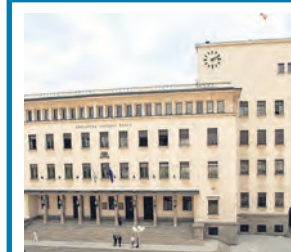


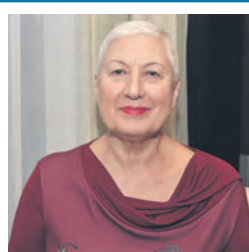
ПАРИ



Лихвите по кредитите отбелязаха нов спад

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви г-р Людмила Емилова, водещ специалист по глаголение

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 10 (183), 15 - 21 март 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ

Проф. Михаил Станчев,
историк, дипломат:

Доказах, че Киевска Рус е покръстена от българи

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Трябва ли да станем президентска република

На стр. 4

Намалява държавната поръчка за висшестепенни

На стр. 9

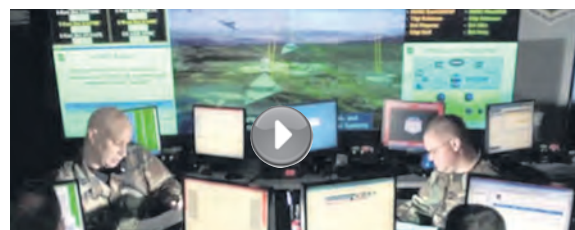
Излезе новият том за историята на Македония

На стр. 14

Кантора: Кога се използва запис на заповед

На стр. 16

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



Как се постъпва при хакерска атака срещу домашния компютър



И най-добрите в тениса не са пощадени от допинг скандали

На стр. 31



В здравната тема на броя: Стресът и умората вървят ръка за ръка

На стр. 22 и 23

Билков сироп



N-Ti-Tuss®

За здраво гърло и чисти бели дробове!

E-CO PHARM

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

Билкови таблетки за смучене



Повече информация може да откриете на страницата ни в



На 11 и 12 март София домакинства на голяма международна конференция под наслов „Ценностите, които ни обединяват днес“. Форумът с участие на известни политици, религиозни водачи, лидери на общественото мнение, правозащитници от над 20 страни на четири континента се проведе под патронажа на генералния директор на ЮНЕСКО Ирина Бокова. Инициатори и организатори бяха базираната в Швейцария асоциация „Женевски духовен апел“ (Geneva Spiritual Appeal) и българският Институт за публични политики.

Световният контекст, предизвикал тази инициатива, бе очертан от ораторите като много тревожен, а кризата на ценностите – не като последица, а като причина за глобалните социални, икономически, политически трусове, застрашаващи бъдещето на човечеството. Тази констатация изисква обединение около базисните ценности, каквито са човешките права и фундаменталните свободи. Такава бе и целта на форума – да разработи и

Кризата на ценностите като източник на глобални проблеми



предложи обща визия за обединяващите съвременния свят ценности, да отговори на въпроса как те могат да се превърнат в универсален език на разбирателството. Ораторите подробно се спряха на новите предизвикателства в битката за сърцата и умовете, които носи разрастващият се агресивен екстремизъм.

В адреса си към конференцията президентът Плевнелиев пише: „Не бива да забравяме колко лесно всеки от нас може да се озове без дом, без семейство и без бъдеще. Наред със съпричастността към изпадналите в беда трябва ясно да кажем, че Европа е пространство на споделени правила. Твърдо вярвам, че Европейският съюз не бива да застава срещу собствените си ценности и идентичност“.

Президентът на „Женевския духовен апел“ Уилям Макомиш заяви, че безспорно светът живее в задълбочаваща се криза – много въоръжени конфликти, екологични проблеми, растящо неравенство и милиони бежанци. Причините за съвременното опасно разделение той очерта в четири посоки – използването на религията като фактор за утвърждаване на национална и расова идентичност, конфликтните интерпретации на историята, виктимизацията на части от населението на различни места по света, промоцията на екстремизъм чрез медиите, притежавани от влиятелни групи. „Срещаме се в опасни времена. Но с участието си в тази конференция поемаме задължението да започнем да търсим решения на проблемите, които разрушават живо-

та на милиони хора“ – каза г-н Макомиш.

Президентът на Института за публична политика Здравко Попов изрази надежда, че именно от София, чието име е символ на мъдростта, ще започне решаването на трудната задача как да живеем заедно добре: „Събрали сме се, защото сме разтревожени от сегашното състояние на живот на човечеството, което става все по-фрагментарно, все по-конфликтно и все по-безотговорно. Пренебрегнали сме, а дори и съзнателно отхвърлили ценностното измерение на живота, ценността на различията от нас, пренебрегнали сме ценността на природата, на историята, на свещеното. Станали сме безотговорни за съдбата си като човечество“.

В конференцията участва и министърът на образованието и културата на Индонезия Анис Басведан, който припомни, че страната му е най-голямата мюсюлманска държава в света, в която 250 млн. души живеят на 6000 острова и говорят 700 езика. Той заяви, че ценности като свободата и религията, вместо да ни обединяват, често са ни разделяли. „Затова посланието ни е да бъде върнато доверието – каза г-н Басведан. – Без взаимно доверие и без желание да бъде приет избран от другите е много трудно да се създава общност от хора, които живеят мирно и се уважават.“

Организаторите на конференцията съобщиха, че през годината ще бъдат проведени още серия подобни форуми в страни от Европа, Азия и Близкия изток. (ЖД)



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

Аз лично не мисля, че страни като Австрия, Италия, Швейцария, Франция и други не си обичат природата и я пазят по-малко от нас. Но това не им пречи да имат много повече ски писти и съоръжения от нас. В интерес на истината аз никъде не съм виждал толкова агресивно поведение на природозащитниците както в България. Може би в етапа на подготовка на документи, планиране и проучванията за инвестиционен процес там диалогът между природозащитници и вложители е много интензивен. В този процес голяма роля играят и местните хора, за които туризмът е поминък. Затова и според мен природозащитниците трябва да се научат да излагат аргументите си първо пред тях. Хората в Банско, Разлог, Чепеларе, Смолян, Самоков са израснали с планината. И когато някой ги обвинява, че те се опитват да съсият собствената си природа, това е обида към всички тези хора, които са я съхранили до този момент и са израснали с нея.

Бранимир Ботев,
„Стандарт“

Забраната за къмпингуване и паркиране в 100-метровата ивица по крайбрежието цели да отклони общественото внимание от продължаващия натиск за застрояване на тези зони и да осигури комфорт на тези, които желаят да ги бетонират, като отстрани свободно бивакуващите.

Приетият от Народното събрание скандален текст внася правна несигурност с обтекаемата терминология и дава възможност за субективно тълкуване от съда и засилване на корупционния натиск. Текстът е също така парадоксален, защото, от една страна, разрешава на собствениците на терени да застрояват със сгради с височина от 7,5 метра, а в същото време забраняват

Настъплението на природозащитниците

къмпингуването или поставянето на палатки.

Петко Цветков,
„Дневник“

Ако законите се спазват, всеки спор трябва да се решава между концесионера и концедента, до голяма степен виждам и вина на правителството. А сега какво става - който вика по-силно, е прав. Концесионният договор не дава основание за разтурянето му. Има два варианта за разтурянето му - единият е доказването на монопол - такъв няма, другият е екологичен, но в момента екологичното състояние на зоната е по-добро, отколкото през 90-те. Много ясно се вижда, че единственият животински вид, който е намалял по време на интензивното инвестиране, са мечките. Всички останали растителни и животински видове са увеличили популациите си.

Красен Станчев,
на срещата за Банско

Забелязвате ли, че откак страната здраво го е закършила във всяко отношение, българският парламент дава всичко от себе си, за да дразни гражданството със законодателното си празноглавие? Последно гласува особено наглата забрана да се къмпингува до 100 м от плажовете.

След като позволи дивашко строителство по същите плажове, след като допусна безобразното им обсебване от арендатори, които дерат летовниците с непосилни такси, след като бастиса де що имаше чаровно кътче, сега пристъпва към довършително действие - да прогони

от брега и сетните мохикани къмпингари.

Абе тия депутати да не са лобисти на туризма в Гърция и Турция? Щото електоратът поголовно се изнася натам.

Милена Бойчева,
„Труд“

Съвсем естествено възниква въпросът как е възможно здравето, сигурността и желанието на човека да общува с природата да бъдат пренебрегнати. И то, както става ясно, не заради чиста природа, а заради сребърници.

Има зелен октопод! Крайно време е маската му да бъде свалена. И да бъде поставен на мястото му.

Иван Тропанкев,
„Монитор“

Защо еколозите плашат? Ще блокират държавата и икономиката с протести? Същите ли онези шепа 30-50 човека са взели страха на всички? То хубаво да се опази природата, но защо изведнъж темата стана толкова гореща, като този казус се точи от години? Седем години вървят процедури за втори кабинков лифт на Банско и изведнъж въпросът стана на "живот и смърт". Намирисва на режисиран сценарий.

Светлана Велева,
„Дума“

Не приемам обвиненията към парламента, че сме спрели хората да къмпингуват и сме решили да бъдат строени бетонни мастодонти. В това няма нищо вярно. Въпросът с дивото къмпингуване е решен по различен начин в различните страни, на много

места той е забранен. Ние казваме, че то трябва да се осъществява на определени места, а палатките да са там, където има изградена инфраструктура.

Ирена Коцева,
ТВ „Европа“

В понеделник вечер за пръв път от доста време изпитах истинско омерзение. Стефан Аврамов от фондация "Биоразнообразие" и виден член на коалиция "За да остане природа в България" нарече 27 български спортни звезди "елитни проститутки". Все още ум не ми го побира как може да обидиш по такъв начин Радо Янков, който по същото време кацаше на българска земя с кристалния глобус и световна титла по сноуборд. Как можеш да обидиш по такъв начин Наско Сираков, който по това време се възстановява в болница? Как можеш да обидиш по такъв начин Стефка Костадинова, Боян Радев, Любо Ганев, Митко Бербатов и още над 20 спортни звезди?

Какви са тези грантове и поръчки, които те мотивират да направиш такова нещо?

Владимир Каролев,
standartnews.com

Смятам наистина, че трябва се види кой какво прави и да се сложи край на заблудите, които тези хора сеят в обществото ни. Не може една група самоизбрали се хора, които преследват някакъв свой бизнес, да плашат българите с неверни апокалиптични картини. Зелените изкривяват природозащитата в България.

Евдокия Манева, clubz.bg

ПОСОКИ

Законата дум да го няма



Петър ГАЛЕВ

Няма особен смисъл от законодателните напъни! Явно Народното събрание се превръща в нещо като съвещателен орган, който прескърпа за данъкоплатците и след дълги препирни се произнася по разни въпроси, но от това особен практически ефект липсва. В това се опитват да ни убедят например мнозина собственици на заведения. Първоначално плахо, свенливо и по-късно вечер или поне в по-отдалечени квартали пренебрегваха законната забрана да се пуши на закрито. Този период обаче мина и вече официално, безпардонно дори заведенията на жълтите павета в София реабилитираха одимияването. Под носа на всички видове власти. А на въпроса „Как така?“ вдигат рамене и отговарят, че иначе нямало клиента. За какво бяха дебатите, разправиите, митингите и дискусиите? И за какви здравни реформи и закони говорим, след като държавата не може да наложи нещо основно, но елементарно, за което отдавна в цивилизования свят няма спор, нито прошка при нарушение. Чакай ти някой да ти регламентира и гарантира кой и как ще те лекува, след като министерство, агенции, инспекторати и други бюрократи не могат и не искат да прилагат закона. Най-саркастичното е, че сред нарушаващите забраната за пушене мнозина са от гръмогласните, които редовно пустосват, че от това нашето държавна не ставало. И явно никой във властта няма намерение да ги опровергава. Сега се чудя аз кой закон да си избира системно да нарушавам, след като управниците ни отпускат тази аванта. Със сигурност ще намеря и само някоя институция да е посмяла да ме пита защо! Ще я пратя в един централен ресторант да намери отговора.

СТОП КАДЪР



Министър Вежди Рашидов награди световноизвестния режисьор с български корени Тед Кочев с най-престижното отличие на Министерството на културата – „Златен век“ - звезда



Какво ще спечели обществото, ако България стане президентска република?



Доц. Александър Маринов,
СУ „Св. Кл. Охридски“

Плюсът ще е ясна, персонална отговорност

Идеята за промяна към президентска република трябва да се разглежда в по-широк контекст – най-вече на съществуващите тежки и хронични проблеми във функционирането на партийно-политическата система и оттук на държавното управление. Днес партиите са се превърнали във вредни, паразитиращи образувания с предимно търговски цели (ООД-та и ЕООД-та). Не се забелязват никакви симптоми на преодоляване на тази криза, напротив, положението се влошава от година на година. Затова трябва да се търсят други варианти, без предварително да се изключва никой. На първо място, ще се реши проблемът за представителността на властта, тъй като много трудно може да се приложи друг вариант освен всеобщ и пряк

избор от народа. При подходяща конституционна и законова уредба може да се даде възможност на много по-широк кръг личности и обществени групи да участват в този процес – нещо, съзнателно блокирано днес по силата на огромните привилегии на парламентарните партии. Най-голямото преимущество обаче е делегирането на ясна, персонална отчетност и отговорност срещу президентските правомощия. Сега отговорността е тотално размита и се е превърнала в пълна безотговорност, а нужните на обществото решения се осуетяват от задкулисни договори на политическата класа. Именно персонификацията на отговорността може да бъде ефикасно средство за борба с корупцията по високите етажи, въпреки че, както е

известно, големи корупционни скандали има както в парламентарни, така и в президентски режими. Опасности, разбира се, има, но те не са по-големи от опасностите и съществуващите деформации при парламентарната форма. Все пак не бива да се забравя, че не става дума за абсолютна лична власт, а за конституционно уредена форма на държавно управление, в която са предвидени механизми за контрол. Напълно възможно е по този начин начело на обществото ни да излезе способен и достоен човек. При всяко положение според мен обществото ни има нужда от революционна промяна, иначе сме загубени – не само в преносния, но и в буквалния смисъл.



Проф. Божидар Димитров,
историк

Политическите партии от 400 ще станат 4 - 5

През последните 14 века с малки изключения България е управлявана от ханове, царе, султани. Българският народ е свикнал един човек да взема отговорните решения, засягащи неговото развитие. Неслучайно „парламентарната република“ у нас се изражда в „премиерска република“.

На второ място, по тези географски ширини плуралистичният политически живот се изражда в създаването на стотици партии. Днес те са 400, а в парламента сами или в коалиции има 41 партии. При парламентарна република електоралното

пространство така се накъсва, че нито една партия не може да спечели пълно мнозинство. Ясно е, че в такива коалиционни правителства нито една партия не би могла да изпълни в пълнота всичкото, което е обещала на избирателите си. Дори и да има ресурсите да го направи. Резултат – забавено развитие, ако въобще има развитие. За дългосрочни стратегии – за 30-50 години напред, е дори немислимо да се планира. Всичко това изчезва при форма на управление „президентска република“. Политическите партии от 400 остават 4-5. Особено

и ако се махне привилегията да плащаме по 11 лв. на глас на всеки, получил един процент. И ако се поправи избирателният закон, победителят в изборите да получава 50 депутати бонус – за да не става жертва на рекет. Много други са и останалите бонуси на президентската република. Ако беше нещо лошо, в САЩ, Франция и Русия щяха да я забранят. И нямаше да бъдат просперирани държави. Факт е, че президентската република е най-добрата форма за управление на нашата държава и народ.



Иво Инджев, журналист

Имаме да вършим много по-важни неща

Не мисля, че общественото устройство ще стане по-ефикасно, ако България стане президентска република. Ние имаме да вършим много по-важни неща. Ами представете си, че президентът в тази президентска република е такъв като Първанов?! Така че много благодаря. Има хора, които няма друго какво да правят и вкарват тази тема отново в употреба и се занимават с политически интриги. Такива

хора не са в състояние да обяснят процесите на деня и затова измислят такива теми. Борбата с корупцията например не зависи от това дали републиката е президентска или парламентарна. Ако ще да станем и най-добрата имитация на някакъв внесен модел, ако ние не избираме хората, които са качествени, ако на върха стои корумпиран човек или човек с манталитет, който позволява на околните да се корумпират,

нищо не помага. Напротив, ще стане още по-зле. В нашия случай освен да изкопаем дупка на дъното на Европа, защото ние се намираме на дъното по всички показатели, ето това ще е още по-зле. А може би това се цели. Сякаш голямата битка сега е България да бъде върната назад.



Проф. д-р Димитър Димитров е декан на факултет „Икономика на инфраструктурата“ и ръководител на катедра „Национална и регионална сигурност“ на УНСС. Има издадени над 100 научни публикации и две книги в Германия и Холандия. Член е на мрежата от експерти на Стокхолмския институт за изследване на проблемите на мира SIPRI.

Миграционният натиск може да се насочи към България

за повече отстъпки на Турция – от безвизов режим за нейните граждани още до ускоряване на процедурите по евровчленство на страната и допълнително финансиране. Можем ли в крайна сметка да разчитаме на Анкара като на надежден партньор?

- Винаги трябва да имаме не едно, а две наум що се отнася до национална сигурност, защото виждате как бързо се променят нещата. Трябва да сме готови с изпреварващи ходове и навременна подготовка за това, което може да се случи. Разбира се, Турция е партньор и в НАТО, и в общата европейска политика на ЕС спрямо бежанците, но това не бива да намалява бдителността ни.

- Предвид затворения вече балкански маршрут възможно ли е блокираните в Гърция над 60 000 бежанци, както и хилядите бедстващи мигранти на гръцко-македонската граница да потърсят алтернативен маршрут към богати

те страни от Западна Европа, като се насочат към Албания или България?

- Напълно възможно е. Това, че ние подсилваме границата с армията и жандармерията и провеждаме военни маневри, показва, че ситуацията е сериозна. Ученията целят да проверят и стиковат взаимодействието между структурите на Министерството на вътрешните работи и на Министерството на отбраната. Въпреки че за момента няма данни за засилен бежански натиск по границите ни, ние трябва да сме готови и за по-лоши сценарии от това, което се случва. Видяхме кризисни ситуации и на гръцко-македонската граница, и в Сърбия, и в Унгария миналата година, и в Словения, и в Хърватия. Така че ние трябва да сме подготвени за подобен сценарий и може би дори окъсняхме с тази подготовка. Водеше се един дебат дали изобщо армията трябва да участва в охраната на границата, но тук става въпрос за национална сигурност и няма как

армията да стои настрана. Необходимо е участието на всички структури – от военни части до доброволчески организации и служби за гражданска защита.

- Отбранителните мерки ли са основните стратегии, на които трябва да разчитаме при евентуално тръгване на мигрантските потоци към страната ни?

- Винаги съм смятал, че е необходимо общоевропейско решение на мигрантската криза. Имаме националните отговорности сами да се защитаваме, но ако го правим, без да координираме мерките си на европейско равнище, няма да се възползваме от европейската солидарност и за охраната на границите, и за материалното осигуряване, и за хуманитарната помощ. Много сме малки, за да решим сами и поединично такъв глобален проблем, и рискуваме да влошим отношенията си със съседни държави при неподходяща политика спрямо бежанците.

Проф. Димитров, на срещата на върха в Брюксел европейските лидери решиха две неща – да затворят т.нар. балкански маршрут за бежанците и да задълбочат сътрудничеството си с Турция за настаняване на новопристигащите мигранти и ограничаване на бежанския поток. Адекватни ли са реакциите на Европа пред заплахите от най-голямата криза, която разтърсва континента след края на Втората световна война?

- Няма крайно решение на проблема с бежанците и въпросът остава без адекватен отговор. Има обективни фактори, които влияят върху този проблем – конфликти не само в Сирия, но и в още няколко близкоизточни държави, увеличаващото се

население в Азия и Африка, ниският стандарт на живот в страните от Третия свят. Това са фактори, които ще оказват още десетки години миграционен натиск към Стария континент.

Европейският съюз сякаш също остана изненадан от това, което се случи. И досега липсва колективна единна европейска политика. Действа се на парче – опитва се едно или друго и всяка държава сама за себе си решава как да защити сигурността и интересите си. Шенген е на ръба на разпадането. Ето защо Европа трескаво се опитва да постигне договорка с Турция за ограничаването на бежанския поток.

- Редица международни организации, правозащитници и политици се обявиха срещу решението на ЕС

ЕК следи за изместване на бежанските маршрути

Въпреки решенията, взети в Брюксел, голяма част от блокираните в Гърция мигранти обаче са решени да стигнат в Европа на всяка цена. „Пътувахме с месеци с жена ми и четирите ни деца от родния ни град Алепо до границата с Македония. На два пъти излизахме с гумена лодка в Егейско море между Турция и Гърция, но се връщаме заради опасността да ни хванат патрулните кораби. Дойдохме на гръцко-македонската граница на 1 март и въпреки мизерните условия сме решени да останем до край. Децата са болни и безкрайно уморени. Нямаме пари за трафиканти, които предлагат фалшиви документи срещу 300 евро или пренасочване към алтернативни маршрути“, споделя сириецът Ибрахим Серджар пред Ройтерс от граничния пункт край Идомени. Директорът на австрийската криминална полиция Герлад Тацгерн предупреди, че след затварянето на маршрута през Западните Балкани трафикантите бързо са се преориентирали да насочват бежанците към България или Албания. Говорителят на Европейската комисия Наташа Берто коментира от своя страна, че Брюксел следи за опасността мигрантите да се насочат към други страни. „Винаги сме имали предвид възможността пътят да се разкло-



ни в други посоки, затова още миналата есен обединихме в обща среща държавите от региона. Поканихме не само държавите от пътя през Западните Балкани. Затова Албания и България участваха в тази среща и са част от конферентните седмични заседания на групата“, отбеляза Берто.

Албания вече обяви, че е готова напълно да затвори границата си с Гърция, ако е необходимо. Въпреки че България е осигурила частично границата си с Турция, оградяйки я с бод-

лива тел, това София не е направила по границата си с Гърция, предупреди вестник „Франкфуртер алгемайне цайтунг“. Унгария вече реагира на възможната промяна в маршрута на бежанците. Страната обяви извънредно положение заради мигрантската криза и съобщи, че изпраща още военни за укрепване на границите си и при необходимост ще изгради ограда и по границата си с Румъния за 10 дни.

„Българското правителство прие

серия от мерки, които да гарантират сигурността на страната и да тушират евентуални рискови заплахи пред страната ни от тази миграционна вълна. В това отношение и включването на армията в охраната на държавната ни граница дава повод за реалистично спокойствие във връзка с настъпилата миграционен дисбаланс“, подчерта Радослав Бонев от Военна академия „Г. С. Раковски“. Според експерта ученията на границите ни не са демонстрация на сила, а по-скоро отработване на различни практики, свързани с междуведомственото взаимодействие на различни структури от сектора за сигурност. Целта е да не се допуска създаване на излишна паника или преекспониране на различни рискови заплахи. За момента няма данни за засилен бежански натиск към България или Албания.

Естония, Латвия и Литва също затаят контрола и вече строят огради по границите си с Русия и Беларус заради опасения, че Балтийският регион ще стане нов входен пункт за бежанци. Тези страхове се засилиха, след като 6000 нелегални мигранти влязоха във Финландия и Норвегия през Русия миналата година.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Мирослава КИРИЛОВА

Според официалната статистика на БНБ през януари 2016 г. средният лихвен процент по кредитите до 1 млн. евро, договорени в левове, се е понижил спрямо същия месец на 2015 г. с 1,57 процентни пункта (пр. п.) до 4,74%, а по тези, договорени в евро – с 1,22 пр. п. до 4,98%. Средният процент на потребителските кредити в лева през първия месец на годината е 10,7 на сто, при жилищните – 5,2 на сто, а при другите кредити в лева също има съществено понижение от 2,16 пр. п. до 5,59%.

В края на февруари обаче повечето банки обявиха нови, още по-изгодни оферти и средната лихва на ипотечните кредити падна до нива между 4,7 и 5,7%. „Ако имате нужда от пари назаем, сега е удачен момент за теглене на кредит. Все пак проучете внимателно кредитните условия на различните банки, изберете най-изгодния възможен кредит и спазвайте договорените условия“, посъветва експертът Тихомир Тошев. Според него до края на годината може да се очаква ново понижение на лихвените проценти по жилищните кредити до 4,25 и 5,25%. Причините за изгодните банкови кредитни оферти са голямото количество свободен капитал, генериран от депозитите в трезорите, както и подобряването на цялостната икономическа среда.

Броят на депозитите на домакинствата се е увеличил двойно в сравнение с периода след настъпването на финансовата криза.

По данни на БНБ през

Лихвите по кредитите тръгнаха надолу



януари тази година в банките на влог е имало над 42,80 млрд. лв. В края на 2008 г. тази сума е била 21,956 млрд. лв.

„Затягането на коланите“ след настъпването на финансовата криза принуди банките трескаво да търсят ликвидност – те предложиха по-високи лихви за депозитите, за да привлекат повече вложители, но покачиха и лихвите по кредитите – средно до около 10 на сто. И докато в края на 2008 г. средният доход от влог е бил около 8%, то през януари 2016 г. той пада до 1,51%.

„По-ниските лихви на основните банкови продукти зависят и от стабилизирането на икономическата среда. През 2014 г. видяхме ясни сигнали, че излизаме от кризата.

2015-а беше една изключително

добра година –

намаля безработицата, увеличи се потреблението и пазарът на имоти се раздвижи. Затова лихвите по ипотечни кредити вече вървят още по-надолу“, обясни Тихомир Тошев.

Според банкера Мартин Заимов лихвите по кредитите

и депозитите няма да спадат повече. „Чисто икономическата логика е, че когато има толкова голямо количество свободни пари и свито кредитиране, лихвите както по депозитите, така и по кредитите да останат ниски“, обясни Заимов пред в. „Животът днес“. Банкерът, който е бивш подуправител на БНБ, смята, че кризата с Корпоративна търговска банка е поддействала отрезвително на цялата банкова система.

„Фалитът на КТБ изигра положителна роля за поведението и дисциплината на трезорите като цяло.

Банките държат ниски нивата на лоши, неработещи активи и са доста по-внимателни в действията си. Ръстът на депозитите показва, че няма срив на доверие в банковата система, която в момента е доста стабилна“, каза още Заимов.

Според експертите в бранша хората, които пристъпват към взимане на кредит, днес са доста по-информирани от хората, които са го

правили през 2004-2008 г. „Почти всеки човек има познат или близък, който е имал проблеми при обслужването на кредита и по време на кризата му е нараснала месечната вноска. Затова клиентите днес са доста по-информирани и внимателни при ползване на банков продукт“, смята Валя Добрева, кредитен консултант в една от най-големите банки в България.

Потенциалните кредитоиискатели все повече се интересуват от един от най-важните,

но често пренебрегвани показатели при избор на оферта – годишен процент на разходите (ГПР.) По него всъщност се преценява колко е скъп или евтин даден кредитен продукт и от коя банка да се вземе. Той реално показва разходите по кредита с включени такси за обслужване, комисиони и т.н. Положителна тенденция е, че годишният процент на разходите трайно слиза под 6%.

Кредитните консултанти и специалистите в банковата сфера съветват потребителите внимателно да следят движението на пазарните индекси, които формират плаващата лихва по кредитите, както и промените в месечните си вноски по взетия вече кредит. „Плаващите лихви се формират от прозрачен пазарен индекс плюс надбавка. Затова почти всички банки формират лихвите на кредитите си в лева на СОФИБОР, а в евро на EURIBOR. Това, което трябва да се знае, е, че

при плаваща лихва, ако тези индекси вървят нагоре – значи лихвата им ще се покачва,

тоест и плащанията по кредита ще се повишават, ако индексите вървят надолу – ще намаляват. От 2014 г. тези индекси слязоха надолу и съответно вноските на кредитоиискателите с плаваща лихва намаляват. Очаква се обаче заради подобренията икономическа среда съвсем скоро тези индекси да тръгнат нагоре, което ще доведе до плавно увеличение на вноските по кредита“, обясни Тихомир Тошев. Според него тези промени са плавни и няма нищо страшно, просто хората трябва да следят движението на индексите и съответно на техните месечни вноски. В повечето случаи се гледат 6-месечните СОФИБОР и EURIBOR, тоест месечните вноски на хората могат да се променят два пъти в годината. Съветът на специалистите е,

ако забележим твърде голямо увеличение на вноските по кредита в рамките на няколко години,

да предоговорим кредита или да използваме инструмента на рефинансиране. „Ипотечният кредит най-често се тегли за срок от 20 до 25, а понякога и за 30 години. Това е много дълъг период, през който пазарните условия по кредитите се променят значително. Ако не следите как се движи вашият кредит спрямо текущите пазарни условия, може да се окаже, че плащате много повече, отколкото бихте могли, ако рефинансирате кредита си“, каза Полина Недялкова, експерт „Кредитиране“ в голяма банка, работеща на българския пазар.

След промените в Закона за потребителския кредит, с които отпадна таксата за предсрочно погасяване по изтеглените вече ипотечни кредити, рефинансирането им стана по-достъпно и изгодно за потребителите.

Финансовата култура на потребителите на Запад ги кара всяка година да проверяват условията по кредита си, да ги сравняват с конкурентните на банковия пазар и при по-добра оферта те не се колебят да спестят пари и да рефинансират дълга си. Според проучвания около 12% от новите ипотечни кредити, изтеглени в България през миналата година, са всъщност рефинансирани на стари задължения. Експертите очакват в близките години този дял значително да се повиши – поне до 25%.

До 600 млн. евро евтини заеми за бизнеса

От есента над 3000 малки и средни предприятия у нас ще могат да получат финансиране срещу поети гаранции по еврофондовете. Облекчените условия за банкови заеми за 600 млн. евро, които се предоставят по новата оперативна програма „Инициатива за малки и средни предприятия“, идват чрез гаранции от Европейския инвестиционен фонд и Европейската инвестиционна банка. Оперативната програма ще разполага с бюджет за издаването на гаранции, които ще покриват до 60% от риска по отпусканите кредити. До края на 2019 г. банките се очаква да създадат портфейл от

ново финансиране между 400-600 млн. евро.

Сега предстои да се изберат трезорите, които ще работят по програмата от есента. На фона на замръзналото фирмено кредитиране през последните години само по линия на европейски инструменти малките и средните компании ще могат да получат заеми за над 2 млрд. лв. през следващите години. Според експертите в бранша лихвените нива по новите заеми могат и да са наполовина от пазарните. През последните месеци лихвите са от порядъка на 5,5-7%, показва статистиката на БНБ.

Роден в пустинята на Казахстан, израснал в Молдова, живее в Украйна, българин по произход, женен за руския. Това е проф. Михаил Станчев, чуждестранен член на БАН, ръководител на катедрата по нова история в Харковския университет "В. Н. Каразин". Има 15 монографии и над 200 научни труда по българистика. През 2000 г. защитава докторат в БАН на тема: „Д-р Кр. Раковски: държавник, политик и дипломат“. Проф. Станчев е временно управляващ и съветник в посолството на Украйна в България (1998-2001). Награден е със „Златна лаврова клонка“ на МВНР за личен принос в развитието на българо-украинските отношения, почетен знак „За заслуги пред БАН“ и др. Автор на книгите „Българите в Украйна, СССР и страните от ОНД“ и „Третата световна: битката за Украйна“ в съавторство с Юрий Фелштински. Семейството му, както много други бесарабски българи, е изселено в Казахстан. От сталинския лагер не се връща дядо му, след трите вълни репресии семейството е разбито. Останалите живи се завръщат през 1956 в родното си село Кортен. Събеседникът ми разказва, че бил вече голям, когато там за първи път дошли хора от България.

По съветско време беше голяма рядкост. Това беше политика на Москва и на София - да не се допусне възвръщането на българския дух сред съветските българи. Дори Тодор Живков каза в Одеса по времето на Брежнев, че такава няма. Моят опит е илюстрация - спечелих аспирантура за Софийския университет, обаче съветското министерство на образованието не ми даде разрешение. Чак след 10 години, по времето на Горбачов, дойдох за първи път в България, посетих родното село на нашата фамилия.

- Вие сте българист, историк, как и защо беше и е подценяван българският културен принос за Русия и Европа, непризнаван българският характер на Кирило-Методиевото дело?

- В съветско време, между войните, българистиката и славистиката претърпяха големи поражения, тъй като повечето учени бяха репресирани. Например ръководителят на българската секция в Института по славянознание в Санкт Петербург Димитър Димитров - от приазовските българи - е разстрелян през 1938 г. заради създаването на т.нар. Българско научно дружество - в него влизат етнически българи, както и политемигранти. Съветската българистика настояваше, че Кирил и Методий не са българи, а са представители на славянството като цяло. Когато в Съветския съюз под влиянието на акад. Лихачов се възприе празнуването на 24 май, той се отбелязваше като Ден на славянската култура, без да се споменава българската. В своя статия доказвам с научни факти, че Киевска Рус е покръстена от българи, и казвам кои са тези първи покръстителите от Охридската епархия - но за това не се говори много нито в Русия и Украйна, нито в България. Примерно за основателя на Харковския университет Василий

Присъединяването на Крим е подготвяно с години



• С проф. Михаил Станчев разговаря Галина Спасова

Каразин пишеше във всички енциклопедии, че бил грък. Аз сега, след 200 години, доказах въз основа на документи на Екатерина II и на личното му дело във Военно-историческия архив в Москва, че той е с български произход. За първи път публикувах тези документи. Влязох в битка с колеги - и гърци, и руснаци. За мен този факт има значение. Защото по това време гърците са се занимавали с търговия, албанците и сърбите са предимно войници, а българите основават учебни заведения!

- И за връзките между украинци и българи също не се знае много, не се учи.

- А от 12 полка в Руско-турската война 7 са били украински. Което е логично - Украйна е била по-близо до Балканите. Да, това е Руската империя, но тя не е нещо безлико. Помня, като пристигнах в България през 1997 г., попаднах точно на 120-годишнината и ми направи впечатление, че навсякъде се говори само за руски войски. Отидох при патриарх Максим и му казах - във войските са били различни националности - финландци, румънци, украинци, молдовани, бесарабски българи. И патриархът за пръв път на церемонията пред Докторския паметник направи тази диференциация. После това бе поде от президента Стоянов, от други политици. Сега, гледам, пак се връщат малко нещата обратно благодарение на руската пропаганда. Първият ми докторат трябваше да се казва „Украинско-български културни връзки“, но ВАК не ми утвърди темата, защото имало само съветско-български връзки. И аз преименувах дисертацията - „Участие на украинските младежки организации в съветско-българското културно сътрудничество“.

- Кои стереотипи остават нарочено неразвенчани?

- Първо е стереотипът за славянската писменост, който се поддържа

съзнателно. Второто е за Велика България още през IV век - на територията на сегашна Полтавска област и дори Крим. Досега никой не е казал, че първото име на Киев е Шамбатус, на името на брата на Кубрат. Всички волжки народности са прабългарски - но за това не се говори. Дори през 1918 година в Казан се обявява Първа българска република, която просъществува 3 месеца, Ленин нарежда да се разтури. А нейният президент впоследствие става съветник на Кемал Ататюрк. Насаждан е стереотипът за освобождаването на България през 1944 г. от Съветската армия. Сталин на 5 септември обявява война на България, защото София не дава отговор на ултиматума. Не се водят боеве, няма нито един изстрел. Стереотип има и по отношение на 3 март. България ще си решава кога да е нейният празник, но на 3 март тя не придобива свобода, защото остава васална. А митовите за вечната дружба - те са еднакви и за Украйна, и за България. Подхранват се все още.

Спасение за европейската сигурност ще бъде, ако Украйна стане мост за взаимно разбиране между Запада и Русия

- Тезите на предстоящата Ви лекция „Кого заплашва хибридна война“?

- Стереотипите, за които говорихме, са част от хибридна война. Тя обединява и военни действия, и терористични актове, това е психологическа, информационна война, откривена киберинвазия. И да Ви кажа - хората са напълно объркани. Ако ги

питаш сега в Донецк и Луганск какво искат, да са в Украйна или в Русия, казват - оставете ни на мира! Дотам го докарахме. Над 57% от хората в Украйна казват, че ще гласуват за Европейския съюз. Ден преди референдума в Крим казах в интервю, че той много прилича на референдума в Судетската област, когато Хитлер въвежда войските и след това 79% гласуват за обединение с Германия. Същото с Австрия, същото при присъединяването от Съветския съюз на западните области. Но стана това, което никой не очакваше - за два дни да присъединиш територия, това дори технологично е невъзможно. Което означава, че е план, подготвян с години. Още след Грузинската война, когато Путин заявява, че ако Украйна влезе в НАТО, ще влезе без Крим. Но за да разберем какво става в днешна Русия, трябва да знаем спецификите на съветската действителност - уж няма безработица, пък никой не работи, никой не работи, пък всички всичко имат, имат, а са недоволни, недоволни са, а гласуват „за“. Такава абракадабра.

- Пред гореща война ли е светът?

- Тя де факто започна, може би още от Югославия. После арабската пролет, Грузия, Осетия, сега Сирия. Но украинската криза се възприе доста болезнено от световната общественост, защото взривът е много опасен. Затова в бъдеще бих искал Америка, Европа и Русия да погледнат на Украйна не като на обект за поляризация Изток/Запад. Спасение за европейската сигурност ще бъде, ако Украйна стане мост за взаимно разбиране между Запада и Русия. Тенденциите в световната икономика вървят от Запад на Изток. Технологиите са на Запад, ресурсите - на Изток. Искаме или не - това ще стане.

- Споделете ли мненията, че мигрантската вълна е част от руската стратегия?

- Аз съм сигурен дори. За да се отвлече вниманието от действията в Украйна. Основният начин е чрез страните, където Москва имаше влияние - Либия, Сирия, Ирак. Виждаме, че всичко започна изведнъж. Стотици хиляди се втурнаха към Европа, мисля, че това е предизвикан акт от трета страна. Не знам дали е Русия, но мисля, че е тя. Тази стратегия развързва ръцете на Путин. Сирийската кампания ще постигне геополитически цели, но в резултат Европа ще омекне по отношение на санкциите. Путин постигна целта си - не допусна Украйна в НАТО и ЕС.

Мисля, че постепенно част от мигрантите ще се върнат обратно, ако обстановката се успокои. Но напливът на младежи до 30 години... това са бойни единици, които могат да бъдат използвани в центъра на Европа. Все пак по историческата логика би трябвало мигрантите да се върнат, този проблем да се регулира. Иначе ще има голям взрив. И нито Европа ще се справи, нито Русия. Защото става въпрос и за ислямския фактор, което е нещо много сериозно.

Петя ДИМИТРОВА

Българските работодатели обявяват обнадеждаващи намерения да наемат нови служители през второто тримесечие на 2016 г., отчитат от компанията за човешки ресурси "Менпауър България". Общо 21% от анкетиранияте 620 компании са заявили, че планират да увеличат персонала си, което е ръст с 4 процентни пункта (пр. п.) на годишна база и с 2 пр. п. повече в сравнение с януари – март.

Заетостта, коригирана съобразно сезонните колебания, достига 13% - най-високото ниво, отчетено досега от началото на проучването през 2011 г.

Най-оптимистични планове за назначаване на нови служители има сред работодателите, които се занимават с производствена дейност (+21%). Оживление на пазара на труда могат да очакват и търсещите работа в строителния бранш, сектора „финанси, застраховане, недвижими имоти и бизнес услуги“, както и тези от областта на хотелиерството и ресторантьорството. Значителен ръст в броя на заетите лица прогнозираят и фирмите в направление „електричество, газ и вода“, както и в публичния и социалния сектор с прогнози от съответно +14% и +13%. Единствено работодателите в земеделието, горското стопанство, лова и риболова обаче очакват спад в числеността на персонала си (-4%).

За периода април - юни работодатели-

Най-много наети ще има в производството и строителството

● Продължава дефицитът на IT специалисти и математици



те в петте изследвани региона – Бургас, Пловдив, Русе, София и Варна –

имат планове за наемане на хора. Най-силен тласък в пазара на труда се очаква в Русе и София, където нетната прогноза за заетостта е +14%. Варна се нарежда веднага след тях с разлика от два пункта. В сравнение с предходното тримесечие компаниите отчитат по-слаби изгледи за наемане в Пловдив, където се наблюдава спад с 4 пр. п. В същото време ръст бележат София и Бургас със съответно 4 и 2 пр. п.

С най-позитивна нагласа за наемане са големите работодатели (+23%), следвани от средните и малките предприятия. Спрямо пред-

ходното тримесечие се наблюдава ръст от 5 пр. п. както при големите, така и при средните по размер компании, а при микропредприятията се отчита увеличение с 4 пр. п.

„Най-голямото предизвикателство за пазара на труда в България е диференциацията

между високо- и нискоквалифицирани работници – коментира Иван Нейков, председател на Балканския институт по труд и социална политика. - Тенденция е да се търсят висококвалифицирани работници, а работодателите са готови да плащат на тези служители осезаемо по-високи заплати. Големият проблем за трудовия пазар са хората без образование и с ниска квалификация.“

Експертът предупреждава, че без мерки за интеграция на нискоквалифицираните българи се захранва „сивата“ икономика, защото те не са интересни за бизнеса от „светлата“ икономика. Той е категоричен, че трябва да се създадат механизми, с които тези

хора да придобият умения, които са нужни на работодателите. Според него предприятията, които излизат от кризата, търсят нов персонал, но се ориентират само към висококвалифицирани служители дори за по-нискоквалифицирана работа.

Карта на бъдещите професии по региони



Със съдействието на кметовете и бизнеса ще бъде създадена „Карта за развитие на професионалното образование в България“. Целта е да се прогнозира от какви кадри ще има нужда икономиката след 5 или 15 години, за да могат семействата да планират живота на децата си.

„За да заработи дуалното обучение отвъд пилотните проекти, е необходимо да разработим план община по община, където да се свържат бизнес, местна власт и образователни институции в лицето на професионалните гимназии – настоява вицепремиерът и министър на образованието Меглена Кунева. - В следващите години до 2018 г. търсенето на труд, изискващо средно образование, ще се увеличи със 70%, а работните места - с 83 хиляди и ще достигнат повече от 2 милиона души. Осъществяването на проекти до голяма степен зависи от инициативността на даден директор, на даден бизнес или даден кмет.“

Националната карта на необходимостта от работна ръка ще включва данни от НОИ за очакваните пенсионери в следващите 4-5 години по професии, плановите на фирмите за разрастване на бизнеса, плановите на социалното и икономическото министерство за развитие на икономиката като цяло.

Проект „Качествена работна сила“

Българската стопанска камара започна изпълнението на нов социален проект „Качествена работна сила – стабилен пазар на труда“. Той е утвърден от министъра на труда и социалната политика и ще се изпълнява в партньорство с Агенцията по заетостта. Целта му е да създаде нови възможности за заетост и социално включване в съответствие с потребностите на трудовия пазар.

За реализацията му си сътрудничат два центъра за професионално обучение - към БСК и към сдружение „ПРАКСИ – професионална реализация, адаптивност, креативност и социална инициатива“, както и работодатели от цялата страна, ориентирани към градовете Борово, Бяла, Велико Търново, Каварна, Казанлък, Несебър, Перник, Разград, Русе, Сливен, София, Тутракан и Царево. Във фокуса на проекта са безработни младежи до 29 г. с подгрупа до 25 г., младежи, които нито се обучават, нито са заети (NEET's); безработни над 50-годишна възраст; продължително безработни лица, включително от ромски произход;

безработни с ниска или нетърсена на пазара на труда професионална квалификация и недостиг на ключови компетентности, в т.ч. безработни с ниско образование (включително от ромски произход); лица извън работната сила, желаещи да работят, в т.ч. обезкуражени лица.

Целевите групи ще минат през няколко етапа на проекта - подбор на безработни лица, обучение по ключова компетентност и предоставяне на обучение по професионална квалификация.

Професиите, за които ще бъдат обучавани, са с различен профил – „Продавач-консултант“, „Помощник-възпитател“, „Озеленител“, „Строител“, „Монтьор на компютърни системи“, „Офис-секретар“, „Хлебар-сладкар“, „Оперативен счетоводител“ и др. Всички те са избрани след проучване на пазара на труда и заявени конкретни нужди от страна на работодателите. Очаква се 1310 безработни лица да преминат през курсовете, а работно място е осигурено най-малко на 520 от успешно завършилите обучението.



● Почти всички университети ще се окажат поне с една специалност, където бройките са намалени, най-много ще пострада Икономиката

Мила ХРИСТОФОРОВА

За първи път тази година държавата ще започне да съкращава местата, които ректорите заявяват за прием през следващата учебна година. До момента тя на практика потвърждаваше всяка бройка, която университетите поискат. Така се озовахме в ситуация, в която за 50 000 завършващи абитуриенти имаме 70 000 места. Преди десетина дни обаче бяха приети промените в Закона за висшето образование, които трябва да сложат край на това. Веднага след тяхното приемане Министерството на образованието и науката обяви, че ще започне да редуцира приема.

Почти всеки университет у нас тази година ще се окаже поне с едно професионално направление, по което ще има отрязан прием. Най-потърпевши от реформата ще бъдат онези висши училища, които предлагат най-масовите специалности като Икономика или Администрация и управление. „Икономическите специалности ще бъдат намалени наполовина, а Администрация и управление – дори с около две трети“, посочва Красимир Вълчев, главен секретар на образователното министерство.

Причината за това е, че в момента на трудовия пазар има пренастигане с икономисти.

В същото време редица висши училища предлагат некачествено обучение по тази специалност и техните абсолвенти работят основно като продавачи или в сферата на услугите. „При намаляването на бройките за икономисти ще подходим диференцирано. Има много безработни, но в същото време има глад за висококвалифицирани финансисти, каквито не се намират лесно“, посочва заместник-министърът на образованието

и науката Николай Денков.

Идеята на държавата е да комбинира намаления прием с промяна във финансирането на висшите училища.

Вместо парите им да бъдат давани на брой студенти, те ще се дават за качество, което е измеримо

и може лесно да бъде проверено. По този начин се очаква ректорите да спрат да приемат колкото може повече студенти, защото те им носят субсидия, и да се преориентират към това да вдигнат качеството на обучението. Тази година парите, които се дават за качество, са 27% от бюджетната субсидия на университетите, но през 2018 година ще бъдат половината, а през 2020 година – 60 на сто. Според проф. Денков това ще накара университети, които сега са разкрили слаби специалности само за да привлечат студенти, да ги закрийт и да развиват онези, в които са наистина добри. Така техническите университети ще се откажат от Администрация и управление или Икономика, за които нямат нужния брой качествени преподаватели, поясняват от МОН. За да бъдат стимулирани да го

Държавата реже местата във вузовете

направят, те ще получат повече пари за техническите си специалности, така че сами да преценят кое им е по-изгодно да развиват.

Държавата вече ще обявява и специални списъци на приоритетни и защитени специалности, за които ще се дават повече пари.

В приоритетните влизат всички онези направления, които са от стратегическо значение за развитието на икономиката ни в следващите няколко години. Тук са инженерните и IT специалности, педагогиката, природните науки. Защитени пък ще бъдат направления, в които се приемат малък брой студенти, но пък са изключително важни за обществото ни – например екзотични филологии като японска и арабска.

По тези професионални направления държавата ще отпуска на университетите и повече пари. Идеята е част от тях да бъдат инвестирани в по-високи стипендии за добрите студенти, така че таксите им да се намалят и да бъдат привлечени само млади хора, които имат необходимите качества, защото вече те носят парите на университета.

Критериите, по които ще се определят финансирането и приемът в университетите, са в няколко групи.

В първата влиза качеството на обучение, както и комплексната оценка, която вузът е получил в рейтинговата система на университетите. Във

втората група влиза научната дейност, като ще се ползват само международно признатите бази данни, не и публикации, направени единствено у нас. Третата група всъщност се приема за най-важна. В нея влиза реализацията на студентите, която се измерва чрез процента безработни сред завършилите, както и чрез това колко от тях работят професия, свързана със специалността, която са учили. Данните за това се вземат от НОИ, а не от самите университети, така че няма опасност някой от тях да злоупотреби или изкриви информация. Според проф. Денков онези университети, които се представят зле и по трите критерия, ще имат силно намален прием. Ако в някои от критериите вузът е добър, но другаде има слабости, бюджетът му ще бъде съставен така, че да го стимулира да развива само положителната част от специалностите си. Парите за най-добрите пък постепенно ще започнат да растат, така че твърде скоро този ръст ще бъде осезаем.

Просветното министерство подготвя и втора група промени в закона, с които ще регламентира назначаването на финансови мениджъри

в университетите. Идеята е те да бъдат назначавани от ректора и Академичния съвет, а не спускани отвън, каквито предложения имаше преди време. Тези мениджъри ще трябва да отговарят за дейностите, свързани със стопанската част – приходи, разходи, отдаване на имоти под

наем и всичко, от което университетът може да печели. А скоро висшите училища ще могат действително да развиват търговска дейност, тъй като последните промени в закона им разрешиха това. Те вече имат право да отварят фирми, макар и само в области, които са свързани с преподаването в университета специалности. Открития и иновации, направени в университета, с помощта на тези фирми могат да бъдат довеждани до пазара и така висшето училище да печели от тях.

Медицинските университети биха могли и да използват уникалната си апаратура за изследвания на граждани,

които в момента могат да бъдат правени само в чужбина. „Така едновременно ще натоварим техниката си да работи 24 часа в денонощието, хората ще спестят пари от пътуванията в чужбина, а университетът ще има възможност да печели“, обяснява ректорът на Медицинския университет – София проф. Ваньо Митев.

Всички тези промени ще се усетят още в рамките на следващите години, твърдят от образователното министерство. Ако цялата комбинация от фактори наистина заработи успешно, в резултат на това скоро ще имаме подобрена картина на висшето ни образование, което би трябвало да спре да произвежда безработни с дипломи и да съчинява измислени хорарии за преподаватели, които отдавна трябва да бъдат вън от висшето образование.

Аделина МАРИНИ
www.euinside.eu

Това, което Великобритания договори на срещата на върха на 18 и 19 февруари в Брюксел, никоя страна с население, по-малко от 40 милиона, не би могла да договори, каза хърватският евродепутат Андрей Пленкович (ЕНП) по време на дискусия за сключената сделка, организирана в Загреб от информационното бюро на Европарламента.

Пленкович е заместник-председател на влиятелната външна комисия на ЕП и ръководител на делегацията за отношенията с Украйна. Позицията му беше подкрепена и от Йозо Радос, член на групата на либералите в ЕП. Андрей Пленкович изрази несъгласието си с провеждането на такива референдуми, защото те са изключително рисковани, въртят се повече около контекста, отколкото около същината на дадено споразумение, договор или друго. Последните референдуми в ЕС завършиха лошо, включително гръцкият референдум миналата година, а също и гласуванията в Холандия и Франция през 2005 година, заради които беше отхвърлен проектът на европейска конституция, припомни г-н Пленкович.

Процеси като референдумите трудно може да се контролират,

особено когато се акцентира върху странности като например мощността на прахосмукачките или нещо подобно. Той припомни случая с истерията около полския водопроводчик, като каза, че именно заплахата от евтиния труд на полските работници е била причината европейската конституция да бъде отхвърлена на референдума във Франция.

Йозо Радос коментира, че Обединеното кралство е получило много със сделката. Съгласен е, че по-малките държави не биха могли да получат толкова и това съвсем естествено предизвиква фрустрация в отделни страни или в отделни политически групи. Според него сделката с Великобритания е едновременно и обществена победа, и загуба, защото повдига въпроса какво точно е ЕС, какво трябва и какво може да бъде.

Ако Великобритания излезе, съществува вероятност ЕС да се запази горе-долу в същия си вид,

което от думите на Йозо Радос не изглежда примамлива перспектива - сложен, неефикасен, с хиляди проблеми, неефективен при взимането на решения. При тази ситуация ще трябва да си зададем въпроса какво можем и дали да оставим съюза такъв, какъвто е, а

Малките държави никога не биха получили толкова, колкото Великобритания



Андрей Пленкович

именно комплициран и неефикасен, защото не можем да направим подобър, или да вървим към това да се направи ЕС на две скорости. Всичко това означава да поставим на масата някои фундаментални въпроси, включително и отварянето на устройствените договори, каза либералният евродепутат. Оставането на Великобритания също има недостатъци, защото това допълнително усложнява и комплицира Съюза, а и дава лош пример на други страни. Като се поставят нещата на везната обаче, за предпочитане е оставането, добави г-н Радос, защото рисковете, които се отварят и за Обединеното кралство, и за ЕС са прекалено неясни.

Според Андрей Пленкович Европа на повече скорости не е добра идея.

Вече съществуват две и дори повече скорости - Шенген, еврозоната, изключенията на Великобритания и др. Те обаче не са добри за малки държави като Хърватия. Тонино Пицула от групата на Социалистите и демократите и бивш външен министър на Хърватия (2000-2003) каза, че е много по-притеснен от разпокъсаността на ЕС, който формално ще остане заедно, но няма да бъде способен да даде отговор на мно-

жеството проблеми. Изрази опасение и от това, че дори съседни на Хърватия страни, които са кандидати, вече не виждат предишния чар на ЕС. Тонино Пицула не спомена никого поименно, но става дума за изказването на сръбския премиер Александър Вучич на западнобалканската среща на върха с Европейската банка за възстановяване и развитие, че ЕС е изгубил магичната си привлекателност.

Днес онзи, който иска да успее политически, започва да вика срещу ЕС,

каза той. Някога маргинални евро-скептични политически партии вече са мейнстрийм в ЕС. Това е проблемът, коментира левият евродепутат. Прогнозата му е, че без значение какъв ще е изходът от референдума във Великобритания социална Европа ще се променя. Сигнал за това е, че социалните помощи за граждани на ЕС във Великобритания се превърнаха в централна тема и на сделката, и на кампанията. А всичко тръгна от това Дейвид Камерън да запази лидерските си позиции в Консервативната партия и да спечели изборите. Референдумът обаче се е превърнал в неизбежност, а всичко сега са само допъл-

нения, добави бившият външен министър на Хърватия. Според него

повдигането на социалната тема не е инцидент, а тренд.

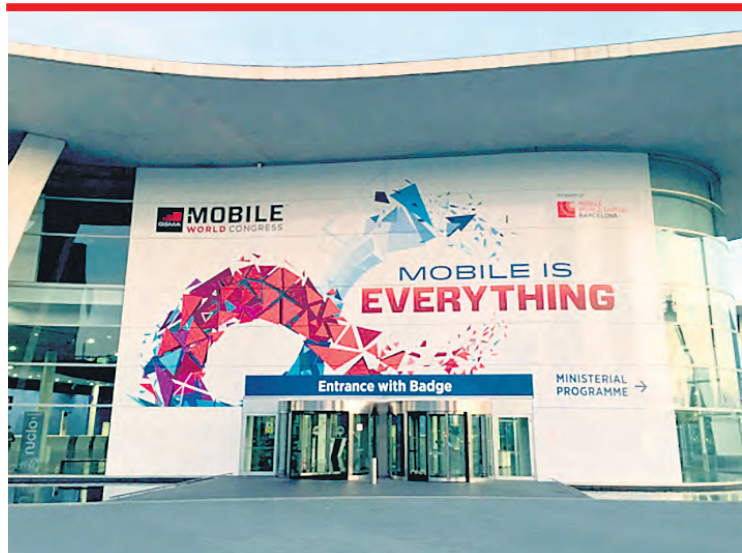
Какъвто и да бъде резултатът от референдума, ЕС едва ли ще се върне във вида си, в който беше преди 15 години, е мнението на Тонино Пицула.

По повод разширяването на ЕС той посочи, че председателят на ЕК Жан-Клод Юнкер (Люксембург, ЕНП) е пропуснал в прословутата си реч пред Европарламента след избирането му, когато каза, че в рамките на своя мандат не очаква ново разширяване на ЕС, да спомне, че е възможно ЕС да се свие по време на мандата му. Тонино Пицула видя и други сериозни предизвикателства за ЕС, едно от най-големите от които е, че авторитаризирането на държави около ЕС като Турция и Русия оказва влияние вътре в ЕС, където отделни политики прибягват до копиране на този модел с цел оставане във властта. Йозо Радос постави и още един много важен проблем в контекста на това, че Турция успя да извоюва размразяване на преговорния процес в замяна на по-активно съдействие за справянето с бежанската криза.

Днес моделът на интеграция на мюсюлманите в европейското общество се показва неуспешен.

ЕС има най-малко влияние в Близкия изток, а това е район, от който ЕС е най-силно засегнат, само че съюзът е напълно импотент там. Въпросът е дали Турция е страната, която трябва да бъде партньор на ЕС по отношение на влиянието в Близкия изток и същевременно дали може да бъде мост към 10 млн. мюсюлмани на Западните Балкани и мюсюлманския свят в ЕС, който в крайна сметка трябва да бъде интегриран, а не на всеки няколко години да се появяват проблеми. Това е голям въпрос, каза г-н Радос, затова е важно ЕС да бъде добре организиран, да има сили да вземе решение по отношение на Турция.

Дискусията предизвика силен интерес, но постави повече въпроси, отколкото предложи отговори. Британският посланик в Загреб Н. Пр. Иън Клиф призна, че опциите са или скачане в неизвестното, ако се избере брзходът, или добре познатото - ЕС с всичките му недостатъци, но и възможности да се влияе върху промените в него.



Само преди две седмици завърши изложението за мобилни технологии и електроника, което се провежда всяка година в Барселона. Mobile

World Congress (MWC) е най-мащабното събитие, на което производители от цял свят си сверяват часовниците. През тази година почти 100 000 посетители

Водещи производители от мобилната индустрия премериха сили в Барселона

първи видяха 2200 устройства, с които компаниите демонстрираха възможностите си. А водещите производители, задаващи направление в развитието на мобилната индустрия, сами разказаха за най-новите си разработки и анонсираха бъдещите си намерения. През 2015 г. разработ-

чиците се надпреварваха в сегмента на интелигентните и функционални часовници, както и на шлемовете за виртуална реалност. През 2016 г. обаче ситуацията е различна. Маркетинговите специалисти явно не успяха да убедят потребителите в необходимостта от тези иновационни

технологии, а инженерите не се справиха, поне засега, с недостатъците им. Затова основната тема на MWC 2016 бяха класическите мобилни телефони и панорамни камери. Новините следваха една след друга. Кой устройства направиха най-силно впечатление:

Samsung Galaxy S7



Истинско събитие на изложението стана презентацията на Samsung. Корейците показаха максималното, на което са способни за момента: 5,1-инчовия Galaxy S7 и 5,5-инчовия Galaxy S7 edge. Всъщност интрига нямаше, защото техническите параметри на смартфоните се знаеха

доста преди изложението.

Въпреки това анализаторите отбелязаха, че специалистите в Samsung са взели предвид всички забележки и желания на потребителите, които ползват предишните модели на Galaxy. Показаните на изложението Galaxy S7 и по-големият му събрат са снабдени с най-мощния хардуер, отличен екран, вградена памет с карта microSD, защита от удар и вода клас IP68, батерия с повишен капацитет и най-съвършената технология за зареждането ѝ. А камерата дава възможност да се снима даже на тъмно. Това естествено не е всичко, но Samsung отдавна са известни са амбициите си да изпреварят конкуренцията и да създават все по-качествени и съвременни устройства.

Alcatel Idol 4

Компанията TCL Communications, която работи под бранда Alcatel, представи на изложението изключително любопитната двойка смартфони - Idol 4 и Idol 4S. Те са с балансирани характеристики и привлекателна външност. При направата на корпуса са използвани алуминий и закалено стъкло. И двата апарата са снабдени с най-новите процесори Qualcomm.



LG G5

Корпус от алуминий, две основни камери, режим Always on за екрана, сменяеми модули, както и обновен интерфейс LG UI - новият G5 на южнокорейската компания е крачка встрани в сравнение с миналогодишния флагман.



Въпреки това цената му - близо 700 евро, е стряскаща. LG G5 разполага с 5,3-инчов Quad-HD дисплей с Always on функция и подобрена видимост на открито. Дизайнът е една от най-големите иновации в смартфона. Конструкцията включва метал и стъкло, а дебелината му е от 7,5 милиметра до 8 милиметра. Най-любопитното в дизайна обаче е възможността за лесно включване на различни приставки.



Samsung Gear 360

За презентацията на панорамната видеокамера Gear 360 корейците бяха поканили тежката артилерия на съвременната IT индустрия - самия Марк Зукърбърг, който обяви, че двете компании ще си партнират във връзка с виртуалната реалност. Това означава, че в недалечно бъдеще видеоприсъствието във Facebook ще бъде още по-ефектно. В интерес на истината на MWC-2016 и други производители показаха такива камери, но не така шумно и интригуващо, както го направи от Samsung.

Sony Xperia X

Sony с един анонс решиха да гръмнат два заека. Даже три! В Барселона компанията представи цели три апарата - от ценово достъпния в средния клас Xperia XA до топ смартфона Xperia X Performance. И трите модела са снабдени с 5-инчови екрани, които обаче са с различно качество.



Huawei MateBook

Вместо смартфони Huawei представи таблета MateBook от типа две в едно, работещ с Windows 10 (по избор Home или Professional). Дизайнът е пределно лаконичен. В направата на таблета са използвани алуминий и закалено стъкло. Очевидно тези два материала стават все по-актуални. Дебелината на MateBook е 6,9 мм. Едно от предимствата му е наличието на скенер за пръстови отпечатаци. Може да работи и като лаптоп, и като таблет.

Huawei MateBook ще бъде произвеждан в множество модификации, но всички те ще работят с процесора Intel - Core M3, M5 или M7. Хибридът тежи 640 грама и има елегантен метален корпус, 12-инчов IPS LCD дисплей и издръжлива батерия.



Lenovo Vibe K5

От Lenovo отказаха да влизат в открит сблъсък с конкуренцията и представиха два много симпатични смартфона - Vibe K5 и Vibe K5 Plus от типичния среден клас. Двата модела са с 5-инчови екрани, но докато разделителната способност при единия е HD, то Plus версията е с Full HD дисплей и по-мощния Snapdragon 616 процесор, срещу



Snapdragon 415 за Vibe K5. Останалите технически характеристики включват 2 GB LPDDR3 оперативна памет, батерия с капацитет от 2750 mAh, която може да се изважда, както и 16 GB вътрешна памет, която пак може да бъде допълнена и от microSD карта.

Гергана ПЕТКОВА

Рано или късно всеки родител стига до въпроса: Какъв език да учи детето ми? За английския е ясно - той вече е придобил статут на задължителен, предлага се в детски градини, в началните училища и в гимназиите. Но с напредване на детето нагоре по образователната стълбца трябва да се мисли и за университет, за висше образование, което да осигури добра работа. Тогава родителите, които искат детето им да продължи да учи в чужбина, трябва да преценят кой език ще им осигури по-добри възможности.

Франция е сред държавите, предпочитани от българските кандидат-студенти, а изучаването на френски език има стари традиции у нас. Да не забравяме и факта, че България е пълноправен член на Франкофонската общност от 1993 г. Издателство „Просвета“ предлага учебни системи и помагала по френски език за гимназисти, които потапят учениците в пълнотата и културата на франкофонския свят. С тях те проговарят един съвременен френски език, който спокойно могат да използват както в университета, така и извън него.

RALLYE

Системата **Rallye** на издателство „Просвета“ използва съвременни ефективни подходи и стратегии в обучението по чужд език. Тя е предназначена за гимназисти с интензивно изучаване на френски език. С нея учениците усвояват бързо, задълбочено и с удоволствие съдържанието, предвидено в учебната програма - със скорост, която отговаря на името на системата. Но най-важният резултат е, че децата започват да общуват свободно и си служат творчески с френския език още докато правят своите първи самостоятелни стъпки в неговото използване.

Rallye помага чуждият език да се превърне от цел в средство за общуване и познание. С нея учениците се чувстват уверени, че са придобили трайни знания. Комуникативният подход, интерактивните дейности и богатството на лексикални рубрики им позволяват лесно да възприемат и осмислят различни видове текстове.

ENVOLS

Най-новият учебен комплект по френски език на „Просвета“ е **ENVOLS. Langue.Literature. Culture.** Той е предназначен за обучение по френски език в 11. клас на профилираните гимназии и е продължение на учебниците от системата **Rallye**. Състои се от учебник, учебна тетрадка, аудиофайлове и книга за учителя. Той обезпечавя последния етап от обучението по френски език в езиковите гимназии и паралелки в страната.

Обучението по френски език за 11. и 12. клас се осъществява и на основата на литературни текстове. Учебникът е съобразен с учебната програма на

Le regard sur soi L'enfance et l'adolescence à travers la littérature

CONTEXTE

Reliez les parties de phrases des deux ou des trois colonnes pour faire des phrases complexes correctes. Commencez toujours par la première colonne et suivez l'ordre qui est donné.

Exemple : 1. Le XX^e s. commence A. par un développement industriel sans pareil b. qui promet une ère de prospérité.

La Belle époque

1. Le XX ^e s. commence	A. par un développement industriel sans pareil	a. se caractérisent par un optimisme relié à l'industrialisation, aux voyages, au cosmopolitisme.
2. Les quatorze premières années du siècle	B. en 1913 Roland Garos effectue la première traversée de la Méditerranée.	b. qui promet une ère de prospérité.
3. Le développement des techniques est intense	C. du premier vol en hélicoptère.	c. du premier saut en parachute.
4. Le domaine de l'aéronautique est	D. comme le béton armé	d. —
5. En 1909 le pilote Blériot traverse la Manche et	E. qui précèdent la Grande Guerre	e. par des grèves des mineurs et des cheminots.
6. C'est l'époque du premier planeur.	F. les voies ferrées à travers l'Europe se multiplient.	f. on crée des trains de luxe comme l'Orient-Express.
7. L'automobile commence à s'imposer.	G. illustré par la Tour Eiffel	g. —
8. L'âge de l'acier	H. la vitesse exerce une véritable fascination.	h. la journée de 8 heures pour les mineurs, la création de retraites ouvrières.
9. On utilise de nouveaux matériaux	I. en pleine expansion.	i. qui vivent dans le luxe, fréquentent les casinos de Venise, Monte Carlo et leurs palais.
10. Les classes défavorisées obtiennent	K. une vie pleine de fêtes et de divertissements des classes favorisées	k. se prolonge à travers de nombreuses constructions.
11. Cependant, ce qui est marquant pendant ces années.	L. c'est la vie mondaine	l. par des grèves sévères dans les mines du Nord et celles des cheminots.
12. De là vient l'expression « La Belle époque »	M. certains avantages sociaux comme	m. pour la construction des villes grandissantes.
13. Les cabarets, les théâtres sont très appréciés à Paris	N. très vite l'insouciance est remplacée par l'horreur.	n. —
14. Pourtant les plaisirs des classes favorisées sont troublés	O. par des attentats anarchistes et des actions terroristes.	o. qui est brillante et frivole.
15. L'annonce de la guerre, le 2 août 1914, est comme un coup de foudre pour les Français et	P. où on ouvre les premières salles de cinéma.	p. —



Claude Monet Le Port de l'Europe. Gare Saint-Lazare (1877)
Musée d'Orsay

Antoine de Saint-Exupéry
(1900–1944)

Le Petit Prince

Le pilote a une panne dans le désert du Sahara. Il se prépare à réparer son moteur quand « il voit un petit bonhomme » qui lui rappelle son enfance...
Un souvenir l'envahit...



Chapitre I

Lorsque j'avais six ans j'ai vu, une fois, une magnifique image dans un livre sur la Forêt Vierge qui s'appelait « Histoires vécues ». Ça représentait un serpent boa qui avalait un fauve. Voilà la copie du dessin. On disait dans le livre : « Les serpents boa avalent leur proie tout entière, sans la mâcher. Ensuite ils ne peuvent plus bouger et ils dorment pendant les six mois de leur digestion. » J'ai alors beaucoup réfléchi sur les aventures de la jungle et, à mon tour, j'ai réussi, avec un crayon de couleur, à tracer mon premier dessin. Mon dessin numéro 1. Il était comme ça :

J'ai montré mon chef d'œuvre aux grandes personnes et je leur ai demandé si mon dessin leur faisait peur. Elles m'ont répondu : « Pourquoi un chapeau ferait-il peur ? » Mon dessin ne représentait pas un chapeau. Il représentait un serpent boa qui digérait un éléphant. J'ai alors dessiné l'intérieur du serpent boa, afin que les grandes personnes puissent comprendre... Elles ont toujours besoin d'explications. Mon dessin numéro 2 était comme ça :

Antoine de Saint-Exupéry vit dans la première moitié du XX^e s. Il est né en 1900 – le temps de la « Belle époque ».

En 1914 quand éclate la Grande Guerre il entre au collège et en 1917 il passe son bac. Un métier tout nouveau – pilote d'avion – l'attire. À partir de 1926 il travaille comme pilote, survole les continents et publie ses livres où le personnage principal est pilote. En 1943 en pleine guerre paraît *Le Petit Prince* – un livre poétique et philosophique, la voix de l'écrivain dans une France en détresse.

Saint-Exupéry devient pilote de guerre. Il disparaît avec son avion en juillet 1944 lors d'une mission. L'entre-deux-guerres, la période de son activité professionnelle, se caractérise par de grands progrès scientifiques, par un cadre politique très fragile et par une grave crise morale.

Biographie : page 181



Френска връзка



МОН, с Общата европейска езикова рамка за покриване на равнище B2, със спецификата на билингвалното обучение в България, с формата на зрелостния изпит по френски език и не на последно място – с интересите и очакванията на гимназистите.

Този учебник неизбежно се свързва с учебника за 12. клас, защото през тези две години чрез френската литература и култура се учи, разсъждава и пише за настоящето и връзката му с миналото.

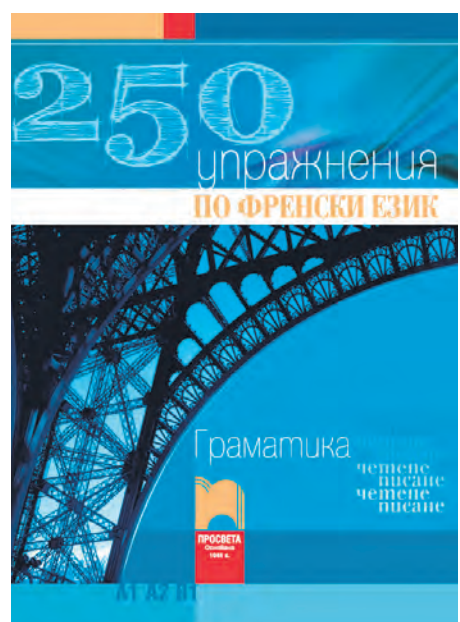
Профилираното обучение по френски език в 11. клас (както и в 12. клас, с който се разглеждат като два етапа от едно цяло) е насочено към разширяване и обогатяване на основни знания и умения. Чрез **Envols** се обогатяват знанията за литературните течения, за литературните похвати. Използваните в учебника подходи усъвършенстват уменията за анализ, сравнение и синтез.

В учебника са представени френски писатели и мислители от втората половина на XX век до наши дни (Пол Верлен, Шарл Бодлер, Симон дьо Бовоар, Александър Дюма, Пол Елюар, Южен Йонеско, Алфонс дьо Ламартин, Жан дьо ла Фонтен, Антоан дьо Сент-Екзюпери и др.), които са любими на много поколения читатели по цял свят.

За първи път в българските учебници по френска литература писателите са обединени по теми. Този подход дава широки възможности за работа според нивото на владение на езика, според нагласата на учениците и на учителя и според предпочитанията им. Той дава повече свобода при съприкосновението с литературния текст.

В началото на учебника има кратко представяне на френската литературна и културна история през вековете. Накрая има две приложения: биографиите на изучаваните писатели и литературни термини, необходими за работата с литературен текст.

250 упражнения по френски език



„250 упражнения по френски език“ е помагало на „Просвета“ в две части – за нива A1 и A2 и B1 и B2. Включените в него упражнения, дейности и задачи имат за цел да стимулират творческото мислене и изразяване на учениците на френски език. Те са съобразени с материала, предвиден в учебната програма на МОН и в Европейската езикова рамка за съответните езикови нива, и поднасят



интересна и актуална социокulturна информация за франкофонския свят. В първата част на помагалото всеки раздел включва илюстративна таблица, тренировъчни упражнения и обобщителни упражнения. Освен това учениците разполагат с 10 текста за четене с разбиране, 10 теми за създаване на писмен текст и ключ с верните отговори.

„250 упражнения по френски език“ е предназначено както за работа в клас или в група под ръководството на преподавател, така и за самостоятелна работа. То е ценен помощник за учениците, изучаващи френски език в профилираните и професионалните гимназии, за студенти, за всички, които желаят да разширят и задълбочат езиковите си знания и умения. Подходящо е при подготовка за успешно полагане на зрелостния изпит по френски език и на различни сертификационни изпити.

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

Едва ли по време на дългоочакваната премиера на знаменитата днес „Норма“ в „Ла Скала“ в Милано Винченцо Белини е можел да предположи, че тази негова творба ще надживее моди, течения и пристрастия, за да се превърне в едно от любимите оперни заглавия до днес.

Очевидци разказват как хладният прием на жителите на Милано на новаторската за времето си творба е докарала композитора до сълзи след първото изпълнение на 26 декември 1831 г. Няколко години по-късно Белини лично поставя заглавието в лондонския „Ковънт Гардън“ и отблизо следи постановките в други европейски градове. Само няколко години след първото си представяне „Норма“ вече е заглавие фаворит. За въздействието му говори фактът, че по време на изпълнение във Верона през 1859 година при фразата „Guerra, Guerra!“ („Война!“) цялата публика се изправя на крака.

Така е било някога, но и досега както поставянето, така и изборът на изпълнителка за главната роля си остават нелеко изпитание за всеки режисьор и театър. Красивата, но изключително трудна музика на Белини е тест за качествата на сопраните от Джудита Паста, първата изпълнителка на Норма, през Мария Калас, Джоан Съдърланд, Монсерат Кабайе, Гена Димитрова, до наши дни. Вероятно това е една от причините „Норма“ да се появи на българска сцена доста късно, едва през 1972 г. във Варна с първи изпълнителки на Норма Мария Бохачек и на Адалджиза – дебютиращата Мари Крикорян. Софийската

„НОРМА“ – ХЛАДЕН ПРИЕМ НА ПРЕМИЕРАТА, СВЕТОВЕН УСПЕХ ДО ДНЕС

● Уго де Ана за трети път режисира в Софийската опера



Уго де Ана

публика гледа първата и единствена до този момент столична постановка през 1983 г., после заглавието е представено в Русе, Плевен, Стара Загора. Няколко са концертните изпълнения на „Норма“ от 80-те години на миналия век до наши дни. Едно от тях – с диригент Емил Чакъров в НДК с участието на Гена Димитрова и Агнес Балца в НДК – остава увековечено в запис на БНР.

Уго де Ана, познат и обичан от софийската публика от постановките си на „Аида“

от Верди и „Самсон и Далила“ от Сен-Санс, сега поема риска да възкреси „Норма“ на софийска сцена след близо четвърт век отсъствие от афиша на първия ни оперен театър. За него най-важно в това класическо заглавие е зрителят да успее да долови многото лица на главния персонаж, нейната комплексност и в същото време дълбоко човешката същност. „За разлика от Медея, която е еднопланова и постоянна през цялото време, при Норма

нещата са много по-дълбоки и нееднозначни“, споделя Де Ана. От трите изпълнителки на героинята – Габриела Георгиева, Радостина Николаева и Цветана Бандаловска, той няма да очаква да повторят вече познати и донякъде втръснали нейни образци. „Стремя се по време на постановъчния процес солистките да не следват модела на пеене на някое от големите имена от миналото, а тъкмо обратното – да изненадат и мен, и публиката с неочаквана собствена интерпретация.“

За Де Ана постановката в София, копродукция с Арена ди Верона, не е нова. През 2003 г. най-напред в „Ню нешънл тиътър“ в Токио, а през следващите години във Филхармонията на Верона и в театъра в Анкона аржентинският режисьор постави един класически великолепен спектакъл. Критиката го оцени като ярко съвременен и строг, но с безспорна елегантност. Визуалният ключ към него, който Де Ана използва и в София, е във внушителни колони, фризове, барелефи и други архитектурни и художествени елементи, вдъхновени от неокласицизма на Давид. Те внушават ту гора, ту интериор и придават завършен вид на сцената. Галите, въпреки че носят щитове, копия и мечове, са

облечени в Наполеонов униформи, а заедно с костюмите на Полионе и Флавио са повлияни от сходството, което Наполеон се стреми да постигне между своята и Римската империя. Този паралел режисьорът използва, тъй като това е и епохата на създаване на операта, а за Де Ана музиката си остава водеща. „В крайна сметка военните униформи за близо 1000 години не са претърпели кой знае какви промени“, добавя Де Ана.

В софийската постановка с премиера на 25 март Уго де Ана е режисьор, сценограф и автор на костюмите. Негови асистенти са Филипо Тонон, Вера Белева и Кристина Ачети. Художественото осветление е поверено на Валерио Алфиери. Спектаклите ще дирижира Григор Паликаров, концерт-майстори са Теодора Христова и Мария Евстатијева. Ролята на Полионе ще интерпретират Даниел Дамянов, Мартин Илиев и Франческо Аниле. Три са и изпълнителките на Адалджиза – Даниела Дякова, Оана Андра и Олга Михайлова-Динова. Като Оровезо зрители ще видят Светозар Рангелов и Петър Бучков. Клотилде се изпълнява от Иванка Нинова и Румяна Петрова, а Флавио – от Красимир Динев и Николай Павлов. (ЖД)



Марияна Арсенова на сцената

НАЙ-ДОБРОТО ОТ „ВЕСЕЛИТЕ УИНДЗОРКИ“ В МУЗИКАЛНАТА АКАДЕМИЯ

На 17 март, четвъртък, от 18:30 ч. в големия салон на Националната музикална академия „Проф. Панчо Владигеров“ в София ще бъдат представени най-ярките откъси от известната комична опера на немския композитор Ото Николай „Веселите уиндзорки“. Музиката ще бъде изпълнена на пиано от Нели Станишева, а режисьор на спектакъла е Марияна Арсенова. С това представление тя защитава втората си магистърска сте-

пен – по музикално-сценична режисура. Научният ѝ ръководител е проф. д-р Румен Нейков.

В ролите участват студенти от класовете по оперно пеене на НМА.

Либретото на „Веселите уиндзорки“ е написано по едноименната комедия на Уилям Шекспир, която стои в основата и на Вердиевия „Фалстаф“. Но либретистите на Николай са се придържали много по-стриктно към класическото произведение.



Нели Станишева



Председателят на БАНИ с нов том за историята на Македония

● Акад. проф. д-р Григор Велев представи книгата си в НДК

Пресцентърът на НДК се оказа тесен да побере всички желаещи да присъстват на официалното представяне на том втори на „История на българите от Македония“. Над 100 души очакваха с нетърпение началото на срещата им с акад. Григор Велев, който за първи път събира и систематизира всички исторически факти по темата за Македония в панорамен труд от четири обемисти книги.

Присъстващите бяха емоционално въведени в тази

необичайна премиера със записа на знаковата песен „Македонийо“, в която се пее „Пуста да е тая граница, що раздели братя и сестри, Македонийо, Бог да бие кой ни раздели, кой заплака братя и сестри“... С кратко слово акад. Маргарита Каменова сложи началото на представянето на новия том и даде думата на издателя Любен Козарев, собственик на ИК „Изток-Запад“. Той обяви, че до дни ще се появи и второто издание на първия том от „Историята“ и очерта мястото ѝ в политиката



на издателството, която включва и други ценни книги на патриотична тема.

Авторът на следговора към новия том проф. д-р Пламен Павлов, академик на БАНИ, запозна присъстващите със съществените качества на това фундаментално изследване и приноса му към историческата наука. Акад. Велев отговори изчерпателно на всички зададени въпроси, след което пред него се оформи дълга опашка от желаещи да получат авторския му автограф...

Проф. д-р Пламен ПАВЛОВ, академик на БАНИ

Аналитичен прочит на миналото

Акад. Григор Велев прави съдържателен обзор на въпроса за името на „родилата се“ на 23 октомври 1893 г. революционна организация на българите в Македония. Шестимата създатели на комитета, които днешната македонистка квазиисторическа „наука“ се опитва да обсеби, са българи като национално самосъзнание – нещо повече, самата сбирка е в българската Солунска мъжка гимназия „Св. св. Кирил и Методий“!

Авторът показва категорично, че името, с което организацията е останала в историята – ВМОРО, се явява едва през 1905 г. Факт е, че първото ѝ уставно име е „Български Македоно-Одрински революционни комитети“ (БМОРК), а за няколко години се използва названието „Българска Македоно-Одринска революционна организация“! Революционната структура е създадена въз основа на дотогавашния собствен, българския революционен опит, а неин лозунг са думите на Раковски: „Свобода или смърт!“.

Тези очевидни факти в Скопие се премълчават или изпачават, което е в духа на прокарваната от тамошния **политически режим анти-българска политика...**

Това поведение, продължаващо и след обявяването на независимостта на Република Македония през 1991 г., не може да бъде окачествено по друг начин освен като измяна на идеите на създателите на организацията, като ругателство над десетките хиляди свидни жертви, в крайна сметка – като арогантно, подло и грозно родоотстъпничество... Погледнато от този ъгъл, трудът на акад. Велев прави съвременната македонистка пропаганда още по-безпомощна, лишена от реални аргументи.

Фактите, систематизирани от автора на настоящия том, за пореден път изобличават лъжите на македонизма, демаскират ненаучната и антидемократична същност на „държавно-творческата“ идеология, която продължава да бъде кredo на политическия „елит“ в Скопие, на обслужващите го казионни „историчари“, журналисти, политолози, писатели и т.н.



В енциклопедичен и концептуален маниер Григор Велев представя развитието на организацията, създаването на четническия институт, биографиите на нейните създатели и най-видни водачи: Дамян/Даме Груев, д-р Христо Татарчев, Георги/Гоце Делчев, Пере Тошев, Гьорче Петров, Иван Гарванов, Христо Матов, Яне Сандански, Димо Хаджидимов и др. Максимално обективно и без спестяване на истината авторът излага появилите се през годините противоречия, разцепления и братоубийствени вражди.

Изключително важен и полезен е публикуваният в книгата

„Списък на войводите, четниците и дейците...“,

включващ биографични данни за цяла плеяда герои, които биха били обект на преклонение и гордост за всяка уважаваща себе си нация! По този начин са изведени на преден план в нашия национален пантеон полузабравени личности от ранга на Апостол войвода, Иван Бабата, Мише Развигоров, Георги Сугарев, Васил Чекаларов, Лука Иванов, Леонид Янков, Кръстю Асенов и десетки други...

Един от разделите в том II на „История на българите от Македония“, който несъмнено ще привлече вниманието на читателя, е озаглавен

„Отношенията между ВМОРО и българската държава“

– тема, на която се спират мнозина сериозни изследователи и която, от друга страна, е обект на спекулации и откровени лъжи от страна на „историчарите“ в Скопие. Акад. Велев аргументирано показва, че революционната организация е свързана тясно с българската държава, с нейната армия, образователни институции, с българското общество като цяло, и то през цялото ѝ съществуване.

В своето изследване акад. Григор Велев отделя съществено място на създадения през 1895 г. Върховен Македонски комитет (ВМК), останал в историята с по-късното си име Върховен Македоно-Одрински комитет (ВМОК). И наистина, тази организация, представяна в миналото най-често в негативна светлина, трябва да получи обективна и справедлива оценка. Авторът показва, че въпреки случаите на конфронтация и различия т.нар. върховисти не бива да бъдат третиран като своего рода антипод на Вътрешната организация.

На базата на най-новите проучвания за ВМОК и неговите водачи, сред които се откроява ген. Иван Цончев, акад. Велев показва значителната роля на тази водеща патриотична организация, на нейните дейци, чети и други формации. Фигури от ранга на Борис Сарафов, на четническите командири и на интелектуалци като Стоян Михайловски, Алеко Константинов, проф. Любомир Милетич – цялата история на организацията ни убеждава в огромното значение на ВМОК за отстояването на българската национална кауза в Македония, Родопите, Беломорска и Одринска Тракия.

Приликите и отликите между ВМОК и ВМОРО са разгледани с нужната конкретика и аналитичност, що се отнася до техните програми, отношения към автономизма и идеите за т.нар. Балканска федерация и т.н. В крайна сметка авторът основателно заявява, че е

„... крайно време да се отхвърлят обвиненията...“ към ВМОК

в т.нар. върховизъм, подчиненост на българския царски дворец и т.н., изразени най-силно в пропагандата на българските комунисти. Не можем да не се съгласим с акад. Велев, че твърденията на скопските „историчари“ за ВМОК са тенденциозни и трябва последователно да бъдат разобличавани. В крайна сметка историческата оценка за Върховния комитет може да бъде само една – става дума за националноотговорна, патриотична организация. Членовете на ВМОРО и бившия ВМОК участват рамо до рамо във войните за национално обединение в състава на Македоно-Одринското опълчение, а по-късно в 11-а Македонска дивизия на българската армия.

Четейки втория том от четирилогията на акад. Григор Велев, можем да предложим една актуална идея – денят 23 октомври, поставил началото на най-масовата българска революционна организация в поробена Македония и Одринска Тракия,

да бъде официално обявен за Ден на българското национално единство.

Дори и в чисто символически план това е най-малкото, с което можем да отдадем своята синовна почит и благодарност към поколенията борци за това единство.

Във всеки случай денят 23 октомври не може да бъде „приватизиран“ и монополизиран от никого, най-малкото от днешния режим в Република Македония. Дори и автономистка идея, на която Григор Велев отделя сериозно място, следва модела на Източна Румелия – автономия, която трябва да доведе до национално обединение. С други думи, не е излишно да се обясни на властите в Скопие, че чествайки 23 октомври, отдават почит на... българската национална идея! Опитите за нейното „македонизиране“ са абсурдни и жалки, но не заслужават разбиране с оглед на „съвременните реалности“, както твърдят някои политици, и още по-малко прошка.

Из следговора към том втори

Моят град

СОФИЯ Парк „Възраждане“ е на финалната права



Около 10 април т.г. парк „Възраждане“ се очаква да бъде напълно готов за посетители. Това обяви кметът на София

Йорданка Фандъкова по време на инспекция на работата по изграждането на парка. Вече са посадени над 600 дървета, ще бъдат поста-

вени пейки, оформят се алеите, изгражда се и детска площадка. В мястото за отдиш ще има открита сцена за културни прояви, както и сух фонтан. Част от територията е площадка за цирк. Изградени са също така канализация, водопровод, електрозахранване, алеино осветление. Паркът ще разполага с два паркинга с 52 и с 96 места. Предстои да се монтират камери за видеонаблюдение, охранителен пост, както и тоалетни. Площта на целия парк е 52 декара, като новата зелена площ се оформя близо до открития през миналата година многофункционален спортен комплекс в „Зона Б-5“ и предоставя възможности за разходка и спорт на открито.



СТАРА ЗАГОРА Завърши международното изложение „Бата Агро“

В международното специализирано земеделско изложение „Бата Агро 2016 – Пролет“, което беше открито от министъра на земеделието и храните Десислава Танева, участваха 143 фирми. Те представиха най-новото в агротехниката на площ от над 25 хил. кв. метра на територията на бившето летище. От името на кмета на Стара Загора Живко Тодоров приветствие към участниците в 8-ото изложение отправи зам.-кметът Йордан Николов, който сподели, че с годините изложението става все по-добро, което утвърждава града като привлекателна агродестина-

ция. В рамките на „Бата Агро 2016 – Пролет“ се проведеха няколко семинара и дискусии, посветени на едни от най-важните въпроси в сектора. По мерки от ПРСР миналата година са кандидатствали над 6600 земеделски производители с обща стойност на проектите 4 милиарда лева. Относно 2016 година до момента са контракувани 1030 договора на обща стойност 230 милиона лева, каза министър Танева. Тя информира, че през 2016-а са предвидени 32 приема, които са с променени условия и ще бъдат отворени с остатъчните бюджети на ПРСР.

БУРГАС Ще се извозват безплатно отпадъците след домашен ремонт

За поредна година Община Бургас предоставя на своите жители безплатна услуга за извозване на отпадъците след домашен ремонт. Желаетелите да се възползват от услугата трябва да подадат заявка за извозване на тел. 056/852 337 - за дата, час и адрес. До 48 часа след заявката фирмата изпълнител е длъжна да реагира, като това става от понеделник до петък между 8 и 14 часа. Условието е количеството на отпадъците да не надвишава 3 куб.м и те да бъдат поставени в чували, а едрогабаритните - приведени във вид, удобен за товарене. В деня на извозване те трябва да бъдат изнесени на място с осигурен достъп за специализиран автомобил. При неспазване на тези изисквания отпадъците няма да бъдат обслужени и отговорността за тяхното третиране и транспортиране носи стопанинът.

Пролетта идва с нови 150 000 цветя

Кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов разпреди да бъдат засадени сезонни и целогодишни цветя на обща площ 2500 кв. м. В сравнение с миналата година зацветените пространства в Благоевград са над два пъти повече. През 2015 година общо засадените с цветя общински площи бяха 1100 кв. м. За да бъде постигнат желаният резултат и да бъде завършен видът на

ВАРНА

Приемът на документи за детските градини започва от 1 април

Около 2300 са свободните места в първа група в детските градини във Варна за учебната 2016/2017 г. За тях могат да кандидатстват родителите на малчугани, родени през 2013 г. В същото време 348 са свободните места в яслените групи, предвидени за набор 2014 и 2015 г. Подаването на заявление и задължителните документи започва от 1 април и ще продължи до 10 май т.г. Няма промяна в правилата за прием, съобщиха от дирекция „Образование и младежки дейности“ към Общината. Изискванията, сроковете и мястото за тяхното подаване ще бъдат допълнително съобщени в детските заведения и на страницата на електронния регистър.



ПЛОВДИВ Белгийски кмет гостува на Иван Тотев

Като изключително ползотворна и интересна определи кметът на Пловдив Иван Тотев срещата си с кмета на белгийския град Бланкенберге Патрик де Клерк, заместник-кмета Катрин ван Ръсел, както и президента на Международния фестивал за пешеходци Вера де Вахнаер. Делегацията беше на тридневен посещение в България.

Господин Патрик де Клерк представи накратко китния град, който, въпреки че наброява 20 000 жители, е истинска туристическа атракция, известен както с уникалните морски кейове, места и алеи за почивка и разходка вътре в града, така и с природните паркове с изкуствени

езера в непосредствена близост. Представителите на белгийската делегация научиха от кмета Иван Тотев повече и за историята на Пловдив като най-стария жив град в Европа, за неговия неповторим Стар град, за съхранените и до днес шедьоври на Шевалас и Шнитер, за 1750-метровата пешеходна зона, за 3D планетариума в Природонаучния музей, за многофункционалната спортна зала „Колодрум“.

Гостите от Бланкенберге изключително много се заинтересуваха от факта, че Пловдив е Европейска столица на културата през 2019 година.



цветните фигури в града, ще бъдат засадени общо 150 000 броя цветя. Сред пространствата, които ще посрещнат пролетта с нов вид, са входът и изходът на града, градинката при паметника на Гоце Делчев, при зала „22 септември“ и на кръговите кръстовища в града. Освен в центъ-

ра нови цветя ще има и по кварталите в Благоевград.

Оформянето на цветните композиции е част от политиката на кмета на община Благоевград д-р Атанас Камбитов и неговия екип за превръщане на Благоевград в по-добро и приветливо място за живеене.

Владислава ГАЛЕВА,
юрист

През последните години за уреждане на финансовите отношения не само между търговци, но и между граждани и фирми все по-често се използва запис на заповед. Това е едно универсално правно средство, представляващо безусловното писмено обещание на едно лице (платец) да плати на друго (поемател) точно фиксирана сума.

Записът на заповед е ценна книга, представляваща една абстрактна сделка - издателят се задължава да заплати посочената в запис сума, без да се сочат причините и основанията за това. Записът на заповед се издава заради конкретни отношения между издателя и поемателя (най-често за заплащане или обезпечаване на задължения по договор). Самият запис на заповед обаче е „откъснат“ от тези отношения. Самото съществуване на този документ материализира и доказва правото на поемателя да получи от издателя конкретно посочена сума пари, без да е необходимо да се доказват каквито и да било обстоятелства, свързани с отношенията, заради които записът на заповед е издаден.

Какво съдържа записът на заповед

Записът на заповед доказва наличие на парично задължение, което едно лице (платец) е признало по безспорен начин с подписването на заповедта, давайки писмено обещание да извърши плащане в полза на друго лице (поемател). Обикновено до употребата на запис на заповед се достига при възникването на дълг между две страни и необходимостта от по-голяма сигурност за кредитора, че ще получи реално парите по вземането си. За да е валиден записът на заповед, той трябва да съдържа задължително следните реквизити, изрично посочени в Търговския закон:

- Наименованието "запис на заповед" на езика, на който е написан документът, като в самия текст на документа също трябва да присъства изразът "запис на заповед";
- Безусловно обещание да се плати определена парична сума. В случай че не бъде определена конкретната сума, това ще доведе до нищожност

Поискайте запис на заповед, ако ви дължат пари

- на запис на заповед;
- Отбелязване на падежа, т.е. момента, в който длъжникът следва да заплати обещаната парична сума. Запис на заповед, в който не е посочен падежът, се смята платим на предявяване. Т.е. по всяко време, в което поемателят представи документа и поиска това;
- Посочване на мястото на плащане. Ако не бъде определено такова, законът приема, че мястото на издаване на запис на заповед се приема за място на плащане, но то трябва да е означено до името на издателя (този, който дължи парите и обещава да ги изплати);
- Името на лицето, на което трябва да се извърши плащането. В правото то се нарича поемател. Записът на заповед се издава в негова полза (той е кредиторът, а в съдебноизпълнителното производство - взыскател).
- Посочване на дата и място на издаване. Запис на заповед, в който не е посочено мястото на издаването, се смята издаден в мястото (адреса), посочено до името на издателя;
- Подпис от страна на издателя (платеца).

Издаване

Издаването на запис на заповед се осъществява посредством едностранна сделка, при която документът се предава от издателя (длъжника) на поемателя (кредитора). Тази сделка изисква освен надлежното оформяне на документа в съответствие с посочените по-горе реквизити, но и фактическото му предаване на кредитора.

Няма изискване кога да се направи записът на заповед. Ако парите са дадени преди месец или два, нищо не пречи към момента да се поиска от длъжника да подпише запис на заповед.

При издаването на запис на заповед има възможност да се добавят и допълнителни клаузи като „без протест“, „без разноски“ и „не на заповед“.

Клаузата „без протест“ означава, че издателят няма да има право да откаже да приеме запис на заповед или да плати сумата, дължи-



ма по него.

Клаузата „без разноски“ означава, че поемателят няма да може да претендира заплащане на разноски, които е направил във връзка със събиране на сумата по запис.

Клаузата „не на заповед“ означава, че поемателят няма да може да прехвърли правата по запис на заповед. Той обаче ще може да прехвърли правата чрез договор за цесия.

Прехвърляне

Записът на заповед може да се прехвърля от един собственик на друг чрез джиро. То трябва да се запише на гърба на запис на заповед, а ако гърбът е малък, на отделен лист, наречен алонж, който неподвижно се закрепя към документа. Единственият реквизит на джирото е подписът на джиранта (прехвърлителя).

Предявяване за плащане

Както беше посочено, запис на заповед, в който не е посочен падеж, се смята платим с предявяването му на длъжника. По принцип срокът на предявяването за плащане е 1 година от издаването на документа, като издателят може да определи по-къс или по-дълъг срок.

Предявяването за плащане е най-добре да бъде направено чрез нотариална покана, като след изтичане на срока за изпълнение, предвиден в нея, започват да текат и лихви за забава за длъжника.

Когато длъжникът не приеме запис на заповед и откаже да плати, за кредитора възниква възможността да му бъде издаден офици-

ален свидетелстващ документ-протест, доказващ отказа на длъжника и съответно редовното предявяване. Компетентен да издаде протест е нотариус по мястото на плащане на запис на заповед, като за услугата се дължи определена нотариална такса.

Протестното производство е скъпо и затруднява кредитора. Затова законодателят предвижда, че при специална уговорка в запис на заповед - "без протест" или "без разноски", кредиторът се освобождава от необходимостта да извърши протеста, но не и от необходимостта да извърши предявяване за плащане.

Производства пред съд

Ако на падежа или след изтичане на предоставен срок за плащане, предвиден в нотариалната покана, длъжникът не заплати дължимата сума, за кредитора възниква възможността да отнесе въпроса до съда. Това негово право може да бъде упражнено чрез завеждане или на заповедно, или на исково производство.

Заповедното производство се характеризира с бързина и процесуална икономия. То започва с подаване на заявление по образец за издаване на заповед за изпълнение (а не искова молба) до районния съд по местожителството, респ. седалището на длъжника, придружено със заплащане на държавна такса в размер на 2% от търсената сума.

След неговото подаване съдът проверява дали документът е редовен от външна страна и удостоверява подлежащото на изпълнение вземане срещу длъжника. В случай че уважи искането на

заявителя, заедно със заповедта за изпълнение съдът издава и изпълнителен лист, като по този начин предоставя на кредитора възможността незабавно да образува изпълнително производство срещу длъжника.

Обикновено исково производство

Заповедта за незабавно изпълнение може да бъде оспорена от длъжника в двуседмичен срок от връчването ѝ. Важно е да се отбележи, че възразението срещу заповедта за изпълнение спира принудителното изпълнение. От момента, в който кредиторът бъде уведомен за подаденото възразение от длъжника, започва да тече едномесечен срок, в който кредиторът може да потърси правата върху паричното си вземане по исков път, като заведе съдебно дело. Подаването на искова молба предвижда заплащане на съдебна такса в размер на още 2% от търсената сума.

Ако съдът уважи искането на кредитора, следва принудително изпълнение срещу длъжника по запис на заповед, като той отговаря с цялото си имущество (банкови сметки, недвижими имоти, парични вземания и т.н.) както за обещаната в запис на заповед сума, така и за натрупаните лихви върху тази сума, включително дължи заплащане на съдебните разноски на кредитора, направени във връзка със съдебното дело.

Важно е да се знае, че:

- Кредитор с издадена и подписана запис на заповед при неизпълнение на обещаното задължение има право (и възможност) да пристъпи към принудително изпълнение, а длъжникът отговаря пред него с цялото си имущество;
- Правото на иск се погасява с 3-годишна давност, смятано от датата на падежа;
- Издател на запис на заповед може да бъде както физическо лице, така и търговец или търговско дружество;
- Записът на заповед се издава в един-единствен екземпляр. Ако се издаде запис на заповед за 10 лева „в два екземпляра“, това значи, че платецът се задължава да заплати общо 20 лева;
- Винаги при плащане - изцяло или частично - на сумата, посочена в запис на заповед, следва да се изисква от поемателя да извърши отбелязване върху самия запис на заповед (при частично плащане) или да върне оригинала на запис, който е издаден (при плащане на цялата сума).

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

15 - 21 МАРТ 2016

Усложненията на диабета

Полиневропатията е сред широкоразпространените усложнения на диабета, което значително влошава качеството на живота на пациентите. Една от най-честите изяви на невропатията е диабетното стъпало. Как може да се избегне ще разберете

на стр. 18

Не се оставяйте на болката

Съществуват различни методи за овладяване на болката при раково заболяване, но трябва да се знае, че нейното контролиране е част от успешното лечение. Повече

на стр. 24

Мравките – досадни, но и опасни



През последните години към множеството проблеми на съвременния човек се добави още един – мравките. Едва ли обаче повечето хора знаят, че те могат да причинят алергии и са преносители на вируси. Как да се справите с нашествениците вижте

на стр. 26

Кивито се бори с остаряването



Наричат кивито плод на здравето, тъй като в състава му има голямо количество витамини, микроелементи, пектин и др. А подробности защо още в Древен Китай са го използвали като лек, ще научите

на стр. 28

Световният бъбречен ден, организиран за първи път през 2006 година, става все по-значимо събитие, чиято цел е да информира колкото се може повече хора на всички континенти за бъбречните заболявания и за необходимостта от превенция, от ранна диагностика и лечение. Инициативата иска да повиши вниманието и на правителствените здравни администрации към бъбречните заболявания и най-вече към все по-ширещия се проблем на хроничната бъбречна недостатъчност (ХБН). През 2016-а световното мото на СБД е: Внимание за бъбречните заболявания и децата, действай рано, за да ги предотвратиш!

Микаела ВЪЖАРОВА

Повече от 10 на всеки 100 българи се оказват с късно диагностицирани бъбречни заболявания. Расте броят на нуждаещите се от хемодиализа. И това е световна тенденция – през последните 15 г. смъртността от бъбречни заболявания в глобален мащаб се е увеличила със 134%. Затова модерната нефрология работи активно в търсене на причините за проблема. Оказва се, че е важно скоро след раждането на детето и дори още в утробата на майката да се търсят аномалии в отделителната система – т.нар. скрита бъбречна заболяемост. Именно този ранен скрининг и ранната диагностика са ключът към намаляването на бъбречната недостатъчност у възрастните, категорична е доц. Анелия Буюва, национален консултант по детска нефрология, която от години работи за каузата. В Световния бъбречен ден, който вече десетилетие се отбелязва през март, екипът на доц. Буюва



под егидата на Българската бъбречна асоциация, заедно с детската болница „Д-р Лисичкова“ – Варна и общината в морската столица бяха организатори на авторитетен научен форум. Негов акцент бе превенцията на бъбречното здраве на децата – основна тема и на тазгодишния бъбречен ден на планетата. Все още недостатъчно известен и изследван проблем е увеличеният риск за развитие на бъбречни заболявания с напредването на възрастта сред родените с ниско телесно тегло и недоносените. Те се раждат с много по-малък брой нефрони (основната структурна и функционална единица на бъбреците), което е сериозна предпоставка за ранно изчерпване на функционалния живот на бъбреците, още през

ВОДЕЩИ СПЕЦИАЛИСТИ АЛАРМИРАХА ЗА БЪБРЕЧНОТО ЗДРАВЕ НА ДЕЦАТА

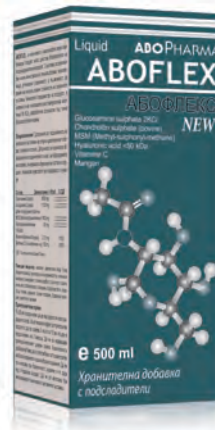
низи във форума. Други възлови теми на конференцията бяха феталната генеза на хроничното бъбречно заболяване и връзката наднормено тегло и бъбречна функция в детството.

Доц. Буюва съобщи, че предстои издаването на книга, която обобщава резултатите и изводите от първия етап на провеждания у нас вече системен скрининг за скрити бъбречни заболявания при деца – първото у нас и в Европа многостранно изследване: едновременно за аномалии на отделителната система

– чрез ултразвук, 12 показателя в урината и специално за протеинурия (отделяне на белтък в урината), мониторинг на артериалното налягане, както и изчисляване на индекса на телесната маса.

При обхванатите от изследването близо 6000 клинично здрави деца в подбрани по специална методика градове в цяла България са установени скрити бъбречни заболявания при средно 17% от тях. В отделни региони процентът стига особено тревожни стойности.

АБОФЛЕКС - ВИСОКОЕФЕКТИВНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ СТАВИ



Абофлекс е продукт, създаден, за да поддържа доброто състояние на опорно-двигателния апарат.

Препоръчва се при дискомфорт и болки в ставите. Продуктът спомага за увеличаване диапазона на движение и функционалните възможности на ставите. Подпомага възстановяването при различни възпалителни ставни процеси. Освен това спомага за поддържане добрата костна структура.

Неговата ефикасна формула се състои в добре комбинирани съставки, поднесени под течна форма за максимално и удобно усвояване. Уникалното предимство на продукта е наличието на нискомолекулна хиалуронова киселина, както и на манган. Абофлекс съдържа още хондроитин, глюкозамин, MSM (метилсулфонил метан) и витамин С.

Активните вещества в продукта са със силен синергичен ефект, т.е. действието на отделните съставки е подбрано така, че когато са комбинирани заедно, да създават една перфектна ефективност върху опорно-двигателния апарат.

Хиалуроновата киселина в Абофлекс е с изключително висока дневна дозировка - 95 мг, което гарантира много бърз ефект върху проблемните стави.

Това е високоэффективен продукт с максимална концентрация на вложените активни съставки за подпомагане възстановяването на ставните и съединителните тъкани.

Проф. Коларов
ПРЕПОРЪЧВА АБОФЛЕКС



Изпратете 3 капака от Абофлекс на адрес:
София, ул. „М. Кънев“ № 42 за Техноком Трейд ООД.
Посочете име и телефон за обратна връзка
и вземете подарък Магнезий + В комплекс.

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

● Правилните грижи пазят от рани и инвалидизация

Д-р Силвия ГАНЕВА, ендокринолог, УМБАЛ „Плевен“

Полиневропатията е сред широкопространените усложнения на диабета, което значително влошава качеството на живота на пациентите. Една от най-честите изяви на невропатията е диабетното стъпало. То дълго време може да протича със сравнително оскъдни симптоми, защото сетивните нерви са увредени от основното заболяване. Затова е важно всеки човек със захарен диабет да обръща специално внимание на краката си.

Сигнал за проблем може да бъде усещането, че по краищата „лязат мравки“, изтръпването под формата на чорап, различна по продължителност и интензивност болка, схващания в покой, усещане за „подложка“ под ходилата или за стъпване по дебел килим, „патешка“ или „моряшка“ походка. Освен тези субективни усещания

при оглед може да се установят костни деформации и изкривявания на ходилото, студени и зачервени стъпала, суха, груба, напухана кожа, често със зачервявания между пръстите, както и прибавени гъбични или бактериални инфекции. Възможни са и малки неboleзненни ранички, които обаче зарастват изключително трудно. Ако оплакванията се пренебрегват



системно, възможно е да се стигне до големи рани и некротични изменения. Според европейските медицински статистики най-честата причина за загуба (ампутация) на долен крайник в развитите

държащи са именно усложненията от диабетната полиневропатия.

Причините за заболяването

Повишените нива на глюкозата в кръвния серум водят до изменение в нормалните биохимични процеси в организма. Отделят се редица субстанции, които увреждат най-малките кръвоносни съдове. Така се нарушава снабдяването с кислород и хранителни вещества на тъканите, а нервните клетки са особено чувствителни. Затова фините нервни окончания първоначално не могат да изпълняват функциите си, а впоследствие загиват. Именно това е причината за липсата на болка в крайниците при разрастване от травми или нарушено кръвоснабдяване.

Ранното откриване

Всеки пациент с диабет трябва редовно да посещава личния си

лекар или ендокринолог. Специалистът може да направи редица изследвания – на чувствителността за допир, на вибрационния усет, сухожилно-надкостните рефлекс, хидратацията на кожата, а също и ЕМГ – електромиография.

Лечение и превенция на усложненията

Поддържането на определените от лекуващия лекар таргетни нива на гликирания хемоглобин (HbA_{1c}) е от особена важност за цялостното състояние на пациентите с диабет. При повечето от тях целта е този показател да е под 7%. Наред с редовния прием на предписаните лекарства срещу диабета, балансирания хранителен и двигателен режим, трябва да се полагат специални грижи и за стъпалата. Това включва всекидневен оглед, ако трябва отдолу и с огледало; измиване с вода и сапун и много внимателно подсушаване.

не, включително между пръстите, нанасяне на хидратиращ крем с урея и при нужда – локални антигъбични препарати; внимателен подбор на обувките и избягване на ходене с боси крака.

Медицината отдавна е установила предпазващото и лечебно въздействие на алфа-липоевата киселина срещу периферните неврологични увреждания при диабет. Това вещество се синтезира в човешкия организъм, но в недостатъчно количество, което налага допълнителен прием, особено при диабет. За предотвратяване и/или забавяне на развитието на диабетната полиневропатия са необходими 600 мг алфа-липоева киселина дневно. Такова количество се съдържа в препарата „Алфалипомакс“, заедно с витамин В₁, В₆, фолиева киселина, витамин В₁₂, които също допринасят за доброто състояние на периферната нервна система. Съществуват сериозни доказателства, че алфа-липоевата киселина може да подобри инсулиновата резистентност, зрението, да намали болката в мускулите, причинена от диабет, може да помогне и при симптоми на деменция.

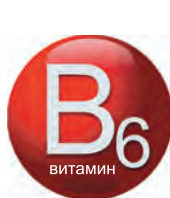
Затова препоръката е всеки пациент с диабет, дори все още да не е развил невропатия, да приема алфа-липоева киселина профилактично. А за хората с диабетно стъпало „Алфалипомакс“ е част от продължителната лечебна схема.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини В₁, В₆, В₁₂ и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект



ECOPHARM

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

ПЛОДОВИТЕ СОКОВЕ ИЗПАДНАХА В НЕМИЛОСТ

Израелски учени предупреждават, че е грешно плодовите сокове да се смятат за полезни. Дори много от тях са по-вредни от сладките газирани напитки, защото увеличават риска от заболяване на черния дроб – стеатоза. Специалистите са стигнали до дози извод след провеждането на мащабни изследвания. Резултатите от тях показали, че изпивайки повече от един литър сок на ден, даже прясно изстискан, опасността да навредим на черния си дроб се увеличава 5 пъти. Нараства още рискът от диабет и сърдечносъдови заболявания. Причината учени-



те да проведат тези изследвания е фактът, че много жители на Израел, както и децата им, пият големи количества плодови сокове, без да знаят, че те съдържат фруктоза и захар, които пагубно се отразяват върху състоянието на черния дроб. Безопасното количество е 1 чаша сок на ден, а най-добрият вариант е да се ядат пресни плодове, без да се изстискват. (ЖД)

Никак не е изненадващо, че д-р Людмила Емилова за трети път получи номинация в кампанията „Лекарите, на които българите вярват“. Макар да не е пощадена от злонамерени коментари и откровени измислици, за 22 години тя е помогнала на повече от 43 хил. души да подобрят здравето си, да бъдат жизнени и работоспособни. Методът ѝ от арсенала на природната медицина, известен като гладолечение, стъпва на опита и познанията на известната лечителка Лидия Ковачева. В клиниката на д-р Емилова днес той постига забележими успехи, съчетан с най-съвременни диагностични подходи и природосъобразни лечебни практики. В началото на кариерата си д-р Емилова вярва, че ако много чете и знае, ще може да помага на хората, но разочарованието идва доста бързо, а по-късно съдбата ѝ отрежда решаващата среща:



Виждах, че болните оздравяват, ако имат грип, ангина, остър бронхит. Но тези с хронични болести всъщност не оздравяват. С течение на годините видях, че лекарствено-операционната медицина е незаменима при спешни случаи. Но за лечение на хронични болести това не помага. Хората пият лекарства с години и стават все по-болни, явяват се нови болести като усложнение от лекарствата. Аз самата, вече над 40-годишна, се оказах заклещена в капана на болестите, цели десет години мъчителна мигрена. Изпила съм огромни количества лекарства, които пък са увредили бъбреците. Една пациентка ми донесе вестник с откъси от още неизлязлата книга на Лидия Ковачева. Не знам как, но след като вече 21 години като лекар бях прилагала методите на официалната медицина, изведнъж повярвах на написаното. Свързах се с Лидия, тя обичаше да общува с лекари. Първият ѝ въпрос беше дали имам запек. Учудих се, но тя каза – оправи запека, ще се оправи и мигрената. Аз наум се усъмних във връзката между тези неща. Лидия ме посъветва първо да направя 5 дни на плодове и после да се захраня - тя не смееше да дава дълги програми, защото нямаше възможност да прави изследвания, да наблюдава пациента. Още тогава се почувствах много по-добре. И веднага смених коренно начина си на хранене – много рядко с животински храни и изобилно сурови плодове и зеленчуци. И оттогава никакви компоти не правим у дома! След година направих първата си 20-дневна програма, преди това правех 5 дни всеки месец. Свалих килограми, целият ми живот се промени, като се изчистих от отровите. И постепенно, заедно с моите резултати, започнах със съмнение да гледам на всичко, което предписвах на пациентите.

- Случва ли се да Ви искат импровизирани съвети?

- Не давам съвет, преди да разбера какъв е здравният статус на човека. Здрави българи няма или са единици. Най-болни са децата – зачеват се от сперматозоиди и яйцеклетки, замърсени с отрови. Отговорността на родителите е

ХОРАТА РАЗБИРАТ, ЧЕ ИСКАМ ДА ПОМОГНА НА ВСЕКИ

● С д-р Людмила ЕМИЛОВА разговаря Галина Спасова

голяма. Те трябва да се прочистят преди зачеването, след това майката трябва да има правилно хранене и здравословен живот, кърменето трябва да е поне година, като през това време храната на майката трябва да включва много сурови зеленчуци (зеленолистни особено) и плодове. Изключително ценни са бобовите, пълнозърнестите храни, булгур, просо, киноа, царевичата също. Животинските храни имат минимално количество полезни вещества. Млякото и млечните продукти съдържат минимум полезни вещества. Нула полза има от храните-боклуци – със захар и брашно, газирани напитки.

- Но киселото мляко е сред традиционните ни, възприемани като здравословни храни.

За мен проблемите са други – липса на профилактика на болестите и липса на превенция на здравето

- В началото на 19-и век сме били най-дълголетната нация и киселото мляко е било един от факторите за това, но само един. В същото време нашите прадеди са били целодневно на чист въздух и с голямо физическо натоварване. И са нямали началник на главата и часовник на ръката. Лактобацилус булгарикус действително е много важен за чистотата на дебелото черво, отделя вещества, които убиват бактериите на гниене и ферментация. Но трябва да кажем, че повечето хора по селата са имали овце и кози. Тоест те не са консумирали мляко цялостно, а само когато се доят

тези животни. Кравите са били много по-малко. Така че не трябва да си мислим, че дедите ни са имали на трапезата си всеки ден мляко, сирене и кашкавал. Изследвания сред милиони хора в цял свят показват, че колкото повече мляко и млечни продукти се консумират, толкова повече са т.нар. болести на цивилизацията – сърдечносъдови, диабет, затлъстяване, остеопороза. Затова аз не казвам да не се приемат мляко и млечни продукти, но нека да са в малки количества, по-рядко и да са качествени.

- Казвате ли на пациента, ако не може да му се помогне?

- Да, веднага. Независимо дали ще прави програмата въщи или в клиниката, още първата сутрин му правим кръвни тестове по 40 показатели, ехограф на всички коремни органи, ЕКГ, изследвания за процента мазнини, течности, твърди тъкани от общото тегло и ако се налага, правим допълнително ехокардиография, доплерсонография на шийните артерии, на артериите на мозъка, на крайниците, преглед на очните дъна, холтер да проследим сърдечната дейност, кръвното налягане. При много пациенти установяваме диабет, без те да знаят. Ако човек с хиперинсулинизъм направи две програми по 20 дни със захранване в рамките на 6 месеца, той може да се излекува и да не развие диабет. Винаги казвам на хората имат ли шанс с нашата програма. Има такива, които си тръгват разплакани, защото съм им казала, че не можем да помогнем. Тези, които сме излекували напълно от тежки болести, са най-мотивирани да спазват стриктно режима и имат най-добри резултати. При тези, които са колебливи, и резулта-

тът е колеблив.

- Цената в клиниката е висока за редовия българин, това е една от атаките срещу Вас.

- Най-добрите резултати имат пациенти, които или изобщо не са били в клиниката, или са били за 5-10 дни. Идват на контролни прегледи. Просто човек трябва да е мотивиран да бъде здрав. И болестта му да е сред тези, на които можем да повлияем. Тези, които нямат воля, на които въщи обкръжението не е подкрепящо, за тях е полесно да бъдат в клиниката. Но аз се грижа еднакво и за тези, които са в клиниката, и за тези, които въщи правят програмата. Според мен говорят какви ли не глупости хора, които нямат воля да го направят, хора, които един ден в живота си не са пропуснали едно ядене и не си представят, че е възможно... По принцип лоши хора винаги се намират.

Не съм против лекарства - и на мен се случва да предписвам - нито против операциите, нито против лекари. Имаме толкова добри и достойни специалисти и хора и тяхното лечение има своето място. Не казвам: „зарежете всичко, идвайте, яжте ябълки и всичко ще се оправи“. Но има болести, които могат да се лекуват по този начин. И колко пари ще се спестят на здравната каса? Но как да им кажа на политиците? Те самите идват и се лекуват, знаят какво е. Но тъй като всичко е свързано с огромен бизнес – и неправилното хранене, и лечението... Някои плюят по нашите методи от простотия, други – съзнателно.

- Предавате ли опита си на млади medici?

- Аз лекувам много лекари, както и изпратени от тях пациенти и никога не отказвам – който иска, да дойде да се учи.

Но той трябва да стои и да работи. Казват, че проблемите на нашето здравеопазване са спешната помощ, липсата на пари и заминаващите лекари. За мен проблемите са други – липса на профилактика на болестите и липса на превенция на здравето. Нито се учат децата какво не бива да ядат, нито родителите знаят, нито бабите и дядовците. И малките набиват солено, пържено, пият кола, енергийни напитки, ядат храни от бяло брашно и захар. Ако хората имат информация, че при диабет тип 2 може да се помогне без лекарства – с плодове, чай и мед поне веднъж в годината и после да внимават какво ядат... По същия начин с кръвното налягане. Но всичко е добре да се прави под лекарски контрол.

Не се обиждам, че ни наричат дебелариум, защото свалянето на килограми е част от лечението. Но ние лекуваме и момичета с анорексия, идват с тегло 25 кг! Аз си знам как достигат 30 и после 50 кг. Много по-лесно мога да излекувам дебел човек, отколкото анорексията, която е психическа болест. Не се впечатлявам от злословия. Хората разбират, че от сърце искам да помогна на всеки – независимо дали е известна личност или някой възрастен човек от село.

- Резултат, който Ви радва особено?

- Имам страхотни резултати при болни от множествена склероза. Едно момиче, Керанка от Бургас, се излекува напълно – ядрено-магнитният резонанс показва, че няма никакви плаки. А беше пълно с плаки в главния мозък и в гръбначния мозък. И други пациенти имат добри резултати, но тя е първата напълно излекувана. Убедена съм, че като живеем по законите на природата, имаме здраве и радост в дните си.

Повечето жени са наясно, че естрогенът е полов хормон, който се произвежда в яйчниците, но има доста други неща за него, които едва ли са ви известни. Естрогенът може да оказва влияние върху целия ви организъм, от главата до петите, а освен това играе и роля в общото здравословно състояние – физическо, умствено, емоционално и сексуално, пише в профила си в CredoWeb Нутриген, позовавайки се на американския сайт Hyster Sisters.



По-задълбоченото познаване на естрогена може да ви помогне да направите по-добър избор в случай че искате да започнете орална контрацепция или се наложи да го приложите като част от хормоналнозаместителна терапия.

1. Ежедневието ви повлиява нивата на естроген и нуждата ви от него

Ежедневието ви оказва влияние върху темпото, с което тялото ви използва естрогена. Енергичните упражнения или стресовите ситуации например карат тялото ви да използва повече естроген. Ако сте болни, организмът ви може да има нужда от повече естроген, за да оздравее. Промените в телото също могат да повлияят нуждата от естроген, а когато спите, ви трябва по-малко от този хормон.

Яйчниците ви са в състоя-

ШЕСТ ИЗНЕНАДВАЩИ ФАКТА ЗА ЕСТРОГЕНА

● Какво не знаете за женския хормон?

ние автоматично да компенсират всички тези промени, но в случай че сте подложени на хормоналнозаместителна терапия, която включва фиксирана доза естроген, могат да възникнат някои проблеми. Ако преминавате през сериозни промени в начина си на живот и уловите повече симптоми, характерни за менопаузата, консултирайте се с лекаря си за евентуална промяна в дозата на приемания естроген.

2. Естрогенът може да окаже въздействие върху чувствителността ви към слънчева светлина

Ако приемате естроген, кожата ви може да стане много по-чувствителна към слънцето и солариумите. В резултат на това е възможно да изгаряте или да получавате лунички много по-лесно отпреди. Освен това по лицето ви може да се появи мелазма (тъмни петна), която потъмнява от слънцето. Ако използвате заместители на естроген, трябва да избягвате продължително излагане на слънце и престой в солариуми. Освен това е добре да използвате и качествен слънцезащитен крем.

3. Естрогенът има пряко и косвено влияние върху сърдечносъдовата система

Естрогенът играе много-странна роля за здравето на сърдечносъдовата система. Той може да предотврати

развитието на атеросклероза – натрупването на плака в артериите. В състояние е да предотврати и слепването на белите кръвни телца в кръвоносните съдове, както и да поддържа гъвкавостта на кръвоносните съдове, която осигурява по-добро кръвообращение. Естрогенът оказва влияние върху нивата на добрия и лошия холестерол, също както и на триглицеридите. Ниските нива на естроген създават предпоставки за развитието на хипертензия, а рискът от смърт, причинена от коронарна сърдечна болест, се увеличава след премахване на яйчниците.

4. Естрогенът засяга функциите на мозъка

Естрогенът е от огромно значение за много от мозъчните функции при жените. Той влияе върху нервните синапси, върху възстановяването на засегнати неврони, върху мозъчното кръвообращение и др. Ролята му в мозъка има отношение към настроеността, емоциите, промените при наличието на възпаление и скоростта, с която мозъкът работи. Проучванията сочат, че при жени, чиито яйчници са премахнати преди естественото настъпване на менопаузата, се наблюдава повишен риск от Паркинсон, деменция, когнитивни проблеми, депресия и безпокойство, т.е. естрогенът вероятно оказва защитен ефект върху мозъка. Обичайните симптоми на менопаузата – горещи вълни, мозъчна мъгла и безпокой-



ство, могат да се появят в резултат от ниските нива или липсата на естроген.

5. Очите ви също имат нужда от естроген

Ниските нива или липсата на естроген могат да причинят сухота в очите, замъглено зрение или дори промяна в зрението. Скорошно проучване дори показва, че терапията с естроген може да намали риска от глаукома. Много е важно да се консултирате със специалист веднага щом усетите проблеми със зрението, тъй като определени заболявания на очите са необратими. Обсъдете хормоналното си състояние с вашия очен или общопрактикуващ лекар и не забравяйте да носите слънчеви очила, когато сте навън.

6. Естрогенът оказва влияние на сексуалния ви живот

Ниските нива или липсата на естроген могат да окажат негативно влияние върху сексуалния ви живот по множество различни начини. Ако трябва да се справяте с обичайните симптоми на менопаузата, има вероятност да не можете да отделяте внимание на физическата интимност. Освен това физически проблеми, причинявани от ниски нива или липса на естроген (напр. вагинална сухота или мравучкане по кожата), могат да направят половия акт неприятен и

дори болезнен. Пълноценният полов живот се постига с участието на сърцето, съзнанието, душата и тялото, а всички те могат да бъдат засегнати при ниски нива или липса на естроген.

Говорете с лекаря си

Ако преминавате през естествена менопауза или такава, причинена от хирургическа намеса, обсъдете с лекаря си наличните симптоми и влиянието, което естрогенът им оказва. Колкото сте по-млада, толкова по-важно е да имате подходящи нива на естроген, за да поддържате добро общо здравословно състояние.

Поддържането на оптимални нива на естроген и определянето на дозата при орална контрацепция или хормоналнозаместителна терапия значително се улеснява с помощта на ДНК изследване за естрогенен метаболизъм и детоксикация. Резултатите от него дават единствена по рода си информация относно подходящата персонализирана диета, както и препоръки за начина на живот, прием на синтетични хормони и нутрацевтици. Изследването е от изключителна полза и за жени, в чиято семейна история има случаи на рак на гърдата, матката и яйчниците, както и на рак на простатата при мъжете.

Повече факти и информация за хормоните ще намерите в credoweb.bg

НОВА РУБРИКА В САЙТА НА НЗОК ПОДПОМАГА РАЗБИРАНЕТО НА РЕФОРМАТА



Националната здравноосигурителна каса открива нова рубрика на сайта си – www.nhif.bg, под наслов „Гореща точка“. За да осигури още по-пълна прозрачност в своята работа, институцията ще публикува в тази рубрика мнения, които са в противовес на вижданията на институцията по различните аспекти на здравната реформа, касаещи работата на касата, и ще представи на широката общественост своите аргументи в полза на извършваните промени. Целта на новия сайт е гражданите да бъдат убедени в полезността за тяхното здраве от въвеждане на промените, а изпълнителите на медицинска и дентална помощ и аптеките – да получат увереност и спокойствие в своята работа.

Всички новини от НЗОК четете в credoweb.bg

ПЛАТФОРМАТА

Въпросите, свързани с храненето на децата, са обект на широк интерес, който често излиза извън пределите на медицината и нахлува в дебрите на слухове и предположенията. В резултат на това из реалното и виртуалното пространство продължават да се срещат твърдения като това, че пухкавото дете е здраво дете, че трябва да си изяжда всичко, че ще се издължи по време на пубертета и килограмите сами ще изчезнат. Тези схващания са в основата на множество грешки в храненето на децата, които водят до сериозни болестни състояния, в основата на които са наднорменото тегло и затлъстяването. За да ограничим разпространението и да намалим негативния им ефект, ще ви запознаем с подробности около няколко от най-популярните заблуди, придружени от обяснение защо НЕ СА верни.

1. Метаболизмът е въпрос на гени и не може да бъде променен.

Метаболитните процеси, които протичат в организма, безспорно се повлияват от индивидуалния генетичен профил, който всеки човек притежава. Проучванията сочат, че генетичните фактори определят от 40 до 80% от разликите в телесното тегло. „Лошият“ метаболизъм обаче не е присъда. В по-голямата част от случаите тези фактори силно се влияят от начина на живот и съответно спомагат или затрудняват поддържането на нормално тегло.

Една от главните причини за наднорменото тегло при децата е несъответствието между енергоприема и енергоразхода. Това несъответствие може да бъде компенсирано с промени в количеството и разпределението на макронутриентите (мазнини, протеини, въглехидрати), включени в менюто, и увеличаване на физическата активност. За да бъде разпределението на макронутриентите оптимално и физическата активност увеличена до степен, от която ще има реални резултати, е желателно те да бъдат съобразени с индивидуалния генетичен профил на детето. Това може да се направи посредством нутригенетично ДНК изследване, което осигурява изчерпателна информация по отношение на ключови метаболитни процеси като метаболизъм на мазнините, чувствителност към инсулин, минимално количество натоварване за утилизация на мастните депа и др. На база на резултатите е възможно да се изготви високоефективен хранителен и двигателен режим, който да ускори процеса на нормализиране на теглото и да спомогне поддържането на добро здраве и физическа форма.

ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕТО ПРИ ДЕЦАТА: 4 ЗАБЛУДИ



2. Нормално е родители с наднормено тегло да имат деца с наднормено тегло.

Затлъстяването е проблем, който нерядко се смята за „семейна традиция“. Ако майката и таткото са с наднормено тегло, то очакванията за детето са то също да има проблем с килограмите. И това често е така, което само подсилва схващането, че малкият наследник е обречен да живее с тази диагноза и всички негативи, произтичащи от нея.

На практика обаче само 2-3% от случаите на затлъстяване се свързват директно с наследствени гени. Съществуват много други фактори, оказващи влияние върху телесното тегло. Сред тях са режимът на хранене, двигателната активност, приемът на лекарствени продукти и синтетични хормони, наличието на заболяване и дори психологическото състояние на пациента. Именно навиците на хранене и движение в семейството повлияват в най-голяма степен телесното тегло и играят основна роля по отношение на затлъстяването в детска възраст. Според данни на Световната здравна организация основната причина за наднорменото тегло и затлъстяването в глобален мащаб се крие в несъответствието между приетите и изразходваните калории. Това на свой ред означава, че „лошите“ гени са само част от цялата картина и превръщането на затлъстяването в социалнозначим проблем е резултат основно на грешки в начина на живот.

3. Закръгленото дете е здраво дете. В пубертета ще се издължи и ще отслабне.

Приемането на затлъстяването при децата като моментно състояние е една от често срещаните грешки по отношение на третирането на това състояние. Проучванията сочат, че вероятността проблемите с теглото да се запазят и дори задълбочат с напредването на възрастта не е никак малка. Смята се, че около една трета (от 26 до 41%) от затлъстелите в предучилищна възраст деца стават затлъстели възрастни. Тенденцията при затлъстелите деца в училищна възраст е още по-страшната – половината от тях (между 42 и 63%) се превръщат в затлъстели възрастни.

В разрез с твърдението, че повечето килограми при децата са признак на добро здраве, е и наличието на установена връзка между затлъстяването и серия от сериозни

здравословни проблеми, част от които се смятат за животозастрашаващи. В това число влизат диабет тип 2, астма, остеопороза, чернодробни, злокачествени и сърдечно-съдови заболявания. Допълнителни усложнения носи и фактът, че затлъстяването в детска възраст носи необратими последици – увеличаването на броя на мастни клетки, които се генерират в тази възраст при това състояние, не могат да бъдат редуцирани в бъдеще. Възможно е да бъде намален обемът, но не и броят им.

4. Ако теглото на детето е в норма, значи режимът му на хранене е добър.

Основният критерий, използван при диагностицирането на наднормено тегло и затлъстяване, са килограмите. Те обаче не са единственият показател, който трябва да се има предвид при определянето на здравословното състояние на детето. Съществуват случаи, при които видимо липсва повод за притеснение за килограмите, но всъщност е налице затлъстяване, което е резултат от променен липиден профил и по-голямо количество мастна тъкан, която се увеличава за сметка на мускулната.

Правилното диагностициране на детето изисква регулярна профилактика, която включва прецизен контрол на основни медицински показатели, в това число (но не само): тегло, телесни мерки, кръвно налягане, кръвна захар, триглицериди, холестерол. От своя страна превенцията на заболяванията с метаболитен характер е ефективна, когато в основата ѝ стои балансиран хранителен и двигателен режим, който е условие за добро здраве и физическа форма.

Още съвети за здравето на децата търсете в credoweb.bg

Продукт от прурогата при ПРОБЛЕМИ с ХЕМОРОИДИТЕ

ФИТО ХЕМОРОИДАЛ-Д

По оригинална рецепта на Петър Димков

- Оказва благоприятно влияние при хемороиди, намалява отока и успокоява болката;
- Премахва гискомфорта при дефекация;
- Действа съдосвиващо и кръвоспиращо



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

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



УМОРА И СТРЕС

Повече информация за умората и стреса и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/umora

ФИЗИЧЕСКИЯТ И ПСИХИЧЕСКИЯТ ТОНУС ВЪРВЯТ РЪКА ЗА РЪКА

Стресът е състояние на екстремно повишени изисквания към организма от различен характер – физическо и/или психическо свръхнапрежение, заболяване, несигурност за работата, неудовлетворение, лошо заплащане, неспособност за покриване на съвременните изисквания, административни неуредици, лоша комуникация. До определени нива стресът е нормален отговор към екстремни за индивида ситуации, мобилизация на тялото и ума за справяне с различни заплахи. Но когато той стане постоянен, вредното му влияние надхвърля първоначалната полза.

Силният, честият, хроничният стрес води и до умора. А тя е гориво за стреса, особено когато той е предизвикан от невъзможността на човека да се справи с трудовите си ангажменти. В такива случаи е необходим комплексен подход за преодоляване на състоянието. Приемът на стимуланти с кофеин и други бързо енергизиращи съставки не е добър вариант, защото и без това стресовите хормони водят до повишено кръвно налягане, сърцебиене, безсъние. Много

добър вариант за елегантна и физиологична подкрепа на организма е Амбинор Енерджи, който съдържа незаменими и трудно набавяни с храната аминокиселини, магнезий и витамин В. Комплексното му въздействие е насочено, от една страна, към повишаване на физическия и психическия тонус, а от друга, към снижаване на напрежението, релаксация, подобряване на съня.

Разминаване между задачи и възможности ни напругат на работното място

Разминаването между реалните възможности и необходимостта да се свърши работата в срок най-често води до прекомерно натоварване, твърди д-р Адриана Фердинандова, специалист по социална медицина в клиниката „Доц. В. Цекова“ – София. Населението у нас прогресивно застарява и все по-трудно възрастните успяват да догонят критериите, наложени от модерните технологии и иновативната организация на работата.

Противоречивите изисквания и неясната роля на служителите и на колегата, с когото трябва да се съобразява, също са предпоставка за напрежение. Понякога стресът е свързан с липса на участие при вземане на решения, които засягат служителите, и с незачитане на мнението му. Психическа нестабилност и срив могат да бъдат отключени от лошо управлявани организационни промени, както и от неефективна

комуникация, липса на разбиране и подкрепа от ръководството или от колегите. Почти няма работно място, където да липсват хора, неумеещи да работят в екип, и символи на напрежение и конфликти, казва д-р Фердинандова.

Личната дезорганизация също е фактор в тази посока. Когато човек цял ден седи зад бюрото със слушалки в ушите, губи си времето и мислите му се реят извън офиса, коефициентът му на полезно действие спада драстично, а стресът е гарантиран. На по-голям риск са изложени по-чувствителните и тези, които имат проблеми в личния си живот. Ниските доходи, мисълта, че си на най-ниското стъпало в йерархията, липсата на самостоятелност по време на работния процес, монотонността и усещането, че нищо ново не се случва,

могат да влошат концентрацията, да „заредят“ с негативизъм и в крайна сметка да предизвикат стрес.

Лошите условия на работното място – шум, топлина, студ, липсата на свеж въздух, също са фактори за стрес.

Рисково е както непрекъснатото стоене зад бюро, така и постоянното тичане в гонене на задачи, напрежението, свързано с повишена отговорност и липсата на право на грешка, както е например при медицинските работници. Естествен резултат от стреса са неврози и безсъние, безпокойство, хипертонични кри-



зи, аритмии, мускулни и ставни заболявания, депресии, спад в имунитета и лесна податливост на вирусни инфекции, обяснява специалистката. Профилактиката на стреса е сложна и зависи от държавата, от работодателя, но важно е всеки да направи няколко прости стъпки сам. Подобрете организацията си – работете по план, който включва реалистични за изпълнение задачи в рамките на работното време. Подредете бюрото си, ако хаосът ви изнервя. Излизайте навън в обедната почивка. Чистият въздух и разходката действат освежаващо и позволяват на човек да се отърси от негативните мисли, свързани с работата. Не позволявайте работата да се превърне в единствения център на вашия живот. Тя е средство за удовлетворяване на материалните потребности. Грижете се за социалните си контакти, ходете на кино, театър, екскурзии. Не се колебайте да поискате помощ от колегите си или съвет от шефа си, ако изпитвате затруднения в работата си. Споделяйте и с близките си – това сваля стреса и помага за възстановяване на психическия баланс, казва д-р Фердинандова.



Alive!

Мултивитамины

За повече енергия и силен имунитет!

Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.

- Оптимални нива на витамини, минерали, антиоксиданти и съставки на хранителна основа.
- Над 100 натурални висококачествени съставки с ясен произход.
- Иновативна Flash Glancing Technology, която гарантира запазването на ценните хранителни вещества от плодовете и зеленчуците.



Не е просто смес от витамини и минерали, а истинска суперхрана, събрана в една таблетка!

Допринася за нормалното състояние на:



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

За повече информация: тел. 02 9530583 и на www.alive.bg, www.revita.bg

КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA





УМОРА И СТРЕС

Повече информация за умората и стреса и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/umora

НЕРВНОТО НАПРЕЖЕНИЕ И ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО СА СВЪРЗАНИ

Стресът може да доведе до затлъстяване, а то докарва ново нервно напрежение. С нездравословното хранене и застоялия начин на живот не могат да се обяснят всички причини за наднорменото тегло. Според специалистите стресът също играе съществена роля. При пълните хора тревожността и депресиите се срещат често, а строгите ограничения на диетите ги усилват

още повече. Така се затваря порочният кръг.

Изследвания на учени от Калифорнийския университет категорично са потвърдили, че стресът може да бъде виновен за натрупването на мазнини, особено в областта на талията.

Системата за реагиране на стреса с покачване на килограми се е развила у човека още в най-ранните етапи на еволюцията. В каменния век това е било

изключително полезно и важно за оцеляването. И до днес, когато човек изпитва стрес, в организма започват да се изработват по-големи количества хормони, които от своя страна стимулират запасяването с телесни мазнини. Виновният хормон е кортизол. Той играе важна роля в психологическата адаптация към стреса, но помага за натрупването на килограми. Шведски учени провели изследване с 50-



годишни мъже и жени, страдащи от затлъстяване, и установили, че действието на хормона се отразява първо върху областта на талията (абдоминално затлъстяване) и в по-малка степен върху другите части на тялото.

Изводите са очевидни – ако гледката в огледалото

след зимния сезон не ви радва, преди да изпаднете в стрес и да затворите кръга, направете всичко възможно, за да влезете в норма. И колкото по-бързо, толкова по-добре, защото с повишаването на температурите дрехите на гърба ви ще стават все по-малко, а излишните килца – все по-видими. (ЖД)

Bella Contour
WE SHAPE YOUR LIFE



ИЗРАЕЛСКО ИЗОБРЕТЕНИЕ ИЗВАЙВА ТЯЛОТО И ВРЪЩА САМОЧУВСТВИЕТО

● „Белаконтур“ обещава чудодейно и трайно преобразяване, когато всички досегашни усилия и мъки са се оказали напразни

Терапията срещу затлъстяване и целулит с „Белаконтур“ е най-успешната неинвазивна „липосукция“, изобретена досега, доверяват почитатели, сред които и немалко знаменитости.

Бързо и ефективно, направо чудодейно изглежда премахване на „зимните“ излишци по корема, бедрата и ръцете чрез революционния медицински уред. С нискочестотен ултразвуков резонанс апаратът отстранява излишните и нездравословни натрупвания и увеличена обиколка на тялото. Методът е хит в над 60 страни по света заради гарантираните и видими още след първата процедура резултати.

В ефекта от процедурата клиентите се убеждават сами. Извайването на тялото се усеща по дрехите, но и ясно се вижда от снимките и измерванията, задължителни след петата или десетата процедура. „Белаконтур“ действа безотказно и категорично и се

смята за най-доброто медицинско изобретение за справяне с тлъстините без хирургична намеса и без странични последици и рискове.

История

Изобретението е дело на инженер от Ерусалим - Илан Фелберг, и десетина негови съмишленици. В началото, през 2004 г., апаратът е оценен в Израел, Аржентина и Бразилия, а по-късно в САЩ и във водещи европейски страни. С него работят много престижни болници, тъй като коремното затлъстяване се счита за медицински проблем.

Технология

Основана е на естествените процеси в тялото и не нарушава целостта на мастната клетка. Ултразвукът топи вътрешните запаси от мазнини, които през кръвта и черния дроб се изхвърлят от тялото. Без скалпел, без болка, абсолютно безвредно и безрисково.



преди



след

Процедурата

Тя продължава 40 минути. Първо умната машина прави детайлно обследване на зоната. Идентифицира тъканта, анализира данните и определя каква вълна е необходима, за да атакува съответните участъци от тялото, след което изпраща импулси с необходимата мощ и в нужната посока.

Една процедура обхваща избрана от пациента зона – корем, бедра, ръце, шия.

За постигане на желаната фигура най-често са нужни между 5 и 10 сеанса.

Йо-йо ефект няма, поддържащи процедури не се налагат, а резултатът е редукция на обиколките и целулита, оформяне релефа на мускулите, видимо подмладяване на кожата, намаляване на задържаните течности, намаляване на болките в ставите, никакви странични ефекти.

Гаранцията и целите

Ефектът е неизбежен, а

подходът към всеки участник е индивидуален. Съобразно личните предпочитания, очаквания и нужди терапевтът медик препоръчва определен брой процедури, а оценявайки цялостното състояние на клиента, дава и безценни здравни съвети и програма за постигане на начин на живот, в който комфортът и здравето да вървят ръка за ръка.

Основната цел на терапията с „Белаконтур“ е да даде трайни резултати, енергия, красота и самочувствие на своите почитатели. От 2 до 4 седмици са напълно достатъчни, за да се почувствате преродени.

Единственият у нас уред „Белаконтур“ е в Медицински център „Епика“ на площад „Преображение“ 1 (зад кино „Арена“-запад, метростанция „Вардар“).
За контакт: 02/820 38 55, 0879 853 557, 0879 851 557;
www.bellacontour-bg.com,
email: bellacountourbg@gmail.com

В брой 12 от 29 март - 4 април очаквайте всичко за стомашните киселини.



Само Ти знаеш колко те боли! Ти имаш право да не изпитваш болка и страдание, упражни това свое право!

Представяме на Твоето внимание няколко факта за раковата болка. Те може би ще отговорят на въпроси, които те вълнуват.

1. Раковата болка почти винаги може да бъде овладяна.

Съществуват различни методи, които да овладят раковата болка. Твоят лекар има информация за това, което ще облекчи болката Ти и ще Ти позволи да се чувстваш комфортно.

Можеш да се обърнеш и към специалист по болката – онколог, невролог, анестезиолог, друг лекар, фармацевт. Попитай за Кабинет по бол-

10 ВАЖНИ ФАКТА ЗА ЛЕЧЕНИЕТО НА БОЛКА, ПРИЧИНЕНА ОТ РАК

ката в онкологичната болница или онкологичния диспансер, където си регистриран.

2. Да контролираш добре болката е част от успешното лечение на заболяването Ти.

Твоят лекуващ лекар трябва да знае какво облекчава болката Ти и какво не. Това ще му позволи да разбере по-добре как се отразява заболяването и лечението на Твоето тяло. Сподели това с него.

3. Най-добрият начин да се справиш с болката е да я контролираш от самото начало.

Може би си чувал, че има пациенти, които „търпят“ болка.

Не прави това! Защото болката може да стане твърде силна и да се нуждаеш от повече време и по-висока доза, за да я овладееш.

4. Ти имаш право да попиташ и да получиш облекчение на болките си.

Всеки усеща болката по различен начин. Не е нужно да си „стоик“ или „смелчага“, ако изпитваш по-силна болка от друг пациент със същото онкологично заболяване.

Запомни, много по-лесно се облекчава раковата болка, когато се

започне лечение веднага.

5. Пациенти, приемащи медикаменти за ракова болка, предписани им от лекар, много рядко развиват пристрастеност.

„Пристрастеност – неконтролирана жажда, стремеж, употреба на наркотични вещества.“ Силната болка се овладява най-добре чрез силни лекарства. Когато са Ти предписани от лекар, няма опасност да развиеш пристрастеност към тях.

Сподели своите притеснения за това с лекаря си, за да се освободиш от тях.

6. Понякога пациентът усеща сънливост в първите дни на прием на опиоидни аналгетици.

Това отшумява след няколко дни. Понякога усещаш сънливост, защото преди това болката е нарушавала съня Ти. Спокойно споделяй това с Твоя лекар.

7. Страничните ефекти на лекарствата могат да бъдат контролирани или избегнати.

Някои медикаменти предизвикват сънливост, гадене, повръщане или запек. Едни от тях отшумяват след няколко дни. Други могат да бъдат контролирани с промяна на дозата,

на лекарството, на времето на приемане или приемане на допълнителен медикамент.

8. Силните медикаменти не трябва да се отлагат „за по-късно“.

Приемането на слабо лекарство или в много ниска доза не премахва болката и създава опасност да развиеш толерантност към него. Затова силата и дозата на Твоето лекарство трябва да отговарят на Твоята болка.

Как ще разбереш това – болката изчезва.

9. Ако не контролираш болката си, Ти си:

- Уморен
- Депресиран
- Ядосан
- Притеснен
- Чувстваш се самотен
- Стресирани

10. Ако контролираш болката си, Ти можеш:

- Да бъдеш активен
- Да спиш по-добре
- Да се забавляваш със семейството си и с приятелите си
- Да се храниш по-добре
- Да бъдеш сексуално активен
- Да се предпазиш от депресии

Настоящата публикация е информативна. Моля, ако се оплаквате от болки, обърнете се към Вашия лекар или фармацевт.

Предлагаме ви няколко любопитни факта за мозъка, които може би не знаете:

Факт 1: Мозъкът работи със скоростта на болид

Мозъкът изпраща нервни импулси до цялото тяло – именно това ни позволява да се движим, да извършваме всякакви действия, да чувстваме. Малко хора обаче знаят, че тези импулси се предават с огромна скорост – от 280 до 400 км/ч, което е сравнимо с болидите във Формула 1. Това е напълно обяснимо – човек трябва мигновено да реагира на случващото се около него.

Факт 2. В главите ни се съхраняват няколко енциклопедии

Според изследванията само една клетка на главния мозък съдържа 5 пъти повече информация от 32-томната Британска енциклопедия. Но и до момента учените се опитват да установят какъв е потенциалът на мозъка за съхраняване на информация, ако се направи анало-

МОЗЪКЪТ – СУПЕРКОМПЮТЪРЪТ, УПРАВЛЯВАЩ ЖИВОТА НИ

1350 грама – толкова средно тежи главният мозък на човека. При това той е изключително сложен и неслучайно е наричан суперкомпютър.

гия с компютър. Засега са се обединили около цифрата 1000 терабайта. Като вземем предвид, че цялата 900-годишна история на Великобритания се съдържа в 70 терабайта, можем да си представим на какво е способен нашият мозък.

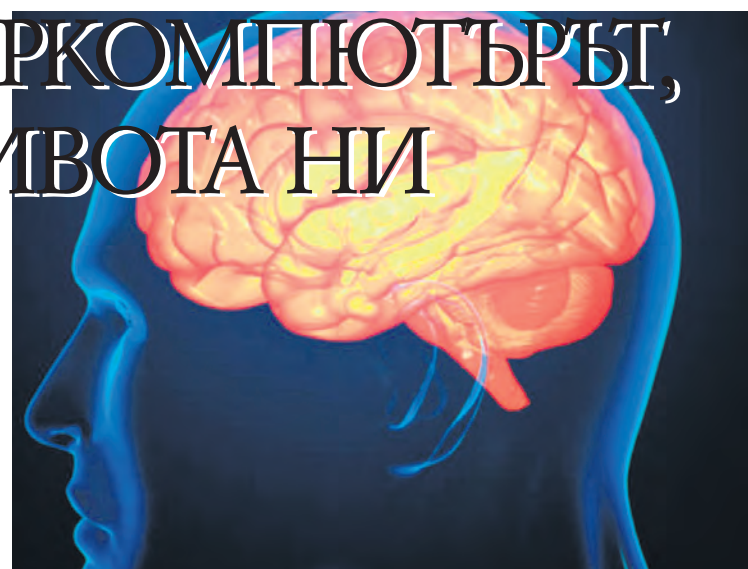
Факт 3. 80 процента от мозъка са вода

Целият мозък съставлява само 2% от масата на тялото ни. При това той използва около 1/5 от целия кислород, постъпващ в организма ни, за да поддържа жизненоважната си дейност. А това в буквалния смисъл означава, че често трябва да „проветряваме“ главата си на чист

въздух. И още нещо – мозъкът ни е изключително чувствителен и лесно се уврежда при липсата на кислород. Да не забравяме, че 80% от него са вода, затова се налага и редовно да го зареждаме с живителната течност.

Факт 4. През нощта мислите ни са по-активни, отколкото през деня

Смята се, че средният брой мисли, които минават на човек през главата за едно денонощие, са от 50 000 до 70 000. При това мозъкът никога не спи. Учените са установили, че през нощта той даже е по-активен, отколкото през деня. Доказано е още, че коли-



чество на сънищата, които ви спхождат, директно зависи от нивото на IQ. Колкото по-интелигентни сте, толкова сънищата ви са по-ярки и интересни.

Факт 5. Мозъкът не изпитва болка

Това е свързано с факта, че в мозъка не се съдържат никакви рецептори на болката. За сметка на това той е обграден от много тъкани, нерви и кръвоносни съдове, които са изключително чувствителни.

Факт 6. Мъжкият мозък е по-голям от женския

Отдавна е доказано, че размерът и обемът на мозъка нямат тясна връзка с интелекта и умствените способности на човека. Например след аутопсията на Айнщайн се оказало, че мозъкът му тежи по-малко от средностатистическия – около 1200 грама. Мъжкият мозък е с 10% по-голям от женския, но при дамите той работи по-бързо и по-ефективно. (ЖД)

РЕВОЛЮЦИОНЕН БЕЗКРЪВЕН МЕТОД ЛЕКУВА ВСЯКАКВИ ФОРМИ НА РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

Склеротерапия под ултразвуков контрол е доказано най-успешният метод за лечение на венозни проблеми. Д-р Яир Галили, началник на клиниката по съдови заболявания в Института Мор в Тел Авив, специализира и работи 2 години в САЩ, където овладява смятания за революционен и до днес метод. Лекарят има зад гърба си над 40 000 пациенти от САЩ, Израел, Хърватска, Румъния и др.

Методът не е прилаган досега в България от български специалисти и не е идентичен с обикновената склеротерапия, която има недостатъци, подобни на оперативните.

Методът се състои в инжектиране на специално преценена за всеки пациент доза склерозант под формата на пяна, с което се предизвиква склерозирание на вената само в увредената ѝ част. Специалистът прави прецизен преглед с най-ново поколение ултразвуков апарат, „заснема“ мястото, на което вената е заболяла, и преценява дозата, необходима за инжектиране. Веднъж влязло в контакт със стените на кръвоносните съдове, веществото предизвиква мигновена реакция на стесняване. Процесът води до прилепване на стените на увредения участък на вената и изчезване на увредения сегмент, както и абсорбиране на веществото от тялото.

В продължение на цялата манипулация не се засягат други кръвоносни съдове или съседни тъкани. Вследствие на интервенцията кръвотокът от нефункциониращите вени на краката се насочва към функциониращите и така се намалява налягането в тъканите на краката.

Израелският специалист споделя, че до неотдавна общоприетото лечение на разширени вени е било единствено посредством оперативна намеса, при която се изважда болната вена заедно с нейните разклонения. Три нови методики се появяват

- **Израелски съдов специалист прилага вече 15 години в Израел и САЩ и 8 години в Европа и България метода Склеротерапия под ултразвуков контрол**



преди



след

през последните години, като категорично най-успешната и безболезнена е склеротерапията под ултразвуков контрол.

Другите две – лазерна аблация и радиофреквентна терапия, са вариации на изгаряне по дължината на цялата вена. Силно болезнени са заради високата температура по време на манипулацията, изискват местна упойка по хода на цялата вена.

При склеротерапията под ултразвуков контрол не се налага никаква анестезия.

Предимствата на метода са безспорни, а успеваемостта е над 95%.

Манипулацията е безболезнена и кратка – след 5-минутен преглед и още по-кратка инжекция пациентът поема към всекидневните си ангажменти. Напълно лечими са дори изключително тежки форми на болестта, които при останалите познати методи най-често се определят като безнадеждни и се предписват палиативни средства като обезболяващи или мазила.

Резултатите от лечението с иновативния метод са широко изследвани в публикации на най-престижните медицински издания и оценката за

качествата на метода е категорична: гарантирано лечение без рецидиви и с най-малък риск сред останалите методи.

Много често една процедура е достатъчна за цялостното излекуване, рядко може да се наложи втора или трета.

Преди всяка манипулация лекарят прави снимки на болния крайник. По време на контролния преглед, който е два до три месеца по-късно, лекуваният крак се заснема отново и се отчита резултатът.

Преди срещата с лекаря българските пациенти получават предварително, а след това и на място в медицинския център детайлна информация за метода. В клиниката има възможност и да си направят предварителен ехографски преглед, за да проверят при български съдови специалисти, работещи с д-р Галили, какво е състоянието им и получат компетентна консултация и мнение. Същите съдови специалисти остават на разположение на пациентите, подложени се на процедура при д-р Галили.

На сайтовете www.dr-galili-bg.com и www.mc-epica.com са предоставени европейски и американски публикации за метода и него-

Хиляди са излекуваните и спасени от д-р Галили пациенти.

Лекарят ще приема в София на 24, 25, 26 и 27 март 2016 г.



преди



след

вите изключителни предимства, както и интервюта и материали, разказващи за дейността и пациентите на д-р Галили от 2010 година досега.

Д-р Галили ще е в София от 24 до 27 март 2016 г.
За контакти: гр. София, МЦ „Епика“, пл. „Преображение“ 1
тел.: 02 820 38 55, 0879 851 557, 0879 853 557, www.dr-galili-bg.com



СЪНЯТ НЕ ИЗЛИЗА ОТ ПОЛЕЗРЕНИЕТО НА УЧЕНИТЕ

Възрастните хора, страдащи от проблеми със съня, трябва да се ориентират към по-активен социален живот. Последни изследвания са установили, че религиозните празници и

събитията помагат за добър отход през нощта. Според учени от Университета в Мисури, САЩ, социалните връзки и общуването са основен елемент, гарантиращ здравето и

благополучието в напреднала възраст. На свой ред специалисти от клиниката „Мейо“ са доказали, че сънят с домашния любимец е по-качествен. Участниците в експеримент са споделили, че когато спят с домашния любимец заедно, те се отпускат и се чувстват в безопасност.

Учени от Харвард пък са стигнали до извода, че хората, които са показали първи признаци на високо кръвно налягане, могат да възстано-

вят показателите до нормално ниво, ако всеки ден си лягат един час по-рано от обичайното. Според експертите краткият нощен отход и хипертонията са свързани, затова, ако хората с високо кръвно налягане, установено наскоро, увеличат продължителността на съня само с един час, те ще нормализират показанията на апарата за 6 седмици.

Оказва се обаче, че и прекаленото търкаляне в леглото

не се препоръчва. Учени от Ню Йорк твърдят, че ако човек спи повече от 8 часа в денонощието, се подлага на повишен риск от инсулт. Специалисти в продължение на девет години проучвали данните от 290 хиляди души. Резултатите показали, че не бива да се спи по-малко от 6 часа, но още по-вредно е, ако нощният отход продължи над 8 часа. И в двата случая рискът от инсулт се увеличава, но във втория той е 46%.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През последните години към множеството проблеми на съвременния урбанизиран човек се добави още един – мравките. От трудолюбив и симпатичен герой, познат от детските приказки, те се превърнаха във враг номер едно, конкурентки се успешно за нашата ненавист с хлебарките.

Едва ли на широката публика е известно, че обитаващите нашата планета около 14 000 вида мравки съставляват от 15 до 25% от биомасата на всички сухоземни животни. От тях обаче само няколко вида са склонни да делят с нас жилищата ни площ. Останалите предпочитат живота сред природата.

Като правило най-честият неканен гост в дома ни е фараоновата мравка.

Наименованието ѝ е свързано с мястото, където е открита – мумиите на фараоните в пирамидите. От Египет странната находка била доставена на работната маса на знаменития шведски учен, професора по медицина Карл фон Линей, основател на таксонометрията (класификацията на живите организми) и на екологията, който я включил през 1758 г. в своята класификация под наименованието *Monomorium pharaonis*. Седемдесет години по-късно по неведоми пътища фараоновата мравка попада в Лондон, а след около 40 – през 1863 г., е открита в центъра на Европа и

МРАВКИТЕ – ДОСАДНИЯТ НАШЕСТВЕНИК В ДОМА НИ

в почти всички световни пристанища. В наши дни с пълна увереност може да се твърди, че

тя е едно от най-космополитните живи създания на Земята – обитава всички територии на планетата с изключение на Антарктида.

За разлика от събратята си, които живеят „на терен“, фараоновата мравка не влага усилия да строи мравуняк, а ползва множеството цепнатици в дома – около тръбите в банята, касите на вратите и прозорците, пода, стените и т.н. Любопитното е, че този виртуален мравуняк, е дифузионно разпръснат, т.е. състои се от няколко отделни гнезда, които водят относително самостоятелен начин на живот, но поддържат контакт помежду си, т.е. обитаващите го индивиди разполагат със система за разпознаване „чужд – свой“.

Семейството на фараоновата мравка се състои от женски (майки) и мъжки (търтеи) екземпляри, работнички, разузнавачки, яйца, личинки и какавиди.

Най-многочислени са работничките, които са жълто-оранжеви на цвят и с дължина 1,5-2 мм.

Поради непосилната работа, която извършват, животът им е твърде кратък – около два месеца. Периодът на развитието от яйце до трудоспособ-

на работна мравка е около 38 дни. Самките са с по-големи размери – до 4,5 мм, кафеникави на цвят и с крила. След завършване на оплодителната функция работничките безмилостно снемат крилата им. Благодарение на комфорта, на който се радват, самките живеят около 10 месеца. Отредените за майки яйца се развиват до индивид в половозряла възраст за около шест седмици. Интересното е, че в едно гнездо може да има няколко, дори до 200 майки, което предопределя неговата изключителна виталност. Мъжките екземпляри (търтеите) са почти черни на цвят и с дължина до 3,5 мм.

Също са крилати, но никой не им сменя крилата, защото малко след като извършат това, за което са призвани, търтеите отлитат с тях към небитието – животът и земните радости за тях свършват само за две-три седмици.

Фараоновите мравки определено си падат по топлинния комфорт.

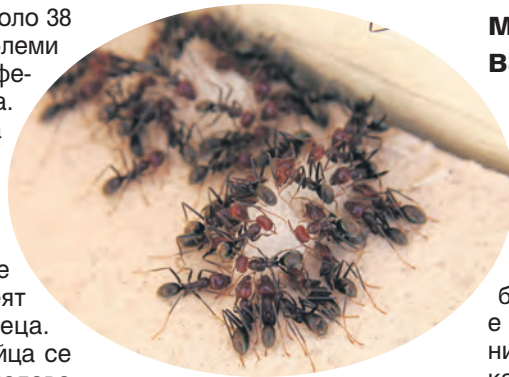
Температурният интервал, в който се чувстват най-добре, е 23-37°C, като оптимумът е 32°C. В отопляваните с централно парно площи те са активни целогодишно. Мравунякът, обсебил дома ни, в период на благоденствие може да достигне до няколко стотин хиляди екземпляра.

Комуникациите между мравките се осъществяват с помощта на специфични сигнални вещества – феромони, които те улавят с помощта на специален орган, разположен на върха на антенките им. Различните феромони предизвикват генетично кодирани реакции у мравките – за наличие на храна и пътя за нейното достигане, за начина за завършване в дома, за съществуваща опасност и т.н. Следва да се знае, че

фараоновата мравка е почти всеядна – яде всичко, което слагаме на трапезата си, плюс сапун, паста за зъби

и друга козметика, боя за обувки и т.н.

Изключителната виталност, многочисленост и наличието на множество средства за сигнализация правят фараоновата мравка един особено труден за побеждаване, добре организиран и невероятно упорит противник. Борбата с натрапниците следва да се води продължително, системно и последователно. Опитът показва, че използването на различни инсектициди



мравки се използват по-радикални средства.

На подходящо място се поставя нишесте, царевично брашно или сух булгур. Всички те са смъртоносна храна за мравките, тъй като набъбването на скорбялата в стомаха на мравката е фатално за нея. С аналогични последствия е и утайката от кафе поради непоносимост към този алкалоид. Ефектът от подобни примамки е двоен, защото мравките имат два стомаха – за „лично ползване“ и за хранене на потомството. Така се ликвидира както мравката преносител, така и бъдещото потомство. Много добър ефект дават и примамките, в които върху лист хартия се поставя половин чаена лъжичка сладко, около което се посипва борна киселина или боракс. За съжаление подобна примамка е опасна за малките деца и домашните любимци – котки и кучета. Трябва да се знае, че

когато домът е нападнат от фараоновите мравки, битката с тях ще бъде продължителна

и за да се постигне успех, трябва изключителна упоритост и постоянство. Едно от условията за успех е съхраняването в херметични кутии на всички храни и своевременно измиване на използваните съдове и прибори. Следва да се има предвид, че полиетиленовите пликове не са никаква преграда за здравите челюсти на „противника“. Борбата по този начин е доста дълга и в повечето случаи неравна. Затова най-разумно е да прибегнем до професионалисти, които знаят как бързо и ефективно да се справят с досадните нашественици.

И в заключение освен безспорна пакост във всеки дом – превръщането на храните в негодни за консумация, фараоновите мравки причиняват алергии и са преносители на вируси, в частност и на страшния полиомиелит, както и на стафилококови и стрептококови инфекции. Т.е. в случая с фараоновите мравки познатата сентенция „на мравката път прави“ съвсем не говори за добродетелност, а за нехайство с неприятни и дори опасни последствия.

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

gpopov_bg@yahoo.com

Виктория

България ООД

дезинсекция & дератизация



Унищожаване на

хлебарки, мравки, бълхи, оси, дървеници, паяци, мухи, комари, кърлежи, плъхове, мишки

Обработваме

жилищни и административни сгради, хотели, производствени и складови помещения, тревни площи

София ☎ 0888 496 806

Бургас ☎ 0898 989 191

Д-р Светлана БЕЖАНОВА,
гастроентеролог
в Медицинския
институт на МВР,
София

ХЕМОРОИДИТЕ АТАКУВАТ „СЕДЯЩИТЕ“ ПРОФЕСИИ

Хемороидите са едно от най-често срещаните страдания, известно е отдавна, наименованието е дадено още от времето на Хипократ.

Всъщност хемороидите изпълняват една доста добра роля за движението на червата. Те представляват възглавнички, които неслучайно са поставени там от природата, тъй като служат за възпрепятстване на спонтанното почистване на дебелото черво. Това е една структура, състояща се от кръвоносни съдове, от пещеристи телца, която помага за волевото изхождане. Но за съжаление хемороидите при определени хора и в определени условия могат да стигнат до болестно състояние – с кръвене, болки и неприятни усещания в областта на края на дебелото черво.

Има хора с променена еластичност на съединителната тъкан, при тях настъпва отпускане на тази тъкан и кръвоносните съдове, в частност хемороидите, могат да се уголемяват.

В практиката са познати четири степени на увеличение на



хемороидите, като първата е леко увеличение с неприятно чувство на тежест, на боцкане, на сърбежи. Втората степен е по-голямо увеличение, когато може да има запушване на тези кръвоносни съдове, болката е още по-силна и тук се наблюдават етапи на кръвене - от време на време в края на изхождането изтича ясна кръв.

От трета и четвърта степен са най-големите увеличения на хемороидалните възли, които може самият пациент да си опипа. Те са в края на червото, подутина, която го

притеснява, особено при изхождане. Някои от тях могат да се върнат обратно, някои да останат трайно колабирани от края на дебелото черво. Последните два вида хемороиди вече са обект не на гастроентерологията и на вътрешната медицина, а на хирурзите.

Абсолютно е възможно, появявайки се, заболяването да си остане в първа степен. Това е чисто индивидуално и за съжаление тук прогнозите са невъзможни. Проблемът се явява и при хора, които имат повишено вътрекоремно

налягане. Делим ги на две подгрупи. Едните, които имат повишено коремно налягане, недължащо се на патология, това са по-пълните хора и бременните жени. И втората група - които имат тумори в коремната кухина, в малкия таз, гениталиите и т.н. Тогава се проявяват разширени хемороиди като вторичен белег на базата на злокачествено заболяване. Така че моят апел е всеки, който има проблем с болка, кръвене или затруднено изхождане, да си направи диагностичното изследване колоноскопия.

Има и определени професии, при които се наблюдават по-често хемороидални усложнения. Това са най-често шофьори, които в по-голямата част от времето са седнали, с намалена двигателна активност и поради

компресия между горната част на тялото и таза и застой на кръвообращението то не може да бъде пълноценно.

Същото се отнася до седящите продължително на стол, пред компютър, както и за професиите, които изискват да се стои прав неподвижно - зъболекари, учители, хирурзи. Но не трябва да забравяме и генетиката. Точно определен ген води до развитие на хемороиди. Има фамилии, в които почти всичките членове на семейството страдат от хемороиди. Проблемът може да се констатира във всяка възраст, защото едно от условията за поява на хемороиди е запекът. Но по световни данни се смята, че почти всеки пети над 30-годишна възраст има проблеми с хемороиди. Хората с професии, съпроводи-

ни с хиподинамия, трябва на всеки половин час до 45 минути да стават, да се раздвижат, да не застояват на едно място. Също така трябва да се използват богати на фибри храни, много течности и неща, които да спомагат да не се стига до запек.

Лечението е в три посоки - хигиенно-диетичен режим, използване на медикаменти и хирургична намеса. Предписваме медикаменти - както през устата, така и локално. Препоръчваме бани със смрадлика, с лайка, както и гелове, сред които е и „Прокто-из“. Емулсията се поставя върху раздразнените области два-три пъти дневно за облекчаване на сърбежа. Хигиената е особено важна. След всяко изхождане трябва да се прави тоалет с топла вода без сапун и други измиващи средства.

ЧУДОТВОРНИ КАПКИ ПО ТИБЕТСКА РЕЦЕПТА

Спомагат за „блокиране“ на РАК, намаляване и стопяване на туморните клетки, прекъсват разсейките. Изключително ефикасни за всички видове РАК. Действието им е уникално и при:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| • Диабет | • Полова слабост |
| • Заболявания на ставите | • Проблеми с простатата |
| • Щитовидна жлеза | • Артрит |
| • Хипертония | • Подобряване на зрението |
| • Шум в ушите | • Алкохолна зависимост |
| • Бучене | • Ракови заболявания |
| • Виене на свят | • При инсулт, инфаркт |
| • Нормализиране на кръвното налягане | • За имунна система и прилив на сили |

Всеки ден получаваме обаждания и от България, и от чужбина от хора, които ни БЛАГОДАРЯТ!

Билковите капки са запазена марка, патент № 81577 от 2012 г.

Струват
САМО
58 лева

Плюс цената за доставка за две опаковки, които са достатъчни за подпомагане на лечението.

Следващ курс може да се наложи след няколко години

Поръчка на тел. 0878385859 - без почивен ден

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



Procto-eze™ cleanser е лека пяна, специално създадена за поддържането на добра хигиена около перианалната област, както и в случай на дискомфорт, причинен от хемороиди

Procto-eze™ е бързо поглупаща, мека и лека хидрофилна емулсия, която осигурява отлична защита

Procto-eze™ е клинично тестван в Милано и доказано ефективен при дискомфорт, сърбеж и парене свързани с хемороиди

КИВИТО ВТАЛЯВА И ПОДМЛАДЯВА

Тина БОГОМИЛОВА

Кивито е магически плод за здраве и красота. И въпреки че носи името на новозеландска птица, родината му е Китай. Легенда разказва, че кивито е върнало здравето и младостта на китайска императрица и заради чудодейните си свойства било забранено за износ. Едва през 1847 г. семената били пренесени в Европа, а половин век по-късно засадени в Нова Зеландия.

Наричат го плод на здравето, тъй като в състава му има голямо количество витамини – А, С, В-група, Р, Е. Кивито е шампион по съдържание на витамин С – десет пъти повече от лимона, а да се сравняват с него по съдържание на фолиева киселина могат единствено броколите. Кивито е богато още на магнезий, пектин, фосфор, калий, калций, желязо, натрий, фосфор, сяра и хлор.

Кивито е плод, който повишава имунитета и защитните сили на организма.

Още в Древен Китай са го използвали като лек за скорбут, кръвоспиращо средство, против кашлица и при зъбобол.

Плодът нормализира кръвното налягане, работата на стомаха, сърдечносъдовата и дихателната дейност,

укрепва зрението, регулира водния баланс в организма. Кивито съдържа и омега-3 мастни киселини, а те поддържат клетъчните мембрани здрави и предотвратяват редица заболявания.

В кивито има и фибри, които помагат за премахване на токсините и отровите от тялото.

Използва се за възстановяване на изтощен и слаб организъм след заболяване, при интоксикации, физическо и умствено натоварване.

Редовното му похапване помага за изработване на хормона на щастието ендорфин,

затова намалява стреса и дарява усмивки.

Кивито е идеален плод за диети, помага за отслабване и изхвърлянето на задържаните течности, за усвояване-

то на белтъчините и мазнините. Кивито разгражда по-тежките и трудносмилаеми храни, като ядки и месо, благодарение на съдържащия се в него ензим актинидин. Не се препоръчва обаче при алергии, камъни в бъбреците и бъбречна недостатъчност.

дант, който задържа влагата. Бори се успешно с вредните свободни радикали, подпомага регенерацията на клетките, ускорява зарастването на раните.

Според изследвания хапването на поне три плода киви дневно прави дамите по-привлекателни.

Кивито стяга, омекотява и изглажда кожата, укрепва колагенови-

нето на лицето с киви всяка вечер преди лягане. Достатъчно е към намачкания плод да се добавят няколко капки лимонен сок и малко захар, за да се получи чудесен екфолиант.

Кивито стимулира изработката на колаген, бори се с бръчките и стяга кожата, премахва тъмните кръгове под очите. Много водещи козметични марки използват екстракт от киви за производство на кремове за лице и ръце, тонизиращи и почистващи продукти за лице, маски, пилинг продукти, лосиони и шампоани за коса.

Маслото от семки на киви се използва във висшата козметика срещу бръчки.

В кивито присъства и бета-каротин, който защитава кожата от слънчеви изгаряния и сухота.

Купуват се твърди и здрави плодове, които на стайна температура за няколко дни доузряват. Екзотичният плод се използва и в кулинарията за ароматизиране и омекотяване на месо и риба. Както и за приготвяне на сиропи, конфитюри, мармалади, кремове, салати, ястия, сладолед, плодови салати и коктейли.



те запаси, гладни бръчките, избистря тена, намалява косопада и дава блясък на косата.

Кивито е плод за алтернативна козметика.

Месестата част на плода съдържа естествени алфа-хидроксилни киселини.

Когато се прилага локално, неговите противовъзпалителни свойства помагат да се изчисти тялото от бактерии, които причиняват инфекции. Страхотен ефект има и екфолира-

Мъхестото плодче разкрасява и подмладява. То прави кожата като коприна, а косата като кадифе.

Козметичната индустрия използва кивито като важна съставка срещу стареенето на кожата.

Изобилието от витамини С и Е действа като перфектен антиокси-

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto4VIP

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ

Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА

Хранителна добавка

Ambinor

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки

-----> виж на credoweb.bg

ДОМАШНИ МАСКИ С КИВИ:

Преди домашните разкрасителни маски трябва да се направи тест за чувствителност. Това става чрез нанасяне на каша от киви на сгъвката на ръката за няколко минути. Ако няма никакви неприятни усещания и зачервявания, можете да си направите маски за разкрасяване и подмладяване.

Подхранваща маска за лице:

Намачква се едно добре узряло киви, добавя се извара, жълтък и една ампула витамин А. С получената смес се намазва лицето за около 20 минути.

Маска за мазна кожа:

Едно добре узряло киви се намачква и се добавя една супена лъжица лимон. След 20 минути маската се отмива и лицето се намазва с подходящ крем.

Стягаща маска за лице:

Пасират се едно киви, по една супена лъжица мед и лимон. Сместа се поставя на лицето за 20 минути, след което се изплаква с хладка вода.

Овлажняваща маска за лице:

Смесват се един жълтък и по една супена лъжица сок от киви и зехтин. Нанася се за 10-15 минути.

Против бръчки:

Едно киви се прави на пюре, прибавя се половин супена лъжица кисело мляко и една чаена зехтин. Маската се нанася за около 15 минути.

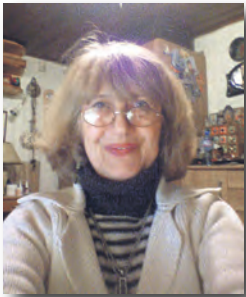
Скраб за суха кожа:

Сърцевината на плода се намачква на каша. Добавя се една чаена лъжица мед, една супена лъжица портокалов сок и някакво растително масло, една супена лъжица сметана и една чаена стрити бадеми. Лицето се масажира със сместа около пет минути.

За здрава коса:

Един плод се смесва с половин банан и един жълтък. Маската се държи на косата 20 минути. Тази процедура ускорява растежа на косата и я пази от посивяване. Прави се веднъж седмично.

Suny Lambroso (творчески псевдоним на Савка Байчева) е журналист и японист, основател на издателство „Хомо Футурус“, автор на книги за здравословен начин на живот и хранене, сред които „Защо японките не дебелеят и имат кадифена кожа“, „Омега-3 – мазнините, които топят мазнини“, „Размърдай дебелите си задник и стопи коремчето“, „Забрави захарта – тя състарява и трупа мазнини“, „Средиземноморската диета“, „Критската диета“, „Диетата GI“ и др.



Нейното хоби и призвание е нумероанализата под мотото: „Числата само показват Пътя, човек сам избира да го следва“. Автор е и на книгите: „Лесна нумерология – стъпка по стъпка“, „Лесна нумерология на любовта“, „Лесна нумерология на името“, „Изберете име за вашето бебе“.

Специално за читателите на вестник „Животът днес“ **Suny Lambroso** представя квинтесенцията на своите анализи:

2016 се редуцира до числото 9, което е най-важната нумерологична вибрация за годината, защото това число характеризира един приключаваш 10-годишен планетарен и космичен цикъл. Става дума за завършек, за общ глобален поглед върху нещата, за толерантност, трансформация, духовно съзнание, за космично и глобално съзнание, за уроци и учителство – получени и преподадени, за време за лична и глобална равностметка, за приключване на нещо и край, който винаги бележи ново начало.

• От нумерологична гледна точка има ли нещо по-специално в настоящата година, касаещо нас, българите?

2016 година е съставена от две числа: 20 и 16/7. Що се касае до нас, българите, то 16/7 има специално значение, защото то е числово изражение на думата „любов“, изписана на кирилица. Освен общоприетото ѝ нумерологично значение, всеки жител на Земята, преродил се да я посети отново и отново, го

прави поради зова на душата му, чиято съкровена цел е да ни накара да познаем любовта поради това, че сме нейни длъжници в една или друга степен.

Но за нас, българите, това е съвсем очевидно, използвайки кирилица за тази съкровена дума, чието нумерологично изражение приема кармичното число 16/7, означаващо изплащане на кармично насилие над отговорностите и любовта чрез духовно възраждане, тоест ние в най-голяма степен като нация сме длъжници на Любовта във всички нейни измерения и носим този кръст със себе си.

Числото 16 винаги е показателно за интересна и ранима душа със силна нужда да разбере Вселената. Ето защо ние, българите, сме склонни да сме интровертни, медиуми, скептици и изследователи.

16 е катализатор на промените. Това е година, която ще иска от нас равностметка за изчистването на кармичния ни дълг към любовта като българи, земляни, хора и човечество.

А какъв по-подходящ момент да се случи всичко това от съчетаването на тайнственото космично число 7/16 с най-духовното божествено число 9/2016, оли-

Не предизвиквайте Огнената маймуна с дългосрочно планиране

цветворяващо Универсалната божествена любов?

Една от слабостите ни като българи и като личности е, че трудно приемаме да ни учат другите и винаги имаме отговор за подобна ситуация: ти акъл не ми давай, пари ми дай! Трудно се подчиняваме, не обичаме да признаваме чуждия авторитет, защото все си мислим, че сме по-достойни от началника си, все си мислим, че всичко знаем и можем.

А числото 16/7 безкомпромисно ни съветва да превъзмогнем потребността си постоянно да се чувстваме прави и да бъдем учител или лечител, да съветваме или да казваме на другите какво трябва да правят (защото си мислим, че им помагаме да избегнат болки и страдания). Над всичко друго трябва да се научим на вяра и търпение. Вярвайте, че Вселената се движи според божествения план. Трябва да се научите да подчинявате личните си планове на вселенските, като оставите те първи да се проявят.

• Неотдавна навлязохме и в годината на Огнената маймуна. Какво да правим и да не правим, за да привлечем към себе си повече щастие, благоденствие, оптимизъм?

Още едно число 9 се намесва през 2016/9 – това от източния календар, според който годината е подвластна на Огнената маймуна, прибавяща допълнително безумна и необуздана емоционалност.

не са самоцелни, а част от Божия промисъл за всеки от нас и за планетата като цяло. Не се хващайте за миналото като удавник, включително за работа, дом, приятели и връзки, ако чувствате, че са станали излишни и ви пречат да продължите напред.

- Опитайте се да въведете ред в мислите и възгледите си. Годината ще ви накара да осъзнаете, че животът ви е отражение на собствените ви представи за него. Всеки получава това, в което вярва, и това, което заслужава. Поработете върху своята самооценка, за да не привличате негативни събития и хора в живота си.
- През 2016 най-добре ще е да се осланяте на интелекта и моралните си ценности, а не да следвате слъпо желанията си. Ще ви се наложи да се преборите със себе си в дадени моменти, за да изпълните дълга си и да съхраните чувството си за отговорност, но това ще ви е само от полза. Дисциплината и рационалността могат да се окажат главната ви опора в тази необикновена във всяко отношение година.



КЪСМЕТЧЕТО НА МЕСЕЦА

„Всяка минута, в която си ядосан, губиш 60 секунди щастие.“

Ралф Уолдо Емерсън

Огнената стихия ще е генератор на непредсказуемостта на маймуната, която ще се стреми да прояви своите черти през настоящата година, а именно пъргав ум, съобразителност, весел и открит характер, хитрост, способност да не обръща внимание на дреболиите и проблемите, които не я засягат, общителност, любопитство.

Огнят е и олицетворение на сближаване, затова през годината на Огнената маймуна ще имате възможност за нови запознанства и контакти. Само не забравяйте, че маймуната е вярно животно, което е страж на семейството и можете да се възползвате от тази нейна черта, за да заздравите и сплотите семейството си.

Ще са ви нужни доста морални сили, за да се справите с характера на Огнената маймуна с пореден номер в източния календар 9! Очакват ви и изненади, неочаквани обрати с много неизвестни, но пък само така ще разберете с какъв потенциал разполагате и в състояние ли сте да се възползвате от възможностите, които съдбата ще ви предложи с птичето, кацнало на рамото ви, без да го изпуснете да си иде и да се потопите във водовъртежа на емоциите и събитията, с които то ще ви сблъска.

Не подлагайте на изпита-

ние здравето и нервите си, защото е възможно в битката с обстоятелствата и желанието да не пропуснете някоя от предоставилите ви се възможности да предизвикате Огнената маймуна, а тя винаги се оказва по-пъргава и похитра от нас. Останете един наслаждаващ се зрител, какъвто обича да е и Маймуната, която след като извърши пакост, се наслаждава на стореното със задоволство. Единственият начин да не попаднете във водовъртежа на нейния непредсказуем характер е, като си осигурите бункер и останете там до края на годината. Но вие със сигурност не сте планирали подобно отшелничество, така че бъдете в крак с всичко, което ви е подготвила и смело подайте ръка за поздрав на Огнената маймуна, като я превърнете в свой приятел, а не враг. А тя със сигурност ще ви понесе в посоката, която сама е избрала за вас!

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

ЛУНАТА



Пълнолуние 23 март, 15:02:02 ч.
Последна четвърт 31 март, 18:18:11 ч.
Новолуние 7 април, 14:24:47 ч.
Първа четвърт 14 април, 07:00:32 ч.

Препоръките, с които е добре да се съобразяваме, след като обобщим нумерологичните насоки на годината с тези на източния календар, подчинен на Маймуната:

- Опитайте се да не правите дългосрочни и глобални планове за няколко години напред през 2016! Годината е такава, че всичко може да се обърне с краката нагоре и да се промени до неузнаваемост. Опитайте се просто да живеете тук и сега, като вземете най-доброто от момента. А дългосрочните проекти, нуждаещи се от сериозно планиране, разделете на няколко етапа.
- От началото на 2012: годината, набедена за „края на света“, започна процес на трансформация и изчистване на миналото. Този процес е призван да продължи и постигне апогея си през 2016. Не се опитвайте да се противопоставяте на промените, които се извършват в живота ви през годината, още повече че тя е с число 9 и е предвестник на приключване на нещо старо и откриване на нови пътища и хоризонти пред вас. **Тези промени**

НАШ ЖУРНАЛИСТ 1919-2016 ИМЕНАТА НА АКТЬОР ОТ САЩ „ОСКАР“ 2016

ЛЕКАР,ЛЕКУ-ВАЩ ТУМОРНИ ОБРАЗОВАНИЯ БЛАГОДАТНО МЯСТО В ПУСТИНЯ

СОЛОВИ ПАРТИИ ОТ ОПЕРИ НАШ ИЛЮЗИОНИСТ

ВРЪХ В СТАРА ПЛАНИНА СТОЛИЦАТА НА ГВИНЕЯ

ЦВЕТЕ НА БОГИНИТЕ /ГР.МИТ./ БИВШ НАШ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

КВАЛИФИ-ЦИРАН ПЕРСОНАЛ НА УЧРЕЖДЕНИЕ ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

МНОГОГОДИШ-НО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ, БИЛКА

ВИД ТЕХНИЧЕСКИ СПОРТ ГАРОВА ПЛОЩАДКА

ИЗРАСТЪК НА ГЛАВАТА НА ЖИВОТНО ФИЛМ НА М. ЕВСТАТИЕВА-БИОЛЧЕВА

АВТОМОБИЛ ЗА ПЛАТЕН ПРЕВОЗ ФИНЛАНДСКА ТУРИСТИЧЕСКА АГЕНЦИЯ

СТИХОТВОРЕ-НИЕ ОТ П.Р. СЛАВЕЙКОВ БРАЗИЛСКИ ПИСАТЕЛ „АЛХИМИКЪТ“

СТИХОТВОРЕ-НИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА ЕКЗОТИЧНИ ПРЕДМЕТИ, ЯВЛЕНИЯ

ОГНЕН ДУХ В СЛАВЯНСКАТА МИТОЛОГИЯ АЗЪРБАЙДЖАН-СКИ ПИСАТЕЛ 1870-1925

ЧОВЕК, КОЙТО УНИЩОЖАВА, ИЗТРЕБВА РАДИОМЕХА-НИЧЕН ТОКО-ПРЕКЪСВАЧ

ТРЕВА С РАЗПЕРЕНА МЕТЛИЦА НЕОБРЪСНАТА КОСА ПРЕД УШИТЕ

МУЗИКАЛНИ ИНТЕРВАЛИ ОТ 8 СТЕПЕНИ РАБОТНА СТАЯ БЛАГОРОДНИ-ЧЕСКА ТИТЛА

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА СТИХОСБИР-КА ОТ БЛАГА ДИМИТРОВА

АПАРАТ ЗА ПОГЛЪЩАНЕ НА ПАРИ И ГАЗОВЕ ЗРИТЕЛНИ ОРГАНИ

ВЕЩЕСТВО В ЗЕЛЕВИЯ СОК

ФИЛМ НА САЩ С УИЛ СМИТ ПИЕСА ОТ Н. АТАНАСОВ

СТАРА ФРЕНСКА МОНЕТА КОЗЯ ВЪРБА

ГЕРОИНА НА ДОНИЦЕТИ „ЛЮБОВЕН ЕЛИКСИР“

ДНЕВНИ ГРАБЛИВИ ПТИЦИ

РОМАН ОТ А.ГОМЕС-АРКОС НАШ АЛПИНИСТ 1943-1984

НАША РЕКА КУБЕ АЛКАЛОИД В ЧАЯ

ПЕСЕН НА „АНТИ-БИОТИКА“ ПИРИНСКО ХОРО

ЧАСТ ОТ ТЯЛОТО МАРКА БЕЛИНА ФРЕНСКО МОДНО СПИСАНИЕ

МАРКА ФРЕНСКИ ПАРФЮМ БИБЛЕЙСКИ ГРАД

ХОЛАНДСКИ СКУЛПТОР 1885-1956 ПЛАНИНА В ЙЕМЕН

ТЕСНИ И ДЪЛГИ ЛЕДНИКОВИ ХЪЛМОВЕ ВИД УИСКИ

МОМЧЕТАТА В СЕМЕЙСТВО ЕДНА ОТ ЦИФРИТЕ

НАШЕЖКИ СКИАЛПИЕЦ ГРУПА ПТИЦИ В ПОЛЕТ

МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ НАШ ЖУРНАЛИСТ НАУСТНИК НА ФАГОТ

ПЛАНИНА КРАЙ СОФИЯ ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

БОЙНО ОТРОВНО ВЕЩЕСТВО МУЗИКАЛНА НОТА

ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА

СТАРА МАРКА РУСКИ АВТОМОБИЛИ МУЗИКАЛНА НОТА


АМЕРИКАНСКА СЕМЕЙНА КОМЕДИЯ МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

ГЕРОИНА НА А.ДОДЕ „АР-ЛЕЗИАНКАТА“ ДЪРЖАВА В ЮЖНА АМЕРИКА

ПОРОДА КУЧЕТА

ФРЕНСКИ ИСТОРИК И ПОЛИТИК 1803-1875 ТРИКОРПУСЕН КОРАБ

Урокомфорт при уроинфекции



РЕЧНИК : ГОМОР, ИНОЗИТОЛ, ИНОСАН, КАНАН, КОИЛО, КИНЕ, КОНАКРИ, НАРИМАНОВ, ПЕМ, РАДЕКЕР, РАРОГ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 9:

ВОДОРАВНО: Уста. „Престъпно предградие“. Алар (Жан). Салиери (Антонио). Млат. Язовец. Никси. Капризи. Туфа. Вато (Антоан). Ток. Нин (Зитао). Ва. Оми. Тир. Ари. „Ирен“. Вторник. Ло. Н Коно (Томас). „Бъгси“. ИМКО. До. Цетине. Нирала (Суриякант). ЗИЛ. Рок. КА. ИНКА. Одрин. Нилин (Павел). Пачка. Ол. Начало. Имане. Козел. Паж. Тиран. Ритуал. Лем (Станислав). Ат. Порив. Ковал (Мариан). Елада. Тапа. Ана Неда. „Екранас“.

ОТВЕСНО: АП. Пат. „Разум в бездната“. Хелофит. Тираж. Сава. „Обилич“. Па. Утре. Трън. НАТО. Цвингер. Лира. Опс. „Арис“. „Онорин“. „Нант“. Кирки. Ава. Фолио. Лин. Пик. Им. Ке (Матико). Арест. Народ. Ерио (Едуард). Нива. Оди. Калин. Пета. РОМИКА. УЛЕ. Армани (Джорджо). Крачка. Алпи. Ноа (Яник). Колер (Ян). Ударник. ЛИАЗ. Ла. Сити. Родан. ЕЛАН. „Те“. Звено. Коледа. Пиано. Жал. Мас.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери

Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател

Акад. Григор Велев

Графична концепция

РЕМЕ-син

Предпечат:

Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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

Любомир ТОДОРОВ

Мария Шарапова не е първата представителка на тениса, която дава положителна допинг проба и получава наказание. Ето хронологически подредени случаите с по-известните имена, хванати с непозволени вещества. Включили сме и двамата българи, попаднали в този негативен списък - Сесил Каратанчева и Димитър Кутровски.

1995 г. - Матс Виландер и Карел Новачек са наказани да не играят по 3 месеца заради положителни допинг проби за кокаин, дадени по време на "Ролан Гарос". Две години по-късно бившият №1 в света Виландер и чехът връщат парите, спечелени след май 1995-а на ITF, съответно - 289 000 и 185 765 долара.



Матс Виландер

1998 г. - След четвъртфинала си на Уимбълдън **Петър Корда** е хванат със стероида нандролон. Чехът, който същата година спечели Australian Open, беше наказан да не играе за една година. Освен това му бяха отнети спечелените суми от наградни фондове и точките от юли 1998-а.

2001 г. - Аржентинецът **Хуан Игнасио Чела** отнесе тримесечно наказание заради употреба на метилтестостерон по време на турнира в Синсинати. Сънародникът му **Гийермо Кория** дава положителна проба с нандролон след мач в Барселона и бива санкциониран за 2 години - до август 2003-а.

2003 г. - Мариано Пуерта получава двугодишно наказание заради употреба на кленбутерол във Виня дел Мар. Аржентинецът обжалва решението с аргумента, че е приел субстанцията по лекарско предписание заради астма. Санкцията е намалена на 9 месеца. През декември 2005 г. е заловен, този път с кардиостимуланта етилефрин. Пробата е дадена след финала на "Ролан Гарос", където губи от Надал. Наказанието този път е за рекордните 8 години.

2004 г. - Грег Руседски дава положителна проба за нандролон през януари. Британецът е оправдан след изслушването през март същата година.

2005 г. - През август аржентинецът **Гийермо Каняс** е наказан за 2 години и глобен с 276 000 долара заради употребата на диуретика хидрохлоротиазид. През декември **Сесил Каратанчева** е уличена в употреба на нандролон по

време на "Ролан Гарос", след четвъртфиналния й мач срещу Елена Лиховцева. Софийката, която тогава е само на 16, дава положителна проба и преди двубоя за "Фед кърп" в Япония през юли. Наказанието на Каратанчева е 2 години без тенис, считано от 1 януари 2006-а.

2007 г. - През ноември **Мартина Хингис** свиква пресконференция, на която съобщава, че е разследвана за положителна проба на бензойлехгонин, метаболит на кокаина, дадена по време на Уимбълдън. През януари 2008 г. бившата номер едно в света от Швейцария е наказана за 2 години и обявява, че се оттегля от спорта. Хингис се завърна в WTA Tour през 2013 година и в момента е водачка в световната ранглиста на двойки заедно със Саня Мирза.

2009 г. - С доста голямо закъснение **Андре Агаси** признава, че е употребявал метамфетамин през 1997-а, година преди да спечели "Ролан Гарос". Той излъгал управляващото тяло на тениса, че веществото е попаднало в организма му от содата на човек от

Допингът в тениса - повече от 20 години



екипа му, от който отпил случайно. През май на същата 2009-а **Ришар Гаске** е със спрени права заради употреба на кокаин. Следи от наркотика са открити в пробата на французина. През юли е оправдан и се връща на корта, след като трибуналът решава, че кокаинът е попаднал в него след случайно замърсяване в нощен клуб. Отново през тази година белгийците **Янина Викмайер** и **Ксавие Малис** са наказани за по една година от антидопинговите власти в родината си. Викмайер не съобщила координати къде да бъде открита от допинг ченгетата на три пъти, а Малис - два пъти. Освен това Ксавие веднъж дал и неверен адрес.

2012 г. - На 14 февруари **Димитър Кутровски** е уличен в употреба на забраненото вещество метилхексанамин. Той твърди, че веществото е попаднало в организма му чрез приемането на спортна напитка, като не е било упоменато на етикета под това име. Първоначално е наказан за 2 години. Обжалва, а в негова подкрепа се изказа и Анди Родик и санкцията е намалена на 9 месеца - до май 2013-а. Пак през февруари **Барбора Стрицова** е хваната със стимуланта сибутрамин. Това ѝ носи шестмесечна дисквалификация, смятано от октомври същата година. Освен това чехкиня-



Мария Шарапова

та трябва да върне и заработените суми от наградни фондове в периода февруари - октомври 2012 г.

2013 г. - На Уимбълдън **Марин Чилич** се оттегля преди мача си от втория кръг, като обявява, че има контузия в

лявото коляно. Месец по-късно се разбира, че е дал положителна проба за "невнимателна употреба на глюкоза" на турнира в Мюнхен. През септември той получава 9-месечно наказание, което влиза в сила от 1 февруари 2014 г.

2015 г. - През юли **Виктор Троицки** е лишен от състезателни права за 18 месеца, защото не е дал кръвна проба по време на турнира в Монте Карло. След това наказанието на сърбина, който игра на финала в София през февруари, беше намалено.

tennis24.bg



Бонартос®
1178 mg филмирани таблетки ГЛЮКОЗАМИН

БОЛКА ПРИ ДВИЖЕНИЕ

БОЛКА ПРИ ПОКОЙ

СКОВАНOST

ПОДУТО КОЛЯНО

- За лечение на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното
- Съдържа глюкозамин от естествен произход

Исклучителен дистрибутор за България:
Екофарм ЕООД, бул. Черни Врх 14, бл. 3,
1421 София, България



Валентин МАРИНОВ

Историята на спорта е показала, че когато на терена не е особено вълнуващо, интересът се пренасочва към шефове, треньори или, да речем, процеси, съпътстващи голямата игра.

Бърни Екълстоун открива почти цялото внимание преди новия сезон

особено преди началото на тестовете.

Интересен е Бърни. Винаги казва каквото мисли, но когато реши, че има какво да каже. Не му пука. Въздига в културския президент Владимир Путин. Застава зад излизането на Великобритания от Европейския съюз.

Дотолкова е „над нещата“, че си позволява да каже следното по адрес на собст-



веня си продукт: „Формула 1 е по-лоша от всякога. Не бих похарчил пари, за да заведе семейството си на състезание. Няма начин“.

В същото изказване пред английския в. „Дейли Мейл“ Бърни нарече Ф1 „картел“. Директно обвини „Мерцедес“ и „Ферари“ за това. Причината е, че двете фирми - чрез отборите си във Ф1, имат вето върху нововъведения.

Също така двата гиганта доставят двигатели на 8 от 11-те тима.

„Все едно по времето на изложението в Женева аз да кажа на хората да не карат коли, че те не са нещо хубаво“, отвърна босът на „Мерцедес-Бенц“ Дитер Цече преди броеви дни.

Сега се надяваме някак да стане чудо и Формулата отново да стане интересна. Поне между участниците в „картела“.

Дано този път да има битка

Формула 1 страшно много се нуждае от конкурентен и интересен сезон, за да спре пропадането си в последните години. Спортът стана прекалено сложен за разбиране с новите технологии и запалняковците все повече му обръщат гръб. От друга страна, в последните две години „Мерцедес“ доминираше тотално, а съперниците бяха далеч назад.

Новият сезон започва по традиция в Австралия - на 20 март, и дори най-запалените фенове на „сребърните стрели“ и на световния шампион Люис Хамилтън се надяват този път да има битка. Общият брой на състезанията е 21. За първи път ще има Гран При на Азербайджан.

„Ферари“ напредва

4-дневните тестове на пистата „Каталуня“ край Барселона показаха, че този път „Ферари“ има всички шансове да се опре на германците. Себастиан Фетел и Кими Райконен дадоха доста добри времена. Райконен? Ами да, този сезон може да се окаже финален за последния световен първенец за „конюшната“ от Маранело, ако той отново остане далеч от подиума.

Новият болид на „Ферари“, дизайнът на който бе голямата тема в последните месеци от гледна точка на техниката, бил подходящ за стила на каране на финландеца. Всички знаят, че за предпочитане е в италианския тим да има конкуренция между пилотите, за да вървят нещата напред. Подобно на „Мерцедес“.

Това е тънък лед, тъй като всичко може да излезе извън контрол, но за предпочитане е да има напрежение, отколкото в тима да гледат надолу и как другите си оспорват титлата.

Новият болид на „Ферари“ е в началото на развитието си, което означава, че тепърва от него ще изтискат повече. Въпросът е колко точно голям е потенциалът му.

„Мерцедес“ не се разкрива

Поне не напълно. В Барселона Хамилтън и Нико Розберг не караха с новите най-бързи гуми на „Пирели“. Интересно е как ще се погаждат Люис и Нико тази година. Британецът не иска да сдава трона - надява се на трета поредна титла. Германецът вярва, че вече е дошъл и неговият ред.

Ами останалите? „Уилямс“ показва добър потенциал и при добро стечение на обстоятелствата в отделни състезания може да се надява на подиуми. „Форс Индия“ също изненадва приятно. Другите отбори трудно могат да смутят хегемонията на големите. Кое то също е проблем за Формула 1, тъй като в миналото разликата не беше толкова голяма.



Ново правило за квалификацията

Има ново правило за квалификацията и то ще бъде въведено още на старта в Мелбърн.

След началото на всяка част (пак са три) от квалификацията на всеки 90 секунди ще отпада най-бавният пилот. На финала последните двама ще определят как ще изглежда първата редица на старта. Пилотите се възпротивиха с аргумента, че това ще отблъсне хората, тъй като на пистата ще останат много малко коли в най-интересните моменти. И че става по-сложно за следене. Обратно - Бърни Екълстоун е на мнение, че елиминационният принцип ще направи съботата по-вълнуваща.

Това е. Днешната Формула 1 в огромна степен не се харесва на самите пилоти и всички участници в сложния процес. Те искат ограниченията за двигателите да отпаднат и болидите да не са толкова сложни за управление и за разбиране. Както някога. Няма да се случи, така че Формула 1 трябва някак да намери новия си път, за да оцелее. Като начало трябва пак да гледаме състезание, а не монотонна процесия.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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



A-12307.07.2015 г.

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

ЕСОPHARM

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