Не се впечатлявайте твърде силно от дреб-

ните житейски неприятности. Престанете да се жалвате постоянно от лошо настроение, ужасно самочувствие и куп несполучливи дела.

Липса на мотивация. Човек нерядко се оплаква от апатия, ако това, с което се занимава, не му харесва. Ако няма интересна цел, няма и сили за занимания с неинтересната работа.

Намаляването на жизнения тонус може да бъде и признак на заболяване. Идете на лекар, ако забележите, че:

- Чувствате умора и апатия и без видими причини забележимо сте отслабнали или напълнели;
- Не ви радва това, което по-рано ви е доставяло удоволствие;
- Умората не намалява след осемчасов сън.

Можете да се свържете с г-р Янакиева на credoweb.bg

КАСАТА ВЕЧЕ ЩЕ ПЛАЩА ЗА НОВА ТЕРАПИЯ ПРИ ХЕПАТИТ С

Болните от хепатит С над 18-годишна възраст вече ще могат да се лекуват безплатно с нови, директно действащи антивирусни средства (ДДАС), съобщават в CredoWeb от НЗОК.



лечение за разлика от досега, когато се налага многократно повтаряне на лечебен курс.

Заложените критерии са в пълно съответствие с утвърдените от Европейската агенция кратки характеристики на лекарствените продукти, както и с актуалния Европейски и Национален консенсус за лечение на хронични вирусни хепатити. При осигуряването на новите терапии е предвидена възможност за довършване на терапевтичния курс на пациентите, започнали лечение по старите схеми, както и за единични случаи, неподходящи за лечение с ДДАС, с което се гарантира цялостно обхващане на всички възможни случаи при болните с хроничен вирусен „С“ хепатит.

Последвайте профила на Националната здравноосигурителна каса на credoweb.bg, за да следите актуални новини от нея.

Това стана възможно след актуализация на Приложение 1 на Позитивния лекарствен списък, където са включени новите медикаменти. Тъй като те са били с твърде висока първоначална цена, са проведени преговори за предоставяне на допълнителни отстъпки по силата на Наредба №10. В резултат стойността на курс лечение бе значимо снижена и даде възможност на НЗОК да стартира заплащане на новата терапевтична схема от 1 март тази година.

Съгласно клиничните проучвания и данни процентът на излекувани пациенти при този вид терапия се повишава с близо 30% спрямо досега провежданата терапия. В общия случай лечението е с продължителност 3 месеца при 12 месеца при сега съществуващите терапевтични схеми. Пациентите се смятат практически за излекувани след приключване на курса на

4 ЦЕНТЪРА ЗА РЕДКИ БОЛЕСТИ ОТКРИВАТ В „АЛЕКСАНДРОВСКА“

Стартът на 4 центъра за редки болести бе обявен в УМБАЛ „Александровска“. Първият е Експертен център по наследствени неврологични и метаболитни заболявания, а негов ръководител е проф. Ивайло Търнев. До дни в лечебното заведение ще бъдат открити експертни центрове за болестта на Фабри с ръководител проф. Емил Паскалев и за имунодефицитни състояния, за който ще отговаря проф. Елисавета Наумова.

В рамките на „Националната програма за подобряване на майчиното и детското здраве 2014-2020“ към Клиника по педиатрия на УМБАЛ „Александровска“ функционира Експертна комисия за комплексно медицинско наблюдение на деца с муковисцидоза. На тази база предстои да бъде създаден и специализиран Център за лечение на деца от 0 до 18 години с муковисцидоза. В момента се работи и по създаване на Регистър на болните в България с муковисцидоза, който трябва

да бъде готов до края на 2016 г. За пациенти с имунодефицитни състояния е осигурено лечение по клинична пътека. Тя е и за деца, и за възрастни. Възможно е и извънболнично заместително лечение при тази диагноза.

Откриването на 4-те центъра бе оповестено на 29 февруари, когато се отбелязва Световният ден на редките болести. На пресконференция специалистите от „Александровска“ дискутираха не само достиженията, но и проблемите, свързани с липсата на медикаменти и недофинансирането на лечението на редките болести в България. Един от проблемите е, че те са мултисистемни заболявания, тоест засягат повече органи и системи в човешкото тяло и изискват комплексна експертна грижа и високотехнологични методи за диагностика и лечение.

Още новини от УМБАЛ „Александровска“ четете на credoweb.bg

ПЛАТФОРМАТА



Проходжането се влияе от много фактори, пише в профила си в CredoWeb д-р Татяна Матева-Иванова, общо-практикуващ лекар в Русе.

Един от тях е генетичен, а други са свързани с физическото и нервно-психическото развитие на бебето до момента. Дори съвсем здравото и нормално развиващо се бебе може да проходи малко по-късно, ако няма кой да го обучава. Не бива да очакваме това да се случи непременно точно на годината. Едно падане може да изплаши бебето и то да се въздържа от своите първи стъпки още месец-два. При проходжането то трябва да чувства подкрепата на възрастния до себе си. Той трябва да го подхване, щом залитне, и да го успокои с думите „Хооп, няма нищо, пак ще ходиш“. Ако детето наскоро е било болно, това ще забави проходжането му. Няма определена възраст, в която бебето трябва да проходи. То ще тръгне за ръка, а после и самичко, когато е готово.

Ако се прояви търпение и се остави детето да проходи само, то рано или късно ще премине през следните фази:

Естествени фази на проходжане

1. Бебето се придвижва до желаните предмети по негов си начин – чрез претъркаляне, приплъзване на дупе или пълзене. Овладее ли техниката на пълзене, мъничкото започва да обикаля цялата стая и дори цялата къща, бързо и сръчно, придвижвайки се на четири крака. Това става обикновено на възраст между 7 и 10 месеца.
2. Бебето започва да се изправя на два крака, като се държи за опора – шкаф, легло и т.н. Това става обикновено на възраст между 8 и 11

Проходжането е един от най-сложните етапи в развитието на детето. Повечето родители се вълнуват от два въпроса: Кога е нормално да проходи детето и коя е крайната възраст, до която трябва да се осъществи?

- месеца.
3. Бебето започва да прави крачки, като се държи за опора. В началото са една-две неуверени стъпки, последвани от сядане, но впоследствие крачките стават все повече и по-уверени и в един момент детето обикаля цялата стая, бързо и сръчно, хванато за мебелите – обикновено между 9 и 12 месеца.
 4. Бебето започва да се пуска за кратко и да прави по една две самостоятелни крачки, без да се държи за опора, след което бързо се хваща някъде, тъй като усеща, че губи равновесие. Това става обикновено на възраст между 10 и 14 месеца.
 5. Бебето се чувства достатъчно стабилно, за да върви без опора, и изненадващо един ден се пуска от опората и тръгва на два крака съвсем самичко! Това става обикновено между 10 и 18 месеца.

Така протича проходжането, когато оставим детето да следва естествения си ход на развитие и не му „помагаме“ да проходи с проходилки, колани, бърнджи гащи и водене за ръце. Възрастовият диапазон за проходжане е доста широк. Някои деца проходжат още на 9-месечна възраст и дори по-рано, докато други – чак на годинка и няколко месеца. Не бива да бързате и да принуждавате детето да се учи да ходи, ако то все още не е готово за това. Водещите ортопеди по света съветват бебето да бъде оставено да проходи естествено, без да се намесваме в процеса. Само по този начин ще се научи правилно да балансира тежестта си и да координира движенията си, така че да проходи стабилно без падания и травми.

Според обобщени резултати от проучвания на СЗО, засягащи двига-

телната активност и проходжането при децата, могат да се оформят шест основни постижения в двигателното развитие на детето:

1. Седене без опора – достижимо в широк диапазон от 4-ия до 9-ия месец;
2. Пълзене с ръце и крака – от 5-ия до 13-ия месец;
3. Стоене с помощ – от 5-ия до 11-ия месец;
4. Ходене с помощ – от 6-ия до 14-ия месец;
5. Стоене само – от 7-ия до 17-ия месец;
6. Ходене само – от 8-ия до 18-ия месец.

Емоционалната възбуда може или да улесни, или да потисне двигателното поведение на детето. Обикновено по-спокойните, по-бавните и „мързеливчици“ в шеговития смисъл на думата деца проходжат по-късно, по-бавно. По-активните, „по-будни“ деца се намират в началните месеци на възможното достигане на умения. Разбира се, макар и при такива широки диапазони на достигане на двигателни умения, това не означава, че детето трябва да бъде оставено в изчаквателно положение, а да се работи активно с него. Не бива да учите децата рано да ходят, а да поддържат добър тонус на мускулатурата на крайниците и гърба с масаж и гимнастика още от най-ранна възраст.

„Правилното“ стимулиране на проходжането означава:

Бебето постепенно след 7-мия месец да разбере за какво ще се използват долните крайници (защото то не знае). Отначало да се допират стъпалата до земята, като детето се държи под мишниците, без да се отпуска напълно. Всичко трябва да става постепенно и строго индивидуално.

Най-добре е детето да се стимулира да се изпра-

вя само в кошарката, като се закачат играчки на места, които то не може да достигне легнало. Така по естествен път ще се развие първо изправянето на два крака и после самото проходжане.

Друга важна предпоставка за проходжането е физическото и нервно-психическото развитие на бебето. При определен кръг деца то е

на някои заболявания. При ранното им откриване и при подходяща физиотерапия може да се навакса пропуснатото.

Друг проблем, вълнуващ много често родителите в консултацията, е проходилката, почти всички нямат търпение да попитат кога е хубаво да се купи. Повечето общо-практикуващи лекари, педиатри и ортопеди сме на едно мнение, че проходилката е ненужна и може само да забави самостоятелното проходжане. Тя дава псевдостабилност и детето става зависимо от нея. Не препоръчвам използването на



забавено. Естествено при тях се очаква проходжането да стане по-късно, след годинката. Тези забавяния в развитието на бебето трябва стриктно да се определят от наблюдаващия общопрактикуващ семеен лекар или педиатър – дали са физиологични или дискретни прояви

проходилка преди 8-ия месец. Най-добре е това да стане, след като детето само се е изправило. Това означава, че е завършил първият етап от проходжането – двупедалната опора, тоест развитата е мускулатурата на долните крайници, гръбнака и корема, като мозъкът контролира изправе-

ния строеж, детето има стабилна опора на двата си крака. „Неправилно“ е слагането на детето в проходилка още на 6 месеца. Това създава реална опасност от микродеформации във формата на тазобедрената става поради това, че на този етап бедрената глава (ябълката) е изградена само от хрущял и е много ранима. Каишките се използват при току-що проходило дете, за да се предпази от нараняване при падане.

Много често през периода 1-2 годинки детето има клатеща, несигурна походка, при която замаята някое от крачетата. Това е т.нар. бебешка походка. Тя смущава голяма част от родителите и те настояват за консултация с ортопед. Винаги след прегледа те се успокояват и разбират, че просто трябва да се изчака развитието на детето. Да не забравяме, че физиологично стъпалото на детето до втората годинка е плоско (дъсбан). Това също допринася за вида походка.

Свържете се с г-р Татяна Матева-Иванова на credoweb.bg

FLEX CODE® PREMIUM

ЗА ЗДРАВИ СТАВИ

ФЛЕКС КОД ПРЕМИУМ

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

ТОП
продукт

25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ



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

търсете в аптеките
и на
www.lifestore.bg

Битката с пушенето по света има дълга и не-проста история. Нашата страна от няколко години се опитва да се впише в армията на нациите, категорично отричащи пагубния навик. Въпреки това по статистика от 2015 г. България е на второ място в Европа и на шесто място в света по броя на пушачите. Данните сочат, че почти всеки втори български мъж и всяка пета българска жена са закоравели пушачи. Според Националния център за общественото здраве и анализи, ако през 1952 г. са пушили 13,7 на сто от българите, то след половин век броят на при-страстените към цигарите у нас е нараснал повече от три пъти - над 45 на сто през 2002 г.

В същото време броят на пушачите в Европа прогресивно намалява. Подвластните на вредния навик са не повече от 25% от населението, а при подрастващите процентът е под 20.

Първите изследвания за вредата от тютюна

До 60-те години на миналия век във всички държави по света се е пушило много. В Япония 80% от населението са били в плен на цигарите, в Англия и САЩ – над 50%. Специалистите подозирали, че тютюнът е вреден за организма, но все още липсвали конкретни изследвания. През 1948 г. в медицинските списания е можело да се прочетат твърдения за ползата от пушенето като средство за снемане на напрежението. А според тогавашните разбира-

ния вредата, която нанася върху белите ни дробове, не е толкова голяма.

Но през 1953 г. трима лекари от Великобритания публикуват доклад, в който се заявява, че има пряка и отчетлива връзка между пушенето и рака на белите дробове. Това твърдение произвело фурор. В началото на 60-те години на миналия век данни за вредата от цигарите върху сърдечносъдовата система се появяват в САЩ, а след това и в Япония. И в тези три държави за първи път започва битката с тютюнопушенето на правителствено ниво. За 50 години в развитите страни броят на пушачите намалява два пъти.

Под прицел – жените и младежите

Първите, които на Запад се отказват от пушенето, са

ВЕКОВНАТА БИТКА С ЦИГАРИТЕ ВЪРВИ КЪМ УСПЕШЕН КРАЙ



мъже с добро образование и високи доходи. Скоро след това в техните среди рязко намаляват случаите на рак, инфаркт, инсулт и т.н. А тютюневата индустрия започва да губи най-платежоспособните си клиенти. Тогава компаниите решават да се ориентират

към жените, младежите и подрастващите. Появяват се дамски цигари – дълги, тънки, с изтънчен дизайн на пакетите, който периодично се сменя. И жените не пропускат да се впишат в почитателите на вредния навик, а броят на пушачките стремително нараства. Бизнесът не подминава и подрастващите.

Да оценим вредата

Цигареният дим съдържа множество вредни вещества, според изследователите те са над 4000. Всичките работят в съдружие – едни свиват кръвоносните съдове, други увеличават вискозитета на кръвта, поразяват стените на съдовете... Оттук се получават и нарушения в кръвообращението на всички органи. В крайна сметка рязко нараства рискът от инфаркт, инсулт, импотенция при мъжете...

Тютюневият дим е склад на страховити отрови, при

това в пределно допустима концентрация. Ще споменем само бензена, който е силен канцероген.

Неслучайно в страните, където пушенето е много разпространено сред жените, ракът на белите дробове при нежния пол се среща по-често от рака на гърдата. Въпреки че ракът на белите дробове е нетипично за жените заболяване.

Безплодие, помятане, деца с поднормено тегло – всичко това са последици от пушенето при жените. А цигарите намаляват живота средно с 10 години.

Конвенцията

Когато многочислените изследвания, проведени независимо едно от друго в различни страни, доказаха категорично пагубното действие на цигарите, Световната здравна организация предприе инициативата да спре тютюневата епидемия, която е обхванала планетата. Така през 2003 г. беше разработена Рамкова конвенция за борба с тютюна. В нея са записани мерки срещу пушенето, между които: забрана за реклама на тютюневи изделия; повишаване на акциза върху тях, оттам и на цените; забрана за пушене на обществени места, както и на работа; предупреждения за вредата от пушенето директно върху кутиите с цигари; забрана за поставяне на цигари на видими места в магазините и др.

Нашата страна също се опитва да се впише в изискванията на Световната здравна организация, въпреки че ние се славим с упоритостта си, особено когато става въпрос за вредни навици. (ЖД)

Резултатите от ограниченията

- През 60-те години на миналия век в САЩ са пушили 50% от населението, а в началото на XXI век – 20%.
- През 1980 г. в Англия 39% от хората над 16-годишна възраст са били подвластни на вредния навик. През 2010 г. те са 20%.
- Само след три години антитютюнева пропаганда броят на пушачите в Турция намалява също на 20%.
- В Италия и Франция три месеца след забраната за пушене на

обществени места с 15% намаляват повикванията на бърза помощ по повод инфаркти и инсулти.

- През 2002 г. сред подрастващите от 11 до 15 години 25% са пробвали някога цигари, а редовно са пушили 11%. През 2011 г. процентът е само 5.
- В Шотландия от момента на въвеждане на забраната за пушене на обществени места в болниците са постъпили 17% по-малко хора със сърдечен пристъп.



МОРКОВИТЕ СА ПОЛЕЗНИ, ОСОБЕНО ЗА ЖЕНИТЕ

Учените вкараха морковите и спанак в списъка със средства, понижаващи риска от ракови заболявания. Резултатите от ново изследване показаха, че редовната употреба на продукти, съдържащи бета-каротин (на който се дължи яркият цвят), като морковите, може да намали до 60% вероятността от някои видове рак на гърдата. Установено е, че и други плодове и зеленчуци, съдържащи пигмента (като спанак, червени чушки и манго), имат този ефект. Специалистите проучили данните на 3000 европейки, половината от които страдали от рак на млечните жлези, а останалите били здрави. Кръвните им анализи показали, че при жените, в които

са открити високи нива на бета-каротин, рискът от развитие на някои видове рак на гърдата е по-нисък с 40-60%. За съжаление този ефект не се наблюдава при всички разновидности на този рак. Учените обаче не съветват да се прекалява с приема на добавки с бета-каротин, защото предозирането може да провокира други заболявания. Медиците отбелязват, че не съществуват суперпродукти, когато става въпрос за превенция на рак на гърдата. Рискът може да бъде понижен най-вече със здравословен начин на живот, разнообразно и балансирано хранене, контрол на теглото, спорт и избягване на алкохола. (ЖД)

В ерата на високите обороти на живот все повече търсим начин да подпомогнем организма си, така че да се справяме по-успешно и по-бързо с всекидневните си занимания. Това е напълно обяснимо, защото само огромният обем информация, който съзнателно или не възприемаме, и пътуването до работа и обратно в големите градове често изядат енергията ни, без да броим самите трудови усилия, грижите за деца или възрастни близки, домашните задължения, желанието след работния ден за среща с приятели, спорт или друго развлечение. Когато напрегнатият ритъм стане постоянен, чувството на умора – физическа и психическа, завладява всекиго.

В началото организмът има добри компенсаторни физиологични механизми. Но те не са безкрайни, защото трябва да признаем, че често му поставяме допълнителни препятствия в дългото бягане. Например хаотично и нездравословно хранене; спане по 5–6 часа на нощ, но не с лягане преди полунощ,

а точно обратното; стресово приключване на задачи в последния момент; редуване на обездвижване с внезапни спортни натоварвания; епизоди на надхвърлящ разумните граници алкохолен прием; пушене; престой в прекалено шумна среда и какво ли още не.

Масовата практика е кафето и други съдържащи кофеин напитки

ИМА ЛИ БЕЗОПАСНА СТИМУЛАЦИЯ НА ТЯЛОТО И УМА

да се използват като средство за събуждане и съживяване след тежки нощи с идеята денят да бъде пълноценен. Това донякъде работи, но не и в перспекта, в която ни се иска. На първо място тялото привиква с редовния прием на определени дози кофеин. Т.е. ако пиете например по 3 кафета дневно, те се превръщат в нещо като фонова даденост и стимулиращият им ефект намалява с течение на времето. Затова се явява необходимост от увеличаване на дозата. А това не е съвсем безобидно, защото може да провокирате скоко-

ве на артериалното налягане и сърдечна аритмия, която в един момент има опасност да стане перманентна.

Мнозина смятат, че с приема на витамин С или поливитаминови ще подсилят тялото си. Това е валидно със сигурност по време и след тежки заболявания и операции или в конкретни състояния на доказана хиповитаминоза – доста рядко състояние между впрочем. С изключение може би на витамин D, но това е отделна тема. При днешния стил на хранене от постоянния прием на витамини няма особен ефект. Излишните количества от водно-разтворимите им представители (сред които е и шампионът по употреба витамин С) се изхвърлят с урината, а прекаляването с някои от мастноразтворимите

може да ви докара и проблеми.

Сред по-младите хора, особено почитателите на фитнеса и бодибилдинга, се разпространява модата да се приемат анаболни стероиди. Това са синтетични субстанции, наподобяващи действието на мъжките полови хормони. При това увеличават ускорено мускулната маса, влияят върху развитието на вторичните полови белези. Има ги на таблетки, като инжекционни разтвори и като гелове за втриване в кожата. Употребата им извън конкретни медицински състояния, когато са предписани от лекар, влияе негативно на целия организъм, включително до опасността от тежки необратими увреждания и ранни сърдечносъдови инциденти.

Все пак съществува възможност за безопасно подпомагане на организма чрез умерен прием на комбинация от незаменими аминокиселини. Аминокиселините са градивната част на белтъците в тялото, които от своя страна участват във всички основни жизненни процеси.

Две от важните аминокиселини – аргинин и аспартат, трудно се набавят в адекватни количества чрез всекидневната храна. Затова е оправдано да се приемат допълнително чрез съвременни препарати като Амбинор Енерджи. Ефектът от този прием не настъпва за часове, защото не става въпрос за агресивно външно вмешателство в естествените процеси на тялото, а само за тяхното подпомагане. (ЖД)

УЧЕНИ СВЪРЗАХА ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕТО С ПАМЕТТА



Наднорменото тегло може да окаже негативно влияние върху състоянието на човешката памет, твърдят психолози от Кеймбридж. Резултатите от изследвания, направени от тях, показват, че има връзка между затлъстяването и пониските показатели на епизодичната памет. Според учените това потвърждава съществуващите предположения за потенциална зависимост между излишното тегло и измененията в структурата и функциите на главния мозък, както и с възможностите му да се справя с определени познавателни задачи.

Според статистиката около 60% от възрастните британци имат наднормено тегло или затлъстяване, а прогнозите са, че през 2034 г. процентът ще нарасне до 70. И досега това беше проблем, защото излишното тегло повишава риска от появата на диабет, сърдечносъдови заболявания, депресия и др.

Учените отбелязват, че това са все още предварителни изследвания и не може категорично да се твърди, че хората с наднормено тегло повече забравят. Но съществува опасност в по-малка степен да са способни да помнят детайли от минали събития. (ЖД)

Презареги с Амбинор!

Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM
Sweetened food supplement
Ambinor Energy
20 sachets

Повече информация може да откриете на страницата ни в

credoweb™
HEALTH EXPERTS

ECOPHARM www.ecopharm.bg

Историята на житния режим (житна диета) е много стара. Нейното начало слага още преди 80 г. духовният учител Петър Дънов, който започва да я препоръчва на учениците си. Това не е просто диета или пост, а пречистване както на тялото, така и на духа. Ако се спазва 10-дневният режим, резултатите ще са не само физически, но и психически.

Кога се започва?

Диетата е предвидена да се прави винаги преди пролетното равноденствие, около три дни след пълнолунието (най-добре в сряда). Този период не е избран на произволен принцип. Това е времето, когато зимата си отива и е време да се освободим от токсините, да посрещнем пролетта пречистени. Януари например е неподходящ, тъй като тогава още е прекалено студено и суровите температури могат да изтощат организма ни.

Преди да започнете, е важно да знаете:

Не трябва да започвате режима, ако не сте в добро физическо здраве, чувствате се отпаднали или боледувате от грип. Трябва да започнете режима здрави, ако имате съмнения, консултирайте се със специалист.

Диетата не е подходяща за хора, които имат непоносимост към глутен.

Защо жито и какво трябва да бъде то?

ЖИТНИЯТ РЕЖИМ НА ПЕТЪР ДЪНОВ

● Пролетта е сезонът, в който може да се изчистите от токсините, натрупани през зимата

Учителят Петър Дънов казва по отношение на житото: „Засега по-здоровословна храна от житото няма. Обаче тъй както днес мелят житото и приготвяват хляба, голяма част от хранителните му вещества се губят. Меленето на житото е човешко изобретение. В бъдещата култура воденици няма да има. Когато житото се мели, голяма част от маслата, както и от хранителните му сокове изчезват. След като смелят житото, турят брашното в чували, дето стои по пет-шест месеца. Това брашно вече не е живо. То е изгубило всякаква жизненост, всякакъв живот от него изчезва.

Житното зрънце

съдържа в себе си потенциална енергия, която, като влезе в организма на човека, се превръща в кинетическа.

В житото се крият най-мощните, най-благородните сили на живота. Житното зрънце е емблема на човешката душа“.

Именно заради това Петър Дънов е избрал жито. Житото (пшеницата), което вие ще използвате, е хубаво да не е генномодифицирано, затова използвайте биосорт или поне сорт, чийто произход ви е известен. Може да замените житото и с други сортове, за които знаете, че не са подлагани на генна модификация като лимец, динкел, спелта, емер и камут.

Необходими продукти за един ден:

- 100 грама жито (или други подходящи сортове) – съдържа всички елементи, необходими за поддържане на живота;
- 3 ябълки (за сърцето);
- 9 ореха (за мозъка);
- 3 ч.л. мед (за кръвта);
- 1 лимон.

Режимът стъпка по стъпка:

Още от вечерта житото се измива добре, слага се в добре затворен термос и се залива с гореща вода. На първата сутрин, преди да започнете „ритуала“ по хранене, казвате молитвата: „Господи, допусни ме в лечебницата на природата за десет дни“.

Водата не се изхвърля, а се пие! Сутрин на гладно



водата се изпива с прибавени към нея мед и лимон. Смята се, че тази вода влияе лечебно и успокоително върху нервната система. 30 минути по-късно може да приемете първата доза жито. То трябва да е леко разпукнато, но не трябва да е напълно сварено. Когато разпределите дозите, е хубаво добре да покриете оставащото количество. Ако го оставите непокрито, то ще се окисли и ще загуби своята хранителна стойност.

Не е необходимо всичките 10 дни да приемате житото заедно с орехите, ябълките и меда. Може да разпределите дневната дажба, както ви е удобно и вкусно, в рамките на деня. Ако

ви е омръзнало жито с мед, разнообразете, хапвайки го чисто, а си направете за десерт орехи с мед. Важно е да спазвате количествата, да се придържате към това меню и да пиете много чай и вода по време на режима. Препоръчително е да изпивате 2 чаши (трапезна или преварена) вода преди хранене.

Захранване:

Най-важното от всяка диета е захранването и тази също не прави изключение. Ако искате да запазите резултатите и да не стресирате организма си, е много важно да се захраните. При житния режим това става с включването на т.нар. „ангелска супа“. Тя се приема на десетия ден от режима и ден след 10-дневния цикъл, като се добавят и плодове и други прости растителни храни без подправки.

За супата ви трябва:

- Литър и половина леко подсолена вода;
- Три обелени картофа;
- Малко магданоз, лук и праз;
- Черен пипер на вкус.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



Известно е, че около една трета от хората предпочитат, вместо да отидат на лекар, сами да си определят лечение и медикаменти. В днешно време самолечението изглежда по-лесно отвсякога – във всеки момент при въведени симптоми в интернет ще получите пълната картина на заболяването, както и препоръки за избор на лекарства. Мнозина, които избират този път, обаче забравят, че макар и с идентични симптоми, немалко болести предполагат различен подход към лечението, както и различна продължителност.

Маскировъчни симптоми

Логично, опитвайки се да си поставят диагноза, хората най-често се уповават на т.нар. класически и затова общоизвестни симптоми. Но медиците предупреждават, че без потвърждение от преглед или изследвания това може да е заблуждаващо, тъй като дадена болест може да се „маскира“ с признаците на друга.

Например известно е, че клиничните признаци на инфаркта са тежест и болка в гърдите, бледност, слабост, студена пот. Но понякога това тежко заболяване може да се изяви съвсем нетипично и признаците му да наподобяват астматичен пристъп, гастрит и дори болка при остър пулпит. В такива случаи може да се заблуди дори опитен лекар.

Вредните лекарства

Лесният достъп до лекарства в аптеките дори когато за тях се изисква рецепта, доведе до познатата практика хората масово да си „изписват“ медикаменти и да се лекуват твърде хаотично, с каквото попадне. Но нека не забравяме, че фармацевтичните продукти могат да имат противопоказания. И когато лекарят предписва дадено лекарство, медикът има предвид конкретния пациент с неговите индивидуални особености и здравословни проблеми. Така например много лекарства са противопоказани при нарушена функция на черния дроб или бъбреците, при алергии, както и при редица хронични и остри заболявания. Най-често ограничения в приема се предвиждат

ДИАГНОЗИТЕ СЕ ПОСТАВЯТ ОТ СПЕЦИАЛИСТИ, А НЕ ОТ ИНТЕРНЕТ



и за бременните, децата, кърмачките. Неправилният подбор, както и неуместното съчетание на медикаментите може да усилва допълнително негативните странични ефекти. И нещо повече, в някои случаи е възможно отделните лекарства да са в конфликт и да блокират взаимно действието си.

Особено опасно е самолечението с антибиотици, защото заболяването може да премине в хронична форма. Налучканата доза и продължителност на прием само могат да влошат състоянието на пациента. Когато и двете са недостатъчни, микробите развиват резистентност към препарата. Превияшаването на дозата или прекалено продължителният прием на антибиотика без лекарско предписание пък оказва токсично въздействие върху вътрешните органи – сърце, черен дроб, бъбреци и др. Често усложнение от самолечението е унищожаване на стомашната микрофлора и като последствие – развитието на дисбактериоза. Специалистите обаче са наясно с тази опасност и при лечение с антибиотици предписват и пробиотици, които възстановяват броя на добрите бактерии в стомашно-чревния тракт. Самостоятелният и безконтролен прием на антибиотици може да доведе и до възникване на алергични реакции – непоносимост на пациента точно към този препарат.

Единственият начин за предпазване и защита от усложнения и странични ефекти при прием на антибиотици е те да бъдат изписани от лекар.

Неочаквани изменения

Немалко хора в продължение на години взимат едни и същи лекарства в непроменена дозировка. Това определено може да бъде вредно. Примерно дори сезоните при някои пациенти с хипертония предполагат промяна на дозировката на приеманото лекарство. Освен това медицинската наука се развива, предлагат се постоянно нови терапевтични методи, както и по-съвършени и ефикасни лекарства. Бързото развитие на микробиологията и вирусологията доказва, че вирусите и бактериите мутират постоянно – включително и заради многообразието от средства за борба с тях. Микроорганизмите изработват висока резистентност. Резултатът е, че прилагането на „стари и проверени“ средства става неефективно, а загубата на време усложнява лечението.

Лечение на слъпо

Човек не може да си постави диагноза сам не само заради липса на съответните познания, но и заради игнорирането на диагностичните средства. Освен физическия преглед при лекаря и подробната анамнеза най-често за диагностиката са необходими лабораторни и други изследвания. Ясно е, че

никой не може сам да си преслуша дробовете, да си палпира корема, щитовидната жлеза и т.н. Няма как да разбере и дали вирусната инфекция се е усложнила в

бактериална, което означава, че няма да бъде предприето необходимото бързо и адекватно лечение.

Лечение „направи си сам“

В практиката си лекарите се сблъскват със случаи, при които хората правят невероятни комбинации от лекарства и средства от арсенала на народната медицина. Много важно е да се напомни, че рецепта, която е помогнала на съседа или на колежката, може да е безполезна и дори вредна за вас. И най-безобидните билки са в състояние да предизвикат алергия, а голямото количество мед – силно стомашно разстройство. Предозирането също е проблем – отначало се приемат няколко таблетки

„за глава“, после сироп за кашлица, „нешичко“ срещу зъбобол... Резултатът е, че човек си вреди, вместо да се лекува, защото изобилието от медикаменти нарушава работата на черния дроб, бъбреците, стомаха.

Не е за пренебрегване и фактът, че някои заболявания най-добре се диагностицират без приемането на каквито и да е лекарства, включително обезболяващи. Такъв е случаят например с апендицита. Ако по свое усмотрение приемем таблетки за успокоение на болката, може картината да се замъгли и да се загуби ценно време. (ЖД)

Ако искате да намерите точния специалист, Влезте в credoweb.bg

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

vit K2
vit D3

Lithothamnion calcareum
Витамин K2 (като МК7)
Витамин D3
60 табл.

Ca + K2

■ костна плътност

■ костни фрактури

COXAMIN K

COXAMIN K

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

КОКСАМИН К НАМАЛЯВА ВРЕМЕТО ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД КОСТНИ ФРАКТУРИ.

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

Търсете в аптеките и на www.lifestore.bg

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Преди милиони години земната атмосфера е съдържала около 90% въглероден диоксид, на повърхността на планетата се ширела пишна растителност, а водните басейни гъмжали от т.нар. синьо-зелени цианобактерии. С времето, в резултат на процеса фотосинтеза, протичащ в зелените листа и цианобактериите, настъпило съществено изменение в състава на въздуха – съдържанието на въглеродния диоксид намаляло съществено, а това на кислорода значително нараснало.

В наши дни количеството на въглеродния диоксид в средата, която обитаваме, е едва 0,03-0,04%, а това на кислорода – 21%. Въглеродният диоксид е открит в средата на XVIII век от шотландския химик Джозеф Блек, който установил, че той действа токсично на живите организми. Две десетилетия по-късно френският химик Антоан дьо Лавазие доказва, че въглеродният диоксид се образува и отделя от човешкото тяло. Сега е известно, че в спокойно състояние

за един час човекът вдишва 20-30 литра кислород и издишва 18-25 литра въглероден диоксид.

Съдържанието на кислорода в издишвания въздух е около 15% (т.е. организмът ути-

ВЪГЛЕРОДНИЯТ ДИОКСИД – СКРИТИЯТ КЛЮЧ КЪМ ЗДРАВЕТО

лизира едва 6% от атмосферния кислород), а на въглеродния диоксид е над сто пъти по-високо от това в атмосферата – цели 4,5%.

Дълги години въглеродният диоксид бил смятан за отпадъчен продукт от метаболизма на хранителните вещества – въглехидратите, протеините и липидите. През втората половина на миналия век обаче схващанията за ролята на този газ в човешкия организъм претърпяха драматичен обрат и в наши дни

това вещество се приема за един от най-значимите фактори за поддържане на хомеостазата

(бел. ред. - постоянство, равновесие на вътрешната среда).

Благодарение на бурното развитие на аналитичните методи стана възможно прецизно да се проследи пътят на въглеродния диоксид в човешкото тяло и да се оцени неговото влияние върху широк кръг физиологични процеси.

Резултатите от изследванията през последните десетилетия показваха, че промените в съдържанието на въглеродния диоксид в кръвния ток се отразяват съществено на протичането на невероятен брой процеси във всички органи и системи на човешкия организъм. По категоричен начин беше установено, че в здравия организъм съдържанието на артериалния въглероден диоксид варира в изключително тесни граници – от 6 до 6,5%, и всяко изменение (дори и с 0,1%!) под и над тези гранични стойности води до незабавна

реакция, насочена към връщането му към нормата.

Логичен е въпросът

защо човешкият организъм „със зъби и нокти“ се стреми да поддържа това ниво на въглероден диоксид в кръвния ток?

Обяснение дава т.нар. ефект на Вериге-Бор, открит през двадесетте години на миналия век, според който при по-ниско съдържание на въглероден диоксид от указаната норма чувствително се затруднява освобождаването на кислорода от хемоглобина, вследствие на което клетките на човешкото тяло започват да изпитват губителен кислороден глад. Независимо от високото съдържание на кислород в кръвния ток! В резултат възниква парадоксално състояние, при което кръвта е наситена в достатъчна степен с кислород, но клетките неистово се нуждаят от него.

Съдържание на въглеродния диоксид под 4% е гибелно за организма.

Вазодилатационното (съдо-разширяващото) действие на въглеродния диоксид е известно от средата на миналия век. Достоверно е установено, че понижението му съдържание в кръвния ток води до спазъм на кръвоносните съдове и повишаване на артериалното налягане. Многобройни изследвания сочат недвусмислено, че у страдащите от артериална хипертония съдържанието на въглероден диоксид в кръвта е понижено до критични стойности (до 4,5%). Всъщност стеснението на кръвоносните съдове е реакция на организма, стремящ се да намали загубите на скъпоценния въглероден диоксид, подобрявайки по такъв начин снабдяването на клетките с живителния кислород. Последният, както е известно, играе основна роля в процесите на утилизирание на хранителните вещества и осигуряването на необходимата енергия за съществуването на човешкия организъм.

В тази посока се задействат и други механизми –

увеличаване на секрецията в бронхите и носа, развитие на аденоиди и полипи и т.н. В интерес на истината обаче следва да отбележим, че човешкият организъм разполага с далеч по-съвършена хеморецепторна система за оповестяване и реакция на повишаването на нивото на въглеродния диоксид в кръвния ток над 6,5%, отколкото на неговото понижаване под 6%. По тази

причина съдържанието му в кръвта може да спадне до тревожни стойности, без своевременно да бъде натиснат „паник бутонът“. Смята се, че

ниското съдържание на въглероден диоксид в кръвта (хипокапнията) е причина за развитието на около 150 тежки болестни състояния,

голяма част от които се отнасят към т.нар. болести на цивилизацията – есенциалната хипертония, захарният диабет тип II, увеличеното съдържание на липиди в кръвта (липидемията), активизирането на системата на кръвосъсирване (тромбозата) и т.н. Установено е, че в човешкия организъм хипокапнията възниква при страхови, истерични и панически атаки. Изпитано средство за бързо излизане от подобно състояние е дишането в хартиена кесия или найлонов плик, способстващо за повишаване на нивото на въглероден диоксид в кръвта и нормализиране на снабдяването на клетките с кислород.

Хиподинамията (ниската двигателна активност) на съвременния урбанизиран човек също съществено допринася

за попадането на човешкия организъм в плен на хипокапнията с всички негативни последици от това.

В целия животински мир за търсене и добиване на храната и адаптиране към жизнената среда животните изразходват толкова енергия, колкото получават в резултат на утилизиранието на тази храна. При тях отсъствието на движение е равносилно на гибел. Хомо Сапиенс обаче е печалното изключение. За огромна част от населението на Земята не се налага всекидневно изнурително движение за осигуряване на нужната храна. В резултат

единствено от всички живи същества човекът се сдобил с „привилегията“ да развива хипокапния.

По категоричен начин е доказано, че човешкият организъм болезнено реагира на повишаването на съдържанието на въглеродния диоксид в кръвния ток над горната граница – 6,5%. Хиперкапнията (повишеното ниво на въглероден диоксид) има за последиствие нарастване на киселинността (понижение на pH) на кръвта (ацидоза), с което организмът се вълчи в лабиринт от патологични отклонения. Известно е, че в огромната си част биохимичните процеси в

човешкия организъм протичат при строго определена киселинност на средата. При умерена ацидоза се наблюдава превъзбуждане и слабо повишение на артериалното налягане. Със задълбочаването на ацидозата се появяват оплаквания като общ дискомфорт, главоболие, слабост, раздразнителност, затруднено дишане, суха кашлица, липса на концентрация и т.н. Многократно нарастват допусканите грешки.

Въпросните ефекти се наблюдават при кратковременно (в продължение на няколко часа) пребиваване в среда,

в която съдържанието на въглероден диоксид е около два пъти над нормалното в атмосферата, т.е. 0,06 – 0,08%. Продължителното въздействие на такава среда води до нездрав сън или безсъние, липса на бодрост след събуждане, усилване на хъркането, ринит, обостряне на алергичните състояния, сухост на слизестите обвивки, пристъпи на астма и т.н. Постоянното пребиваване при указаните нива на въглероден диоксид в околната среда може да доведе до понижаване на имунитета, увреждане на сърдечносъдовата система, диабет, чупливост на костите, влошаване на репродуктивните функции, изменения в молекулата на ДНК и пр.

Пределно допустимото ниво на въглероден диоксид в закрити помещения е 0,1 – 0,15%.

За съжаление тенденцията на уплътняване на помещенията с т.нар. PVC дограма с цел съхраняване на скъпоценните калории превърна офиси, класни стаи и жилищни помещения в херметични кутии, в които съдържанието на въглероден диоксид значително превъзхожда нормалното, към което човешкият организъм е приспособен в резултат на хилядолетната си еволюция.

Очевидно въглеродният диоксид е един от многото скрити ключове, дълбоко закодиран от Твореца в човешкото тяло, който отключва вратата към бленуваното здраве. Ключ – реликва, „спомен“ от онези далечни години, в които планетата се е къпела във въглероден диоксид.

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

gporov_bg@yahoo.com

Хранителна добавка за здраве и красота с екстракт от ГРЪМОТРЪН

По оригинална рецепта на Петър Димков

Фито СИЛУЕТ-Д®
30 таблетки

ПО РЕЦЕПТА НА **Петър Димков** 150 mg

- Пречиства черния гроб и подобрява функцията му
- Действа слабително и диуретично
- Намалява апетита, теглото и целулита
- Оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата
- Засилва метаболизма

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

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

Дефицитът на витамин D е широко разпространен проблем по целия свят. Това не би могло да не се отрази върху здравословното състояние на хората, затова и онколозите отдавна търсят връзката между този витамин и рака. Предположенията им се основават на изследвания, които откриват сериозни разминавания между заболяемостта от рак в различни географски ширини.

Главният източник на витамин D е неговият синтез под въздействие на ултравиолетовите лъчи, но може да постъпва в организма чрез храната или препарати. Най-много витамин D се съдържа в рибеното масло, яйцата и твърдите сирена.

Според препоръките на здравните власти в САЩ и Великобритания нивото на витамин D в кръвта трябва да бъде 20 ng/ml, в Америка обаче ендокринолозите се обединиха около по-високи стойности – 30 ng/ml. Изследване, проведено във Великобритания, установило, че при половината британци съдържанието на този витамин в организма е под тези стойности, а 15% изпитват дефицит целогодишно.

Известно е, че витамин D играе важна роля в минерализацията на костната тъкан. През последните 20 години стана ясно, че той е важен и за имунната система. Ниските

му нива са свързани с повишен риск от развитие на автоимунни заболявания като множествена склероза и по-чести инфекции на горните дихателни пътища.

Днес учените си поставят въпроса има ли действително връзка между витамин D и рака. Изследователи от Онкологичния център на Калифорнийския университет вече са готови с отговора. Те провели мащабно проучване, като анализирали данните за заболяемостта от рак в целия свят. Резултатите показали безспорна връзка между географската ширина, количеството ултравиолетови лъчи (следователно и ниво на витамин D в организма) и разпространението на рак на млечната жлеза, на дебелото черво, бъбреците, яйчниците и матката. Най-очевидна била зависимостта между витамин D и рака на дебелото черво и на гърдата. Шансовете за петгодишна преживя-



ИМА ЛИ ВРЪЗКА МЕЖДУ ВИТАМИН D И РАКА

мост били много по-високи при по-голямо количество на витамин D₃ в кръвта на пациентите.

Въпреки че резултатите все още подлежат на доказване, а и мненията на специалисти-

те се разминават, повечето учени са на мнение, че дефицитът на витамин D повишава риска от развитие на злокачествени заболявания.

От друга страна, прекаленото излагане

на ултравиолетови лъчи, основен източник на витамин D, също е предпоставка за развитието на рак. Само преди дни австралийски учени за пореден път потвърдиха тази опасност, като определиха професиите, носещи най-голям риск от злокачествени заболявания. Всички те са

свързани с работа на слънце – строители, фермери, шофьори и продавачи на открити сергии.

Очевидно трябва да се търси балансът и най-добрият начин за осигуряване на достатъчни количества витамин D, за да не се провокира развитието на рак. (ЖД)



Известно е, че ако искаме да живеем дълго, трябва да водим здравословен начин на живот и да разчитаме на гените. Това обаче не е всичко. Според специалистите има и други начини да удължим младостта.

Избягвайте скандалите

Честите семейни кавги увеличават риска от внезапна смърт два пъти. Скандалите с децата повишават опасността с 50%, а постоянните спорове със съседите – с 25%. По време на междуличностен конфликт пулсът рязко скача, вдига се и артериалното налягане. При мъжете тези прояви са по-изразени и траят по-дълго, отколкото при жените. Освен това скандалите оказват негативно влияние и върху имунитета.

Но! Не избягвайте споровете на всяка цена. Потиснатите недовол-

НЯКОЛКО ПРОСТИ НАЧИНА ДА ОТЛОЖИМ СТАРЕЕНЕТО

ство и гняв повишават 4 пъти риска от депресия и сърдечносъдови заболявания.

Създайте семейство

Според многочислени изследвания женените мъже живеят средно със 7 години по-дълго от ергените. Тайната на дълголетието се крие в загрижеността на съпругата. Благодарение на половинката семейните мъже се хранят по-добре, по-рядко отлагат посещението при лекаря, когато имат здравословен проблем, и по-леко преживяват стреса. Но не всеки брак е толкова полезен. Мъжете, които са спрели избора си на по-млада жена, живеят по-дълго от тези, които са избрали връстничка или по-възрастна дама. Най-добрата разлика в годините според учените е 7-9 години в полза на мъжа.

Семейният живот обаче не е толкова полезен за дамите. Самотните и разведени жени не живеят по-малко от омъжените.

Обградете се с приятели

Оказва се, че широкият кръг на общуване добавя по няколко години към живота ни. Тесните връзки с роднините обаче не оказват влияние на неговата продължителност. Учените

са категорични, че добрите приятели не ни позволяват да изпадаме в депресия и повишават самооценката ни. Особено важни са добрите отношения в работата. Но трябва да внимаваме с кого общуваме. Пси-

холозите предупреждават, че приятелството с много заможни хора ще ни донесе устойчив стрес. Дружбата пък с хора с наднормено тегло повишава риска от затлъстяване при приятелите им с 60%. (ЖД)



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**, препоръчваме фокусираният върху проблема продукт **Ликиуд ФОР ФИТ**

търсете в аптеките и на www.lifestore.bg

Производител "Хербамедика" ЕООД, гр. София, ул. Иван Сусанин 45, вх. Б www.herbamedicabg.com www.flexcode.bg

САЛИЦИЛОВАТА КИСЕЛИНА Е СПАСЕНИЕ ЗА МАЗНАТА КОЖА

Тина БОГОМИЛОВА

Салицилова киселина присъства не само в аптечките с лекарства, но и в несесерите за разкрасяване. Тя е изолирана за пръв път от кората на бяла върба, а нейните производни съединения намират широко приложение в медицината.

Киселината регулира клетъчното обновяване на кожата и премахва ненужния вече слой от епидермиса. Тя действа противовъзпалително и антибактериално, ускорява процесите на заздравяване на пъпките и възпалените участъци. Има антибактериални и противогъбични свойства, както и леко дезодорира.

Салицилова киселина се използва за лечение на псориазис, вирусни брадавици, акне, ихтиоза, атопичен и себореен дерматит. Съединението е спасение при мазна кожа, комедони и акне. То лесно прониква в кожата, разтваря образуванията в порите мазнини и предотвратява запушването им.

Унищожава бак-

терии и вредни микроорганизми, но не потиска нормалната флора на кожата.

Освежава я, премахва старите мъртви клетки и стимулира регенерацията ѝ. Справя се с акнето и черните точки, но без да изсушава кожата.

Има успокояващ ефект, помага също за предотвратяване образуването на люспи и сухи петна по лицето и главата.

Принадлежи към т.нар. ВНА киселини (бета-хидроксисалицилни) и е единствената от тази група, която е намерила приложение в козметиката. Представлява



много ситен бял прахец, който не се разтваря във вода, но пък се разтваря в мазнини. Затова и може да преминава през мастния слой и да прониква дълбоко в кожата.

Козметиката със салицилова киселина има по-деликатно въздействие от популярните АХА киселини

(алфа-хидроксисалицилни). Може да се прилага при мазна, смесена или при суха със запушени пори кожа. Необходимо е да се обърне внимание на концентрацията на салициловата киселина в козметичните продукти. Тя експелира най-добре роговия слой на кожата, когато се прилага в концентрация между 0,5 и 2%.

Салициловата киселина най-често намира приложение като съставка в душ гелове, в безалкохолните тоници, мицеларните води и почистващите пени за лице. Използва се и като съставка в различни експелианти, в препаратите против изпотяване, както и в препаратите против пърхот.

Козметичните студия предлагат пилинг със салицилова киселина на лице и понякога на гръб. Цената обикновено е около 40-50 лева за половин час.

Химичен пилинг със салицилова киселина се прави най-често при акне и себорея.

След 5-6 процедури комедоните и възпалителните лезии побеляват и в рамките на няколко дни изчезват. След като предизвика излющване на увредения повърхностен слой, този пилинг подтиква кожата към регенерация. Процедурите се препоръчват при по-студено време, тъй като трябва да се избягва слънчевата радиация. Необходимо е и поне десетина дни да се

използва слънцезащитна козметика.

Пилинг със салицилова киселина се препоръчва и за изглаждане на бръчките, премахане на пигментни петна и разширени пори. Трябва да се избягва обаче при чувствителна кожа.

Пилингът може да се направи и у дома. Салициловата киселина се залива с няколко капки вода за разтваряне като каша. Слага се и половин чаена лъжичка по избор гел от алое вера, зехтин или течен мед. Нанася се с меки масажни движения за една минута, като се избягва зоната около очите. След отстраняване с хладка вода лицето се намазва с успокояващ крем, а след това и със слънцезащитен крем с висок филтър. В зависимост от типа кожа процедурата може да се прави два пъти седмично, но най-много десетина пъти. Хубаво е преди това да се направи парна баня с лайка.

Друга терапия със салицилова киселина се предлага за дълбока стерилизация на кожата.

При нея се вкарва серум със салицилова киселина в кожата, като терапията продължава около 40 минути. Някои салони предлагат мануално третиране, други - и ултразвук.

Но на пазара се предлага серум със салицилова киселина за домашно използване, който прави горния слой на кожата по-мек и еластичен, така че комедоните да бъдат отстранени с лекота. Ампулата със салицилова киселина трябва да се полага върху сухо и чисто лице.

Предлагат се и готови почистващи маски със салицилова киселина най-вече за отървяване от пъпки и комедони, както и за свиване на порите. При мазна кожа и комедони една лъжичка салицилова киселина може да се добавя към

купените маски, кремове, скрабове и лосиони.

Салициловата киселина успешно преборва и пърхота, затова попада в много шампоани и балсами за коса.

Чудодейната киселина помага за хубави крачета и ръчички. Хиперкератозата по ходилата отстъпва пред мазилата със салицилова киселина с концентрация над 10%. Домашен крем се приготвя, като киселината с процент между 10 и 20 се разтвори в олио и след това се смеси с вазелин. Добре е краката да се накисват вечер в топла вода и след това да се нанесе домашният крем.

Киселината е доказан лек при брадавици. Върху тях се поставя всеки ден по една превръзка с 20% салицилова паста. Приготвя се, като отново се разтвори в олио и се добави друга твърда мазнина. В аптеките се продават и готови пластири със салицилова киселина за мазоли и кокоши тръни.

Салициловата киселина върши чудеса с мазната кожа, но при суха не бива да се прекалява.

Тя може да предизвика и алергични реакции. Затова е необходима и консултация с дерматолог, както и тест за чувствителност - след две капки разтвор на лакътя не бива да се появява сърбеж и парене. Колкото по-висок е процентът на киселината, толкова е по-агресивен към кожата.

След употребата ѝ не се препоръчва плаж и солариум. Задължително е използването на мазилата с висок слънцезащитен ефект.

Салициловата киселина не бива да се прилага върху наранена или възпалена кожа.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билков сироп

Билкови таблетки за смучене

Ен-Ту-Тус®

За здраво гърло и чисти бели гробове!

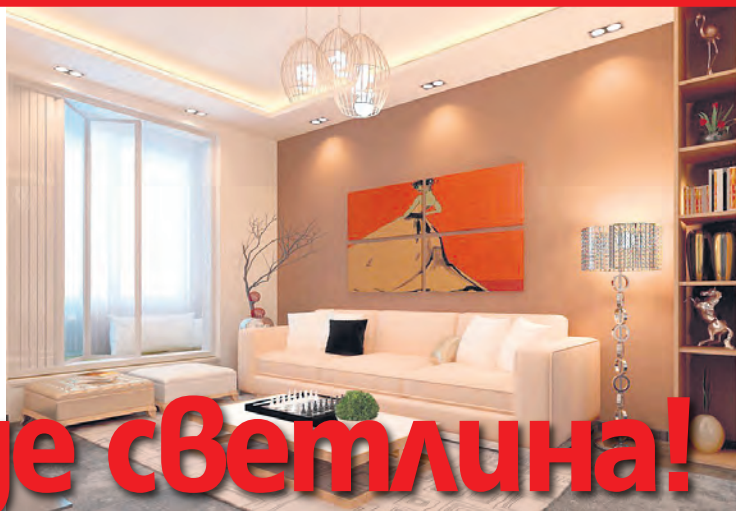
ЕСOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Първите стъпки в изкуството на добре озарения дом правим, като преценим микса от изложението на жилището, размера на помещенията и големината на прозорците. Като елемент на интериора осветителните тела могат да подчертават или скриват негови части и характеристики, но най-вече целта им е да заместят дневната светлина и да създават комфорт.



Да бъде светлина!

Преди да посегнем към брошурите и да се загубим в богатото предлагане на лампи и енергоспестяващи крушки за тях, нека помислим какво можем да направим с даденостите на дома ни, за да увеличим притока на светлина. Нали никой не се съмнява, че мрачният дом води до потиснатост и мрачно настроение?

Обикновено правим промени по осветлението, когато изгорят крушки или имаме нови функции, без други големи промени по интериора. Пак си струва, защото значително ще подобрите качеството си на живот. Като първо направете възможното да увеличите притока на дневна светлина: махнете старите завеси, измийте прозорците, преместете големите мебели, които са близо до тях. Огледайте кои са невралгичните точки, където имате нужда от допълнително насочено осветление.

Най-лесно ще бъде, когато жилището е ново или ремонтирано, с вече поставени подови настилки и боядисани стени. Тогава можете да се развихрите в дизайна или да наемете професионалист, който да помогне с мебелирането и осветлението. Това е разход, който напълно си заслужава, защото добрият специалист решително ще съдейства за подобряването на функционалността на помещенията; при влагането на новите трендове и материали; с ергономията на малките пространства. Работа можете да си свършите и с идеи от интернет, но резултатът не е задължително да е успешен. Лесно можете да загубите баланса и буквално да накъсате помещенията с импровизациите си: не само с мебелните модули, но и с осветлението.

Дневната зона

В миналото провесвахме от тавана в хола един полилей и който седнеше на креслото под него, само той можеше да чете горе-долу нормално. Сега е харесвано и предпочитано да има поне няколко „слоя“ осветление, което да създава уют, настроение и удобство в най-оборотното помещение на дома. Гъвкавите възможности на гипсокартона правят окачените тавани с вградени лунички или пури полезни и желани.

В съвременните дневни обособяваме медиен кът, където са телевизорът и големият диван. Тук се препоръчва да има по-малко централно осветление и повече насочено така, че да е достатъчно и да създава атмосфера, но да не деформира излъчваната картина.



ФОРМУЛАТА НА ОПТИМАЛНАТА ОСВЕТЕНОСТ Е: квадратурата на помещението по 15 е равно на необходимите ватове светлина.

Най-голямата семейна стая също така има кът за четене, често и домашен офис, място за игри, трапезарна маса. Всеки от изброените според необходимите и желани функции изисква подходящо насочено осветление. Трябва да е приятно, комфортно, светло, особено вечер, когато всички са се събрали. В зависимост от размерите на помещението можете да добавите 1-2 лампиона за осветяване на тъмните ъгли.

Тайната на добре осветената трапезария

е във впечатляващия полилей (абажур) над масата за хране-



ви камини (лесен монтаж на нивото на очите на седнал човек и достъпна цена за места, където няма комин).

В кухните и баните

има потребност както от общо, така и от насочено осветление. Най-добре е да има няколко кръга за всички функции на тези помещения, за да виждате какво слагате в тенджерата и как сте измили плота; да не ви блести в очите, когато сте във ваната; да не остане мъжът ви обръснат наполовина и да не се гримирате като за карнавал.

И тук като във всички други помещения вземете предвид



не. Този вид тела разпръскват ниско светлината и са най-подходящи. Това е акцент, който променя цялото пространство. Височината на окачване е на около 70-100 см от масата, за да се вижда достатъчно. Допълнително може да подчертаете трапезарията с аплици или вградени лампи в бюфета. На уюта в къта за хранене влияят запалените свещи (каква класика!) и модните напоследък вградени етаноло-

ъглите, вратите и тъмните и матови мебели, които поглъщат повече светлина: тя трябва да носи полза и ефекти, а не дефекти!

Митът за спалните,

че там е необходима само приглушена светлина за почивка и интимност. Всъщност и там търсим различни функции: меко излъчване от централна плафониера над цялото пространство; вградено осветление за гардероба; насочено от

ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ:

Ползвайте централно (равномерно и меко, близко до дневната светлина) и локално (насочено) осветление (за отделни конкретни дейности и работни повърхности).

- ❑ Формулата на оптималната осветеност е: квадратурата на помещението (ширина по дължина) по 15 е равно на базисно необходимите ватове светлина.
- ❑ Умни приложения за смартфони и таблети ще ви осигурят смислено виждане в дисплея: чрез тях можете да контролирате осветлението в дома си дори когато сте във ваканция и не искате домът ви да изглежда пуст и тъмен, както и много други функции в дома. У нас вече се продават такива крушки с дистанционно управление.
- ❑ Сменяйте едно по едно остарелите осветителни тела или поне абажурите: колкото са по-светли и прозрачни, толкова повече светлина ще разпръскват.
- ❑ Подменяйте с енергоспестяващи изгорелите крушки, както и тези в помещенията, които ползвате най-често: кухнята, хола, над работните площи, в коридора. С течение на времето цената им се избива.
- ❑ За външната врата, гаражната или тази на вилата изберете лампа с фотоклетка: ще си намирате лесно ключовете вечер, а и ще виждате кой преминава, ако се активира.
- ❑ Купувайте качествени изделия с фактура и гаранция. Евтиното винаги излиза скъпо!

позиция над главите към таблетите или книжките на четящите. **Като пространство, което обикновено се обитава от повече от един човек, добре е да се обсъдят и съобразят осветителните тела с изискванията и на партньора.**

Коридорите и стълбищата

са обикновено без никаква или с оскъдна дневна светлина, затова изберете вградени луни по контура на тавана, които осветяват стените и отразяват светлината, или компактни, окачени на тавана плафониери, защото общото пространство изисква да е видимо отвисоко и изцяло. **Най-добре инвестирайте в „умни“ датчици, които отчитат преминаването на човека и включват лампите, за да осветят пътя.** Това решение е удобно и за децата, и за възрастните, които стават през нощта. Акцент можете да направите в някой ъгъл или чупка върху архитектурен елемент като ниша, където е окачена картина например или е сложена ефектна кашпа с тропическо растение върху конзолна маса. **Силата и цветът на светлината не бива да се разграничават рязко от тези в по-големите помещения, а плавно да преливат.**

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Какви ключове да изберем?

С единичния и серийния (два ключа, монтирани в общо тяло), когато могат да се включат поотделно или едновременно две групи лампи, сме наясно. В по-големи или дълги помещения, като хола, коридора или стълбището, често слагаме и девиаторен ключ, за да включваме и изключваме удобно от две места. Той е много полезен при дълги коридори или стълбища, като във всеки край се поставя по един такъв. Има и специални ключове, които позволяват включване и изключване на едно осветително тяло от три и повече места.

Модерното алтернативно решение при дългите коридори е монтиране на електрически ключове с вграден инфрачервен сензор. При тях ключът се задейства и включва осветлението щом в зоната „на видимост“ на сензора попадне движещ се

човек. Ключът има реле за време и след изтичане на зададения период се самоизключва.

Сравнително ново електронно устройство на нашия пазар е димерът – той позволява плавно регулиране на мощността на включени към него електрически уреди: осветителни лампи, нагревателни уреди и др., в интервала от нула до максимална мощност. Чрез завъртане на копчето силата на осветлението може да се регулира плавно от напълно загасена лампа до светеща с максимална яркост, информира paravisam.net.

При изграждане на нова инсталация препоръчителната височина за монтиране на електрическите ключове е 1,1-1,3 м от пода. Поставят се близо до входа за помещението по възможност откъм страната на дръжката на вратата.



ОТВЕСНО: ИЛИ. Рул. Предградие. Идол. Игрек. Огняново. Акропол. Уок. Ран. Лена. Иса (Исмаил). Отс (Георг). Люк. Раданова (Евгения). По. Адвокат. Ларн. Бели. Ало. Акини. Нада. Антей. Диван. ОМО. Яр. Аен. Атера. Нипи. Канара. Апотема. Анотация. Вас. Ер. Сава. Ерзац. Кале. ИЛ. Нат. Мравунык. Ив (Артьр). Повод. Вселена. Иваново. Крал. Динозавръ. Фонтани. „Орисани“.

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

Разпространение:
0887 75 33 70

Емилиян ОНУФРИЕВ

Тишина и спокойствие завладяха ФИФА от няколко дни насам. На мястото на овакантия пост на президента вече има ново име - Джани Инфантино.

Защо всъщност се стигна до Извънреден конгрес с основна точка избор на нов председател? Отговора го знае всеки разумен фен на футбола, който е видял достатъчно.

Дълги години ФИФА беше мястото, където се разпределяха огромни суми, повечето неосветлени. Световната централа стана символ на футболната корупция и на решения, които далеч не можем да определим като "добри за футбола".

Елементарният пример - през 2016 г. се готвях за световно първенство в Катар през 2022. Държава, напълно неизвестна на футболната карта, с клубове, чиито имена (чисто информационно) биха затруднили 99% от феновете в света. Но държава, която може да си позволи да вдигне от нулата няколко напълно излишни супермодерни стадиони, на които е готова да сложи дори климатици. Съмненията около "принципния" избор на Катар са буквално от деня, в който държавата изобщо се кандидатира. Но едва ли има някой, който не е убеден, че милиардите са решили всичко. Включително и потресавашото безумие Мондиалът през 2022 г. да се проведе... през зимата. Само можем да гадаем какви поразии ще бъдат нанесени на играта. Със сигурност обаче някой би го преживял с лекота, особено ако е "топнал човката" в кацата с меда, овкусен от 163 млн. евро, дадени от Катар само за подкрепа на кандидатурата им.

Причината

Това обаче, което взриви ФИФА, беше проучване на BBC, според което Спортната маркетингова компания ISL е платила общо 100 милиона долара на служителите на ФИФА, включително бившия ѝ президент (от 1974 до 1998 г.) Жоао Хавеланж и бившия ѝ висш служител Рикардо Техейра. В замяна през 90-те години компанията е получила изгодни телевизионни и маркетингови права. Според справката ISL (International Sport and

Джани Инфантино - човекът, който ще връща футбола на хората

Leisure – Международен спорт и развлечения) е швейцарска компания, "тясно свързана с ФИФА", която е фалирала през 2001 г. (с 212 670 000 евро дългове).

Скандалът е в това, че досегашният президент на ФИФА Сеп Блатер вероятно е знаел за всичкото това (според писмо на предшественика му Жоао Хавеланж), но се е погрижил да бъде потулено. При това години след банкрута на компанията ISL.

Развръзката

Снежната топка сякаш беше пусната от най-високия и заснежен връх в Швейцарските Алпи и се блъсна с огромна сила в самия Сеп Блатер, който първо бе отстранен за 3 месеца от поста си, а след това бе напълно изолиран. За да се стигне до избора на нов председател.

Кой си ти, Джани, и защо жребите за евротурнирите осиротяха?

Новият президент на ФИФА е Джани Инфантино. Роден е на 23 март 1970 г. в швейцарския град Бриг и има италиански корени. Всеки, който се интересува от европейския футбол, не може да не знае симпатичния гологлав сладкодумец, който преди всеки жребий в Шампионската лига и Лига Европа търпеливо ни обяснява регламента. Между другото това беше важна задача и за Сеп Блатер, преди да стане шеф на Централата. В кръга на шегата - гледайте внимателно кой ще го смени в тази дейност и

смело заложете в перспектива от няколко години.

Още една прилика - и двамата са швейцарци. Инфантино е роден на десетина километра от къщата на Йозеф (малкото име всъщност на Блатер).

Джани е фен на футбола, но по-голям на книгите и знанието. Учил в местен университет и съчетавал четенето за изпити с работа в спалните вагони в местната железница. Понякога продавал и шоколад в павилиона на майка си. Никога обаче не се откъсва от футбола. Нещо повече - създава малък клуб, в който ритат само момчета от италиански произход. Междувременно е научил толкова езици, че да не се притеснява от кариера в която и да е точка на света.

През 2000 г. започва работа в УЕФА като адвокат, след като преди това е бил генерален секретар на Международния център за спортни изследвания (CIES Football Observatory). В европейската централа се издига бързо и през 2009 г. вече е генерален секретар, минал през шефски длъжности в Комисията по правни въпроси и Лицензионната. В края на кариерата си в УЕФА за никого не е тайна, че той е "Делфинът на Платини" (игра на думи с "дофин", което значи престолонаследник).

Какво следва от тук нататък?

Джани Инфантино спечели със 115 на 88 гласа във втория тур на изборите, побеждавайки

съперника си Салман бин Ебрахим ал Халифа. Още в първата си реч обеща нещо много важно - в света да се говори все повече за футбола като игра, отколкото за странични и нелицеприятни подробности около него.

Инфантино е човек с идеи. Негова е тази отборите на европейските финали да станат от 16 - 24. Негова е и тази Мондиалът да събира не 32, а 40. Последната засега не е приета и това е може би по-разумното решение. Повече отбори обаче означават повече мачове, а това пък - повече пари. Пробойната в порочния кръг може би (ще) става все по-малка и не са малко тези, които смятат, че скоро пак ще



се затвори.

Изборът му не е посрещнат навсякъде с адмирации. Доскорошният шеф на УЕФА Мишел Платини също е в големия и дълбок "кюп", от който измъкването е невъзможно. И именно този факт подразни футболните номер 1 за всички времена. Диего Марадона, който откровено нарече Инфантино "предател, който е продължил да работи в УЕФА след всичко, което

се случи с шефа му".

ФИФА си има нов шеф и на върха на световния футбол е малко по-спокойно. Сигурно е обаче, че дейността на Джани Инфантино ще бъде гледана под лупа и всяка негова грешка ще бъде бързо посочена и вероятно жестоко наказана. Симпатягата от жребите не е играл организиран футбол, но сега топката е в неговите крака.

BGfootball.com



Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

КАЧЕСТВО ОТ
ECCOPHARM

Тодор ИВАНОВ

Станимира Петрова стана първата българка, която спечели два пъти поред купа „Странджа“ в 67-годишната история на най-стария в Европа международен турнир по бокс.

През 2015 г. тя стана първа в категория до 54 кг, в която само 3 месеца преди това изненада света със световна титла, и вдигна трофея за пръв път в кариерата си. На завършилата преди седмица надпревара родената в Асеновград Станимира отново показа класа, този път в олимпийската категория до 51 кг. Добрите ѝ 4 срещи и най-вече категоричното ѝ превъзходство и великолепна игра във финала срещу рускинята Зоя Исаева донесоха на българката нов златен медал и нова купа „Странджа“. Преди нея само още две българки



Петър Белберов донесе третата титла за България от турнира при най-тежките боксьори

са стигали до трофея – Стойка Петрова през 2014 г. и Деница Елисеева през 2011 г.

Подгласнички на Станимира станаха холандката Нушка Фонтин и Татяна Зражевска от Русия.

За първи път в историята купите за най-добър боксьор и отбор заминаха за Русия. При

Станимира Петрова взе Втора купа „Странджа“

● България с 10 медала от турнира

мъжете неин притежател стана световният и европейски шампион в кат. до 91 кг Евгени Тищенко. За разочарование на българските фенове Даниел Асенов бе обявен за първи подгласник на победителя, а трети е молдовецът Букша Дорин. Русия пък доминираше във финалите с цели 8 участници и 4 спечелени титли, което ѝ отреди първата купа за най-добър отбор.

Иначе 67-ият турнир беше изключително силен и предложи качествени и оспорвани мачове. „Освен че отчете рекордно участие – над 300 боксьори от 40 страни, смея да твърдя, че турнирът беше посилен и от европейското в Самоков миналата година. Сега дойдоха много азиатци, афри-

канци, латиноамериканци и въобще много силни боксьори. Досега не сме имали такава „Странджа“ - коментира президентът на БФБокс Красимир Инински. - Доволен съм от това, което видях от българите. Но оценките ще ги дадем след квалификацията, след квотите, тъй като нашата цел е олимпиадата в Рио.“

От 7 български финалисти трима спечелиха злато – Станимира Петрова (51), Даниел Асенов (52) и Петър Белберов (+91). Медалите за националите ни пък бяха общо 10 (с 4-те сребърни и 3 бронзови), което е добра равностметка преди предстоящите олимпийски квалификации.

Доволен от представянето остана и новият

селекционер на националите ни Хоел Еухени Солер Арате въпреки мнението му, че възпитаниците му са могли да вземат и повече отличия. „Тинко Банабаков изпълни 99% от тактиката, която бяхме набелязали - каза кубинецът. - Той движеше краката, ръцете, както го бяхме тренира-

ли. Всички го правиха в подготовката, но не успяха да го приложат в действителност на ринга. По един или друг начин всички правиха неща, които бяхме тренирали, а това е най-важното. Смятам, че българите трябва да се гордеят с резултата, който постигнаха боксьорите на „Странджа“, но имаме още работа за вършене“, допълни той.



Президентът на федерацията Красимир Инински с носителката на купа „Странджа“ Станимира Петрова и с първия подгласник при мъжете Даниел Асенов
Снимки: Старт фото

цените са валидни от 08 до 14 март

<p>4.99 лв/бр</p> <p>Роза Кордана, бр различни цветове</p>	<p>2.39 лв/кг</p> <p>Банани</p>
<p>2.59 лв/стек</p> <p>6бр</p> <p>Бира "Herzog Ludwig" Hefeweizen 5.2%, 6 бр x 330 мл</p>	<p>6.99 лв/кг</p> <p>Замразен цял заек</p>
<p>4.49 8.98 лв/кг</p> <p>45% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Кафе "Tchibo" Family 500g</p>	<p>4.99 6.79 лв/кутия</p> <p>27% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Бонбони "Raffaello" 150g</p>

Любовта минава през храната

ПОБЕДИТЕЛИ В ОТДЕЛНИТЕ КАТЕГОРИИ:

Мъже:

49 кг - Жомарт Йержан (Казахстан)
52 кг - Даниел Асенов (България)
56 кг - Ксавей Чжън (Китай)
60 кг - Букша Дорин (Молдова)
64 кг - Виталий Дунайцев (Русия)
69 кг - Махмуд Гаипов (Узбекистан)
75 кг - Дмитро Митроханов (Украйна)
81 кг - Карлос Мина (Еквадор)
91 кг - Евгени Тищенко (Русия)
+91 кг - Петър Белберов (България)

Жени:

51 кг - Станимира Петрова (България)
54 кг - Татяна Зражевска (Русия)
60 кг - Хухнуа Уин (Китай)
64 кг - Ян Вьнлу (Китай)
75 кг - Нушка Фонтин (Холандия)