



Ще се насочат
ли хиляди към
българските
граници

На стр. 4



Представяме ви
доц. Галина Кирова -
водещ специалист
по образна
диагностика

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 11 (184), 22 - 28 март 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Авиноам Катриели,
Президент на Двунационалната
търговска камара България – Израел:

Най-важното е да се възроди българският дух

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Повишен
интерес
към нашите
курорти
за лято 2016

На стр. 6

Евродоклад
отчита слаби
резултати на
българчетата
по четене

На стр. 8

Нелекуваната
сенна хрема
може да
доведе до
усложнения

На стр. 24

Започваме
да броим
участниците
ни на
олимпиадата
в Рио де
Жанейро

На стр. 32



Държавно
безсилие или
пореден
пример
за корупция -
забраната

за пушене в заведенията
се нарушава масово
и безнаказано

На стр. 9



Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Общжитието за бежанци
в „Овча купел“
почти опустя.
Какво се случва там сега?



ДОЛОРЕН

Ibuprofen

Долорен е ефективен при:

- ⊙ Главоболіе
- ⊙ Менструални болки
- ⊙ Мускулно-ставни болки
- ⊙ Зъбобол

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

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



Най-честите трудови нарушения са свързани с работното време



Близко 50% от общо 11 хиляди нарушения, констатирани през 2015 г. на трудовото законодателство, са свързани със сумираното изчисляване на работното време. Това показват данни от първия годишен доклад на КНСБ за нарушения на права, свързани с упражняване правото на труд през миналата година. На специална пресконференция от КНСБ изнесоха данни за злоупотребите с работното време и представиха идеи за изменения и допълнения в Кодекса на труда.

Често сумираното

изчисляване на работното време се явява възможност да се прикрие полагането на извънреден труд, както и на труд, положен по време на национални празници. Най-често нарушенията на работното време се констатира в строителния сектор, ресторантьорството, търговията, здравния сектор, охранителните фирми.

„Масовото използване на сумирано работно време от страна на работодателите вреди на здравето на хората, тъй като на практика те нямат възможност да организи-

рат свободното си време, вреди и на семейството. Освен това работодателите използват сумираното работно време като „универсална врата“, през която заобикалят нормите на трудовото законодателство“, каза вицепрезидентът на КНСБ Чавдар Христов.

КНСБ настоява сумираното изчисляване на работно време да става по реда, който е бил в Кодекса на труда преди 2001 г., според който този вид организация на работното време се установява само за непрекъснати производства.

Изкачваме се леко в класацията на най-щастливите страни

България е на 129-о място от общо 157 държави в рейтинга на най-щастливите страни. Непосредствено преди нас са Сенегал, Конго, Грузия, Гана и Украйна, а след нас – Мавритания, Зимбабве, Судан, Габон и Мали. Страната ни се е изкачила малко в класацията, след като миналата година беше 134-та, показва доклад по инициатива на ООН и Института за Земята към Колумбийския университет. На първо място е Дания, която изпревари Швейцария като най-щастлива държава в света. В Топ 10 попадат още Исландия, Норвегия, Финландия, Канада, Холандия, Нова Зеландия, Австралия и Швеция. На дъното са Бурунди, Сирия, Того, Афганистан.

Докладът отчита категории като реален брутен вътрешен продукт на глава от населението, продължителност на живота в добро здраве, равнище на корупция и социални свободи.

По 40 лв. ще получат най-бедните пенсионери за Великден



Добавка ще има за пенсионери, на които пенсията или сборът от пенсията, заедно с добавките и компенсациите към тях, за месец април 2016 е в размер до 300 лв. включително, колкото е размерът на линията на бедност за тази година.

Правителството одобри допълнителен трансфер от 50 500 000 лв. по бюджета на държавното обществено осигуряване за 2016 г. Средствата са за еднократно изплащане на допълнителна сума към пенсията за месец април.

По 40 лв. ще получат над 1,2 милиона пенсионери.



Как да преодолеем умората и стреса?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

- ◆ как да разпознаем симптомите
- ◆ кои са най-честите причини
- ◆ как да противодействаме

Научи повече:

www.credoweb.bg/umora



В епицентъра на медиите

Задължителното гласуване не е инструмент, който ще усъвършенства политическата система, напротив. Накараш ли българина насила да направи нещо, той го прави на инат. Българинът ще гласува „против“. Политическата система така ще се раздроби.

Янко Янков, България он ер

Поради изброените причини съм ЗА задължителното гласуване. Но при съвсем ясно условие – да има напълно празна бюлетина (празен ред, при обща бюлетина), с която гражданинът да може да заяви – не одобрявам предложените от политическата система варианти (независимо дали бюлетината е оставена празна, отбелязана или изписана). Така ще се избегне гласуване наслуха и разпиляването на гласовете по случайни политически субекти. Броят на белите бюлетини ще играе важна роля в разбиранията и действията на гражданското общество, управляващите и опозицията.

Петко Симеонов, Фейсбук

Абсолютната илюзия е, че ще изчезне купеният вот чрез въвеждането на задължителното гласуване. Глупост е да караш хората да гласуват като овце. Второ - това е безумен начин за събиране на пари от държавата. Трето - вече има доказателство, че не работи - в Гърция последно гласуваха 52% от населението при задължително гласуване. Не може да глобиш 48% от населението.

Георги Кадиев, Нова телевизия

Преди да се променя Изборният кодекс по посока на задължително гласуване, би трябвало да се реши проблемът с близо един милион фантоми, т.е. имена в списъците, срещу които няма налични избиратели. Фантома няма как да го накараш да гласува и няма как да го глобиш.

Задължителното гласуване

Затова нека се изчистят списъците чрез активна регистрация и тогава може да се говори за задължително гласуване.

Проф. Михаил Константинов, „Труд“

Има и нещо друго, което трябва да се регламентира ясно при окончателното приемане на закона. Това е така нареченият „бял вот“. Опцията е „гласувам за никого“ и пускам бяла бюлетина. Такава е имало в изборителната ни практика преди 1944 г., а го има и днес в различните европейски страни. Бялата бюлетина обаче трябва да се превърне в ефективна и коригираща реалните гласове за различните партии. Защото, ако те формират парламент въпреки волята на един значителен процент от гласоподавателите, това ще бъде вече изкривяване на политическия ни живот и реалности. „Белият вот“ трябва да редуцира този проблеми.

Страхил Делийски, „Стандарт“

Безспорно обаче най-силно разбуди духовете приетият принцип за задължителното гласуване. То е мярка в абсолютно същата посока, но кой знае защо предизвика потрес у либералстващата част на общественото мнение. От парламентарната трибуна се заговори за стада и геги, а телевизионните водещи с традиционно печални физиономии добиха съвсем трагически вид - ама как едно право може да бъде задължение! Накъде отиваме, къде е свободата?! Защо е нормално да си длъжен да имаш здравна осигу-

ровка, но е скандално да си длъжен да гласуваш? Гласуването не е ли политическа осигуровка?

Иван Стамболов - Сула, „Сега“

Симеонов и компания поне са решили да не глобят инвалидите и българите на възраст над 80 години. Хвала на тях - грижат се за нас, нали все се увеличават годините, които прекарваме на този свят. Чакаме с интерес как всичко гореизброено ще стане закон. И разбира се, чакаме първия отчет от събраните глоби - особено перото от чужбина.

Ивайло Ачев, actualno.com

Ако някой си е правил илюзии, че под заплахата от държавна репресия милиони мъже, жени и старци ще се извият в стройни опашки пред урните, крайно време е да се събуди от делириума.

За разлика от обещанията за „изучаване на дисциплината Патриотизъм“ и „издигане на българското знаме пред всеки религиозен храм“, задължителното гласуване дори не присъства в предизборната програма на Патриотичния фронт.

Дияна Костова, webcafe.bg

Да ви кажа откровенно, разбира се, аз смятам, че задължителното гласуване е пълна глупост с оглед на намеренията на законодателите в кавички, но аз лично го поддържам горещо. И ще ви кажа защо го поддържам. Защото се надявам, че хората страшно ще се ядосат от тази наглост да ги принудиш да гласуват, без да

им дадеш възможност за истински избор, и тогава може би ще се разчупи, ще се пропука тази кръгова отбрана на седем, осем или десет партийки, които са се вкопчили във властта и не пускат нищо.

Доц. Александър Маринов, Радио „Фокус“

Съвеждането на задължителното гласуване данъкоплатците ще предоставят на партиите още поне 150 милиона, значи общо над 300 милиона, защото избирателите ще са два пъти повече. Освен това парите от глобите, които според мен съвсем няма да са малко (ако например 10% не гласуват, от тях ще бъдат събрани глоби в размер на 35 милиона лева), също ще бъдат предоставени на партиите за харчълък.

Акад. Петър Иванов, epicenter.bg

Впрочем те май не осъзнават и какъв автогол могат да си вкарат, ако предложението за задължително гласуване мине и на второ четене. Може би вече над две десетилетия властите остават глухи към системните призови за актуализация на изборителните списъци. Причините са прости - наличието на над 1 млн. „фантоми“ и „мъртви души“ (понякога и в съвсем буквалния смисъл) е класическият начин за фалшификация на резултатите, особено в районите с компактни маси циганско население.

Е, добре, сега евентуално който не гласува, ще бъде глобяван. Пита се обаче в задачата възможно ли е и как точно ще глобиш фантом. Май вероятността е същата, колкото и да получиш от умрял писмо...

Проф. Драгомир Драганов, „Ретро“

ПОСОКИ

Да пагнеш от Олимп



Петър ГАЛЕВ

Главният секретар на външното министерство „изгоря“ заради хулиганско преминаване на служебния му автомобил през озеленени трамвайни релси. Е, има възмездие, ще си кажат мнозина. Защото у нас от много, много години да си голям началник е равносилно на пълен имунитет срещу такива „дреболии“ като превишена скорост, влизане и паркиране на забранени места и какво ли още не. Ама тези наказания за големците ни са случайни, кампанийни и само ако случат се разчуе чрез медиите. Много сме далече от ситуацията, в която висши шефове по убеждение се въздържат от каквито и да е действия, които могат да се тълкуват като злоупотреба с обществено положение или поведение на привилегирован. Напротив, тук за какво да си големец, ако не покажеш, че за теб разни досадни подробности в общественото устройство не важат? Не че по света не се случва публични персони да прегазят правилата. Но там изобщо не чакат някой да ги изгони, а сами си подават оставката и по въпроса няма дискусии. Сигурен съм, че уволненият Стоян Тодоров иначе е сериозен човек и сигурно добър професионалист. Но самият факт, че си е позволил да направи нещо, което от месеци се обсъжда и осъжда публично, говори за дълбочината на психологическия проблем да си на висок пост тук. Усещането за друга категория човек, за някаква докоснатост свише, е сред причините толкова години да зацикляме в корупционно-шуробаджанашки спирали. Лошото е, че и голяма част от сънародниците ни приемат за даденост, за нормално и дори необходимо избраниците им да бъдат „пò така“... Ама не в способностите и усилията, а в началническия ореол.

СТОП КАДЪР



Граждани се събраха на протест срещу молитвен дом в столичния квартал „Люлин“



НОВИНИТЕ > КВАРТАЛ СРЕЩУ МОЛИТВЕН ХРАМ

НА ЖИВО Хората в "Люлин" се страхуват от радикален ислям

Източник: Нова телевизия

Има ли опасност бежанският поток да се насочи през България



Валери Симеонов,
съпредседател
на Патриотичния фронт

Сложено е началото на изхода от кризата

Балканският маршрут на бежанците вече е затворен, той е в миналото и никога няма да се възстанови. Теоретично винаги има някакви рискове за страната ни, но ако изходим най-вече от икономическите обстоятелства, за България няма риск. Затварянето на този маршрут е началото на решаването на бежанската криза за цяла Европа. Но трябва да кажем, че това е успехът на унгарския премиер Виктор Орбан. Той внимателно, последователно и прецизно си подготви всички ходове и

постигна затварянето на границите с Гърция. Оказа се, че когато Европа беше във върховата си криза – след Нова година, след посегателствата в Кьолн, когато трябваше да вземе решение какво да прави, тя нямаше друго освен плана на Орбан. И тя го прие. Не се даде гласност, но това е истината. Предложението за изолиране на Гърция дойде от Орбан, защото той беше наясно, че тя играе ролята на стимулатор на бежанския поток, и то съзнателно. Ако погледнем гръцкото село Идомени, първото, което

виждаме, е, че между Гърция и Македония няма път, по който да ходят бежанците. Това е жп линия. Какво правят тези бежанци там, как се озоваха там? Те се товарят от островите с ферибот, плащат си, след това ги карат в Солун и ги качват на влаковете, за да отидат в Идомени. ГКПП-то е след магистралата, но там няма бежанци. Всеки ден от тези бежанци, които имат достатъчно средства, гръцката държава печели.



Мариана Стоянова,
директор на Бежанско-мигрантската служба при БЧК

Има риск да не стане като в Идомени

Най-големите страхове и притеснения у нас са да не станем втори Идомени. Виждате, че пътищата към Европа са затворени, потоците нямат много голям избор накъде да се движат и страховете са да не се получи така, че тези хора да бъдат заstopорени в България. Ще има опити да продължат през Сърбия или Румъния, но една голяма част от тях, особено по-уязвимите, ще останат тук. Притеснения има и около това дали можем да се погрижим за голям брой хора, потоци, каквито до момента страна-

та ни не е виждала. Ако се случи, това ще разтегне цялата ни система до краен предел. Няма държава в Европа, която да е готова, ако ѝ се случи това, което е в Гърция. Но като цяло приемателните центрове у нас имат готовност, имат и капацитет да приемат поне още 5000 души веднага, в рамките на 24 часа. Затова готовност в първите няколко дни на евентуално увеличаване на потока от бежанци към страната ни има, но всичко зависи все пак от продължителността на такива човешки вълни и от състава на

хората, които идват. Нашите центрове за приемане на бежанци имат огромно подобрене като условия, сравнено с това, което беше през 2013 година. Има винаги какво да се желае, има нужда от повече социална работа, повече усилия за ранна идентификация на уязвимите групи и това са притеснителни неща около центровете ни, които изискват внимание и не трябва да ни убягват още в първите часове, ако се случи, че вълната от хора, бягащи от войни и насилие, тръгне насам.



Радослав Стаменков,
ръководител на мисията
на Международната организа-
ция по миграция в България

Зависи за колко мигранти става въпрос

Към този момент няма индикации за лица, влизащи на територията на страната, търсейки убежище или опитвайки се да продължат своя път към Европа. Дори се забелязва спад в сравнение с миналогодишни месеци. Ключово за нас е, ако се случи така, че големи маси хора тръгнат насам, какъв е техният брой. Всичко е много условно и се променя много бързо. Затова, когато правим анализи и прогнози, трябва да имаме някаво число. Ако теоретично кажем, че на територията на България влязат 10 или 20 хиляди човека, тър-

сеци убежище, смятам, че българските власти, както и международните организации, които присъстват тук, биха могли да окажат адекватна подкрепа и ситуацията би била напълно контролируема. Ако говорим за други числа - да кажем, над 50 хил. души, ситуацията ще започне да ескалира. Засега няма индикации за такова движение. Да припомним обаче, че за миналата година през територията на Македония минаха транзитно около 800 хил. мигранти. Но видяхте и че Австрия се уплаши от едни 30 хил. бежанци

и предприе сериозни мерки. Цяла Европа от доста време – къде успешно, къде – не, търси трайно и дългосрочно решение на ситуацията. Вярвам, че такава решение ще бъде намерено. Но да не забравяме, че основният проблем са местата, които генерират бежанци, местата, където има конфликти. Сирия беше една от добрите за живее не страни преди войната. Сега е напълно разрушена.

Наскоро Би Ти Ви излъчи репортаж за санирането на блок 19 в столичния жк „Захарна фабрика“. От него се разбра, че собствениците са недоволни, защото майсторите зарязали дейностите по техния блок и са почнали да санират околните, а и освен това работата, която са извършили, е некачествена и не си заслужава платените пари.

Доста повече истини за случая обаче изскачат от писмата, които институциите са разменили с подателя на жалбата – живеещата в блок 19 Марийка Сандова. От кореспонденцията се разбира, че много често очакванията от мащабната програма за саниране на жилищни сгради нямат нищо общо с действителността и хората масово не знаят какви са допустимите дейности.

Казано накратко, г-жа Сандова се оплаква, че майсторите не са ремонтирали стълбищата на блока, не са поставили фотоклетка за включване на стълбищното осветление, не са ремонтирали покрива откъм вътрешната му страна, а дебелината на положената топлоизолация е едва 5 сантиметра, докато на съседните блокове е 8 сантиметра. Това, което най-често не се разбира от мнозина, е, че програмата за саниране е всъщност програма за повишаване на енергийната ефективност на сградата. Затова по нея са допустими разходи само за тази дейност. Ремонтът на стълбищата по никакъв начин не



Безплатното саниране невинаги създава лукс

● По програмата се допускат само дейности, които водят до повишаване на енергийните характеристики на сградата

може да допринесе за повишаване на топлоизолацията на сградата. Същото може да се каже и за фотоклетката за включване на осветлението – трябва да има часовник, който изключва стълбищното осветление след определено време, и това е напълно достатъчно, за да се пести ток.

По същия начин много хора си помислиха, че със санирането ще се сменят и

старите асансьори, но уви – това също не се предвижда. В проекта се казва, че може да се осъвремени само осветлението на стария асансьор, но не и да се подмени цялата кабина. Очакванията за едва ли не задължителна подмяна на асансьорите бяха създадени от изявления на фирми за производство и ремонт на асансьори. И както често се случва, те създадоха представата за масова под-

мяна на старата техника, което никой не е предвиждал и за което няма средства.

Колкото до дебелината на изолацията, случаят с блок 19 в „Захарна фабрика“ е малко по-особен. Действително топлоизолацията по него е с дебелина 5 сантиметра, а на съседните е с 3 сантиметра повече. Но мнозина забравят, че преди да дойдат майсторите, е имало енергийно

обследване на сградата и при него инженерите са изчислили дебелината на външните стени на сградата, съобразявайки се с изискванията за енергийна ефективност клас С. Това не означава автоматично дебелина от 8 сантиметра, а че трябва да отговаря на определени критерии за пропускане на външната температура, които са описани в наредбите. Така е изчислено, че тази сграда трябва да има още 5 сантиметра към външните стени, а не 8, колкото останалите сгради в района. До това решение се стига по изчислителен път.

А ремонтът на подпокривното пространство е просто предстоящ. От отговора на фирмата се вижда, че крайният срок за ремонта още не е настъпил и те са преценили, че той може да се извърши и когато атмосферните условия се влошат. И за да използват хубавото време, са започнали да санират други блокове в квартала.

Първите банки, които въведоха преди около 3 години безконтактните дебитни и кредитни карти в България, поставиха ограничение за пазаруване до 25 лв., без да се използва ПИН код. Това ограничение ще остане и напред, тъй като е преценено, че за България това е безрисков размер за една подобна трансакция. Над този размер също могат да се извършват плащания, но се изисква ПИН код, съобщи управителят на „Visa Europe“ за България Красимира Райчева при представянето на годишните резултати на компанията „Visa“.

Безконтактни карти Visa вече се издават от всички български банки и съдейки по резултатите, се приемат добре от българина. До края на миналата година са издадени близо 1 милион такива карти, при които пластмасата просто се доближава до POS устройството, без да се налага да се поставя вътре. В българските магазини, бензиностанции, вериги за бързо хранене, кинозалони и аптеки има вече 30 000 такива устройства, което представлява 37% от всички POS терминали и на практика е сред-

Лимитът от 25 лв. за безконтактните карти остава

ният показател за цяла Европа.

Забележителното е, че трансакциите с такива карти нарастват за последните 12 месеца с 535%, а оборотът, свързан с тях, се е повишил с 663%. Естествено, този ръст се дължи на ниската база, от която се тръгна преди 3 години.

Като цяло годишният размер на изхарчените средства при търговци с карти Visa, издадени от родни банки, е нараснал с 18% на годишна база, достигайки и надхвърляйки 1,7 млрд. евро. 1,02 млрд. евро от този оборот се дължи на дебитни карти Visa, 463 млн. евро – на кредитни, а останалото са разплащания през интернет.



Средната покупка на българина, платена с карта, е за 38,2 евро, което е с около 20% повече в сравнение с предишната година, показват годишните данни на „Visa Europe“. На практика едно от всеки 16 евро, похарчени от българите, е платено по картов път. Предишната година това се отнасяше за всяко 20-о евро.

Разбира се, резултатите в България са доста далеч от тези в Обединеното кралство и в Швеция, които са водещи в Европа по отношение на безкасовите плащания. У нас все още по картов път се заплащат около 20% от покупките, докато в Швеция около 20% са кешовите плащания, а в Англия обемите са разделени наполовина.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ



Мирослава КИРИЛОВА

Чакаме с 25% повече чужди туристи през лято 2016 г. в сравнение с миналата година. Това прогнозираят родни туроператори, хотелиери и експерти от бранша. Всички са с оптимистични нагласи за лятото и се надяват приходите да покрият претърпените загуби след слабия сезон през горещите месеци на 2015-а.

„Сериозен е ръстът на ранните записвания в сравнение с 2015 г., а предстоят още международни туристически изложения, от които ще се оформи крайната картина, очертаваща лято 2016 г. като много успешно“, заяви пред в. „Животът днес“ Румен Драганов, директор на Института за анализи и оценки в туризма. На най-голямата туристическа борса в Европа, която се проведе от 9 до 13 март в Берлин, България се представи повече от отлично. С 35% се увеличават чартърите на най-големия европейски туроператор ТУИ, които ще летят от Германия за Бургас и Варна през лятото.

Оптимистични са и сигналите от най-голямата туристическа фирма във Великобритания –

„Томас Кук“, която също отчита увеличено търсене за България през 2016 г. През лятото ще има нови полети до Варна от Лил и Тур (Франция), от Калининград и Екатеринбург (Русия), от Полша и Чехия. На изложението в Берлин германците са окупирани нашия щанд, проявявайки интерес към възможностите за СПА и голф туризъм, за кампингуване по Черноморието, за колоездачните обиколки с опознавателни турове, както и за круизите и корабни пътувания, свързани с културен туризъм.

Германия се нарежда на 3-то място сред най-големите генериращи пазари за българ-

ския туризъм, като миналата година страната ни е посетена от над 620 000 немци. „Освен повече германци и британци очакваме значително по-голям брой датчани, чехи и поляци също да отдъхват това лято на българските морски курорти. Чехите буквално са окупирани хотелите в Слънчев бряг и са готови да платят предварително почивката си“, коментира председателят на Българската хотелиерска и ресторантьорска организация Благой Рагин.

„Най-хубавата новина е, че руските туристи се завръщат.

След отлива миналата година сега ранните записвания скочиха с 30%“, отбеляза Захари Недялков, управител на туроператорска агенция. Сред мерките за активизиране на туристическия поток от Русия българската страна предвижда да развива детския туризъм, както и да бъде създаден специален колцентър за руски туристи. Работи се и по допълнително облекчаване на процедурите по издаване на визи – ще се предлага възможността за издаване на т.нар. бърза виза само за 48 часа. София е предложила да направи визите напълно безплатни за деца на възраст под 16 години. Планират се повече чартърни полети през лятото от Москва, Екатеринбург, Казан, Нижни Новгород, Ростов на Дон, Челябинск, Волгоград, Самара и Уфа.

„Русия е сред водещите пазари за българския туризъм, като за 2015 г. България е посетена от близо половин милион руснаци, което е с около 150

Оптимизмът надделява за лято 2016

хил. по-малко в сравнение с 2014 г. Имаме реален шанс да си върнем интереса на руските туристи, които обичат България и са платежоспособни – само от посещенията им през летния сезон на 2015 г. са генерирани около 400 млн. лв.“, подчерта Румен Драганов. Статистиката показва, че над 70% от руските граждани пътуват до България за почивка и отиди, а над 300 хиляди имат недвижими имоти в нашата страна.

Една от основните причини за засиления интерес към България е отливът на чуждестранни туристи от курортите в Турция, Египет и Тунис заради проблемите със сигурността.

Тероризмът нанесе сериозен удар по традиционни места за отдих и екскурзии за европейците.

Туроператорите от Стария континент масово не организират пътувания до Тунис след двата кървави атентата от миналата година. От 60% отлив на туристи се оплаква и Египет. Редица авиокомпани отмениха полетите си до египетското летище „Шарм ел Шейх“, след като пътнически самолет с 224 души на борда се разби над Синай миналата есен.

Според Румен Драганов обаче най-сериозен крах в туристическия бизнес претърпява Турция. „Над 15 млн. туристи няма да посетят Турция тази година, включително 4 милиона руски гости. Въпреки апетитните оферти, въпреки небивало ниските

цени в турските курорти и хотелите в Истанбул на първо място за европейския турист е сигурността“, подчерта Драганов.

Не само терористичните нападения, но и напливът на бежанци и нестихващите чистки на бойци от обявената за терористична организация в Турция Кюрдска работническа партия създават цялостно усещане за несигурност в Турция.

„Туризмът е част от ДНК-то на страната ни, на нашата култура.

Свикнали сме хората да идват с удоволствие в курортите ни отново и отново. Ще се опитаме всячески да върнем гостите от чужбина. Ако не успеем да възродим туризма, ще загине и самата Турция“, смята президентът на Туристическата асоциация в Турция Зейнеп Бозкурт.

Според експертите в туристическия бранш големите печеливши от отлива на туристи от Египет, Тунис и Турция са курортите в Испания, Франция, Гърция, Хърватия и България. „Както казват старите хора – прекалено хубаво не е на хубаво. Най-голямото ми притеснение е дали ще успеем да обслужим увеличени брой туристи както трябва. Няма какво да говорим –

липсата на обучен персонал е ахилесовата пета в туризма ни.

Затова съветвам – всеки, който се занимава с този биз-

нес, да подготви максимално кадрите си, да подобри нивото на обслужване, материалната си база и богатството от предлагани услуги, за да посрещнем подобаващо големия брой чуждестранни туристи. Целта е те да останат доволни и отново да посетят България“, апелира Благой Рагин.

Според директора на Института за анализи и оценки в туризма Румен Драганов България трябва да наблегне на балнео, СПА и уелнес туризма при привличането на чуждестранния интерес. Гостите от чужбина се увличат също по културния туризъм, свързан със съвременните изкуства – изкуството на танца, на говора, на музиката и на светлината. „Рекламата, включително и в интернет, както и използването на IT технологиите за развитие на векторен туризъм у нас, така че туристите да имат максимална информираност за маршрутите, които сами могат да избират, са ключови за развитието на бранша.

От края на 90-те години терминът „групов туризъм“ не се използва. Дори да пътуват заедно в един автобус 40 души, всеки се разглежда като индивидуална личност със свои собствени интереси и предпочитания. Ето защо на всеки гост на страната трябва се предлагат индивидуални услуги. Дори да са семейство мъж и жена – дамата може да иска да отиде на СПА, докато съпругът да предпочита да кара по цял ден ски“, подчерта Румен Драганов.

Залагаме на онлайн реклама

България бе сред осемте държави, получили покана за лекторско място на министерската среща в рамките на най-голямото Международно туристическо изложение за професионалисти и масова публика – ITB Берлин. България се представи с щанд от близо 500 кв. м. Заедно с Министерството на туризма на него участваха 44 фирми и общини.

Дискусията бе moderирана от генералния секретар на Световната организация по туризъм към ООН Талеб Рифай, а страната ни бе представена от министър Николина Ангелкова. Тема на срещата бе „Нови бизнес модели в дигиталния свят“.

„Туризмът е сред основните икономически сектори в България и е много важно да отговаряме на предизвикателствата на бъдещето, в това число и дигитализацията“, каза министър Ангелкова. По думите ѝ държавата работи последователно в тази посока и вече са предприети редица стъпки в сектора.



„Поддържаме онлайн регистри, разписахме нормативни изисквания за функциониране на единна система за електронна туристическа информация, задължихме висококатегорийните хотели да предоставят Wi-Fi на техните гости“, обясни Николина Ангелкова. Тя допълни, че е много важно да отговорим на предизвикателствата на бъдещето, особено в областта на маркетинга. По тази причина през 2016 г. министерството ще заложи предимно на онлайн реклама на страната.

Авиноам Катриели е израелски бизнесмен и президент на Двунационалната търговска камара България - Израел. Той инвестира в проекти в целия свят повече от 30 години. Започва да инвестира в България преди 18 години. Казва, че е влюбен в страната и народа ни, и преди 8 години се премества изцяло да живее в България, откъдето управлява всичките си проекти. Авиноам Катриели завършва психология, криминалогия и право. В армията служи като офицер в спецчастите. Баща е на 3 деца. В бизнеса инвестира предимно в недвижими имоти и медицински услуги.

Искрено вярва, че печелившият инвеститор трябва да дарява на общността, в която се намира.

Г-н Катриели, защо се ангажирахте със създаването и ръководството на Двунационалната търговска камара България - Израел?

- Всъщност ние започнахме дейността си на един много благоприятен терен. България и Израел имат от дълги години отлични отношения. И в основите на това днешно приятелство между двете държави е поведението на българския народ и на някои от неговите водачи по времето на Холокоста. Ние никога няма да забравим спасяването на българските евреи от нацистките лагери на смъртта! Стъпвайки на тази съдбовна историческа връзка, можем да развиваме многостранно и във взаимна полза отношенията между двете държави. По времето на мандата на един забележителен израелски посланик в София през последните години - Шаул Камиса Раз, не само дипломатическите отношения имаха разцвет, но и бизнес контактите, хуманитарните връзки, взаимното опознаване на двата народа. Често придружавах посланика при неговите пътувания из България. И когато мисията му в страната приключи, той се обърна към мен с молбата да участвам в продължаването на многостранните аспекти на сътрудничеството между нашите държави. Аз никога не съм желал да бъда на публична позиция, но премислих какво сме направили заедно през тези години и реших да продължа работата в полза на двустранните контакти. Аз не съм дипломат, не съм представител на правителството, затова за нас нямаше значение под какво заглавие ще бъде организацията ни, важно беше реалната дейност да бъде продължена. За щастие успях да привлека за каузата г-н Емил Магрисо, който има познанията, уменията, а и търпението да работи много усилено за българо-израелското сътрудничество.

- Какво всъщност представлява камарата, с какво е различна от други подобни организации?

- Основната ни цел е да подпомагаме израелски представители да правят бизнес тук, както и български бизнесмени да стъпят на израелския пазар. Тъй като ние сме орга-

● С Авиноам Катриели разговаря Петър Галев

Българите имат огромен потенциал

низация, работеща в България, си поставяме за цел и подобряването на бизнес климата тук, но това в действителност е само част от работата ни. Още в началото решихме да се занимаваме и с хуманитарна дейност. Вече осигурихме дарения за доставката на четири линейки за Червения кръст и очакваме пети автомобил. Тези линейки ще работят в полза на хората от различни български градове. Но помощта не се изчерпва само с доставката на специализираните автомобили. Ние искаме те да работят пълноценно и успешно. Затова, когато от БЧК ни казаха, че линейките са прекрасни, но харчат доста гориво, защото са висок клас, ние не взехме решение следващите коли да са с по-малък обем на двигателя, а мислим как да осигурим дарение за горивото. Разказвам това, за да разберете философията на работата ни. Искаме да подпомогнем цялостно процесите, в които взимаме участие, не просто да отчетем някаква благотворителна дейност. В момента имаме много добро сътрудничество с българската полиция в обмяната на опит за противодействие на тероризма и незаконното преминаване на границите. Знаете, че ние имаме голям опит в това отношение и с готовност ще го споделим с българските ни партньори.

- Вие лично сте един от крупните инвеститори в България, защо избрахте страната ни, можехте да направите бизнес в която и да е държава...

- Това е точно така, занимавам се с международен бизнес вече 30 години и съм работил в много държави. Знаете, че най-разпространен-

ният модел за избор къде един бизнесмен да инвестира е до голяма степен математическа формула. Крайната цел е да вложиш средства, които след това да се умножат. Но когато в Израел правим бизнес, не мислим така. Стремим се инвестициите ни да създават работни места, да раздвижват потреблението, което в крайна сметка дава надежда на хората. Дойдох в България преди 18 години и пред мен се разкри една прекрасна страна - с уникална природа и забележителни хора. До някаква степен българите ми приличаха на нас - израелците. Добри хора по душа, умни, способни, но уморени от всичко, което са преживели. Израелският народ хиляди години е бил извън родината си, потискан, поробван, докато се стигне до опита на нацистите да ни изличат изобщо от Земята. Така че моите сънародници имаха причина да бъдат много уморени и изтощени. Но това, което помогна да създадем една от най-успешните съвременни държави, е духът! Българите донякъде имате сходна съдба - турско владичество, след това съветско владичество и сега възможност да се съгради отново държавата. Но тук идва проблемът с духа, с надеждата на българите. Те не са напълно изчезнали, но са стигнали минимума. Това трябва да се преобърне, за да тръгне цялата държава нагоре! И аз видях тук възможността не просто да правя бизнес, а да участвам, да съдействам за възраждането на българския дух. Сигурен съм, че това ще се случи! Потенциалът на българите е огромен и това е съчетано с невероятни природноклиматични условия на страната.

- Срещате ли адекватно отношение от българска страна?

Стремим се инвестициите ни да създават работни места, да раздвижват потреблението, което в крайна сметка дава надежда на хората

- За нас е много важно да правим всичко съвместно с българските институции. Да чуем от какво има нужда в различните сфери, след това да обмислим как можем да помогнем - и в материално отношение, и като ноу-хау, но и да натискаме взетите решения да се изпълняват. Работим много добре с премиера Бойко Борисов, с кмета на София Йорданка Фандъкова, която е една забележителна дама, с шефовете на полицията, с председателя на Българския червен кръст.

- Какви са основните предизвикателства пред чуждестранния бизнес тук?

- Ако някой ме попита дали в България са подходящи краткосрочните или дългосрочните инвестиции, със сигурност това са дългосрочните проекти. Вече е създадена подходяща бизнес среда с ниски данъци, с достъпна работна сила, ниско ниво на престъпност. Някой ще каже, че по телевизията постоянно говорят за обири, побои и убийства, но да знаете, че тук цялостната криминална обстановка е значи-

телно по-благоприятна в сравнение с много други държави. Човек обаче не може да види разликата, ако не познава в детайли и други държави. Вярно е, че някои неща в администрацията например се случват по-бавно от нашето желание, има трудности и в работата в екип между отделните инстанции, но това се дължи на инерцията от предишните времена. Не можем изведнъж да променим цялата система, важното е да правиш бизнес по възможния в България начин, тогава ще имаш успех. Генералният проблем на страната в момента е липсата на надежда у хората. Това пречи на хиляди българи, които са по света, да се върнат и да работят тук. Докато мнозинството хора не повярват, че в България ги очаква по-добро бъдеще, много трудно ще вървят нещата. А тази надежда идва с повдигането на духа на всеки отделен човек, с позитивна нагласа, с виждането и на добрите неща, които се случват.

- Най-крупният Ви проект в България е „Планът Хайтс“, какво представлява?

- Първо искам да поправам въпроса, това не е мой, това е наш проект. Той е добър за всеки българин и ще Ви кажа защо. На първо място, провокираме хората с възможността да си купят евтина собствена удобна къща с двор от половин декар на цената на един апартамент в кв. „Люлин“. При това в среда с перфектна природа и инфраструктура. В този комплекс сме помислили за всичко от пазаруването до сигурността, здравето, спорта, детската градина. Когато завършим селището в Плана, само на около 22 км от София, ще демонстрираме друго, непознато до момента качество на обитаване, което е достъпно за мнозинството. Сигурен съм, че нашият проект ще постави началото на много позитивни процеси за страната, ще даде допълнителна надежда за много хора, ще стане модел за по-добро развитие на прекрасната България.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Преди седмица един мониторингов евродоклад, посветен на българското образование, нареди страната ни на опашката по почти всички умения на българските ученици. Данните от него обаче на практика не са нови. Всъщност експертите ползват информацията за участието на българските осмокласници в последното международно оценяване PISA. Техните резултати наистина са доста ниски, но все пак се забелязва подобрение в сравнение с 2009 година, когато бяхме на дъното, отчитат експертите.



Съгласно този доклад България е страната, в която има най-висок процент ученици с ниски постижения по четене, математика и природни науки спрямо целия ЕС. Изследването посочва, че 39,4 на сто от децата ни са с ниска функционална грамотност в четенето – нещо, което на практика означава, че четат текста, без да го разбират и осмислят. В защита на нашата образователна система обаче можем да кажем, че типът задачи, които се решават в PISA, се различават коренно от начина на изпитване в българското училище, което може да е довело до този по-нисък резултат.

Едва тази година изпитите на седмо-класниците са адаптирани максимално към тестовите на PISA,

което означава, че вероятно следващия път ще се похвалим с по-високи резултати. По математика, където проблемът е същият, процентът на децата с незавидни постижения е дори още по-висок – 43,8 на сто. По природни науки зле са се представили 36,9 на сто от българчетата. В резултатите по четене на предпоследно място, непосредствено преди нас, се оказва Румъния, а с най-малък брой ученици, които не разбират прочетеното, е Естония, следвана от Ирландия и Полша, която неотдавна направи убедителна образователна реформа.

Докладът акцентира върху още един проблем на образователната ни система –

у нас в много по-голяма степен влияние върху резултата на децата оказват социално-икономическите фактори,

селището, в което живеят, и типът училище. Иначе казано, учениците от по-бедни семейства, от по-малките градчета и селата се представят по-неубедително. Същото важи и за децата от училища, в които

Европа нареди децата ни на опашката по четене и математика

няма специализирани паралелки – например езикови или математически. Учениците от столицата, големите градове и от училища, където има специализирани паралелки, се справят далеч по-добре с четенето и смятането. Комисията дава и редица препоръки, сред които е съветът при финансиране на училищата да се отпускат бонуси на онези от тях, в които има по-нисък процент отпаднали ученици.

Преждевременното напускане на училище е друг проблем, посочва докладът.

У нас през 2014 година процентът на рано отпадналите деца е бил 12,9%, като от 2012 година наблюдаваме повишаване на броя на децата, които не достигат до диплома. Всяко десето ромско дете над 16 години никога не е посещавало училище. 23% от ромчетата между 7 и 15 години са извън образователната система, посочва още докладът. Само около 42 на сто от ромските деца посещават детска градина – и това при положение, че задължителното предучилищно образование бе въведено именно заради това, децата да научат българския и да нямат проблеми с възприемането на материала в първи клас. Всяко четвърто ромско дете учи в сегрегирани клас – тоест такъв, който е съставен само от други ромчета.

Докладът посочва също, че

най-голям проблем с отпадащите деца има в Северозападния и Югоиз-

точния район на страната.

Разликата между процентите на отпадащите ученици в различните български райони е в пъти. В Югоизточния, където е столицата, процентът на децата, които напускат училище преждевременно, е 5,9 на сто. В Северозападния район, където е Враца, този процент вече е 20,8 на сто.

Друг голям проблем е и това, че в сравнение с другите европейски страни у нас е най-висок процентът на учениците, които отпадат от клас още в основното училище. Целта на България е до 2020 година процентът на отпадналите ученици да достигне 11 на сто.

Еврокомисарите обаче отчитат като положителна стъпка това, че

страната ни е разработила стратегия за привличане на педагогическите кадри,

която обхваща още времето на обучение на учителите в университета. Едва 20 на сто от българските учители обаче смятат, че професията им се ценят от обществото. Евродокладът посочва, че този процент е сходен и в останалите страни от Европейския съюз – тоест престижът на учителската професия навсякъде е поставен под въпрос. Като препоръка евродокладът посочва да бъде дадена възможност за максимална свобода на преподавателите при формиране на учебните програми.

Докладът проследява и промените във висшето образование, като статистиката тук е взета основно от

рейтинговата система на университетите и Националния осигурителен институт. Съгласно нея

делът на младите хора с висше образование между 30 и 34 години у нас се повишава.

Всеки трети млад човек на тази възраст през 2014 г. е бил висшист, но целта е да достигнем 36% през 2020 година. България обаче е сред държавите – членки на ЕС, с най-висок процент на хората между 20 и 34 години, завършили висше образование, но заемащи работни места, които не изискват университетска диплома. Съгласно данните от българската рейтингова система на университетите поне половината нашенци с висше образование се трудят на работни места за среднисти. Процентът на наскоро завършилите ни гимназисти, които са започнали работа, също е доста под средния за ЕС.

Докладът отчита дисбаланс в специалностите, които изучават българските студенти,

като посочва, че около половината от тях учат едва в шест от общо 52 професионални области. Това са икономика, администрация и управление (в тези две специалности учат една трета от всички бг студенти), право, комуникации и информационни технологии, педагогика и туризъм. Въпреки това има недостиг на педагогически специалисти, тъй като след завършването доста от абсолвентите обръ-

щат гръб на учителската професия.

Докладът отчита като положителен и факта, че в 36 от общо 51 университета у нас учебните програми вече се правят със съдействието на бизнеса. При това става дума за много от държавните висши училища, които доскоро бяха приковавани системно на позорния стълб за това, че подготвят кадри, които фирмите не искат.

Като положителен елемент е отчетен и фактът, че **между 2012 и 2014 г. са направени първите стъпки във въвеждането на система за практическо обучение,**

като 14 000 работодатели са предложили над 60 000 стажантски места. Като плюс за образователната ни система са посочени и промените в Закона за висшето образование, с които се увеличава финансирането на университетите, давано за качество. До 2020 година то трябва да достигне 60 на сто от субсидията на университета.

Докладът е посочил като положителна промяна и предложението на Министерството на образованието и науката да бъдат ликвидирани „хвърковатите чети“ от професори и един преподавател да участва в акредитацията само на едно висше учебно заведение. Между двете четения в парламента обаче депутатите премахнаха тази поправка и оставиха правилото, валидно и сега – един професор се брой за част от два университета.

Мирослава КИРИЛОВА

България е на второ място в Европа и на шесто място в света по броя на пушачите. Това беше достатъчно основание властимащите да се стреснат и да предприемат някакви мерки да се погрижат за здравето на данъкоплатеца. И действително държавата реагира адекватно и преди няколко години беше приет закон за забрана на тютюнопушенето на обществени места. Днес обаче се оказва, че законът масово се нарушава, което едва ли може да мине за новина. Дими се и в заведения за хранене на пъпа на София, и в селските кръчми.

Липсата на ефективен контрол е причината българите да палят цигара на закрито, без да бъдат обезпокоявани. Глобите за нарушаване на забраната са от 300 до 10 000 лева. Има обаче заведения рекордьори с десет и повече акта, които предпочитат да си плащат глобите, вместо да лишат клиентите си от удоволствието на дименето, което е директно свързано с оборота им. А много просто „си купуват“ рахатлъка.

„Нужни са по-сериозни мерки, като затваряне на заведенията за определено време или отнемане на лиценза“,

категорична е д-р Маша Гавраилова, експерт от сдружението „България без дим“. „Ще ви дам пример какво на практика се случва при проверка. Влизат инспекторите и установяват нарушение. Ако пушещият клиент откаже да си даде личната карта, не може да му се състави акт, ако не присъства полицай. В такива случаи най-често се съставя акт на управителя на заведението, който обаче не фигурира като лице, което подлежи на контрол и санкция, че е допуснал да се пуши в заведението. След това управителят обжалва в съда и актът пада, защото няма текст в закона за управителите, а само за юридическите лица. А в крайна сметка кой, ако не управителят, носи отговорност за потъпкването на забраната за пушене?“, недоумява д-р Гавраилова.

Ефективността на контрола е малка и заради недостига на кадри в 28-те регионални здравни инспекции.

На сайта на сдружението „България без дим“ има онлайн платформа, където всеки може да изпраща сигнали за нарушения. От септември 2013 г. досега там са получени и обработени почти 8000 сигнала. Какъв е ефектът ще разберете от коментара на един гражданин в сайта: „Не виждам смисъл да се подава сигнал, защото на тези, които Ви изпратих, получих отговор, че всичко е било наред при проведената проверка. В което и заведение да бъде осъществена проверка

около 20-21 часа във Варна, ще откриете нарушение. Не знам защо инспекторите толерират нарушителите (поне с такива впечатления оставам). Според мен трябва проверките да се извършват съвместно с полиция и представители на Община Варна, може и с телевизионен екип. Ако се правят ненадейно, ще видите как бързо ще се ограничи пушенето. Мисля, че просто няма политическа воля за преборване на нарушителите. Аз съм уверен, че при стриктно прилагане на забрана за тютюнопушене след време пушачите ще се примирят и ще започнат да я спазват (същото се получи при въвеждането на задължително използване на предпазни колани и запалени фарове на автомобилите). Но трябва контрол!“.

„Очевидно въпреки недоволството на граждани и неправителствени организации тютюневото лоби и собствениците на заведения се оказват над закона“, категорична е д-р Гавраилова.

Друг основен проблем е, че **по-голямата част от проверките на регионалните здравни инспектори се осъществяват в рамките на тяхното работно време.**

Масово обаче нарушенията за димене на закрито започват след 21:00 ч. От столичната РЗИ ни увериха, че проверки правят и след работа, без да уточняват все пак какъв е делът им. „От началото на годината до средата на март са извършени 8584 проверки, съставени са 32 акта с обща сума от издадени наказателни постановления към края на февруари на стойност 14 800 лева“, уточни за в. „Животът днес“ директорът на Столична РЗИ д-р Данчо Пенчев.

Инспекторите са свързани ръце, когато става въпрос за изискванията относно обособяване на зони за пушачи в рамките на заведението. Някои ресторанти оскъпяват външната част на обекта, отопляват я и разрешават дименето. „Това е абсолютно недопустимо. Такива помещения са запечатани и де факто са на закрито.“

Трябва да се дефинира много ясно понятието „закрито

Забраната за пушене на закрито остана на хартия



обществено място“ в Закона за здравето,

защото всички сме свидетели на много нарушения, които са обяснявани с различни и произволни тълкувания на понятието. През лятото се отварят прозорците и се смята, че даден обект вече не е закрит, а през зимата на тротоарните площи се изнасят маси, които са плътно запечатани с различни платнени или полиетиленови ограждения. И там се решава тютюнопушенето“, коментира д-р Маша Гавраилова. Според нея точното определение на понятието „открито/закрито обществено място“ ще даде възможност и на гражданите, и на собствениците на обекти да спазват изискванията на закона.

„Обособили сме лятна градина и въпреки това идват клиенти, които най-демонстративно палят цигара в закритата част на заведението. Въпреки молбите ни да не пушат те продължават да го правят. Да ви кажа честно, омръзна ни да викаме и полиция, която всъщност няма правомощията нито да глобява, нито да санкционира по друг начин. Ето защо вадим чаши с лед и в крайна сметка се примиряваме, нали знаете – клиентът винаги има право“, сподели Никола Милев, управител на ресторант в Студентски град в София.

„Какъвто и контрол в заведенията да се прави, както и да се притискат тютюнопроизводителите да сме-

нят поминъка си,

българите няма да се откажат да пушат.

Знаят, че е вредно, бърка им в джоба, но те продължават да димят и винаги ще намират начин да заобиколят закона“, смята заместник-председателят на Националната асоциация на тютюнопроизводителите в България Фикрет Бекир.

А статистиката е безмилостна. Долната възрастова граница на пушачите слиза все по-ниско. Според ново проучване 30% от 13-годишните тийнейджъри вече пушат. Противно на очакванията, по-голямата част от тях са момичета. „Докато тези момичета станат на 23 години и дойде време да стават майки, ще са минали 10 години активно пушене. Как тези жени ще забременеят и ще родят безпроблемно?“, задава риторичен въпрос д-р Гавраилова.

Според нея с димящите възрастни родители и близки, с позволяването да се запали цигара непосредствено до училище всички даваме много лош пример на бъдещите поколения. „Що се отнася до държавата, явно е решила да оправа пътеки, пакети и какви ли не неща по „здравната реформа“, но не и да спомене и дума за профилактика и превенция“, отбелязва експертът от „България без дим“.

Стария континент продължава борбата с дима

На всеки 6 секунди цигарите отнемат по един живот. Ежегодно пушенето става причина за смъртта на 5,4 млн. души. Очаква се през 2030 г. броят им да се увеличи до 10 млн. Независимо от стряскащата статистика приносът на тютюневите компании в световната икономика продължава да е значителен. Само във Великобритания пушачите увеличават доходите на държавата с 8 млрд. лири всяка година.

Македония

Пушенето на обществени места е забранено от януари 2010 г. При нарушаване на закона глобите са от 2500 до 4500 евро за собствениците на заведенията, а за пушачите – 150-300 евро. Почти половината възрастно население на Македония е подвластно на вредния навик. Годишно на човек от населението се падат около 2500 цигари.

Румъния

Заради високия акциз на тютюневите изделия – над 60% от стойността им, в Румъния процъфтява нелегалният бизнес с цигари. Над 25% от тютюневите изделия в страната са от контрабанда. Пушенето е регламентирано със закон от 2002 г. Глобите за неспазването му са около 1100 евро. 32,4% от възрастното население на Румъния са пушачи, от тях 40,3% са мъже, а 25,1% - жени. 25% от подрастващите до 15 години редовно посещават към цигарите. Над 90% от децата в Румъния са пасивни пушачи. По този показател

страната се нарежда на първо място в света.

Гърция

От лятото на 2009 г. в Гърция е в сила закон срещу пушенето. Глобите за нарушаването му са от 50 до 200 евро за физически лица. 65% от мъжете в Гърция пушат, при жените процентът е над 30. Южната ни съседка дълги години беше лидер по брой на пушачи в света, днес жителите ѝ преосмислят отношението си към цигарите.

Швеция

Това е една от най-малко пушещите страни в ЕС. Законът, забраняващ пушенето на обществени места, влезе в сила през 2005 г. Глобата при пренебрегването му е до 100 евро. По данни на СЗО от рак на белите дробове в Швеция умират 87 на 100 000 души, докато средно за Европа тази цифра е 220 души. Днес пушачите в страната са не повече от 15% от цялото население. Странното е, че в Швеция жените пушат повече от мъжете.

Популистката Вълна заради бежанците зарази и Германия

Ангела Меркел е канцлер вече единадесета година, но за първи път водещите медии в Германия определят представянето на нейния Християндемократически съюз (ХДС) на избори като ужасно.

Вотът миналата неделя за регионални парламенти в провинциите Саксония-Анхалт, Баден-Вюртемберг и Райнланд-Пфалц бе първият голям тест за Меркел, откакто тя отвори широко обятия за вълните бежанци, прииждащи от Близкия изток и Северна Африка. Гласуването бе нещо като референдум за тази политика.

Резултатът бе шокиращ за ХДС. И в трите провинции бе нарушено негласното табу, наложило се след Втората световна война – германците избягват да гласуват за десни екстремисти.

Малко над 24% от избирателите в Саксония-Анхалт, която по времето на Студената война бе в комунистическата ГДР, гласуваха за крайнодясната популистка партия „Алтернатива за Германия“ (АЗГ). Формацията, която зове полицията да стреля на месо, за да спре бежанците на границата, стана втора сила в провинцията, а ХДС е принудена да си търси коалиционен правителствен партньор там. АЗГ финансира трета – съответно с 15,1% и 12,6%, а партията на Меркел сдаде властта в Баден-Вюртемберг и Райнланд-Пфалц.

Меркел заяви, че смята „Алтернатива за Германия“ за



временно явление, което ще отшуми след решаването на бежанската криза. Но популистката партия вече има депутати в парламентите на 8 от 16-те германски провинции и двама евродепутати. И макар да не предлага ясна политическа визия, освен да скача срещу мигрантите, има перспективи да влезе и в Бундестага догодина.

За разлика от доста други членки на ЕС обаче имунитетът на Германия от екстремистката вълна в Европа засега издържа. Меркел е категорична, че няма да си променя политиката спрямо бежанския поток и дори най-големите й критики от „традиционната върхушка“ – баварският премиер Ханс Зеехофер например, признават, че на този етап няма по-добра алтернати-

ва от нея начело във властта.

Далеч по-слаби са „традиционните“ партии в другите членки на ЕС. Във втората по големина икономика в блока – Франция, социалисти и консерватори трябваше да обединят сили миналия декември, за да не допуснат победи на Националния фронт на регионалните избори. А за президентския вот догодина социолозите твърдо предричат, че Марин льо Пен ще стигне до балотаж.

Бежанската вълна е и една от причините британският премиер Дейвид Камерън, притиснат от радикално крило в своята Консервативна партия, да свика референдум за оставане или напускане на ЕС.

Дания, Швеция и Австрия, които първи задействаха клаузите в Шенгенския договор за

временно връщане на граничния контрол, са под огромен популистски натиск.

Крайнодясната Датска народна партия е втора сила в парламента в Копенхаген и не участва във властта, но от нея зависи оцеляването на дясното правителство на малцинството на Ларс Льоке Расмусен. И под неин натиск то прие спорен закон за конфискуване на ценни предмети от мигрантите като отплата за приютяването им.

„Шведски демократи“, трета по големина сила в Стокхолм, пък едва не свали от власт през 2014 г. лявоцентристкото правителство на малцинството, отказвайки да подкрепи предложения от него бюджет.

В Австрия начело на социологическите рейтинги с 34%

подкрепя е националистическата Партия на свободата, която заплашва на гребена на антиимигрантските настроения да свали от власт голямата коалиция на социалдемократите и консерваторите на изборите през 2017 г.

В Източна Европа има две набиращи сила популистски тенденции. Първо в Унгария консерваторът Виктор Орбан даде да се разбере, че в тази част на света либералната демокрация не е полезна. И предприе редица популистски стъпки за консолидиране на властта си, чрез пълен контрол на съдилищата, медиите и бизнеса. А от октомври м.г., когато спечели изборите в Полша, по пътя му тръгна и оглавяваната от Ярослав Качински партия „Право и справедливост“.

Орбан и Качински са политиките с най-остър антиимигрантски език. Не им отстъпват обаче и президентът на Чехия Милош Земан и словашкият премиер Роберт Фицо, които иначе са либерални левицари. Те подклаждат втората популистка тенденция в региона – екстремистки партии да бележат успехи на избори.

В Чехия ксенофобската партия „Зора“ има 14 депутати в парламента, а Земан й ходи по антиимигрантските митинги. А Словакия след изборите в началото на този месец вече си има 14 фашисти в Народната рада. За да влезе там „Наша Словакия“, помогна и радикалната предизборна риторика на Фицо срещу бежанците.



В САЩ ксенофобът Тръмп плаши с масови бунтове

ните партии. Богаташът дърпа умело ксенофобската струна, обещавайки да вдигне стена на границата с Мексико и да изгони нелегалните имигранти, да не допуска мюсюлмани да влизат в САЩ, да обяви търговска война на Китай и Америка да спре да „налива милиони долари“ в Европа.

След ключовия вот във Флорида, Охайо, Мисури, Илинойс и Северна Каролина миналия вторник Тръмп разполага вече с 673-ма щатски делегати за партийната конвенция през юли, която трябва да издигне кандидат на републиканците за 8 ноември. За да стане това без усложнения, Тръмп, Круз или Кейсик трябва да съберат най-малко 1726 гласа – половината плюс един делегат на конвенцията.

Круз засега има 411 и за да победи Тръмп, трябва да спечели поне 75% от щатските делегати на оставашите първични избори до 7 юни. Кейсик пък няма никакъв шанс да го постигне, тъй като засега разполага само със 143-ма. Той обаче не се

предава, надявайки се Тръмп да не мине бариерата и да се стигне до вътрешнопартиен балотаж.

В такъв случай заради различните правила на отделните щати за гласуването на делегатите им изходът е непредвидим и лесно манипулируем от партийната върхушка. А тя е на преобладаващото мнение, че Тръмп би бил неизбираем, ако се изправи срещу фаворитката на Демократическата партия Хилъри Клинтън.

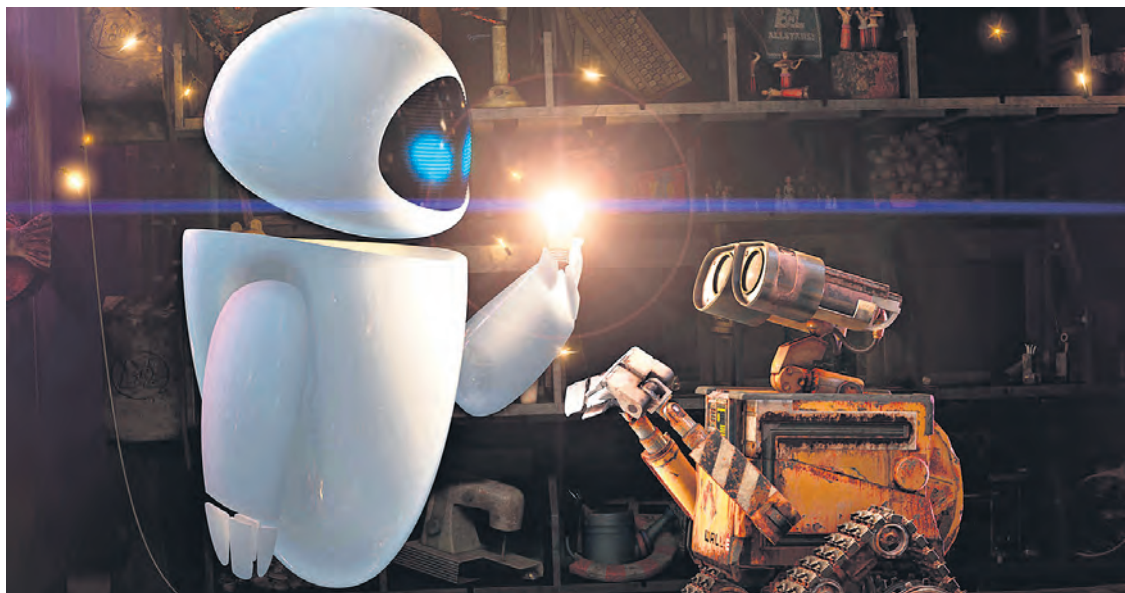
Тръмп, изглежда, усети, че надпреварата върви именно към такава развръзка, и заплаши, че ако бъде елиминиран с партийни машинации, щяло да се стигне до бунтове в цяла Америка. „Предупреждавам, че ще има масови безредици, защото аз вече представлявам милиони избиратели“, заяви той по Си Ен Ен.

Вулгарният и конфронтационен език на Тръмп предизвика президента Барак Обама открито да го обвини, че очерня имиджа на САЩ. „Светът следи с голямо внимание какво казваме и какво правим, защо

трябва да се представяме в такава светлина!“, заяви Обама.

Засегнат от антиимигрантските изявления на устремили се към Белия дом ксенофоб, президентът на Мексико Енрике Пенья Нието го сравни с Хитлер и Мусолини. „Имало е епизоди в историята, в които за съжаление такава риторика на омразата е водила до зловещи сценарии за човечеството, така Хитлер и Мусолини са дошли на власт в Германия и Италия – възползвали са се от несгодите на хората в икономическата криза тогава“, предупреди Нието.

Сравнението с фашистките лидери се понарави и на китайската комунистическа преса, която го използва за пропагандни цели, констатирайки, че фюрерът и Дучето са взели навремето властта с избори, което било тежък урок за западната демокрация.



Масачузетският технологичен институт (MIT) обяви „най-горещите“ иновации, които вече са реалност или се очакват в най-близко бъдеще. Кои са те?

Гласово управление

Гласовото управление на смартфона съвсем не е новост. Има го в устройствата и на Microsoft, и на Google, и на Apple. Наскоро обаче Google анонсира възможността не само по този начин да се набира текст в Google Docs, но и да се редактира със специален набор от команди. Засега това е привилегия само за персоналните компютри и на английски език, но технологията тепърва ще се развива.

Изследователите от MIT са обърнали особено внимание на Китай, където с пълна сила вървят разработките, свързани с гласовото управление. Водещата роля в този съвременен начин на комуникация обаче специалистите отреждат на компанията Baidu. През последните години тя най-активно работи над технологията за гласово разпознаване. В лабораториите на Baidu в Силициевата долина е създадена технология, наречена Deep Speech 2, която в някои случаи може да разпознава реч даже по-добре от човек. Доказателство за това е, че технологията може да се справи и с китайския (мандарински) език, за който е характерна

тоналната система на произношение.

Роботи, които взаимно се обучават

Още една иновация, която активно се обсъжда в научните среди и на която много се залага, това е възможността роботите взаимно да се обучават. Разработването на единна база данни, чрез която всички роботи ще могат да взаимодействат, ще позволи в пъти да се намали времето за създаване на умения у всеки отделен екземпляр. Според специалистите данните от един вече обучен изкуствен интелект може да се събират в единен облак, от който информация ще черпят и обработват и други роботи. В университета „Браун“, САЩ, вече е създадена специална площадка за обучение, нещо като „ясла“ за роботи. Авторите на доклада от MIT очакват, че бумът на „облачното“ обучение на роботи предстои през следващите три до пет години.

Енергия по въздуха

Безжичното предаване на енергия не е новина, съществено е още от Никола Тесла в края на XIX век. Днес обаче изобретението има други измерения. Съвре-

менните смартфони вече могат да приемат енергия без жици, но все още са им необходими батерии, за да я натрупват и съхраняват. Учените от MIT смятат, че скоро батериите в малките устройства ще станат излишни. За създаване на собствен сигнал могат да се използват вълни, излъчвани от други устройства, например от телевизора, радиото, телефона или Wi-Fi-рутер. Този ефект се нарича обратен разсейване. Днес пред инженерите стои проблемът за разстоянието, на което информацията може да се

Изобретенията, които променят света

предава по този метод. Засега преодоляното разстояние е 50 метра, включително и през стени, като необходимата за това енергия е 10 хиляди пъти по-малко в сравнение с обикновения Wi-Fi-модул. Очаква се иновационната техника да намери приложение най-вече в интелигентните домове. Липсата на необходимост да се снабдява всяко спомагателно устройство със собствена батерия ще ги направи незабележими, а и ще се намали енергопотреблението. Според специалистите иновационната технология ще стане изключително популярна в близките две-три години.

Проектите на Мъск

Идеите, разработвани в компаниите на Илон Мъск, създателя на Tesla, SpaceX и много други, най-често фигурират в списъка на MIT като проекти, които имат бъдеще. През октомври 2015 г. Tesla представи автопилот за своите автомобили. Компанията продължава

работа над проекта, а самият Мъск каза, че автопилотът е много важен за компанията, въпреки че конкуренцията също напредна. На това поприще Google също имат успешни разработки. Един от перспективните пробиви на Мъск е ракетата Falcon 9, която през декември 2015 г. беше успешно приземена след тестов полет над космодрума Кейп Канаверал във Флорида. Това беше първото сполучливо изпитание на проекта, чиято цел е създаването на ракета за многократна употреба. По аналогичен проект работи и компанията Blue Origin, основана от Джеф Безос, но те не могат да се похвалят с връщане на ракетата от орбита. Многообещаващи са и амбициите на SolarCity, също на Илон Мъск. Компанията в момента строи най-голямото предприятие за производство на слънчева енергия, което ще осигурява 1 гигават на година, а коефициентът на полезно действие ще е 22%. (ЖД)



Nokia печели битката за интереса на потребителите

Британския рейтинг на най-продаваните мобилни телефони от самото им съществуване оглави Nokia, съобщава изданието The Telegraph. От 20 модела в списъка 12 са на този производител. Най-популярният в света модел се оказа Nokia 1100, разработен през 2003 г. Тогава компанията успя да продаде 25 милиона мобилни телефона с тази марка. Второ място заема Nokia 1110, пуснат през 2005 г. В тройката на най-продаваните мобилни телефони влиза и Nokia 3210, който се появи през 1999

г. От него бяха продадени 150 милиона броя. Легендарната Nokia 3310, пусната на пазара през 2011 година, заема 11 позиция. Финландската компания успява да продаде над 126 милиона броя. Първият телефон, който не принадлежи на Nokia, се нарежда едва на шесто място. Това е моделът Samsung E1100, появил се през 2009 г. Що се отнася до компанията Apple, то нейният iPhone, пуснат през 2014 г., се класира чак на 12-а позиция с реализирани 100 милиона броя.



Гергана ПЕТКОВА

Как да мотивираме детето да учи? При това така, че не просто да носи вкъщи хубави оценки, а наученото да остава в главата му и то да е в състояние да се възползва от него, когато му потрябва?

Любопитството и желанието за знание и опознаване на света са неизменна част от детството. Научаването на нови неща и усвояването на нови умения е част от пълноценното развитие и здраве на детето. В ранна детска възраст ученето се състои в развиването на талантите на малчуганите, насърчавано от родителите. Когато започне училище, детето постепенно привиква към начина, по който се учи в класната стая и се подготвят домашните вкъщи. Понякога децата не са мотивирани да учат по всички предмети. Как родителите да ги насърчат?

Говорете си често с детето за това, което учи. Обсъждайте заедно, без да създавате усещането за разпит или изпитване. Не поставяйте ударение върху оценките. Въведете окуражаващи награди за постигнатите резултати и празнувайте всеки успех. Специалистите съветват децата да се дисциплинират в редовно четене на уроци и писане на домашни още в предучилищна и ранна училищна възраст. Най-важното в този период е те да разберат, че ученето е труд като всеки друг и че един ден ще жънат неговите плодове.

За амбициозните родители е препоръчително да осигуряват на децата си допълнителни помагала, с които да упражняват наученото в класната стая. Да накараш малкия ученик да се подготвя вкъщи, без да му е дадена конкретна домашна работа от учителката, е още по-голямо предизвикателство. Затова е много важен и подборт на помагалата, които купува родителят – те трябва да са образователни, но и достатъчно увлекателни, за да задържат вниманието на детето. Такава е поредицата „Вълшебното ключче“ на издателство „Просвета“ – помагала по всички основни предмети от 1. до 4. клас. С тях родителите имат възможност да проследяват напредъка на децата чрез отговорите на всички задачи, поместени в края на книжките. Тъй като следват стриктно учебните програми, те са приложими не само към учебниците на „Просвета“, а и към всички учебници, одобрени от МОН.

Освен за работа вкъщи те са подходящи и за училище. Учителите може да ги използват за разнообразяване на дейностите в клас в комбинация с учебника и тетрадката. Възпитателите в занималните

Как да мотивираме детето да учи?



пък получават разнообразни, добре разработени упражнения, които гарантират високо качество на тяхната работа с малките ученици при целодневната организация на обучение.

Ако ученик започне да работи с поредицата от 1. клас и продължи през целия начален етап, той ще е уверен и добре подготвен за външното оценяване след 4. клас – първата важна проверка на знанията му.

„Вълшебното ключче. Упражнения по роден край за целодневно обучение и самоподготовка вкъщи за 1. клас“



„Вълшебното ключче“ е необходим помощник на първокласниците по предмета роден край, който в новата програма се нарича „околен свят“. Книжката поднася задачите в лека, достъпна и увлекателна форма. С него децата откриват природния и социалния свят, играейки. Те рисуват, оцветяват, свързват, ограждат, забавляват се. Заедно с това развиват своята наблюдателност и логическото си мислене. Например увлекателен метод, с който първокласниците опознават животните, е упражнение за свързване. В него децата трябва да свържат изобразените животни с тяхната среда на живот – рибата с аквариума, катеричката с дървото, мравката с мравуняка и т.н.

„Вълшебното ключче. Упражнения по околен свят за целодневно обучение и самоподготовка вкъщи във 2. клас“



Когато часовете по самоподготовка се превърнат в забавление, децата не усещат умора от дългия престой в училище и са готови за още забавни задачи и игри. Точно на тези детски потребности отговаря помагалото по околен свят от поредицата „Вълшебното ключче“. Задачите са комплексни и упражняват различни умения. Например в урока „Нашето училище“ е дадено упражнение със „защипани“ на простор думи в разбъркан ред. Когато детето ги подреди правилно в изречения, ще получи важни училищни правила. По този начин второкласниците се научават да структурират правилни изречения, а същевременно се учат и на дисциплина.

„Вълшебното ключче. Упражнения по човекът и обществото“ за 3. и за 4. клас

Помагалата за 3. и 4. клас от поредицата „Вълшебното ключче“ са разработени по всички теми в учебната програма. В тях има разнообразни задачи за затвърдяване и обогатяване на знанията, както и за развиване на редица умения, като четене с разбиране, извличане на информация от различни източници, работа по малки проекти. Задачите се предлагат в по-забавна форма



и за да не натоварват децата: новите понятия се усвояват и затвърдяват чрез игрословици и кръстословици. Например в урока „Българите в Османската империя XV – XVII в.“ в книжката за 4. клас едно от упражненията е представено като кръстословица. Ако децата напишат правилните решения във всички полета, в цветно обозначена колона ще открият названието на места, където се е съхранила българската книжнина във вековете под османска власт. В много задачи децата попълват, свързват, подчертават, дописват, дорисуват знаци, попълват линия на времето. В помагалото са предложени и някои задачи за изразяване и писмено формулиране на собствено мнение.

Книжките „Вълшебното ключче. Упражнения по човекът и природата“ за 3. и за 4. клас съдържат разнообразни задачи за затвърдяване и обогатяване на знанията на учениците, свързани с природната среда и приложението на редица умения, а именно четене с разбиране, извличане на



информация от различни източници, работа по малки проекти. Например в първото упражнение от урока „Свойства и състояния на децата“ в книжката за 3. клас децата трябва да отгатнат 8 гатанки. Всеки отговор е различна форма на водата – сняг, роса, пара и т.н. Когато децата познаят отговорите, ги нанасят в таблица в графата на съответното агрегатно състояние. Упражненията са съобразени и с индивидуалните възможности на учениците и са подходящи за диференцирана работа.

Задачите и упражненията във всички книжки от поредицата са достъпни, забавни и подходящо илюстрирани. Създадени са от утвърдени методики и успешни начални учители и са подходящи както за целодневно обучение, така и за самоподготовка вкъщи. Те развиват логиката и съобразителността на децата и ги стимулират да прилагат творчески усвоените знания. Новите понятия се запомнят по-лесно, защото са включени в кръстословици, ребуси, снимки или карти, упражнява се извличане на информация от схеми, таблици и диаграми или се дават творчески задачи за съставяне на собствен текст, които развиват въображението и мисленето.

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

Заглавието е „Блага Димитрова. Дневник за едно приятелство“, а авторка е Мария Антонова, която в продължение на тридесет години си е записвала срещите с известната ни поетеса и писателка. В книгата са включени не само писмата между двете приятелки, но споделеното от Мария Антонова за срещите им с Елисавета Багряна, Дора Габе, Атанас Далчев, акад. Петър Динев, актрисата Лиляна Шопова и други ярки творци и популярни политици. В книгата са публикувани писмата на Мария Антонова до поетесата и писателка, както и писма на Блага Димитрова до нея.

„Дневникът“ осветлява непубличния образ на голямата ни поетеса и писателка – любвеобилна, с изтънено чувство за хумор, дълбоко човечна. И непоколебима, когато трябва да помогне на ближния. Книгата е богато илюстрирана със снимки на Блага Димитрова от различни периоди на живота ѝ.

Ето какво споделя Мария Антонова. „Поводът да се запознаем е романът ѝ „Отклонение“, който излезе през 1973 г., едно от поредните издания. Прочетох книгата и една ноемврийска привечер, когато останах сама в сградата, в която работех, написах под индиго на пишеща машина първото си писмо до авторката. И... така зачаках отговор. Изминаха пет месеца и в началото на м. май, когато природата се беше събудила и в двора ни всичко беше се раззеленило и момините сълзи, които имахме в изобилие, ухаеха, получих дългоочакваното писмо и книга с автограф от писателката, която много

БЛАГА ДИМИТРОВА – СПОДЕЛЕНИ СРЕЩИ

● Нова книга показва непубличния образ на голямата ни поетеса и писателка

Мария Антонова е теолог по образование, завършила Богословския факултет на Софийския университет. Автор е на книгите „Между деня и нощта. Фрагменти и миниатюри“, „Рада Казалийска - първата новобългарска учителка в Родопите и първата новобългарска поетеса“. Съставител е на различни сборници като „Екатерина Каравелова. Спомени“, „Светлоозарени слова“ - статии, беседи, поучения и слова на Доростолския митрополит Иларион, „120 години от рождението на Дора Габе“. Пише пътеписи и разкази. Член е на Българското общество за проучване на XVIII век и на Съюза на независимите български писатели.

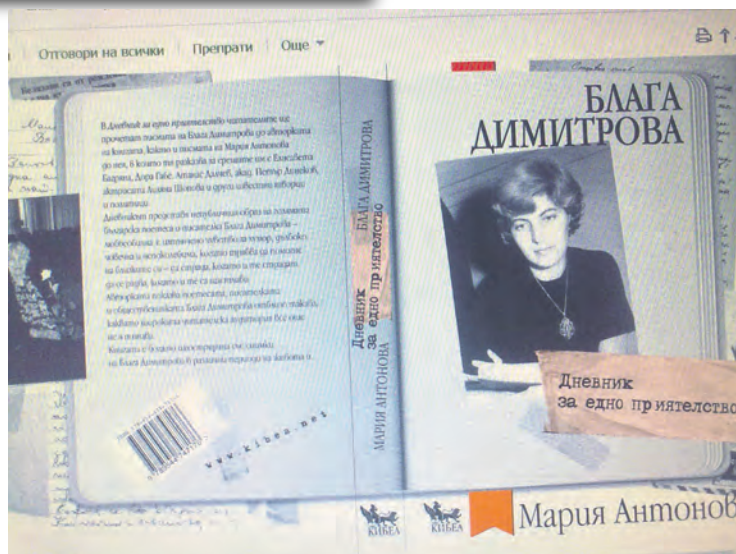


харесвах. Така започна необикновеното ни приятелство.

Основното, което казвам в книгата, е, че Блага Димитрова промени живота ми, тя засили интереса ми към художествената литература, а и няма да сгреша, ако кажа и това, че тя ме научи да бъда себе си, да имам свой стил на писане и да не се опитвам да подражавам на никого. С тази книга изразявам моята благодарност към нея за времето, което ми е отделяла, за разбирането и грижите, които е проявявала към мен.

За мен Блага е много скъп човек. През всички тези тридесет години преживяхме заедно загубата на нейни и мои близки, на приятели, нейни болести и страдания, но през всичкото това време тя остана вярна на себе си и нито за миг не показва отстъпление от доверието, което ми беше дала.

Писането на Дневника започнах още когато живеях в



провинцията. Пътувах много често до столицата, да не кажа всеки месец, а писма ѝ пишех всяка седмица. По-късно тя често ми казваше, че първото писмо, което съм ѝ изпратила, я накарало да повярва, че е необходима на нас, младите хора, че ѝ дало сила за по-скорошното ѝ оздравяване. В пис-

мата си ѝ разказвах най-вече за красивите добруджански залежи, за които поетесата Дора Габе пише: „Хей там зад баира свършва небето“, защото там зад баира слънцето се скрива. Навярно мнозина знаят, че тя е родена в Добруджа, в малкото село Дъбовене, което се намира недалеч от гр. Добрич.

Блага Димитрова бе невяротен човек. Притежаваше най-ценното качество, което всеки може и трябва да носи в

е малко. Затова казвам, че всяко искрено приятелство е дар Божий и който го има, трябва да го пази! Докато си водих Дневника, не съм и мислила, че някой ден ще събера дни и години в една книга.

Блага Димитрова не можа да достигне възрастта на двете големи наши поетеси Елисавета Багряна и Дора Габе. Може би защото носеше проблемите в живота си с цялата им отговорност. Често казваше: „Не мога да си представя живота си по друг начин“.

А що се отнася до това дали харесваше начина, по който се провеждаха промените у нас, ще отговоря така: съмняваше се в честността на мнозина от т.нар. лидери. По-късно изрази това недоволство с подаване на оставка като вицепрезидент. И показа, че не може да работи в среда, в която няма прозрачност, няма искреност, няма яснота. Блага Димитрова беше много почтен човек, за да бъде сред сръчните играчи в политиката, които показаха, че влизат в политическия живот на страната не за нейно добро, нито пък за това на народа, а за лично облагодетелстване, което води страната ни стремглаво към пропастта. За съжаление политиките, които бяха на власт по време на вицепрезидентството на Блага Димитрова, не се поучиха от нравствените и моралните качества, които тя притежаваше. Един изпуснат шанс, който не се повтаря!“ (ЖД)



Натали Ангелова представи пред приятели и журналисти първия си сингъл и видеоклип „Изгубена“. Песента е нежно откровение на Натали, създадена по текст на Стефания Ценкова. Автор на музиката е Петър Алексиев. Сингълът е записан в студиото на Алекс Нушев, който заедно с Петър Алексиев е

НАТАЛИ АНГЕЛОВА ПРЕДСТАВИ „ИЗГУБЕНА“ – ДЕБЮТЕН СИНГЪЛ И ВИДЕОКЛИП

автор на аранжирката и двамата участват в записа с изпълнения на китара и пиано. Режисьор на видеото към песента е актрисата Деси Бакърджиева.

„Изгубена“ е проект, който е про-вокиран от дълбоки чувства и младежки изживявания, показва богата душевност с всички нейни трепети, чувства и емоции. Натали ни превежда през тези емоции чрез искрена изповед, която докосва душите ни с лиричната откровеност на нейния глас. Тази балада е подарък за всички влюбени и всички дами, а премиерата на видеоклипа неслучайно е в навечерието на пролетта – сезона на пробуждането и любовта.

„Изгубена“ е създадена от млад екип. Песента е пропита от ентузиазма и свежестта на новото поколение,

а изпълнението на Натали разкрива нежната красота на вътрешния ѝ свят.

Коя е Натали Ангелова?

Натали Ангелова завършва бакалавърска степен в НМА „Проф. Панчо Владигеров“, София, специалност Поп и джаз пеене в класа на доц. Алис Боварян. Като студентка играе в музикълите „Fame“, „Footloose“, режисирани от проф. Андрей Аврамов, и „Кабаре“ с реж. Бойко Илиев. Тя е част от джаз формация „Tamara voices“, с която участва в различни фестивали и концерти в страната и чужбина. В тази вокална група тя си партнира през годините с Михаела Филева, Кристиан Янкулов (участник в последното издание на X Factor), Вася Попова (позната от „Гласът на България“) и др. студенти от НМА.

Натали се занимава с пеене и модерни танци от дете. Първи стъпки в модерния балет прави при майката на актрисата Елен Колева - Ина Колева. В момента посещава школа по танци „Veronique“. Трупата подготви спектакъла „Раздвоение“, който имаше своята премиера на сцената на театър „Освобождение“.

Натали започва да работи с вокален педагог в Обединен детски комплекс в родния си град Монтана, когато е на 14 г. Като ученичка участва във фолклорна формация „Торлашки напеви“. През тези години представя страната ни на много фестивали, конкурси и концерти у нас, Русия и Германия.

В момента продължава обучението си в академията, степен магистър, същата специалност. Има множество участия като индивидуален изпълнител в различни конкурси и фестивали в страната и чужбина.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, темата за българските офицери, родени в македонския край, не само не е популярна, но нарочно премълчавана в годините на тоталитаризма... Какво трябва да знаем за тези достойни български мъже?

- След Освобождението на България в новосформираната ни армия постъпват като доброволци голям брой българи, живеещи в различни части на Македония. В новооткритото военно училище почти 50% от кандидатите са родом от Македония и Тракия, които тогава остават в рамките на Османската империя. В навечерието на Балканските войни 35% от офицерския корпус е съставен от българи, родени в Македония. Мнозина от тях се проявяват като талантиливи командири, някои достигат до генералски чин. И по време на войните за обединение командват дружини, полкове, бригади, дивизии и армии на българската войска. Например след края на Първата световна война се оказва, че в редовете на армията ни са се сражавали 14 генерали, македонски българи, покрили с неувяхваща слава и лаврови венци своята преданост към националната ни кауза.

- Нека започнем с генерал-майор Йордан Венедиков, известен също и като военен историк...

История на българите от Македония

● 14 славни генерали се сражават за родината си

- Той е роден в големия български род Венедикови. Брат е на военния деец Димитър Венедиков, баща е на археолога Иван Венедиков и на видния юрист проф. Петко Венедиков.

След 1878 г., когато съгласно Берлинския договор Македония остава в границите на Османската империя, семейството му се преселва в София, столицата на новосъздаденото Княжество България, където баща му още от 1865 г. притежава работилница за сапун и свещи. Тук постъпва във Военното училище и го завършва с отличие, произведен е в чин подпоручик и зачислен в 1-ви конен полк.

През 1895 г. Йордан Венедиков става член на Македонския комитет. След арменското въстание през 1895 г. по инициатива на Трайко Китанчев се подготвя Четническата акция за освобождение на българите в Македония. Венедиков изоставя военната служба и взема участие в акцията, като оглавява чета в Струмишката дружина.

- Кога се връща към военната си кариера?

- През 1908 г. завършва военната академия в Торина, Италия. И участва в двете Балкански войни като командир на ескадрон, а през Първата световна война е командир на кавалерийски полк. В края на войната е вече командир на 1-ва бригада от Беломорската отбрана. През 1919 г. излиза на Запад и се отдава на журналистическа и военно-научна работа. През 1936 г. за големите му заслуги му е присвоено звание генерал-майор.

- В какво се изразяват научните му достижения?

- Още по време на военната си служба Венедиков усилено се занимава с изследовател-

ска работа по теми от българската военна история. От 1914 до 1916 г. е заместник-председател на Военноисторическата комисия при военното министерство.

През 1901 г. излиза негова статия за войните на българите по времето на цар Калоян, а по-късно и брошурата „Бележки по военния бит на старите българи (Първо българско царство)“. Много ценен е и трудът му, посветен на Сръбско-българската война (1885 г.). Тези проучвания, както и следващите, му спечелват името на светило в българската военна историография. Публикациите на Венедиков засягат проблеми на военната история от Ранното средновековие до участието на България в Първата световна война.

Генерал-майор Йордан Венедиков умира в дома си на 7 ноември 1957 г. в София.

- Бъдещият генерал-майор Григор Петров Кюркчиев е роден в българския град Прилеп, който днес е в Република Македония... За него данните са доста по-оскъдни...

- За него знаем, че е завършил Военното училище в София и постъпва в българската армия. По време на Балканската война е подполковник и участва в нея като командир на дружина в 3 пехотен полк.

През Междусъюзническата война командва 65-и пехотен полк. Знаем, че е участник и в Първата световна война като командир на Втора бригада на Единадесета пехотна македонска дивизия и през 1917 г. е произведен в генерал-майор. През 1919 г. се уволнява от армията. За съжаление генерал-майор Григор Кюркчиев загива при атентата в църквата „Света Неделя“ на 16 април 1925 г.

- Генерал Климент Иванов Джеров е произведен в този чин посмъртно. От къде е родословният му корен?

- Роден е в Охрид през 1867 г. и е от известния род Джерови. Завършва Военното училище в София и взема участие в Балканската и Междусъюзническата война. На 1 ноември 1913 година е произведен в подполковник. През 1915 г. е назначен за командир на 21-ви пехотен средногорски полк. Начело с полковник Климент Джеров полкът участва в Първата световна война на македонския военен театър и се сражава при Страцин, Куманово и Кривопаланк. Основната задача на командващия е отбраната на



поверената му позиция и той заявява: „Всяко отстъпление ще се счита за престъпление – измяна на дълга, Отечеството и Царя...“. Полковник Климент Джеров загива на 3 декември 1916 г. в битката при завоя на река Черна при село Груница в престрелка със сръбска доброволческа част. Погребан е в средата на груниските гробища. Произведен е в чин генерал-майор посмъртно. Оставя сираци четири деца.

- Константин Жостов е роден в т.нар. Пиринска Македония, в неврокопското село Гайтаниново...

- Да, роден е там през 1867 г. също в много известен български род. След Руско-турската война фамилията Жостови се установява в освободената част на България.

През 1885 г. Константин Жостов е ученик в Лом и се включва като доброволец в ученическия легион, участва в Сръбско-българската война, в Пиротското сражение. След завършването на Ломската гимназия постъпва в артилерийския отдел на Военното училище. Завършва го през 1897 г., а след две години заминава за Виена, където следва офицерски генералщабен курс с право да служи в Генералния щаб. Назначен е за командир на батарея в 3-ти артилерийски полк, а по-късно завежда крепостната артилерия към Артилерийската инспекция на Военното министерство. Като майор от генералния щаб Жостов става първият военен аташе на България в столицата на велика сила – Виена. След като е произведен в чин подполковник, става началник-щаб на Осма пехотна тунджанска дивизия. По-късно е и военен аташе в Санкт Петербург и в Париж.

След завръщането си от Париж е в свитата на цар Фердинанд, а от 1910 г. е командир на Трети артилерийски полк. През юни 1912 г. като пратеник на правителството участва в заседание на Серския революционен окръг в родното му Гайтаниново, на което дейците

на ВМОРО взимат решение активно да подкрепят българските части в задаващата се война.

- Къде е по време на Балканските войни?

- По време на Балканската война (1912-13) е началник-щаб на Трета армия, която се отличава в Люлебургаско-Бунархисарска операция и битките при Чаталджа. Участва като военен съветник в делегацията, преговаряща в Лондон по подписването на Лондонския договор. В Междусъюзническата война взема участие като командир на Първа бригада от Седма рилска дивизия. От 25 април 1915 година до края на август 1916 г. Константин Жостов е командир на 7-ма пехотна рилска дивизия. През 1915 г. е произведен в чин генерал-майор. През Първата световна война е началник-щаб на армията и като такъв наредко се противопоставя на исканията на съюзническото германско главно командване.

- Кога и къде умира?

- Умира на 30 август 1916 г. в Кюстендил по време на Леринската операция на Първа армия, но не от вражи куршум, а от възпален апендикс. Последните му думи са: „Падна ли Чеган?“. В негова чест между 1941 и 1944 г., когато Скопие е в рамките на Царство България, днешният скопски квартал „Гьорче Петров“ е носил името „Жостово“, а между 1934 и 1951 г. с. Долно Сингартя, днес Хаджидимово, също се е наричало с. Жостово.

- Какви военни отличия получава приживе?

- Ето част от по-известните му отличия: орден „За храброст“ II и III степен, 2-ри клас, орден „Св. Александър“ II и III степен с мечове по средата, орден „За военна заслуга“ IV степен, V степен с корона, орден „За заслуга“, Германски „Железен кръст“ за храброст, I-ва степен, Османски орден „Лиякат“ със звезда за военни заслуги.



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

Моят град

СОФИЯ Повишават мерките за сигурност около Централна гара

Камери ще следят за сигурността на основните пешеходни подходи към спирките на градския транспорт и метрото около Централна жп гара в столицата. Видеонаблюдение е изградено и на предгаровия площад, където ще има денонощен патрул на общинска полиция и три постоянни поста с охрана. Това стана ясно по време на среща

между кмета на София Йорданка Фандъкова, зам.-министъра на транспорта Антон Гинев и генералния директор на Национална компания "Железопътна инфраструктура" инж. Милчо Ламбрев. Тримата инспектираха ремонта на гарата, провериха основното приемно здание, пероните, както и новия диспечерски център. До момента е възстановено

осветлението в подлеза, обновени са настилки, ремонтирани са два от асансьорите, които осигуряват достъп за хора с увреждания и майки с колички. В момента "Пазари Възраждане" изготвя заданието за извършване на цялостна реконструкция на предгаровия площад "Ротонда". Предвижда се строителните работи да приключат до края на месец март.



ПЛОВДИВ



Второ семейство с тризнаци получи подкрепа от общината

Кметът на Пловдив инж. Иван Тотев връчи чек за 5 хил. лв. на Ивелина и Илия Стоянови, които на 5 февруари т.г. станаха родители на тризнаците Самуил, Данаил и Емануил. Общината подпомага младото семейство, като му осигурява и социален асистент за срок от 24 месеца. Както е известно, Пловдив е първият български град със специално внимание и подкрепа за родените в него тризнаци и техните семейства. Това стана преди

година по предложение на кмета Иван Тотев. „Вниманието, което оказваме на тези многодетни семейства, дава смелост на много други хора. Когато научиш прекрасната новина, че чакаш три деца, но живееш в гарсонiera и не си сигурен за бъдещето, може да вземеш решение, за което след години да съжаляваш“, заяви инж. Иван Тотев по време на официалната церемония в заседателната зала на Община Пловдив.

БЛАГОЕВГРАД Кметът Камбитов прие ученици от седем държави

Осигуряването на младежка заетост е един от основните приоритети на Община Благоевград през последните години. Това заяви кметът д-р Атанас Камбитов по време на среща с ученици и преподаватели от седем различни държави. Той бе домакин на младежи от Германия, Испания, Франция, Италия, Португалия,

Турция и Румъния, които гостуваха в рамките на международната работна среща по проект на програмата „Еразъм +“ - „Сътрудничество, иновации и обмен на добри практики“. Основната цел на проекта е участниците да получат умения, които да им помогнат както в ежедневието, така и да се справят

с постоянните предизвикателства на пазара на труда. Дейностите предвиждат изработването на дидактически и педагогически инструменти, учебни програми и отворени онлайн платформи и ресурси за обучение. „Работим в посока създаване на условия като инфраструктура, като комуникации, лицензионни режими, така че общината, респективно и градът да стане привлекателен център за инвеститори“, коментира д-р Камбитов. Той припомни, че такава е дългосрочната политика на местната власт, целяща да осигури по-висока заетост. В момента в общината се реализират проекти на стойност над 250 млн. лева, които създават необходимите условия за това в Благоевград да бъдат привлечени инвестиции.



Помощ за жертвите на сексуални посегателства

Община Бургас и партньорите по пилотния проект за откриване на център за обгрижване жертви на сексуални посегателства проведоха семинар и работна среща в "Морско казино". Центърът ще предлага индивидуална медицинска и психологическа помощ на потърпевшите, както и съвети за по-нататъшното им възстановяване. Целта на срещата, на която присъстваха и британски експерти с богат опит в тази област, бе разработването на конкретния български модел на работа. В инициативата участват общините Бургас, Несебър, Созопол, асоциация "Деметра", МБАЛ Бургас, Окръжната и районната прокуратурата, Областна администрация. Те разписаха план за действие и алгори-

БУРГАС



тъм на работа, за да може центърът да отвори врати в началото на летния сезон. Партньорите разполагат с помещение, което е ремонтирано и оборудвано с помощта на Община Бургас, британското посолство и МБАЛ Бургас. Асоциация "Деметра" осигурява координацията и управлението на центъра, а бюджет за началния етап на проекта е осигурен от Община Бургас и частично от Община Созопол.

СТАРА ЗАГОРА

С конкурс ще се избере визията за новия парк

Община Стара Загора обяви конкурс за идеен проект за 40 дка от бившия военен терен, с които се разширява новият парк в кв. „Казански“. Поканата за участие в конкурса е към всички заинтересовани лица. Предложението трябва да съдържа паркоустройствен план, да се изследва състоянието на съществуващата дървесна растителност и ако е необходимо, да се предвидят дейности за подобряване на здравословното състояние на насажденията. В парка трябва да се проектират пешеходни алеи и тротоари, велосипедни пътеки и алеи, пешеходни зони, места за паркиране на велосипеди. Предвидени са пейки, беседки, фонтани, както и достъпна среда за хора с увреждания. Наградният фонд е в размер на 9000 лв., като победителят ще получи парична премия в размер на 5 хил. лв., а класираните на второ и трето място - съответно 2,5 хил. лв. и 1,5 хил. лв. Максималната прогнозна стойност за изработване на бъдещия инвестиционен проект е в размер до 120 000 лв. без ДДС. След конкурса ще се проведе договаряне с наградения участник за фазата на проектиране. Пълният достъп до конкурсната документация може да се намери на официалния сайт на Община Стара Загора.

ВАРНА Менюта за деца със специфични хранителни потребности

Специални седмични менюта ще има за 50 деца със специфични хранителни потребности, които посещават детски градини и ясли във Варна. За тях са осигурени отделни седмични менюта с четири различни диетични режима - безглутенов, безказеинов, комбинация от двата

и друг - без риба, цитруси и яйца. Хранителните списъци са съобразени с всички европейски изисквания, като храната се приготвя в общински структури. През миналия месец в 13 училища бе представена и програма-скрининг

относно „Превенция на диабет и здравословно хранене в училищна възраст“. Очаква се директорите на съответните учебни заведения да се включат към програмата, която обхваща учениците от първи и втори клас.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

При закупуването на нов автомобил административните процедури се движат от официалния вносител. Но при покупката и регистрацията на употребяван автомобил има редица подводни камъни. Ако такава покупко-продажба не се осъществи според изискванията на закона, има опасност купувачът не само да не стане собственик на избраната от него кола, но в някои случаи и да загуби пари.

Собствеността на регистрирани автомобили се прехвърля с писмен договор, като подписите на страните по сделката трябва да бъдат нотариално заверени.

С договора за покупко-продажба на автомобил продавачът се задължава да прехвърли на купувача правото на собственост срещу цена, която купувачът се задължава да му плати. Такъв договор по принцип се подчинява на всички общи правила, важещи за двустранните договори.

Страни по договора за покупко-продажба на МПС

(продавач и купувач) могат да бъдат всички физически и юридически лица, както и държавата и общините. Недееспособни и ограничено дееспособни лица могат да бъдат страна по този договор само ако се представляват от своите законни представители (родители, настойници, попечители) и при спазване на изискванията на Семейния кодекс.

В Закона за задълженията и договорите се съдържа забрана пряко или чрез представено лице да бъдат купувачи лицата, които по закон или по назначение от властта управляват или пазят чуждо имущество (в случая МПС), както и съдиите, прокурорите, държавните и частните съдебни изпълнители, съдиите по вписванията и адвокатите - относно спорните права, които са подсъдни на

Подводните камъни при покупката на употребяван автомобил

съда, към който се числят, или във ведомството, към което действат.

Продажбата на МПС може да се извърши чрез пълномощник на носителя на правото на собственост или чрез негов законен представител. В пълномощно с нотариална заверка на подписа на упълномощителя следва да се посочат всички данни относно предмета на сделката, които се вписват и в договора за прехвърлянето му: вид МПС, модел, марка, номер на двигателя и рамата, регистрационен номер; цвят.

Страните по договора за покупко-продажба на МПС могат да сключат сделката пред всеки правоспособен нотариус, без да е от значение районът му на действие.

Нотариалното производство започва с устна молба на страните,

отправена до нотариуса, като пред нотариуса за изповядване на сделката следва да се представят следните документи:

1. Договор за покупко-продажба на МПС, който се представя от страните или се изготвя от нотариуса, в който се посочват всички данни, индивидуализиращи моторното превозно средство.

2. Документи за самоличност на продавача и на купувача.

3. Документи, удостоверяващи правото на собственост на продавача, и свидетелство за регистрация на МПС. За изповядването на сделката е достатъчно и само свидетелството за регистрация, ако в него като собственик на МПС е вписан продавачът.

Ако ще се продава придобито по наследство МПС, следва да се представят Удостоверение за наследници на наследодателя, както и документи, удостоверяващи правото на собственост върху конкретното МПС на самия наследодател.

Ако продаваното МПС е в съпружеска имуществена общност, следва да се представи препис от акта за сключен граждански брак. Пред нотариуса може да се яви само един от съпрузите продавачи, но тогава е необходима и нотариално заверена декларация от другия съпруг, в която неявилият се съпруг е заявил съгласието си за продажбата.

4. При участие на законен представител: Акт за ражда-

не на малолетен, непълнолетен; Удостоверение за актуално състояние, когато страна е юридическо лице или ЕТ.

5. Пълномощно, ако някоя от страните се представлява от пълномощник - пълномощното и декларациите трябва да са с нотариална заверка на подписите.

6. Документ, удостоверяващ семейното положение на продавача - Декларация по образец за гражданство и

возни средства, внесени в страната като нови.

10. Декларация на купувача за притежаван лек автомобил.

11. Удостоверение за застрахователната стойност на МПС за съответната година, издадено от надлежно лицензирано за територията на страната застрахователно дружество.

12. Декларация на продавача по образец, която се

Продавачът и купувачът полагат своите подписи върху договора за прехвърляне на собствеността на МПС и нотариусът ги заверява, с което целта на сделката е осъществена и купувачът вече е новият собственик на МПС.

При покупко-продажбата на автомобил се дължат следните данъци и такси:

1. **Местен данък** за придобиване на МПС по възмезден начин в размер на 2% върху по-високата стойност измежду продажната цена или сумата, посочена в Удостоверението за застрахователна стойност на МПС. Местният данък се заплаща от купувача, ако страните не са уговорили друго. Плащането е в общината по постоянния адрес, съответно по седалището на данъчно задълженото лице.

2. **Нотариални такси** - определят се на база по-високата стойност между застрахователната стойност на МПС и договорената продажна цена.

След придобиването на МПС възникват следните задължения за страните по сделката:

1. **В двуседмичен срок** продавачът предоставя на службата, издала регистрационния номер, копие от договора за прехвърляне на собствеността с данните на купувача, а той е длъжен в **двуседмичен срок** да представи на службата за регистрация по местоживее не копие от договора за придобитата собственост с данните на продавача.

2. **В двумесечен срок** от датата на придобиването на МПС се заплаща данъкът, ако той не е платен от продавача до края на текущата година.

От 01.01.2015 г. новият собственик на закупения автомобил няма задължение да го регистрира в общината, ако го е регистрирал в КАТ. Това правило обаче не важи, когато МПС се купува от съсобственици (например при покупко-продажбата на автомобил между съсобственици в 2-месечен срок от придобиването единият от тях е длъжен да декларира покупката пред общината по постоянния си адрес).



гражданско състояние по чл. 25, ал. 8 от ЗННД.

7. Документ за платена застраховка "Гражданска отговорност" - действаща за съответната година.

8. Удостоверение за платен данък върху превозните средства по чл. 55 от Закона за местните данъци и такси:

• При прехвърляне на собствеността на превозното средство новият собственик не заплаща данъка, ако предишният собственик го е платил за времето до края на календарната година;

• За превозните средства, придобити или регистрирани за движение през текущата година, данъкът се плаща в двумесечен срок от датата на придобиването им, съответно на регистрацията им за движение, в размер 1/12 част от годишния данък за всеки месец до края на годината, включително месеца на придобиването, съответно на регистрацията им за движение.

9. Документ за платен местен данък. Обект на облагане с местен данък са моторните превозни средства, придобити по възмезден начин, но не и моторни пре-

предоставя от нотариуса.

Страните, чиито подписи нотариусът ще удостоверява, трябва да се явят лично пред него, където нотариусът трябва да извърши и установи следното:

• Да провери самоличността, дееспособността и представителната власт на явилите се пред него лица;

• Да провери за наличието на наложена обезпечителна мярка по Закона за отнемане в полза на държавата на имущество, придобито от престъпна дейност;

• Да се увери, че продавачът е собственик на продаваното МПС на базата на представените документи;

• Да се увери, че за удостоверяването на подписите не са налице законови пречки;

• Да се увери, че договорът за покупко-продажбата на МПС отговаря на изискванията на закона;

• Да се увери, че е платен местният данък.

Ако в сделката участва лице, което не знае български език и езикът, с който си служи, е непознат на нотариуса, той следва да назначи преводач.

Избягвайте силния шум

Човешкото ухо не е създадено за високи децибели. За съжаление младежите със слушалките в ушите не си дават сметка какво може да им причини страстта към музиката. Повече за вредата от шума ще научите

на стр. 22

Тръгва сезонът на алергиите

Пролетта е истински кошмар за страдащите от сенна хрема. Но за поставянето на точна диагноза и определянето на причинителя посещения при алерголог е задължително. Как можете да облекчите състоянието си вижте

на стр. 24

Палитрата на природата

Благодарение на каротеноидите светът около нас е многоцветен и живописен. Природните багрила обаче носят и много позитивни ефекти за здравето на хората. Кои са те ще разберете

на стр. 26

Всеки пол да си знае менюто



Въпреки разпространеното мнение, че месото е неразделна част от менюто на мъжете, оказва се, че то е полезно за жените. А за силния пол диетолозите препоръчват... домати. Кои са храните, които трябва да присъстват на трапезата при мъжете и при жените? Отговорите

на стр. 27

С 11 гласа „за“ и 2 „против“ Националната комисия прие окончателно Националната здравна карта. В периода, в който проектът на картата беше подложен на публично обсъждане, в комисията са постъпили около 150 предложения за промени. От тях комисията е приела 71 и ги е отразила в пълния им вид в окончателния вариант на документа. 33 предложения са приети частично, а 35 не са разглеждани, защото се отнасят до съдържанието на областните здравни карти, които са извън

ПРИЕХА ОКОНЧАТЕЛНО НАЦИОНАЛНАТА ЗДРАВНА КАРТА

компетентността на Националната комисия. След като бъде разглеждана на заседание на Министерския съвет и бъде публикувана в Държавен вестник, Националната здравна карта става задължителна част от методиката, по която НЗОК ще

сключва индивидуалните си договори с отделните лечебни заведения и ще закупува медицински дейности, за да задоволи нуждите на пациентите.

Националната здравна карта е аналитичен документ, който отразява потребностите на

българските пациенти, документиран през последните 3 години, и дава насоки за оптимално разпределяне на ресурсите на българската система за здравеопазване. През последния месец проектът беше подложен на активно институционал-

но и съсловно обсъждане и получи сериозна обществена подкрепа. По закон промяна в здравната карта ще може да се инициира по всяко време, като се внесе в Националната комисия аргументирано искане за това.

OMV С ВНИМАНИЕ КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ



Дълго време свързвахме бързото хранене, особено на път, с понятието Junk Food – от англ. „вредна, боклучна храна“. С днешна дата веригата бензиностанции, заведения и магазини OMV/VIVA доказва, че можеш да се нахраниш вкусно и най-важното здравословно в крайпътната или в градска бензиностанция. Нещо повече, веригата привлече известния шеф и президент на Българската асоциация на профе-

сионалните готвачи Андре Токев да създаде поредица от сандвичи с различни продукти и вкусове, които отговарят на съвременните хранителни тенденции. Италиански, Баварски, Франкфуртер, Вегетариански и Сладък сандвич – резултатът от партньорството на OMV с шеф Андре Токев. Компанията предвижда подмяна на асортимента от сандвичи няколко пъти в годината, за да осигури здравословно разнообразие с най-високо

качество и превъзходен вкус.

„Приех поканата на OMV България да подготвя новото меню със сандвичи, тъй като за

мен OMV е символ на качество. През всички тези години като клиент на компанията никога не съм останал разочарован от нивото на

обслужване. Предоставих рецептите на моите любими сандвичи и проведох обучения на персонала за приготвянето им.



ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С ПРОДУКТИТЕ НА „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД



ВЪЛШЕБНАТА БОЗВЕЛИЯ - ЗА ЗДРАВИ СТАВИ

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



ПРИРОДНА АЛТЕРНАТИВА ПРИ ДИАБЕТ ТИП 2

„КАНЕЛА ПЛЮС капсули x 30“ на TerraPoint GmbH, Австрия, освен екстракт от канела съдържа хром, цинк, витамин Е, екстракт от нопал и алфа-липоева киселина. Тази балансирана формула ефективно поддържа нормални нива на кръвната захар, кръвното налягане, „лошия“ холестерол и триглицеридите. Неутрализира свободните радикали, забавя развитието на диабетните усложнения като атеросклероза, ретинопатия, невропатия... Съдейства за по-малко натрупване на мазнини, особено в коремната област, и лесно използване на мастните запаси като източник на енергия. Алфа-липоевата киселина е помощно средство при лечението на диабет и периферна нервна дегенерация, за изчистване на черния дроб, спиране образуването на катаракта и за предпазване от сърдечносъдови и дегенеративни заболявания. Смокиновият кактус нопал регулира нивата на кръвната захар, „лошия“ холестерол и триглицеридите, нормализира процесите в стомашно-чревния тракт и функциите на черния дроб. Хромът участва в метаболизма на глюкозата и подобрява работата на инсулина. Подпомага транспортирането на кръвната захар през мембраните на клетките и вътре в клетките, където тя може да бъде изгорена и превърната в енергия.



ЗА ПРОЧИСТВАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ И ЖЛЪЧКАТА

„Артишок плюс капсули x 30“ на Espara GmbH, Австрия, е балансиран фитотерапевтичен продукт от артишок, глухарче, бял трън и куркума, особено ефикасни при чернодробна, сърдечна и бъбречна недостатъчност, хроничен и остър нефрит, хроничен запек, гастрит, колит, подагра и нарушения на мастната обмяна. Подпомага изчистването и функционирането на чернодробно-жлъчната система и стимулира организма да се справя сам с проблемите. Артишокът действа слабително и диуретично, понижава серумния холестерол и отстранява стомашно-чревния дискомфорт (гадене, киселини, подуване, тежест и газове). Глухарчето действа отводящо, стимулира работата на жлъчката и регулира обмяната на веществата. Белият трън ефикасно предпазва черния дроб от увреждания и стимулира клетъчната му регенерация. Препоръчва се при хронична интоксикация, злоупотреба с медикаменти, алкохолизъм. Екстрактът от куркума неутрализира свободните радикали, предпазва черния дроб от токсини, подпомага кръвообращението и понижава „лошия“ холестерол. Притежава антибиотични и противовъзпалителни свойства.

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

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

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

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

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

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



Д-р Калин ПОПОВСКИ, АГ специалист

Влагалището е една екологична ниша, биотоп, в който постоянно се размножават различни видове микроорганизми. Причината за това са подходящите условия – киселинност, температура, хранителна среда.

ВЪВ ВСЯКА ВЪЗРАСТ ИМА СРЕДСТВА ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ВЛАГАЛИЩНИТЕ ИНФЕКЦИИ

Когато се наруши състоянието на влагалищната микрофлора и патогенните, вредните микроорганизми вземат превес, се развиват инфекции. Най-често причинители на инфекции попадат в женските полови органи по полов път или при използването на басейни и вани. Друг механизъм е попадане на микроорганизми от ректума или пикочния мехур. При жените след 50-годишна възраст нормалното рН на влагалището се променя, като киселинност-

та намалява, т.е. средата става по-алкална. Това също е предпоставка за развитие на патогенна микрофлора. Микробиологичните изследвания ни показват най-различни видове бактериални причинители, протозои, както и гъбични инфекции.

Тъй като вагиналните инфекции са сравнително чести, независимо от конкретната причина е важно не само своевременното лечение на острата инфекция, но и профилактиката. Най-добрият вариант е да се въздейства с един препарат, който е ефективен, независимо точно какъв е болестотворният причинител. В различните възрастови групи има специфично подходящи средства за профилактика и продължаващо лечение след антимикробна терапия. Например препаратът „Вагилак“ е предназначен основно за профи-

лактика при жените след менопаузата, като е добре да се прави по един курс два пъти годишно, а при по-рискови пациентки – три пъти в годината, т.е. през четири месеца. В по-младата възрастова група – до 50, се препоръчва препаратът „Лактажин“ – новата форма със седем вагинални капсули, които обикновено предписвам като опашка след всяко активно лечение на някакво възпаление. В тези капсули се съдържат четири типа живи лактобацили, което прави препарата уникален на българския пазар. Целта ни е да постигнем нормализация на влагалищната микрофлора и на киселинността, така че след прекарана и излекувана инфекция да не се получи бърз рецидив.

Отделна група са жените по време на бременност. Там ние

сме ограничени от това, че не можем да предписваме при влагалищни инфекции лекарства за прием през устата, през системното кръвообращение. Затова в този случай залагаме на широкоспектрни локални препарати като новия продукт „Силвержин“. По всички научни литературни данни този препарат на първо място е абсолютно безвреден при бременност. Той има комплексен широкоспектрен ефект – антибактериален, антимикотичен и антипротозоа. На пазара почти няма аналог. Можем да го използваме предоперативно преди секция, както и преди гинекологични операции по повод миомии и други проблеми, налагащи хирургична намеса в малкия таз. Неизлекувани колпити предоперативно могат да компрометират и най-добрата операция.

VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

**Комфорт
във всяка възраст**

Всяка вагинална
таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.
- *Lactobacillus acidophilus* 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг.



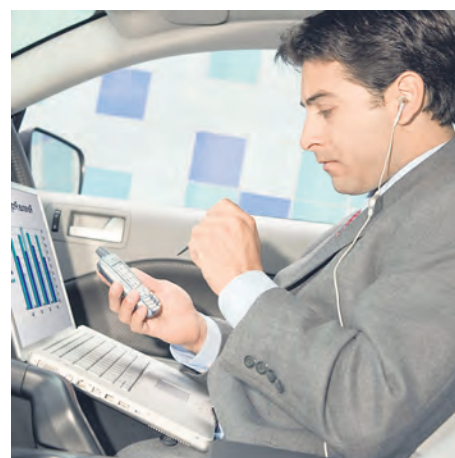
ЕСOPHARM

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

РАБОТОХОЛИЗМЪТ Е ОПАСЕН ЗА СЪРЦЕТО

Резултати от мащабно изследване, проведено от група учени от Тексаския университет, доказали, че прекаленото трудолюбие оказва негативно влияние върху сърдечно-съдовата система. Специалистите проучили данните за здравословното състояние на почти 2000 души над 18-годишна възраст, събирани в периода от 1986 до 2011 г. Изследователите анализирани връзката между работохолизма и възникването на различни сърдечносъдови заболявания. Оказало се, че при хората, които редовно остават след края на работното време и се трудят повече от 45 часа в седмицата, сърдечни проблеми се появяват по-често. При 43% от участниците в проучването били диагностицирани стенокардия, сърдечна недостатъчност, хипертония и други нарушения, включително инфаркт и инсулт.

Подобни изследвания са били правени и по-рано. През 2015 г. беше доказано, че стресът на работното място увеличава вероятността от исхемичен инсулт с 22%, като опас-



ността е по-голяма при жените. Установено е още, че най-стресиращи са професиите на детегледачките и сервитьорките. А най-спокойна е работата на учените и архитектите. Сменната работа пък повишава риска от развитие на онкологични заболявания. Установено беше още, че опасността от инсулт при хората, занимаващи се с нископлатен тежък труд, е с 58% по-висок в сравнение с другите професии. (ЖД)

Доц. д-р Галина Кирова е началник на Клиниката по образна диагностика в „Токуда болница София“. Владее всички конвенционални и специализирани методики в областта. Благодарение на дългогодишния си стаж в Националния онкологичен център познава добре биологията, особеностите, методите за диагностика и проследяване на онкологичните заболявания. Специализирала е в университетски болници в Швеция, Белгия, Франция, както и в Онкологичния център в Марсилия. Доц. Кирова е автор на повече от 150 публикации в научни списания. Автор и съавтор е на учебници в областта на образната диагностика на заболяванията на белите дробове и сърцето. Доц. Кирова е вицепрезидент на Българската асоциация по радиология.



Доц. Кирова, как технологичният напредък във Вашата специалност периодично променя дори наименованието ѝ?

- За съжаление в България всичко става или с 20 г. закъснение, или прескачае цели периоди. Широкото понятие е „рентгенология“, защото в самото начало се е работело с рентгенови образи. С времето навлизат ехографията, магнитният резонанс – а с тях и понятието „образна диагностика“. Когато аз започнах да специализирам, току-що бяха разделили двете специалности – Нуклеарна медицина и Рентгенология. Трийсет години по-късно на базата на развитието на технологиите стигаме отново до идеята да се обединят тези две специалности и наименованието да е „образна диагностика“ или „радиология“. Но започват да навлизат и хибридни методи – нуклеарно медицинско изследване, съчетано с анатомично образно изследване. Едното дава функционална, а другото – анатомична оценка. И може много ясно да се види зоната на интерес. В една машина по време на едно изследване се получават двата образа, които са симултанти (това се прави повече от десет години в света).

- Какво поддържа през годините амбицията да сте сред най-добрите?

- Много си харесвам работата, имам щастието още в началото да срещна учителя с големи букви, проф. Величков. Това беше човекът, който успя да запали у нас онази искра на любопитството и да ни покаже дори в годините, когато не разполагахме с толкова познание и технологични възможности, красотата на тази работа, голямата ѝ интелектуална стойност. Имах щастието да срещна личности в медицината. Опитвам се да внуша на младите хора край мен, че когато избираме професия, трябва наистина да я харесваме, за да се чувстваме щастливи. Ако са избрали образната диагностика, да видят красотата и ползата от нея неза-

ИМА СКЪПА АПАРАТУРА, НЯМА КОЙ ДА РАБОТИ С НЕЯ

● С доц. Галина Кирова разговаря Галина Спасова

висимо от административните неблагоприятия. И нека недооценяването да не ги възпира. Това е специалност, в която – както в патоанатомията – трябва да знаеш много за медицината, за да бъдеш от полза. Ние не сме фотографии. Ние трябва да познаваме физиката, анатомията, физиологията, трябва да познаваме патоанатомията, защото всяка картинка е отражение на патоморфологичен субстрат. Трябва да знаем биологията на всяко заболяване, все повече от нас се иска да знаем и какво лечение ще предприеме клиницистът, да го улесним в избора на най-добрия подход. Също трябва да знаем и какви биха били очакваните промени при всяка интервенция и те след това при проследяване на пациента да бъдат интерпретирани. И обратно – какви са усложненията, които биха могли да настъпят след всяка интервенция.

- Това са високи изисквания. Доколко те се покриват като цяло в страната?

- Немного. Но за това си има причини. От една страна, сме за съжаление подценена специалност – но не от колегите, трябва да кажа. Недооценени сме административно – на ниво министерство и НЗОК. Когато се купува апаратура, никой не мисли, че зад нея стои човек. Изведнъж се оказва, че няма хора, има апаратура, която е недалновидно закупена, изхарчени са страшно много пари и на която никой не работи. На места няма кой да работи, на места няма кой да иска от специалистите да работят, а на места това, което е купено, не отговаря на нуждите на съответното лечебно заведение. Ако целта е някой общински кмет да се снима със скъп апарат, който никога няма да работи

или няма да работи с всичките си възможности, тогава можем да направим шоурум и да се снимат.

- Споменахте за патолозите, но и те, особено висококвалифицираните, отчайващо не достигат.

Опитвам се да внуша на младите хора край мен, че когато избираме професия, трябва наистина да я харесваме, за да се чувстваме щастливи

- Това е въпрос на мениджмънт, което е наука. Не е само някой да реши, че ще управлява болница или здравеопазване. Тази наука изисква владение на анализи, интерпретиране на база данни. Ние нямаме база данни, нямаме хора, които да интерпретират и да анализират, или дори да ги има, те анализират грешни резултати. Защото базата данни събира невярна информация поради много причини. Не само заради клиничните пътеки, които променяха менталитета на хората и на болниците в грешна посока. Факт е, че в цял свят се прави калкулация на себестойността. Това е много сложен процес – да калкулираш себестойността на един здравен продукт. Защото не става въпрос само за парите за болница, апарат или за лекарски труд. Тук става въпрос и за устойчивостта на това кога даденият пациент ще бъде върнат в обществото, колко време той няма да произвежда или след лечението ще бъде изваден изцяло от социалната му среда. Това не е сбор от числа, това е наука. Но да довърша за патолози-

те. Един от показателите за качеството на дадена болница е нивото на диагностика. Това е лаборатория, микробиология, образна диагностика, патоанатомия. И най-блестящият хирург, ако няма вярната диагноза, вярната локализация, не може да направи нищо, защото нещата не се свеждат само до механично отстраняване на тумор примерно.

Съвременната медицина работи с хистология, с много високо ниво на диагностика. Защото диагностиката пресява. В последните години се говори за биомаркери с много висока негативна предиктивна стойност – тоест да могат категорично да преценят кои групи нямат заболяване. Това е превантивната медицина, принципът на скрининга е да отделиш тези, които нямат нужда от проследяване или лечение. И да се съсредоточиш върху болните.

- Понякога пациентите смятат, че по-скъпото изследване е и по-информативно.

- Ние трябва да преценим за кой клиничен въпрос и за коя възраст кой образен метод би дал отговор за най-кратко време и с най-малка инвазивност. Тоест би трябвало ние да сме тези, които определят при кой клиничен въпрос кой метод за изберем. В света обикновено се подготвят насоки за добра медицинска практика, препоръки за назначаване на най-подходящото изследване на база на познанието и доказателствата от последните години за съответните клинични случаи. Такива препоръки имат всички големи болници по света, те се подготвят периодично съвместно с клиницистите – на базата на технологиите, проучванията, познанията.

- Липсата на системна информация за вече правените изследвания на паци-

ента не е ли риск, особено при методите с облъчване?

- Личното здравно досие е важно за всеки и за цялото здравеопазване. Никъде по света пациентът не менажира сам здравето си. Не може той да си самоназначаваш изследвания, да ги проследява... Това не е в неговата компетентност. Това трябва да се прави от хора, които знаят и разбират, и да има база данни, като всеки следващ лекар има достъп до нея. Пациентът трябва да бъде информиран – в пълния обем и по подходящ начин. Това е още един проблем на медицината у нас. Никой от училище, през университета, специализацията и до пенсиониране не учи хората как да общуват. Това е специална комуникация, в която трябва да се покаже компетентност, трябва да се покаже умение да се приспособиш към интелектуалното ниво, очакванията, познанията на пациента, за да може по най-достъпния начин да му дадеш информацията, която му е необходима. И той трябва да вземе решение. Но някой трябва да му предостави избор. Не говорим в случая само за лекаря. В държавата трябва да има стройна система, обновявана на всеки три години, защото медицината върви с бързи темпове. Ние прескочихме медицината на доказателствата. Както прескочихме периода на Ренесанса и Просвещението, така прескачаем цели периоди в развитието на науката и конкретно на медицината. Още живеем в някаква сфера на полумедицина на авторитета, някакви опити правим да минем към холистична медицина и някъде ни се губи нишката. Нямаме визия като държавна политика и правим нещата на парче с постоянни, неработещи промени. Никой не знае какво целим и кога искаме да го постигнем.

Близо 12 000 пациенти в България всяка година получават достъп до безплатно иновативно лечение, тъй като се включват в клинични изпитвания. Това разказа д-р Иван Георгиев, председател на Българската асоциация по клинични изпитвания, на семинар за журналисти. Самите изпитвания се провеждат в около 1100 центрове в цялата страна.



Пациентите проявяват голям интерес към включване в клинични изпитвания, но в момента в България липсва достатъчно информация за всички заинтересовани страни. В тази връзка Изпълнителната агенция по лекарствата планира да създаде в интернет електронна база данни, която ще съдържа сведения за броя и видовете клинични изпитвания, които се провеждат у нас, кога започва и приключва набирането на пациенти, както и разяснителни материали за правилата, понятията и контрола на самите клинични изпитвания. Това обяви директорът на ИАЛ доц. Асена Стоименова през профила на ИАЛ в CredoWeb.

Засега обаче не е осигурено финансиране на този проект.

АГЕНЦИЯТА ПО ЛЕКАРСТВАТА ПУСКА В ИНТЕРНЕТ КЛИНИЧНИТЕ ПРОУЧВАНИЯ

Доц. Асена Стоименова



В момента пациентите научават за такива възможности само ако болницата, където се лекуват, е избрана за център на клинично изпитване или пък случайно, от познати. Хората трябва да знаят, че диагнозата, за която се проучва лекарство, е само предпоставка за включване. Към всяко изпитване има десетки условия, на които пациентите трябва да отговарят – възраст, пол, определен стадий на заболяването, да няма някои заболявания, да не приема други лекарства, ограничения в начина на живот и т.н.

Ползите за пациентите са безспорни, подчерта д-р Борислав Борисов, бивш

директор на ИАЛ и експерт по клинични изпитвания. Има диагнози, най-вече онкологични, но и други, където приетите сега терапии не дават голям шанс. Участието в изпитване осигурява на пациента бърз достъп до иновативни терапии, качествено медицинско обслужване (всичко се прави по европейски критерии), като всички необходими за проследяването на неговото заболяване изследвания са безплатни. В някои проучвания се включват срещу заплащане и здрави доброволци, но те са много малко – под 10% от всички участвали в изпитванията. След приключване на проучването болните про-

дължават със стандартната си терапия.

Хората не бива да се притесняват за сигурността си по време на изпитванията, увериха експертите на семинара. Всеки пациент се наблюдава много внимателно, а дори и най-леките нежелани странични ефекти се докладват денонощно. Те се проследяват както от лекари-

те в центъра, където се провежда изпитването, така и от възложителя. Отделно агенцията по лекарствата праща свои инспектори. В България досега не е имало сериозни инциденти, които да водят до смърт или трайно увреждане.

Още актуални новини за лекарствената политика четете на credoweb.bg

ВЕЧЕРЯ ЗА ДВАМА Е НАГРАДАТА В КОНКУРСА С РЕЦЕПТИ „ПРОЛЕТНИТЕ ЯСТΙΑ НА КОМФОРТЕКС“



До 2 май 2016 година всички регистрирани потребители на КредоУеб могат да се включат в конкурса за рецепти „Пролетните ястия на Комфортекс“. Вечеря за двама в модерния италиански ресторант Leo's Pizza Il Rustico в Бояна е голямата награда, която ще грабне един щастливец. Ако спечелилият живее извън София, организаторът ще предостави и нощувка за двама. Още 30 по-малки изненади очакват участниците в кулинарната надпревара.

Ограничение за брой и вид публикувани рецепти няма. Единственото условие е рецептите да бъдат авторски, а не копирани от мрежата.

Участието в конкурса става на адрес: www.credoweb.bg/konkurs.

Всяка рецепта трябва да съдържа: необходими продукти, начин на приготвяне. По желание могат да бъдат придружавани от снимка и да бъде посочено за колко души са продуктите, както и времето на приготвяне.

По преценка на редакторския екип всеки ден на страницата в credoweb.bg „Кулинарните рецепти на Комфортекс“ ще бъде публикувана по една рецепта, участваща в конкурса, избрана за „рецепта на деня“. След приключването на конкурса най-интересните и оригинални рецепти ще бъдат публикувани и в книжното издание на вестник „Животът днес“, както и на сайта jivotatdnes.bg. Споделете своите вкусни рецепти за пролетни салати, ордьоври, предястия, основни ястия, традиционни гозби и изкушаващи десерти.

Нека заедно направим пролетта вкусна!

ДОБРИЯТ ХОЛЕСТЕРОЛ ПОНЯКОГА СТАВА ЛОШ



При някои хора високите нива на добрия холестерол HDL не само че не са полезни, но и са рискови за сърдечносъдови заболявания, пише в профила си в CredoWeb ДКЦ „Асцендент“. Цитират се изводите от проучване на Пенсилванския университет във Филаделфия (САЩ), публикувано в сп. Science.

Холестеролът е липид, който играе много важна роля в организма на всички гръбначни. При високи нива обаче се натрупва по артериалните стени, увеличавайки риска от формирането на тромби и получаването на инфаркт на миокарда или инсулт. Смята се, че добрият холестерол HDL помага за снижаване на този риск. Липопротеините с висока плътност, от английски – HDL, извеждат холестерола от артериите до черния дроб.

При определена генетична мутация обаче нивата на добър холестерол са високи, но същевременно и рискът от сърдечносъдови заболявания е по-висок. Главният експерт в проучването Даниъл Рейдър казва: „Идеята, че HDL холестеролът не ни предпазва от всички сърдечносъдови заболявания, се появи наскоро. Ние сме първите, които откриха генетична мутация, при която нивата на HDL холестерола са покачени заедно с риска от тези заболявания“.

СТАВА ЛОШ

В проучването са анализирани геномите на пациенти с много високи нива на HDL холестерол, чейки откриването на гена, който е виновен за тази ситуация. Генът SCARB1 е отговорен за изразяването на главния рецептор на HDL холестерол в мембраната на клетките, наречен ‘scavenger’ B1 или SR-B1. Резултатите от проучването показват, че мутацията P376L в този ген е свързана с нарушена функция на рецептора SR-B1, поради което HDL холестеролът не се свързва в клетките. „Мутацията P376L не позволява на рецептора да застане на повърхността на клетката, което е мястото, където трябва да се свърже и да се улови HDL холестеролът“, твърди Рейдър. Така HDL холестеролът не се отстранява от кръвта и нивата му при пациенти с мутация P376L са покачени над 150 mg/dL при нормални нива около 50 mg/dL. Мутацията в гена SCARB1 води до покачени нива на HDL холестерол или до прекалено високи нива на същия, но от проучването става ясно също, че при пациентите с такава мутация рискът от развиване на сърдечносъдови заболявания е много по-висок.

ПЛАТФОРМАТА



В ежедневието се случва наш близък или непознат човек да загуби съзнание пред нас, да спре да диша, да побледнее или посинее. В повечето държави по света законодателството не позволява хора без квалификация да се намесват в оказването на помощ до пристигане на спешните екипи, пише в CredoWeb д-р Десислава Кателиева, председател на Асоциацията на работещите в спешната помощ.

КАК ДА СПАСИМ ЖИВОТ ДО ПРИСТИГАНЕ НА СПЕШНА ПОМОЩ?

У нас законодателството наказва медицински лица, които не оказват спешна медицинска помощ. Освен това то не забранява да оказваме първа помощ на всеки човек, загубил съзнание или спрял да диша пред нас, независимо дали сме медици или не.

Как трябва да постъпим, когато това ни се случи?

Първо позвънете на тел. 112 и поискайте разговор с медиците на спешния медицински телефон. На тези телефони в 27-те районни координационни центри в страната ще ви изслушат и насочат към вас най-близкия екип, който да окаже квалифицирана спешна помощ на пострадалия. При животозастрашаващо състояние спешните медици дават съвети по телефона как да се действа до пристигане на екипа. От свидетелите на инцидента се иска само да поддържат телефонния контакт и да спазват указанията по телефона до пристигане на спешния екип. Това е изключително важно при животозастрашаващи състояния, които са клинична смърт или могат да прерас-

нат в такава. При клиничната смърт спира циркулацията на кръвта и окисляването на органите и тъканите в тялото, при което след 8-ата минута загива човешкият мозък, а след него и всички останали органи и системи в човешкото тяло. Навременното начало на реанимационните мероприятия възстановява циркулацията и оксигенацията до тъканите и органите в организма и дава шанс на пациента да бъде спасен.

Пациентите в безсъзнание често се определят като „пациенти, които са си глътнали езика“, защото те са със силно затруднено дишане или не дишат. Факт е, че езикът няма начин да бъде глътнат нито анатомически, нито физиологично. При изпадане в безсъзнание обаче той пада назад и допълнително затруднява дишането. Наред с това дихателните пътища се затварят от повърнати материи и неудобна поза на главата и тялото.

При оказване на спешна помощ най-важно е осигуряването на свободни дихателни пътища. Това се постига чрез поза на главата назад и надолу, освобождаване на дихателните пътища от повърнати материи, подвижни протези на челюсти и

други чужди тела.

При липса на дихателни движения от гръдния кош и въздушен поток през устата и носа се започва дишане „уста в уста“ или „уста в нос“.

Ако пациентът е в безсъзнание и не се долавя пулс на ръката или в областта на шията, се започва и непряк сърдечен масаж чрез компресия върху гръдната кост с честота 100 удара в минута.

Ако пациентът е в безсъзнание със самостоятелно дишане, е желателно поставянето му в странично положение, за да се избегне аспирацията на повърнати материи.

Ако пациентът е в безсъзнание, но прави гърчове, не е желателно да се бърка в устата и да му се вади езикът, защото това може да предизвика разкъсване в устата на пациента и нараняване на оказващия спешна помощ.

Ако пациентът е след травма в областта на шията, не се променя позата на тялото до пристигане на екипа, а само се осигуряват свободни дихателни пътища.

Още съвети за спешна помощ потърсете на credoweb.bg

ЗАБРАНЯВАТ НА БОЛНИЦИТЕ ДА ИСКАТ ДОПЛАЩАНЕ ОТ ПАЦИЕНТИТЕ

На болниците ще им бъде забранено да искат доплащания и дарения от пациентите, след като Министерският съвет подкрепи предложената от Министерството на здравеопазването Наредба за осъществяване правото на достъп до медицинска помощ. Тя определя условията и реда, при които здравноосигурените лица ще ползват платените от НЗОК услуги. Ако промените бъдат одобрени, ще влязат в сила, след като бъдат публикувани в Държавен вестник, съобщават от МЗ.

Ето и подробностите от текстовете на нормативния документ.

Забранява се на болниците да искат от майките с деца до 7 години да плащат, за да останат с тях в болница. Ако случат изисква допълнителни грижи, които болничното заведение не може да осигури, безплатно ще бъдат придружавани и деца до 18-годишна възраст. Безплатно ще имат право да остават в лечебното заведение и придружители на инвалиди, които не могат да се обслужват самостоятелно, при нужда от хоспитализация.

За първи път се ограничава до 2 месеца и срокът, в който трябва да бъде хоспитализиран пациент, предвиден за планов прием. Изрично се уточнява, че пожелалите да платят за по-бърз прием няма да изместват и променят реда на планираните пациенти, който ще бъде публикуван с дати в сайта на НЗОК и ще може да бъде следен от заинтересованите. Здравноосигурените лица ще могат да разрешават регистриране на ползваните от тях здравни услуги, гарантирани от НЗОК, чрез електронна идентификация. Забранява се на болниците да изискват от пациентите си и от техните близки дарения по време на хоспитализацията им, както и 1 месец преди и след нея. Наредбата не допуска пациентите да доплащат за дейности, финансирани от НЗОК.

Още актуални новини търсете в профила на CredoMedia на credoweb.bg

75% ОТ БЪЛГАРИТЕ СТРАДАТ ОТ ПРОБЛЕМИ С КРЪВНОТО

Наднорменото тегло, високите нива на холестерол и стресът са основните причини все повече българи да имат проблеми с кръвното, сочат проучванията. Специалистите отчитат тревожно висок дял на застрашените у нас - 75%, и предупреждават: при хронично високо кръвно налягане се засяга работата на важни органи и системи и това води до тежки здравословни последици. Затова е изключително важно кръвното да се поддържа във физиологични граници чрез медикаменти, правилно хранене и повече движение.



Всички знаем какви са последствията от приема на лекарства, нерядко това е неизбежно, но вече има и нови подходи и решения в медицината и фитотерапията за справяне с високото кръвно, аритмията и завишения холестерол, обръща внимание д-р Георгиев, кардиолог. Аз препоръчвам на своите пациенти един билков продукт - „Кардиоксин“, базиран изцяло на фитонутриенти, извлечени от гинко билоба и арония, незаменим източник на вещества, които по естест-

вен начин понижават нивата на лошия холестерол, подпомагат работата на сърцето и кръвоносните съдове и позволяват поддържане на нормално кръвно налягане както при по-млади пациенти, така и при тези от третата възраст, категоричен е специалистът. Приемът на „Кардиоксин“ осигурява надежден начин за препрограмиране на тъканите и клетките, оказва физиологичен ефект върху практически всички органи и системи в тялото. Клиничните проучвания показват регулиране на кръвното налягане при

пациенти с регистрирана хипертония от 20 и повече години след прием от 2 до 4 месеца. При случаи на временно покачване на кръвното се наблюдава регулиране още след третия до петия прием, показва практиката на д-р Георгиев.

Формулата на фитопрепарата е разработена по рецептурниците на акад. Никола Хлебаров, създател на серия билкови тинктури, носител на многобройни награди, световно признат учен и изследовател.



Продукта „Кардиоксин“ можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info> или в аптеките.

Промоционална цена:

**1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо: 49 лв.)
2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо: 90 лв.)
3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо: 117 лв.)**

Човешкото ухо е сътворено от природата за ниски звуци и тишина. Повечето хора обаче изобщо не се съобразяват с този факт и подлагат слуха си на сериозни изпитания, убедени, че притежава безгранични възможности.

На първо място в тази рискова група попадат младежите. Обичайна гледка е в градския транспорт да гърми музика, която идва от... слушалката в ухото на някой тийнейджър. А и рядко ще срещнете младеж, от чийто смартфон се носят децибели като при концерт на живо. Това продължава, докато вместо музика започне да се чува бучене или пищене. А диагнозата на лекаря претоварване на органите на слуха. Пищенето е само предупреждение, че шумовото натоварване е превишило допустимото ниво. Състоянието в медицината носи името тинитус. То може да се преодолее, но понякога пораженията на слуха остават завинаги.

„Светът на слуховите органи е тишина. Слухът е предназначен, за да се



чуват крилцата на синигер“, твърди специалистът Райнер Клинке от Университетската кли-

ника във Франкфурт. Така че нашите уши не са пригодени да издържат звуковото натоварване

на ковашки чук. Някога остротата на слуха е била въпрос на живот и смърт, затова и Съзателят се е погрижил за неговата чувствителност, която съвременните технологии непрекъснато провокират. За нашите предци силният стресиращ шум е бил изключение, а днес е всекидневие.

Според статистиката през последните години шумът в европейските столици е нараснал седем пъти.

Как се отразяват високите децибели върху здравето на хората?

Да започнем от факта, че ниво на звука от 85 децибела вече е опасно. Това съответства на шума, идващ от косачка на трева. При това ниво вече възниква риск малките нежни рецептори или власинки във вътрешното ухо да бъдат увредени. При продължително излагане на такъв шум чувствителните клетки на слуховия орган започват да умират. И ако техният брой се увеличи прекалено, то пострадалият ще продължи да живее без шума на листата и жуженето на пчелите. Ако навреме не се вземат мерки, ще измрат всички 30 хиляди слухови клетки и тогава човек остава сам със себе си в абсолютна тишина.

Първите сигнали за проблеми в слуха идват, когато хората са в шумна компания и изпитват трудност в над-

приказването да различат отделните гласове. Следва въпросът „Какво каза?“, което обикновено дразни околните. Оттук започва и социалната изолация и самотата.

Според специалистите при проблеми в слуха хората трудно се ориентират. Не знаят например стои ли някой зад тях и въобще какво се случва наоколо. Очите възприемат само ограничен отрязък от заобикалящия ни свят. Затова и хората без слух по-често страдат от душевни разстройства в сравнение с хората без зрение.

Въпреки това убеждението, че слухът вечно ще ни служи и трудно се уврежда, е широко разпространено. За съжаление съвременният живот никак не е щадящ към това сетиво, а често и сами го претоварваме. Пускаме на пълна мощност уредбата, посещаваме концерти, където децибелите могат да ни съборят в буквалния смисъл. А шумът от дискотеките може да се сравни с този от ковашки чук. Модерните устройства пък могат да достигнат звука на стартираш бомбардировач, от който сте отдалечени само на 200 метра. Да не говорим за стереоуредбите в автомобилите, които могат да разбият стъклата, да не говорим какво правят със слуха ни. Гастролите на рок групите нерядко увеличават притока от паци-

енти със сериозни проблеми в слуха към близките клиники. Понякога тези увреждания не могат да се възстановят. Остава загадка как самите музиканти издържат на това натоварване. Един американски китарист споделил, че преди всеки концерт запущва дясното си ухо, а с лявото си вече не може да проведе дори един телефонен разговор.

Резултати от многогодишно изследване на немски специалисти показали, че при два процента от младите хора, живеещи в големите градове, слухът е на нивото на 60-годишни хора. Всеки седми жител на европейска столица чува лошо, а това е цяла армия от полуглухи.

Мощният грохот може да доведе и до състояние на опиянение. Адреналинът в кръвта се повишава, пулсът се ускорява, мускулите се напрягат. Силният шум действа като своеобразен наркотик, затова и не остава без последици за здравето на хората. Колкото по-високи са децибелите, толкова повредни са за нашето тяло и нервната ни система. В същото време към шума не можеш да се адаптираш. Твърденията на хора, живеещи в близост до аерогара, че са свикнали с шума и не забелязват рева на самолетните двигатели, според специалистите са наивни. Действително, съзнанието им потиска наднормените децибели, но организмът им както и в началото реагира на всеки излитащ или приземяващ се самолет.

В основата на всеки петдесети инфаркт лежи шумът, който пагубно влияе на здравето и може да бъде главна причина за заболяването.

Известно е още, че високите децибели може да се превърнат в убиец. Това е било добре известно в древен Китай, където наказвали престъпници именно със силен изкуствено създаден шум.

За съжаление съвременният човек доброволно прави всичко възможно да съкрати живота си и да осигури безпрепятствен достъп на шума до собственото му здраве. (ЖД)

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Билков сироп

За здраво гърло и чисти бели гробове!

ЕСOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



- С проф. Даниела Петрова, началник на Белодробното отделение в Клиниката по пропеедвтика на вътрешните болести в университетската Александровска болница, разговаря Петър Галев

Проф. Петрова, по каква причина през последните десетилетия се увеличават пациентите с хронична обструктивна белодробна болест?

- Два са главните фактори, които стоят в основата на развитие на заболяването. На първо място категорично е тютюнопушенето. То има пряка връзка с промените, които настъпват в бронхиалното дърво. При това тези промени са структурни и тежки, а не просто функционални. Крайният резултат е трайно стеснение на бронхите с много трудно повлияване на фона на лечението. Вторият фактор е замърсяването на околната среда, но не само от автомобилите и различните производства, но и в домашни условия. Използването на дърва и въглища за отопление създава неблагоприятна среда за дихателната система. В Азия например влияят и хранителните навици – пърженето на продуктите, при което също се отделят увреждащи при вдишване агенти. Хроничните инфекции на горните и долните дихателни пътища също влизат в групата на възможните причини. Разбира се, значение има и генетичната предиспозиция. При някои хора организмът реагира по-тежко и по-бързо, когато е изложен на посочените фактори.

- Какво всъщност става в белия дроб при това заболяване?

- Измененията са комплексни и динамични, в основата им стои така нареченото нискостепенно системно възпаление. Естественят ход на заболяването е към задълбочаване и влошаване. От една страна се наблюдава промяна на бронхиалната лигавица с повишаване на нейната секреторна функция. Променя се и структурата на бронхите, включително на поддържащите им елементи. Това води до постепенно стеснение на лумена на бронхите – обструкция. Клиничната изјава на това стеснение е затруднение в издишването. Вдишването е активен акт, в който участва дихателната мускулатура, докато издишването е пасивен акт и когато то се извършва през едни стеснени „тръби“, въздухът минава значително по-трудно. Така се повишава налягането зад стеснените участъци, което с

течение на времето води до разрушаване не само на поддържащия апарат на бронхите, но и алвеоло-капилярните мембрани, преградите между алвеолите. Това състояние определяме като емфизем, което е съставна част на хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ).

- Има ли връзка между дихателните алергии, астмата и ХОББ?

- Астмата е отделно заболяване, което е свързано с алергичен тип реакция към различен тип антигени. Най-често това са полени, акари, домашен прах, козина на котки и кучета. По принцип астмата е лечима, с възможност за преодоляване на спазъма на бронхите и възвръщане на показателите на дишането до нормални стойности. Затова при добър контрол и редовен прием на предписаното лечение тези болни имат нормално качество на живота. Но при някои от пациентите, отново с генетично предразположение и с определена структура – напр. затлъстяване, метаболитен синдром, астмата може да протече тежко с ремоделиране и трайно стеснение на малките бронхи. Този тип протичане на астмата я обединява до някаква степен с ХОББ. Затова през последните години се говори за т.нар. синдром на припокриване. При тези пациенти в лечението на астмата се добавя медикамент, който преди това се използваше само при ХОББ.

- Дълги години основният страх на пушачите беше от рак на белия дроб, но все повече се говори за „епидемия“ от ХОББ...

- Тютюнопушенето има своето значение за развитие и на рак на белия дроб. Но връзката с ХОББ е много подиректна. Според индивидуалните генетични характеристики един пушач може да развие рак, но може и да не развие. Докато употребата на една кутия цигари на ден за 10 години дава 90-процентов риск от развитието на ХОББ. В крайните фази на това заболяване пациентите са в много тежко състояние, със задух, безсилие, тежко инвалидизирани. Прогнозата им не е добра. Същото е и при белодробния рак, който обикновено протича по-кратко, но често с тежък болков синдром. Освен това ХОББ повишава риска от развитието на белодробен рак заради

ХРОНИЧНА КАШЛИЦА И ЗАДУХ СУТРИН ИЗИСКВАТ ПРЕГЛЕД ЗА ХОББ



промените в съединителната тъкан с активирането на редица специфични клетки, например фибробласти, и на един медиатор – тумор некротизиращ фактор алфа, който е повишен при раковите заболявания, но и при хроничната обструктивна белодробна болест. Няма смисъл да говорим коя от двете болести е по-страшна. Важното е да се направи всичко възможно за профилактиката и за ранното откриване. Най-ефикасният метод е отказването на цигарите.

- Какви са симптомите, заради които пациентите търсят медицинска помощ, когато още не им е поставена диагнозата?

- Често пациентите осъзнават своето състояние, когато заболяването им е напреднало и белодробните функционални показатели са значително влошени. Става въпрос основно за виталния капацитет на белия дроб и за възможността за бързо издишване. Това постепенно засяга физическия капацитет дори до степен да се затрудняват в елементарните всекидневни занимания като сутрешен тоалет, обличане, пазаруване и т.н. За тежка работа и дума не може да става. Най-драматичният симптом е задухът, чувството за недостиг на въздух. Но този симптом се среща и при други заболявания, най-вече при сърдечната недостатъчност. Затова всеки лекар задължително трябва да установи причината, за да се назначи правилното лечение. Другите оплаквания са мъчителна кашлица с експек-

торация, чувство на умора и безсилие, чести изострения на болестта.

- Може ли все пак заболяването да се открие рано?

- Възможно е, стига човек да обърне внимание на симптомите и да отиде на преглед при специалист. Пушачите обикновено смятат за нормална кашлицата рано сутрин с оскъдно отделяне на секрети, а тя може да е израз на ХОББ. Много характерен е сутрешният задух, който след раздвижване, след „раздишване“ се облекчава. На фона на една хронична кашлица често се явяват обострения с повишаване на температурата, промяна в цвета на секретите, които стават жълто-зеленикави. В крайна сметка основен метод за скрининг са въпросниците, чрез които можем да открием рисковите пациенти. В практиката най-разпространен е САТ тестът, в който пациентът степенува от 0 до 5 изразеността на различни симптоми като кашлица, експекторация, задъхване, умора – общо 8 въпроса, и от сбора на точките се получава представа дали е възможно да има ХОББ и каква е тежестта. Когато тестът покаже над 10 точки, е добре да се направи спирометрично изследване.

- Има ли светлина в тунела по отношение на лечението?

- При лечението нашата първа задача е овладяването на симптомите и особено на чувството за задух, което е много мъчително. След това е подобряването на физическия капацитет и намаляване-

то на обостренията. Според всички световни стандарти инхалаторното лечение е водещо при пациентите с ХОББ. Инхалаторите доставят медикаментите директно в белия дроб, където те повлияват върху рецепторите, отговорни за спазъма на бронхите, и върху някои от факторите на възпалението. Чрез инхалиране на лекарствата избягваме и системните ефекти върху други органи. При по-леките форми на заболяването предпочитаме монотерапия с един от двата прилагани видове бронходилататори – антихолинергичен медикамент или β_2 -агонист. Но при много пациенти се налага комбинирана терапия. И тук новостта е, че вече има инхалаторни медикаменти, които съдържат комбинация от двата вида активни вещества. Те имат както адитивен ефект, така и синергично действие. Така пациентът не използва два инхалатора с различни дозировки, а само един. Чрез тази комбинирана терапия най-добре постигаме целите, за които вече споменах. Когато пациентите имат много чести обострения, се налага включването и на инхалаторен кортикостероид. Сега предстои въвеждането на инхалатор, който да съдържа и трите съставки. Другите ни надежди са свързани с лекарства, които намаляват системното, „тихото“ възпаление. Те не влияят бързо на симптомите, но в средносрочен и дългосрочен план могат да подобрят състоянието на пациентите.

НЕЛЕКУВАНАТА СЕННА ХРЕМА МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО УСЛОЖНЕНИЯ

● С д-р Мариана Мандажиева, специалист по клинична алергология, разговаря Петър Галев

Д-р Мандажиева, зависи ли началото на алергичния сезон от метеорологичните условия?

- Да, разбира се, тази година например имаме топла зима и това подлѡга дърветата за ранна поленация. Вече много от нашите пациенти имат типичните оплаквания, които в други години започват по-късно. Но сегашното захлаждане след продължителния топъл период ще прибави един алерген в по-голямо количество, който много често подценяваме като причина за сезонна алергия. Става въпрос за плесените и най-вече алтернативата, защото про-

теините на нейните спори са с точното тегло, което може да провокира алергична реакция както полени-те. Симптомите са същите и се проявяват в същия период, в който хората страдат от дървесните и тревните полени. Алтернативата е разпространена основно извън домовете в откритата среда – плесен по гниещи растения както в горите, така и в непочистени градски тревни площи.

- Струва ми се, че на плесените като сезонен алерген се обръща по-малко внимание...

- Точно така е, особено в детската възраст алергията към

плесени може да бъде причина за тежки симптоми, не само запушване на носа и обилни секрети, но и хипертрофия на аденоидите – увеличена трета сливица, продължително задно носно стичане на секрет и хронична кашлица.

- Чести ли са случаите първоначално пациентът да не подозира, че има алергия, а да се опитва да лекува симптомите по друг начин?

- При нас идват доста хора, които са приемали по няколко антибиотика, дълго време са промивали носа и са капали капки, преди да се насочат към алерголог, за да получат лечение,



насочено срещу истинската причина за оплакванията им. Друг е въпросът, че пациентите с алергични заболявания боледуват по-често от вирусни заболявания. Разграничаването на двете най-чести хреми в този сезон, вирусната и алергичната, невинаги е лесно и налага съобразяване с най-подходящото лечение в двата случая – против инфекцията и против алергията.

- Какви са все пак начините да се разграничи кога една хрема и болки в гърлото са от инфекция и кога са алергични?

- Това е отговорност на лекаря, но най-общо продължителността на оплакванията може да ни насочи към вероятната причина. За разлика от вирусния алергичният ринит е много по-продължителен. Особено характерно е сутрешното изостряне на симптомите – запушване на носа, водниста секреция, пристъпно кихане, сърбеж, защото има циркаден ритъм на хормоните, които организъмът ни произвежда. Но не е задължително всички симптоми да са налични едновременно при всеки пациент. При някои се наблюдава само запушване на носа, при други силно изразени са секрецията и пристъпното кихане, при трети – зачервени и сърбящи очи. Алергичната хрема може да протича и с болки в гърлото в резултат на затрудненото дишане и изсъх-

ване на лигавицата, особено по време на сън.

- Кога трябва да се направи тестуване за установяване на причинителя на сенната хрема?

- Идеалният вариант е тестуването да се планира извън поленовия сезон. Но когато симптомите са неясни, най-често в първия поленов сезон, и особено при наличие на усложнения – серозен отит, синусит, увеличена трета сливица, задно носно стичане и хронична кашлица, нямаме абсолютни противопоказания за тестуване и през сезона. Кожноалергичният тест представлява откриване на антитела, изработени от организма в резултат на срещата с алергена на ниво кожа, и не очакваме никакви тежки алергични реакции, когато тестуваме с алергени от полени, домашни любимци, микрокърлежи в домашния прах и плесени.

- До какво може да доведе отказът от лечение, ако човек реши, че ще си живее със симптомите?

- Симптомите са външният израз на патологични процеси, протичащи в организма. Една нелекувана поленова алергия може да доведе до редица усложнения не само в областта на носа, синусите, гърлото и ушите, но и до развитие на алергична астма. Отделен аспект е хроничното нарушаване на съня поради

сърбежа, запушването на носа и кашлицата. При едно алергично състояние основният медиатор, който се отделя, е хистаминът. В човешкото тяло има четири вида хистаминови рецептори, разположени в различни органи, затова дори при алергичен ринит се наблюдават редица системни ефекти, не само течащ нос. Срещат се главоболие и мигрена заради активираните хистаминови рецептори в мозъка, при жените се явява дисменорея, защото в матката също има такива рецептори, и т.н.

- Какво е основното лечение?

- Това са антихистаминовите лекарства.

- Но някои хора се опасяват, че когато ги приемат по-дълго, могат да се явят странични ефекти.

- Новата генерация рецепторни блокери на хистамина като Ролетра например са освободени от страничните ефекти, които се наблюдаваха при старите препарати. Вече можем да лекуваме алергиите, без да се опасяваме от отпадналост, сухота в устата и сънливост като страничен ефект. Затова още при първите симптоми на алергичен ринит пациентът спокойно може да започне антихистаминов медикамент и да го приема през целия период, в който алергията му е активна.

За консултация
с д-р Мандажиева:
0877 589040.

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECOPHARM
Allergology

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

Облекчава:

- ✗ Течащ нос
- ✗ Сърбеж и кихане
- ✗ Парене в очите

22 - 28 МАРТ 2016



Д-р Генадиев, доказан акушер-гинеколог, за когото даряването на живот е лична и професионална мисия, става баща. Годината е 1982, бебето е чакано десетилетие. Но съдбата поднася изпитание – новороденото е с тежка сърдечна малформация, смятана в онези години за фатална. В същото време в съседната зала проплаква здраво дете, а родилката умира. В пристъп на отчаяние, страх и безизходица д-р Генадиев решава да размени децата и поставя в скута на жена си здравето чуждо бебе.

Това е завръзката в лекарския сериал „Откраднат живот“, чиито първи шест серии вече гледахме по Нова телевизия. Отпук нататък всеки от двамата герои – Калин Генадиев и Александър Василев – ще има своя път, но въпреки личните им качества и решения един избор, не зависещ от тях самите, ще диктува живота им. И двамата по различни причини се посвещават на трудната лекарска професия, без да знаят, че ще трябва да се намесват не само в съдбата на пациентите си, но и да лекуват собствените си душевни рани. А един баща ще се събужда с радостта, че има здраво и щастливо семейство, но ще заспива с ужаса и угризенията на съвестта от извършеното престъпление.

В ролята на д-р Генадиев е Стоян Алексиев, познат на зрителите както от ролите в театъра – „Вишнева градина“,

„Полет над кукувиче гнездо“, така и от ролите му в киното – „Пътят към Коста дел Маресме“, „Вчера“, „Време разделно“. Големият български артист за първи път си партнира на малкия екран със своя син – Александър. Младият актьор смело и уверено следва стъпките на баща си и след като завършва престижния Adelphi University в Ню Йорк, се установява в Лондон, където има редица изяви в лондонски театри. Александър дори стига до Холивуд, а за ролята му на охранител на руски олигарх, изигран от самия Кенет Брана, получава множество комплименти и възможността да си партнира с имена като Кийра Найтли и Кевин Костнър. Димо Алексиев пък облича бялата престилка, за да влезе в ролята на Калин. Той е познат на българската публика от Народния театър и с участието си в хитовите продукции „Дзифт“, „Лора от сутрин до

ИМАТ ЛИ ПРАВО ЛЕКАРИТЕ ДА СЕ НАМЕСВАТ В СЪДБАТА НА ПАЦИЕНТА

● Възможните отговори – в нашумелия телевизионен сериал



вечер“, „Живи легенди“ и редица български сериали.

Пет водещи женски образа са намесени в сюжета на филма. Биляна Захаријева (актрисата от Пловдивския театър Радина Думанян) е млад и амбициозен анестезиолог, с идеалистични разбирания за професията. Тя се отнася сериозно и задълбочено към всеки отделен случай и не допуска излишни рискове. Неин избраник е Калин, синът на директора на болницата проф. Генадиев, но този избор е разколебан при постъпването на новия колега в спешното отделение, който става водеща

фигура във все повече медицински казуси и мечта за все повече пациенти. Как ще се развият отношенията в този любовен триъгълник и каква цена ще плати всеки за действията си – предстои да разберем.

Йоана Буковска влиза в сложния образ на майката на Биляна – Виолета Захаријева. Властна жена, която е двигател на задкулиските игри в болницата и не пропуска възможност да се възползва от слабостите в здравната система, за да се облагодетелства лично. Мария Каварджикова като съпругата на проф.

Генадиев, Марта Вачкова в ролята на старша сестра и Дария Симеонова като напористата ПР-ка на болница „Св. Кирил“ допълват галерията от женски образи.

Черпил опит от емблематични филми като „Болница на края на града“, „Д-р Хаус“, „Спешно отделение“ и „Анатомията на Грей“, „Откраднат живот“ в продължение на 4 месеца ще ни въвлече в лекарското ежедневие на границата между живота и смъртта, интригите, любовта, ревността и омразата.

На страниците на В. „Животът днес“ ще ви разкажем интересни истории около заснемането на сериала, ще ви срещнем с неговите консултанти и актьорите в главните роли.

Мнения, отзиви, коментари и статии по медицинските и човешките казуси от сценария може да следите на страницата на филма в CredoWeb <http://www.credoweb.bg/otkradnat-zhivot-med-35629.html>

А ако вие разпознаете себе си или своята лична история в някой от образите и сюжетите на филма – пишете и ни разкажете.

ДА СИ СПОМНИМ ЗА ПРОФ. ПЕТЪР ПЕТРОВ С ПРИЗНАТЕЛНОСТ



Преди 30 години на 18 март ни напусна един от пионерите на Българската неврохирургия – проф. Петър Йорданов Петров. Той е роден през 1914 г., завършва медицина в София през 1940 г. и започва своята дългогодишна лекарска практика като доброволен лекар в Клиниката по терапия при Медицинския факултет.

Проф. Петър Петров преминава всички етапи на професионално развитие – от асистент по неврохирургия

до професор от 1967 г. От 1972 г. оглавява Катедрата по неврохирургия към Медицинската академия.

Проф. Петров е един от създателите на българската неврохирургия и ярък представител на клиничното ѝ направление. Специализира неврохирургия във Франция, усъвършенства детска неврохирургия в Москва и хирургия на епилепсията в Париж.

Проф. П. Петров смята клиничната подготовка за особено необходима и важна, като застъпва убеждението за близко сътрудничество между невролози и неврохирурзи. В този дух са и неговите лекции и доклади на много форуми у нас и в чужбина. Дългогодишната си преподавателска дейност проф. П. Петров върши с голяма любов и талант да владее и увелича аудиторията. Не по малко значима е и неговата научна дейност, която включва над 120 научни труда и монографии... Съавтор е на първото българско ръководство по неврохирургия и на много други – по детски болести, онкология, физиотерапия, ортопедия и т.н.

От голямо значение са разработките му върху клиниката, диагности-

ката и хирургическото лечение на дисковите хернии. Първите операции при дискови хернии в България са негови, първи са и неговите публикации на тази тема. Оригиначните му научни трудове върху малкомозъчните тумори, менингиомите, субдоралните хематоми, ликворната диагностика на дисковата херния и медианната дискова херния са значим принос в българската медицинска наука и надхвърлят родните граници.

Проф. Петър Петров, с многобройните си участия в конгреси и конференции у нас и чужбина, представя достойно родната неврохирургия. Със своето активно участие в живота на научното дружество по неврология, психиатрия и неврохирургия той подготвя създаването на Българско дружество по неврохирургия през 1975 г., на което е и първи председател.

Проф. П. Петров има огромен принос за развитието и издигането на високо ниво на българската неврохирургия. Изключително загрижен и съпричастен към професионалната приемственост, той оставя трайни следи и спомени у своите последователи.

Да си спомним с любов и признателност за проф. д-р Петър ПЕТРОВ.



Проф. Петров (първият вляво най-горе) по време на специализацията му в Париж, 1949 г.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Сред безкрайното многообразие от вещества в растителния мир, разпръснати щедро и с необичайна прозорливост из нашата планета от неизвестен благодетел, особено място заемат каротеноидите. Това са жълти, оранжеви и червени пигменти, които придават окраската на множество плодове, зеленчуци, гъби, водорасли и бактерии, както и на значителен брой морски обитатели. Те, заедно с флавоноидите, антоцианите и хлорофила, правят света, който обитаваме, да изглежда тъй красив, многоцветен и живописен.

От химическа гледна точка каротеноидите, чийто брой надхвърля 600, се отнасят към т.нар. полиненаситени терпенови въглеводороди. От тях само 50 присъстват в хранителния рацион на хората и едва около 10 в значими количества се откриват в кръвната плазма и играят съществена роля в протичащите в човешкия организъм физиологични процеси.

От особено значение са каротеноидите алфа- и бета-каротен, ликопен, лутеин, бета-криптоксантин, зеаксантин и астаксантин.

Първият представител на това много-числено семейство биологично активни вещества – бета-каротенът,

е открит през далечната 1831 г. от Х. Вакенродер, който го изолира от морковите и жълтата ряпа. Наименованието каротен, дадено му от учения, произлиза от латинското име на морковите (carota). Името каротеноиди е въведено в употреба през 1911 г. от руския биолог Михаил Цвет, откривател на един от най-ценните методи за химичен анализ – хроматографския. С негова помощ Цвет успява да раздели редица растителни пигменти, с което се поставя началото на тяхното изучаване и приложение.

По стечение на обстоятелствата първият открит каротеноид – бета-каротенът, се оказва един от най-важните за човешкия организъм.

Бидейки мощен антиоксидант, той участва активно в антирадикаловата защита на човешкото тяло.

Една молекула бета-каротен е в състояние да инактивира 1000 свободни радикала. Доказано е неговото антиканцерогенно и кардиопротекторно действие, както и способността му да предпазва кожата от вредното въздействие на ултравиолетовите лъчи. Богати източници на бета-каротен са къдравото зеле (48,8 мг/100 г), спанахът (17,5 мг/100 г), морковите (13,5 мг/100 г), сладките картофи (9,2 мг/100 г), киселецът (7 мг/100 г), магданозът (5,7 мг/100 г), шипката (5 мг/100 г), тиквата (4,75 мг/100 г), кервизът (4,5 мг/100 г), домати (3 мг/100 г) и т.н.

Бета-каротенът е известен още като провитамин А,

тъй като в човешкия организъм той се трансформира в мастноразтворимия витамин А (ретинол), който участва в огромен брой жизненоважни процеси – регулирането на белтъчния синтез, имунната защита, растежа на нови клетки, формирането на костите и зъбите и т.н. Този витамин играе съществена роля за нормалното функциониране на половите жлези у човека – гонадите (семенници и яйчници), и предвид антиоксидантните му свойства – и в антирадикаловата защита на организма. При недостиг на витамин А настъпват наруше-

КАРОТЕНОИДИТЕ - БЕЗЦЕННИТЕ БАГРИЛА



ния във възприемането на цветовете и влошаване на зрението при здрачаване (кокоша слепота).

Резорбцията на бета-каротена става в тънките черва и протича с участието на солите на жлъчните киселини. Като правило тя се движи в границите от 10 до 50% и в значителна степен зависи от съдържанието на липиди и протеини в храната. Липидите повишават многократно усвояемостта на бета-каротена.

Ето защо е добре салатата от моркови да се подправи с малко зехтин например.

Установено е, че децата усвояват значително по-трудно бета-каротена, поради което неговото участие в техния рацион следва да е по-голямо.

Превръщането на бета-каротена във витамин А се осъществява в черния дроб и тънките черва под действието на желязосъдържащия ензим бета-каротен диоксигеназа. Любопитно е, че този процес протича само при необходимост – когато в организма съдържанието на витамин А се понижи под определено критично ниво. Предвид високата им степен на ненаситеност молекулите на бета-каротена са особено чувствителни към действието на кислорода и светлината. Например салатата от настъргани моркови само след 15 минути в значителна степен губи полезните си свойства. При замразяване обаче основната част от бета-каротена, съдържащ се в продуктите, се запазва.

Ликопенът е червен пигмент, който придава характерния цвят на домати, дините, червения грейпфрут, годжи берито и т.н.

Подобно на бета-каротена ликопенът е мощен антиоксидант, който противодейства на оксидативния стрес, забавя

развитието на атеросклерозата и проявява силно кардиопротекторно действие. Това се обяснява със способността му да се свързва с липопротеините с ниска плътност (LDL). Известно е, че именно окислението на тези протеини играе основна роля в патогенезата на сърдечносъдовите заболявания. Съществуват редица изследвания, които доказват способността на ликопена да предотвратява появата на рак на простатата и дори да забави неговото развитие. Смята се, че профилактичната антиракова дневна доза ликопен съставлява 10-15 мг, което съответства на 0,5 кг домати, около 400 мл доматиен сок или 3-4 супени лъжици кетчуп или доматиено пюре. По данни на американски учени

при двуминутна термична обработка съдържанието на ликопен в домати нараства с около една трета,

а след 15 минути – 1,5 пъти. Аналогично на бета-каротена ликопенът се усвоява значително по-добре в присъствие на липиди. Съдържанието на ликопен в кръвта е неколкосткратно по-високо от това на останалите му „роднини“. Очевидно това не е случайно – неговата антиоксидантна активност е два пъти по-висока от тази на бета-каротена и значително превъзхожда тази на витамините С и Е. Най-богати източници на ликопен са дините (от 23 до 72 мг/кг), гуавата (54 мг/кг), домати (от 5 до 50 мг/кг), грейпфрута (34 мг/кг) и т.н. В доматиеното пюре неговото съдържание достига до 1,5 г/кг.

Лутеинът и зеаксантинът са каротеноиди с изключително близък строеж на молекулите си.

Лутеинът придава характерния цвят на яйчния жълтък, а зеаксантинът – на царевичните зърна. И двете вещества са

мощни антиоксиданти. Високото им съдържание в ретината на окото се обяснява с тяхната уникална способност да поглъщат високоенергийните ултравиолетови лъчи, които биха я увредили. Наред с това те предпазват окото от развитие на катаракта (старческо перде) и в максимална степен забавят възрастовите изменения на жълтото петно. Най-богати източници на двете вещества са спанахът (12,2 мг/100 г), къдравото зеле (8,2 мг/100 г), магданозът (5,6 мг/100 г), грахът (2,5 мг/100 г), тиквата (1,5 мг/100 г), яйчният жълтък (1,1 мг/100 г) и пр. Смята се, че оптималната дневна доза лутеин е 10 мг, а зеаксантин – 2 мг. Аналогично на другите каротеноиди, усвояването на лутеина и зеаксантина от организма е значително по-добро в присъствие на липиди.

Астаксантинът, открит през 1938 г. от австралийския учен Ренак Караппасвами в черупката на омарите,

се сочи за един от най-мощните природни антиоксиданти. Оказа се, че той се съдържа в пенцерната обвивка на редица други ракообразни, в месото на сьомгата, на което придава характерния червен цвят, и пр. В ракообразните астаксантинът е свързан с особен белтък – бета-крустоцианин, поради което неговият цвят не се забелязва. При термичната обработка астаксантинът се освобождава и ракообразните добиват добре познатия червен цвят. Антиоксидантната активност на астаксантина превъзхожда цели 550 пъти тази на магическия мастноразтворим витамин Е. Благодарение на уникалните си свойства той получи прозвището крал на антиоксидантите и понастоящем е една от най-търсените хранителни добавки в света.

Съществува информация, че ако дневната доза каротеноиди е по-ниска от 5 мг, вероятността за развитие на някоя от формите на рака нараства до три пъти! И нещо любопитно – цветът на перата на фламингото е розов, тъй като храната, с която се храни – спирулина (синьо-зелени водорасли) и ракообразни, съдържа големи количества каротеноиди.

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

gporov_bg@yahoo.com

ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ И СТРЕС

ФИТО НЕО ХЕД РЕЛАКС-Д

По оригинална рецепта на Петър Димков



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

Фирма "Петър Димков и КО"

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

Търсете в аптеките

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

Повече от очевидно е, че мъжкият и женският организъм съществено се различават. При представителите на силния пол е по-голям обемът на кръвта – 5-6 литра (при жените е 4-4,5 литра), дамите имат повече мазнини в тъканите – 26% (при мъжете са 12%). При мъжете обмяната на веществата е по-ускорена и температурата на тялото им е по-висока. Съвсем естествено е, че и продуктите, които могат да се използват като профилактика при двата пола, също са различни, както и болестите.

Жени

Бобови култури и месо

В бобовите растения се съдържа много желязо, което е изключително важно за жените, тъй като те губят ценния елемент при месечния цикъл. Желязото е необходимо за поддържане работата на имунната система и синтеза на хормони. Освен в бобовите култури елементът присъства и в месото. Най-добре е да се употребява постно и не по-често от два пъти в седмицата. Богати на желязо са още сушените кайсии и яйчният жълтък.

Извара



Жените, особено в зряла възраст, често страдат от остеопороза, което прави костите им чупливи и увеличава опасността от фрактури. Затова за профилактика на този здравословен проблем е необходим калций. Препоръчителното количество е 1000 мг на денонощие, но според статистиката жените употребяват не повече от половината. Най-голямо количество лес-



МЕСО ЗА ЖЕНИТЕ, ДОМАТИ ЗА МЪЖЕТЕ

ноусвояем калций се съдържа в изварата и качественото кисело мляко.

Соя и зеле

Соята съдържа аналог на женския полов хормон естроген. Многочислени изследвания доказаха, че при жените, които употребяват соеви продукти в умерени количества, рискът от рак на млечните жлези и половата система е с 58% по-нисък. Друг вариант на соята е зелето, което има подобен ефект.

Червени боровинки



Сериозен бич за жените е циститът, както и различни заболявания на бъбреците и пикочните пътища. Най-добро средство за борба с тях са червените боровинки. Изследвания са доказали, че в тези плодове се съдържат вещества, които пречат на бактериите да се закрепват към стените на пикочния мехур.

Портокали

В един портокал се съдържат почти 90% от дневната норма на фолиева киселина, която е необходима на бъдещите майки. Дефицитът ѝ в организма на бременните жени може

да доведе до здравословни проблеми при бебетата. Други източници на фолиева киселина са листните зеленчуци, дините, царевичката, аспержите.

Мъже

Риба



Клинични изследвания са установили, че употребата на риба два пъти в седмицата намалява риска от развитие на сърдечносъдови заболявания с 30%. Затова именно рибата трябва да бъде в основата на мъжките хранителни навици. А традиционният им и любим продукт – месото, всъщност не се препоръчва за силния пол. В месото има много пуринови съединения, които провокират появата на друга мъжка болест – подагратата.

Домати

Те са богати на ликопен – антиоксидант, който снижава риска от развитие на рак на простатата. Наблюденията показват, че ликопенът забавя и процеса при вече появило се заболяване. Веществото предпазва и от друго заболяване, което в по-големия си процент предпочита мъжете – рак на панкреаса. Има предположения, че ликопенът повишава



концентрацията на сперматозоиди.

Овесена каша

Още един балсам за мъжкото сърце. Съдържа бета-глюкан, който понижава нивото на лошия холестерол в кръвта. Овесената каша е богата и на целулоза, което е добра профи-

лактика срещу атеросклероза. Има данни, че бета-глюканът укрепва имунната система, което никак не е маловажно, защото, както е известно, мъжете нямат време да боледуват.

Ядки

Специалистите са на мнение, че това е най-

доброто средство за поддържане на потенцията. Ядките съдържат достатъчно количество от главните репродуктивни витамини – Е и В, а са богати и на цинк и магнезий, което също влияе много добре на мъжката репродуктивна функция.

Нар



При мъжете заради високата интензивност на работното място и по-честия стрес потребностите от витамини са значително по-големи, отколкото при жените. Сокът от нар е способен напълно да удовлетвори необходимостта на организма им от витамини. Освен това чаша сок от нар повишава потентността и намалява риска от рак на простатата. (ЖД)

Palminton

При увеличение на простатата/ДХП/



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

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Тина БОГОМИЛОВА

Джинджифилът е чудодейна подправка за здраве и красота, позната още от древността. Наричат го още исиот или имбер, а името му на санскритски означава „универсално лекарство“.

Легендата твърди, че самият Конфуций овкусявал храната си винаги с джинджифил. Римляните пиели чай от азиатския корен след ядене и за загряване, потапяли се в джинджифилови вани за тонус и при мускулни болки.

По-късно растението става много популярно в Европа и дори английските пазари за подправки били наричани „джинджър стрийт“. Сега Коледата на Запад е почти невъзможна без джинджифиловите сладки.

Чудатият корен лекува най-различни болести. Антиоксидантните и антисептичните му свойства го превръщат в цял за грло, настинка, грип, кашлица и дихателни проблеми.

Джинджифилът съдържа почти всички важни незаменими аминокиселини, витамини А, С, Е, В-група.

Както и минералите калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, селен, натрий, фосфор, калий.

Растението помага на храносмилането, укрепва имунитета, пази сърцето, стимулира щитовидната жлеза. Полезен е при кожни проблеми, ставни и мускулни болести.

Препоръчва се при физическа и умствена преумора, тъй като възстановява силите, дава тонус и енергия. Отървава тялото от шлаки и токсини.

Въпреки че се сочи за универсално лекарство, джинджи-



ДЖИНДЖИФИЛЪТ ТОПИ КИЛЦА И БРЪЧКИ

● Ароматният корен попада в манджи и козметични шишенца

филът трябва да се приема внимателно и в определени дози. Не бива да се използва при възпалителни заболявания на бъбреците, стомаха и червата, както и при проблеми с жлъчката и черния дроб. Необходима е консултация със специалист, преди азиатското растение да се използва за пенкилер.

Джинджифилът помага за стройна фигура, тъй като ускорява изгарянето на мазнини и метаболизма.

Пиенето на джинджифилов чай за отслабване е древна източна традиция. Растението намалява тлъстинките, гони усещането за глад, вади излишните течности и топи целулита.

Чаят се приготвя, като коренът се настъргва или нареже и се пусне в гореща вода. Остава се да стои 15-20 минути в захлу-

пен съд, може да се добави лъжичка мед и резен лимон. Казват, че Анджелина Джоли отслабнала 11 килограма с чай от джинджифил. Вълшебната течност притъпява усещането за глад и е добре да се пие преди хранене, но не и преди лягане, защото гони съня. Добра комбинация за сваляне на излишните килца е зелен чай и джинджифил.

Чудодейната билка може да се добавя за отслабване към всякакви храни и напитки под формата на прах.

Азиатският корен е полезен не само за здравето и стройната фигура, но и за красива кожа и лъскава коса.

Джинджифилът спира действието на свободните радикали, които вредят на кожата, намалява възпаленията и раздразненията. Той е често срещана съставка в екзфолианти,

продукти за почистване и овлажняване на кожата.

Растението глади бръчките, вади токсините от клетките и повишава циркулацията на кръвта. Парченца джинджифилов корен, поставени на лицето, даряват свеж вид и сияйна кожа. Чудесен метод за изравняване на тената е маска за лице с настърган джинджифил, която помага за гладка и хидратирана кожа.

Лек срещу акне се получава от запарка от джинджифил и зелен чай,

като неприятните пъпки се мажат с отварата през няколко минути поне четири дни.

Екстрактът от корени на джинджифил помага за премахването на целулита, тъй като загрява кожата и ускорява циркулацията на кръвта.

Джинджифилът обикновено се комбинира за козметични цели с растителни масла, мед, билкови настойки, плодови и зеленчукови сокове, зелен чай. Не бива обаче да се прекалява с количеството му, а преди употреба задължително се тества върху сгъватата на лакътя. Джинджифиловите маски никога не се нанасят около очите, държат се 10-15 минути и се отмиват с хладка вода или билкова отвара. Не се препоръчват при открити рани, разширени капиляри и купероза.

Маслото от джинджифил често се използва в ароматерапията и СПА процедурите.

Тъй като е силно концентрирано, не се използва самостоятелно, а в съчетание с цитрусови масла, сандалово дърво, кедр, тамян, роза. Пакетчетата от джинджифилов чай могат да се потопят за малко във ваната при изтощение, стрес и пречистване на кожата от токсини.

Джинджифилът помага за здрава и лъскава коса. Използван е като цял при косо-

пад заради способността му да стимулира притока на кръв към скалпа.

Джинджифиловите маски подхранват и възстановяват косата, особено след зимните месеци и честата употреба на сешоара.

Джинджифилът може да се пребори и с досадния пърхот,

тъй като има естествени антисептични свойства. Домашен микс срещу пърхот се получава, като се смесят две супени лъжици пресен настърган джинджифил с три супени лъжици сусамово масло или зехтин и се добави малко лимонов сок. Скалпът се масажират със сместа и се оставя да подежда за около 20-30 минути три пъти седмично.

Джинджифилът е разпознаваем и в аромата на известни парфюми. Уханието е остро и пикантно, но си пасва идеално с цитрусови и дървесни нотки. Джинджифиловият аромат действа еротично и еуфорично, признат е за силен афродизиак.

Джинджифил може да се намери в магазините и аптеките под различни форми - пресен, сушен, на таблетки или капсули, съдържащи екстракт, на тинктура или масло, както и под формата на чай.

Пресният джинджифил се съхранява в хладилник около една седмица.

Сушеният корен запазва свойствата си до 4 месеца, ако се съхранява на сухо и тъмно място. Основното количество полезни вещества в джинджифиловия корен се намират под кората му, затова тя се остъргва много внимателно.

Джинджифилът придава вкус на най-различни манджи, дори и на бирата.

Джинджифиловото пиво е от XIX век, когато в Англия започнало производството на нискоалкохолни напитки заради обществените призови за въздържание. Рецептите са различни, но почти винаги счуканите корени се оставят да ферментират със захар, грозди и различни овкусятели като лимон.

ДИЕТА

Първи ден:

Закуска: Филийка пълнозърнест хляб с извара и резенчета краставица.

Обяд: Зеленчуков бульон с една лъжичка настърган джинджифил.

Следобедна закуска: Един портокал

Вечеря: Зелена салата с малко риба тон, маслини и настърган джинджифил. Една филийка пълнозърнест хляб.

Втори ден:

Закуска: Купичка кисело мляко с две лъжици овесени ядки и една настъргана ябълка.

Обяд: Печени пилешки гърди с пюре от спанак.

Следобедна закуска: Един портокал

Вечеря: Омлет със сирене и лъжичка настърган джинджифил. Купичка плодова салата.

Трети ден:

Закуска: Филийка пълнозърнест хляб с меко сирене, чаша зелен чай с мед.

Обяд: Ризото със зелени зеленчуци като грах, броколи, зелен боб, гъби. Десерт - киви.

Следобедна закуска: Шепи сурови бадеми.

Вечеря: Салата от зеле и моркови с лъжичка настърган джинджифил. Позволен е черен хляб и половин грейпфрут.

Четвърти ден:

Закуска: Купичка кисело мляко с една лъжичка пшеничени трици и плодове.

Обяд: Филе от морска риба, гарнирано с варен картоф, подправен само с лимонов сок.

Следобедна закуска: Плод

Вечеря: Зеленчукова супа без фиде или ориз, подправена с лъжичка настърган джинджифил. Филия пълнозърнест хляб.

Пети ден:

Закуска: Варено яйце, сирене и чаша айран.

Обяд: Зелена салата, в която е добавено малко пилешко филе, пет зелени маслини, крутони и лъжичка настърган джинджифил. Подправка се с лимонов сок и зехтин.

Следобедна закуска: Една ябълка

Вечеря: Задушени зеленчуци (картофи, карфиол, чушки, зелен боб), филийка пълнозърнест хляб. За десерт - плодово мюсли.

Бонусът от зелето е, че е не само диетично (едва 25 калории в 100 г суров продукт). То и сродните му зеленчуци съдържат фитохимикали, които действат като мощни антиоксиданти, предпазващи от рак на простатата, гърдата, белия дроб и дебелото черво. Ето защо трябва да присъстват редовно в менюто ни. Кръстоцветните по света са огромно

ЗЕЛЕНЧУЦИ който не яде

семејство – наброяват към 3200 вида в 380 рода. В кухнята се използват различните сортове зеле (бяло главесто, червено, савойско и др.), карфиол (цветно зеле), брюкселско зеле,

алабаш, репички, кресон, ряпа. Те натрупват хранителни вещества в различни части на растението: в кочана, листата, а при алабаша - във видоизмененото стъбло. Хрянът, синапът и боянката се употребяват за подправки. От семената на белия и черния синап се прави горчица.

„КАРФИОЛЪТ

не е нищо друго освен зелка с колежанско образование“ е знаменитата сентенция на американския писател Марк Твен, който при средиземноморските си странствания се запознал с белия карфиол в Милано, зеления карфиол (познат и като броколи романеско) в Рим, лилавия – в Катания и една гигантска разновидност в Неапол. Някои негови биографи твърдят, че облекчавал напрежението, докато умувал върху сюжетите си, като дъвчел суров карфиол или репички. Когато е съвсем пресен, карфиолът е наистина приятен суров и може да се поднесе със сос от сирена като мезе.

Розичките на карфиола, както ги наричаме, са леко кремиви, плътно прилепнали съцветия, захванати на плътен кочан и с продълговати бяло-зеленикави листа. Готвим го основно в солени ястия – супи, салати, суфлета, гювечи, кърита. За салата го сложете (измит, с почистени тъмни петънца и изрязана конусообразно дръжка) в достатъчно голяма тенджера, сипете 2-3 пръста вода и го похлупете. Когато водата кипне, го варете само 7-8 минути. През това време пасирайте в голяма купа 2 скилидки чесън и ги мариновайте с малко сол, черен пипер, 2-3 супени лъжици оцет и още толкова вода и олио. Изключете котлона и изсипете течността от варенето. Обърнете карфиола в купата, докато е още горещ. С ножче отделете цветчетата и разбъркайте с голяма лъжица. Карфиолът ще „сготви“ чесъна и той няма да е остър. Похлупете купата и оставете вкусовете да се смесят. Можете да експериментирате с различни видове оцет (балсамов, оризов, ябълков) и олио (зехтин, от гроздови семки, орехово). Поднесете салатата поръсена с накълцан магданоз или копър и с прясно запечени орехови (тиквени, слънчогледови или микс) ядки.

ЗА СУФЛЕ

наредете парченцата карфиол в намаслена тавичка с размер 20 на 30 см. За разкош добавете и нарязани на ситно пънчета от гъби. Когато се позапече под грила, залейте с 4 разбити яйца и половин кофичка кисело мляко (заквасена сметана). Заливката подправете с лъжица сушена мащерка, черен пипер и червен пипер. Когато заливката стегне, поръсете с настърган кашкавал и допечете до златисто. Вкусотия!



БРЮКСЕЛСКОТО ЗЕЛЕ,

подобно на всичките си зелеви събратя, съдържа серни съединения, които облекчават главоболието. Малките зелчици не са много популярни у нас в суров вид – най-често се продават замразени. Гответе ги бързо само в малко зехтин и чесън, за да останат хрупкави. Когато ги намерите много пресни, подрежете леко пънчето и външните 1-2 листенца, измийте ги и пак ги задушете за кратко. Тогава те няма да развият неприятния горчив вкус, заради който са недолюбвани. Друг вариант е да си ги направите на мезе, когато имате малко

повече време и пакет фино нарязан бекон. Запасете се с клечки за зъби и търпение.

Първо наредете резените бекон един върху друг и ги разполовете на дължина. Увийайте всяка зелчица в тънката мазнотийка и забождайте крайчето с клечката – и така до изчерпване на количествата. Мятайте ги в тигана с половин лъжица кимион на зърна – да порозовеят отвън, поръсете с прясно смлян черен пипер и поднесете. Брюкселското зеле може да вградите и в яйчен омлет.

БРОКОЛИТЕ

са обикновено зелени или лилави на цвят и имат сходни хранителни качества с другите роднини от семейство Кръстоцветни. За тях знаем, че са предшественици на карфиола и са селектирани от датски градинари. В супермаркетите на нашия пазар се продават опаковани по 500 г (на цена от 2-2,50 лв.). И тях не преварявайте – прецизната домакиня оставя зеленчука леко хрупкав, за да не утрепе всичките му витамини и да е по-вкусен. Най-лесно ще го направите аламинут за гарнитура, като предварително отрежете цветчетата с големина 4-5 см и ги изплакнете със студена вода. После в дълбок тиган запържете до златисто скилидка намачкан чесън, без да прегаря. Добавете броколите, посолете и залейте със 100 мл течна сметана. Разбъркайте, похлупете и гответе 5 минутки. Оставете гарнитурата да си почине и сервирайте към печено месо или наденички. Ако искате да сте в десетката на трендовете за модерно и здравословно хранене, поръсете броколите с келп (кафяви водорасли) за още вкус и полза. Така приготвени, могат да се разбъркат с прясно сварена паста за лесна вечеря.

ЗАКУСКА А ЛА ДЖЕЙМС БОНД

за четирима можете да си спретнете, като сварите за 4-



5 минути на пара 500 г броколи. Посолете леко. Пробвайте с виличка и като поомекнат, ги нарежете на ивички. Отделно сварете 4 яйца за 4 минути, за да останат рохки и да стегне само белтъкът. Обелете ги в купа и ги разбъркайте с 4-6 с.л. лимонов сок (и пак келп на вкус). С грубия сос залейте броколите и поднесете поръсени с червен пипер и накълцан магданоз. За да сте в тон с героя на героите на Йън Флеминг и Джон Гардинър – Агент 007, метнете на тигана няколко резенчета бекон, препечете филийки, изстискайте сок от портокали и си направете силно кафе без захар. Идея за късната неделна закуска, нали?

ОТ КОЧАНИТЕ

на карфиола и броколите направете крем супа. Задушете с малко олио и вода на дъното на тенджерата нарязана глава лук и 1 морков, както и парче целина и няколко скилидки чесън. Подправете със сол. Когато омекнат, залейте с литър вряща вода и добавете нарязаните пънчета. След като се сварят, добавете чаша мляко или течна сметана (готварска, не сладкарска!), пасирайте и овкусете с половин прясно настъргано индийско орехче и бучка масло. За тонус притурете и 1-2 щипки лют пипер. Поднесете с малка бучка саламурено сирене и крутони за лек обяд.

ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ:

- Не преварявайте, а само бланширайте карфиола и броколите. При последните, ако са много едри, обелвайте леко дръжките с белачка за зеленчуци.
- Бледозеленият карфиол (броколи романеско) се готви още по-бързо от събратята си. Поръсете го само с лимонов сок и зехтин, толкова е красив!
- Сгответе обикновеното бяло зеле с олио и лъжица свинска мас от предния ден - става още по-вкусно. Пробвайте да го подправите с дафинов лист, черен пипер, бахар, девесил, чили.
- Китайското зеле е много по-крекхо - ползвайте частта откъм върха за сурови салати с настъргани моркови и червено цвекло, а бялата по-твърда част към стъблото - като добавка към зеленчукови супи.
- Бок чой (или пак чой) е вид зеле с цилиндрична форма, типично за Китай и далекоизточната кухня. Вече се намира и у нас. Основата е компактна, бяла и хрупкава, а листата са по-широки и тъмнозелени. Колкото е по-дребно (до 12-15 см), толкова е по-крекхо. Нарежете го на 4 по дължина и го сварете за няколко минути на пара. Добро е за гарнитура, като добавка на супи и за ястия в уок. Отиват му много соев сос, сусамово олио и сосовете хойсин и от стриди. Ползвайте ги пестеливо заради интензивния вкус и високото съдържание на сол.
- У нас вече се отглежда и предлага кейл - къдравото зеле с тъмно-зелени листа, по чиито полезни качества американците са подлудели. Нарежете листата на едро и леко ги задушете в супа или зеленчукова яхния. Кейлът (също като другите зелки) прелива от витамини С, Е, К и от групата В и е добър източник на фибри, бета-каротин, калций, манган, магнезий и желязо.

Макар и зелевата фамилия да има неоспорими хранителни и диетични качества, при някои хора може да предизвика тежест в стомаха, подуване и газове. Не прекалявайте с консумираните количества - ползвайте ги като добавка, а не основно ястие. За по-добро храносмилане си помагайте с пробиотици и ензимни добавки.

ИМЕНАТА НА НАША НАРОДНА ПЕВИЦА 1922-2009 ПОВЕСТ ОТ Л. КАРАВЕЛОВ

НОС ДО ГРАД СОЗОПОЛ АКТЬОР ОТ САЩ „ДРОГА“

ЧАСТ ОТ ЛИЦЕТО ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС I

ВЕСТИБЮЛ

НАШ ФУТБОЛЕН ОТБОР ПРЕДМЕТ НА РАЗГОВОР

ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА „МАРКИЗАТА“ ВЕРИЖНА БОЙНА МАШИНА

МАЛОАЗИАТСКА БОГИНЯ СУТЕНЬОР СТЪРМЕН ДОЛ

ПЛАНЕТА ОТ СЛЪНЧЕВАТА СИСТЕМА МОДЕЛ НА „СЕАТ“

УВИВНО ТРОПИЧЕСКО РАСТЕНИЕ МУЗИКАЛНА СКОБА

ДОКТОР АРТИСТКА

ТАВАНСКИ ЖИЛИЩА ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ ВОЙНИК, БОЕЦ ЦИРКОВИ ПЛОЩАДКИ

ИНТЕЛЕКТ, РАЗСЪДЪК АНИМАЦИОНЕН ФИЛМ НА СТОЯН ДУКОВ

ИТАЛИАНСКИ ХУДОЖНИК ОТ XV ВЕК ГЕРОЙ НА Б. БОЛГАР „СИН СРЕЩУ БАЩА“

СТОЛИЦАТА НА ГАНА ЕТЕРИЧНО РАСТЕНИЕ, БИЛКА

НАША ПОП ГРУПА ТАДЖИКСКИ ПОЕТ 1864-1916

ЗАГАР НА КОЖАТА АБИТУРИЕНТСКИ ПРАЗНИК

РОД ВОЙСКА

СОЛОВИ ПАРТИИ ОТ ОПЕРИ ПОСТАВКА ЗА НОТИ ДЕБЕЛИ ЦИГАРИ

ВИСОКА ЧАША ЗА БИРА ДЪРЖАВА В АФРИКА ПОРЕДНО ЧИСЛО

СРЕДНОВЕКОВНА КРЕПОСТ В РОДОПИТЕ СЕРВИТЬОР

ИЗРАСТЪК НА ЖИТЕН КЛАС

МЕБЕЛ ЗА СЯДАНЕ

КУХО МЯСТО МОДЕЛ НА „ШКОДА“

ЗАМЪКЪТ НА ГРАФ МОНТЕ КРИСТО ПРЕДНАТА ЧАСТ НА ГЛАВАТА

ГЕРОЙ НА БЕТХОВЕН „ФИДЕЛИО“ ИМЕНАТА НА ИВ МОНТАН

СТАРОГРЪЦКИ ПОЕТ VI ВЕК ПР.ХР. КЛАПА

МАРКА ПИСТОЛЕТИ СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ

МУХЪЛ

ОТБРАНО ОБЩЕСТВО ГЕРОЙ НА ДЖЕЙМС БАРИ „ЧУДНИЯТ КРАЙТОН“

НАШ БИАТЛОНИСТ НИША В СТЕНА ЗА ЛЕГЛО

РЕКА В МОНГОЛИЯ СТАРА МАРКА ИЗГОЧНОГЕРМАНСКИ ФОТОМАТЕРИАЛИ

ХИЩНИК В Ю. АМЕРИКА РЕКА В СОМАЛИЯ

ГЕРОЙ ОТ КОМЕДИЯТА „АДВОКАТЪТ ПАТЛЕН“ ХИМ.ЕЛЕМЕНТ ЕТАЖ ОТ МЕЗОЗОЯ

ПЛОСКОДЪЛНА ЛОДКА ЖИТЕЛИ НА КЮРДИСТАН МУЗИКАЛНА НОТА

ЧЕШКИ КОМПОЗИТОР И ЦИГУЛАР 1874-1935 МУЗИКАЛНА НОТА

ВЪВЕДЕНИЕ, ВСТЪПЛЕНИЕ НАШ АКТЬОР 1930-2002

ПАРИЧНА СУМА В БАНКА

ОБШИРНИ РАВНИНИ В Ю. АМЕРИКА ПРЕЛЕТНА ПТИЧКА

ДРЕБЕН ХИЩНИК БИВШ ЛЕКОАТ-ЛЕТ ОТ САЩ МЯРКА ЗА ТРЪБИ

МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР СТОПАНИН НА ФЕРМА

СПОРТЕН ОТБОР КОМЕДИЯ ОТ ВОЛТЕР БЕДА, НЕЩАСТИЕ

ФРЕНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР 1932-1984 РУСКИ КОМПОЗИТОР 1802-1848

ТЕБЕШИРИ МОДЕЛ НА „ФОРД“



РЕЧНИК : АГАЛИНА, АЛТЕА, АНЕЛЕ, АСИРИ, ЛИОТА, НАНИНА, НИТЕЛА, ОЦЕЛОТ, ТЕСПИС, ТРЮФО, ЮРА ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 10:

ВОДОРАВНО: Ком. Леонардо ди Каприо. Его. „Народен“. Парог. Екзотика. Терминатор. Коило. Октеви. Кабинет. Абсорбер. Барон. Ни. „Али“. „Има как“. Очи. Екю. Рамо. АЧЕ. „Ана-не“. Радекер (Джон). Проданов (Христо). Шанел (Коко). Ози. Братя. Купол. Гек („Чук и Гек“). Свиндал (Аксел Лунд). Антиб. Витоша. ТАВРИЯ. Тенев (Иван). Зоман. ОМО. „Ед“. Териер. Събота. Чили. Иносан. Тримаран.

ОТВЕСНО: ЕКА. Скоч. Петко Бочаров. Ми. Оазис. Инозитол. Онколог. Адина. Астор. „Ена“. Две. Арии. Бакенбарди. Коелю (Паулу). Орли. Конакри. Ива. Ято. Ода. ТА. Ес. Митра. Янтра. Коев (Красимир). Теин. Кадри. Кине (Едгар). Пем. Бар. Шуберт (Франц). Арника. Арап. Нариманов (Нариман). Си. Корабомоделизъм. Атина. „Ел“. Тоба. Перон. „Как“. Гомор. „Горе на черешата“. Рог. Тикер. Канан.

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

● Байерн се завърна от ада, ПСЖ изглежда готов да извърви целия път

Станко ДИМОВ

Осем отбора от пет различни държави достигнаха до четвъртфиналите в Шампионска лига. По традиция най-много са клубовете от Испания – три. Барселона и Реал Мадрид записаха победи в тренировъчно темпо, докато Атлетико Мадрид здраво се разтрепери и оцеля в рулетката на дузпите, за да остане в турнира. Класата на трите клуба обаче е толкова голяма, че всеки един от тях може да спечели трофея през май.

Актуалният шампион в турнира Барселона изглежда ненаситен на трофеи, а формата на тримата тенори в атака – Меси, Суарес и Неймар, е плашеща за съперника. Треньорът Луис Енрике призна, че основната цел пред клуба ще бъде повторен триумф в Европа, което би направило Барселона първият отбор, защитил трофея от Шампионска лига (б.а. - италианският Милан печели трофея в две последователни издания – 1989 и 1990, но тогава турнирът се казва КЕШ).

Ако това се случи, Барселона е орисан да запише и друг рекорд и да стане първият отбор в света, който прави требъл в две поредни години. Титлата в Ла Лига е сигурна (8 точки преднина пред Атлетико, 12 пред Реал), а тимът е на финал и за Купата на Краля.

Германия също може да се похвали с повече

от един оцелял представител в турнира. В Топ 8 продължават Волфсбург и Байерн Мюнхен, които имаха коренно различен път. И докато „вълците“ нямаха проблеми с аутсайдерите Гент и го победиха и в двата мача, то баварците се завърнаха от ада и играха продължения срещу Ювентус, преди да го изхвърлят с общ резултат от двата мача 6:4. Реваншът на „Алианц Арена“ напомни защо Шампионската лига е най-великата клубна надпревара в света. Драмата, късният обрат и головете в продълженията са най-добрата реклама, която турнирът можеше да получи. С показания характер италианският шампион си заслужи уважение, но трябваше да се прости с мечтата за втори пореден финал.

Волфсбург няма да бъде единственият дебютант на четвъртфинал в Шампионската лига. Същото важи и за Манчестър Сити. „Гражданите“ отиват частич-



Испанска доминация в Лигата на богатите

но срама от поредната разочароваща кампания на английските тимове в Европа, след като миналата година по същото време нямаше британски тим, оцелял на международната сцена. Макар и дебютанти, Сити разполагат с достатъчно класен тим, за да продължат да мечтаят. Ще бъде хубаво, ако и феновете на отбора осъзнаят значението на Шампионската лига и този път напълнят стадиона. Защото хилядите празни седалки в реванша с Динамо Киев определено бяха гледка, недостойна за двубой от елиминационната фаза на турнира.

За втора поредна година ПСЖ натупа Челси по пътя към четвъртфиналите. Парижани изглеждат в топ-форма, а спечелената шампионска титла на

Франция още през март говори ясно за постоянството в представянето на Златан Ибрахимович и компания. Слабости в отбора на Лоран Блан поне на пръв поглед не се забелязват и ПСЖ се очертава да бъде най-сериозният конкурент на Барселона. Миналата година именно каталунците спряха ПСЖ, след

като ги отстраниха с общ резултат 5:1 на фаза четвъртфинал. Френският първенец, изглежда, си е научил урока и сега изглежда по-готов от всякога да извърви целия път до финала през май на „Сан Сиро“ в Милано.

Топ 8 в Шампионската лига допълва Бенфика, които за

последно играха на тази фаза преди 4 години. „Лисабонските орли“ подобно на Волфсбург са мечтаният съперник за оцелелите хищници в турнира.

Четвъртфиналните двубои в Шампионска лига ще се изиграят на 5/6 и 12/13 април.

BGfootball.com



Презареги с Амбинол!

Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в

credoweb™
HEALTH EXPERTS

Яна КАСОВА

Началният час на церемонията по откриването на XXXI олимпиада на емблематичния стадион „Маракана“ в Рио де Жанейро приближава. А колкото по-близо е първият ден на Игрите, толкова повече се разгорещява световният допинг скандал. Заплахата от носещия се в Южна Америка вирус Зика също стои на дневен ред с пълна сила. Тези притеснения са малко встрани за българските спортисти поне засега. У нас е моментът за броене на теоретични участници в Рио.

31 български спортисти (шест от тях са в ансамбъла по художествена гимнастика) са извоювали нормативи и квоти за участие на състезанията под петте преплетени кръга от 5 до 21 август. Квотите ни са в девет спорта – борба, гребане, кану-кайак, колхозене, лека атлетика, художествена гимнастика, плуване, спортна стрелба, джудо.

Треньорите и в тези девет спорта очакват да осигурят още спортисти за националния олимпийски тим, но и немалко са надеждите в останалите.

Тенисът със сигур-

ност ще допълни статистическата бройка до десет спорта с българи в Южна Америка. Григор Димитров трудно би изпаднал от Топ 56 на световната ранглиста, което му дава право да излезе на олимпийския корт. Не така стоят обаче нещата за Цветана Пиронкова. Тя е извън първите 100 в ранглистата и по-скоро е невъзможно да прескочи 50 позиции до юни.

Шампионките в бадминтона от Европейските игри в Баку 2015 Габриела и Стефани Стоеви са в добри позиции за олимпийска квота. Ракетният

Олимпийският ни тим между гопинга и Зика

● 31 българи с квоти за Рио, спортът ни очаква още нормативи



Григор Димитров ще има шанс да участва в Рио

спорт ще има свой представител от нашата страна, защото квотата на сингъл жени може да се обяви за почти сигурна.

Два от традиционно силните ни олимпийски спортове – борбата и боксът, още не са попълнили бройката си за Рио. Борците са само с три квоти, но квалификациите на тепиха продължават и в следващите два месеца.

Боксьорите още нямат класиран представител за Рио, но турнирите, даващи право на квалификация, също са в изобилие. Тийнейджърът европейски шампион за мъже Даниел Асенов - Тайсъна е с огромни шансове. А сложните схеми на квалификация за Игрите в бокса ще дадат шанс и на останалите национали, както и на ветераните, избрали профибокса.

Голямата отсъстваща от делегацията ни за момента е Мария Гроздева. Двукратната олимпийска шампионка в спортната стрелба пропусна шансовете за класиране на Игрите, но все още съществува една възможност да стартира на седмата си олимпиада – с „уайлд кард“ от Международния

олимпийски комитет (МОК). Шефката на федерацията по спортна стрелба е най-титuluваната ни спортистка под петте кръга с два златни медала на пистолет от Сидни 2000 и Атина 2004 и три бронзови отличия от Барселона 1992, Атланта 1996 и Атина 2004. Освен лидер по медали Гроздева е и сред българите с най-много олимпиади – шест, колкото имат и колегите ѝ Нонка Матова и Таню Киряков, както и Йордан Йовчев в гимнастиката.

Плуването пък има четири норматива. Но само Нина Рангелова е с А-квота, което ѝ гарантира билета за Бразилия. Антъни Иванов, Венцислав Айдарски, Лъчезар Шумков са с Б-нормативи, което все още не им дава право да скочат в олимпийския басейн. Това съответно означава, че броят от 31 българи за Рио може и да се намали.

Два спорта, донесли успехи и радости на страната ни, със сигурност няма да влязат в олимпийските



Мария Гроздева чака „уайлд кард“ за седмата си олимпиада

анали на XXXI олимпиада. Волейболистите ни не успяха да намерят място в турнира след жестоката мелачка на квалификационната система на Международната федерация по волейбол. Друга е причината пък тежкоатлетите ни да не пътуват за Рио. Многобройни допинг нарушения доведоха до забрана на националния ни тим по вдигане на тежести да стартира на Олимпийските игри в Рио.

А иначе Министерството на младежта и спорта отдели 12 512 000 лв. за финансиране на последната фаза осем

месеца от подготовката на елитните ни спортисти по програмата „Олимпийска подготовка“. До тези средства се домогват всички атлети с олимпийска квота, както и с добро класиране на световни и европейски първенства. Паричните средства дават достатъчен комфорт за лагери в България и чужбина, пътувания за състезания, оборудване. Осигурени са и месечни стипендии до 1500 лв. – също според класиране на големи шампионати.

Малко или много са квотите за Рио, е рано да се каже. Квалификационният период все още не е затворен. Но и при събдяване на най-оптимистичните прогнози за покриване на още квоти делегацията ни няма да достигне 63-те спортисти, които дефилираха на Олимпийските игри преди четири години в Лондон. Дали ще се достигне и бройката от два медала, с които България се завърна от британската столица? Само един риторичен въпрос.

BGathletic.com

С грижа за черния гроб!

Хранителна добавка

Нерасаве®

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™