

ХЛЯБ



Половината
производство
е в сивия
сектор

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви
д-р Желю Димов,
водещ лицево-
челюстен хирург

На стр. 19



Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 12 (185), 29 март - 4 април 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВА

Проф. Анна Кръстева, политолог:

Терористите нямат мощта да покорят Европа

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Как се отрази
на портфейла
ни пагането
на цените
на горивата

На стр. 5

Новите
технологии ще
увеличават
сигурността
в училищата

На стр. 9

Защо
бразилците
разлюбиха
Дилма Русеф

На стр. 10

История:
Генералите,
които градиха
нова България

На стр. 14

Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Точно две години продължи
основният ремонт на
Централната софийска гара.
Тя вече посреща пътниците
от цялата страна и от
Европа модерна, луксозна
и чиста.

credoweb™
HEALTH EXPERTS

В здравната тема на броя:



Стомахът -
хроничните
киселини не са
„козметичен“
проблем

На стр. 22 и 23



Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

Пролетна умора?

Презареди с Амбинор!



Повече информация може да откриете
на страницата ни в

credoweb™
HEALTH EXPERTS

VIVACOM класира 11 добри идеи за финансиране по Регионален грант 2015-а

11 проекта сред общо 270 кандидатствали спечелиха финансиране от обявления през миналата година VIVACOM Регионален грант за подпомагане на малки общности. Неправителствени организации, училища и читалища от 27 области в страната кандидатстваха с идеи.

„Като български те-

леком за нас е огромно удоволствие да знаем, че можем да съдействаме за реализирането на толкова много интересни инициативи, дошли от цяла България“, коментира Веселка Вуткова, директор „Корпоративни комуникации“ във VIVACOM, която бе част от журито, селектирало най-добрите

състезатели.

Един специален проект бе оценен много високо и класиран извън общата сума на Гранта. „Да открием България с жестове“ на фондация „Заслушай се“ е обърнат към хора без слух и се ангажира с организирането на специални квалитетирани екскурзоводи и туристически оби-



Част от журито на VIVACOM Регионален грант

колки на национални забележителности и интересни места у нас.

„Читателска щафета 5: Патилански приключения“ на Фондация

„Детски книги“ ще пали любов у малките към книгите и ще ги насърчава да четат. Фондацията получава подкрепа за провеждането на петата национална кампания за популяризиране на обичаната от малки и големи книга за патиланците.

Цел на проекта „Изследвай Драгоманското блато“ на Сдружение за дива природа БАЛКАНИ е да опише животинските и растителните видове в района на блатото и под формата едновременно на игра и наука да запали малчуганите да опознаят тайните на природата. Децата ще изучават блатото, ще описват и документируют видяното, ще взимат проби около и във езерото, ще се срещнат отблизо с един малко познат воден свят.

Детска работилница за чистота на ОУ „Иван Вазов“ в с. Извор, област Перник, ще разкаже и покаже чрез своя проект на местните жители от всички възрастови групи вредите за здравето от неправилното изхвърляне и горенето на отпадъците.

Класираната идея на

Народно читалище „Бъдеще сега 2006“ е да организира качествено обучение по програмиране и ИТ технологии в гр. Смолян и да спечели научените млади хора да останат в своя град и да работят за него.

Информационните кампании и обучения Loveguide на Фондация „Лърн“ са подчинени на важна и интересна тема - сексуалното здраве и образование на подрастващите. Програмата вече е стартирала успешно чрез създаването на интерактивната онлайн платформа Loveguide, която по интересен и достъпен начин обогатява информираността на тийнейджърите по теми, свързани със сексуалното им здраве.

104 ОУ „Захари Стоянов“ получи подкрепа от VIVACOM Регионален грант за кампанията „Какъв да стана?“, която е фокусирана върху професионалното ориентиране на децата от вторите класове. Инициативата иска да обедини родители, учители и ученици в представянето на различни модерни професии.

Руски инвеститори поглеждат към България

Руски бизнесмени са проявили интерес към производството на дрехи в България и изграждането на съвместни предприятия. Това съобщиха от Изпълнителната агенция за насърчване на малките и средните предприятия (ИАНМСП). От агенцията уточниха, че за първи път България участва в модното изложение Fashion Industry в Санкт Петербург, Русия.

Националният щанд е с размер 60 кв. м, организиран е от ИАНМСП и е представил шест български компании. Нашите дизайнери са показали най-новите си колекции на руската публика чрез дефилета в официалната част на изложението.

От агенцията уточняват още, че българските облекла са се харесали както на руските дизайнери и търговски центрове, така и на обикновените посетители. Те очакват да сключат договори за износ.



Как да се справим с лошото храносмилане?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

- ◆ как да се предпазим
- ◆ кои храни да избягваме
- ◆ как да облекчим стомашния дискомфорт

Научи повече:

www.credoweb.bg/hranene



В епицентъра на медиите

Въпросът не е в грубата военна сила. Важна е меката сила. Всички араби, мюсюлмани, руснаци или други субекти, на които доминацията на европейската цивилизация не им допада, бягат към Европа. Европа е най-велика заради своите ценности, свобода, култура, етика, великодушие, технология. С всичките идеи на Просвещението, които още не са достигнали до част от земното кълбо. В това е нейната мека, но мощна сила, която разпръсква светлина и ще надвие всички сили на мрака.

Редакционен коментар,
„24 часа“

Ценностите ни, принципите ни, демократичните основи на обществата ни не струват хартията, върху която са записани, ако не сме готови да ги защитим. Европа, която даде на света модерната цивилизация, правата на човека, респекта към свободата - днес е станала за подигравка в думите и действията на арогантни диктатори, с които Меркел & Со си въобразяват, че се споразумяват. Спасението не е да се скрием зад националните огради. Спасението е да сложим начело на Европа хора, които имат силата и волята да я водят към победа над поредната - третата, сатанинска антиутопия, нахвърлила се срещу нея през последните 100 години.

Огнян Минчев, Фейсбук

Трябва да има нова политика на сигурност. Това, което се случва в Брюксел, се случи в Париж. Случва се нещо ужасяващо и не се вземат никакви радикални мерки. Вече знаем, че белгийските служби са имали информация за подготвяното нападение, само че не знаели къде и кога. Първото, което се прави, е вдигаш мерките за сигурност в метрото, летището и други критични точки. Те няма да ударят парка.

Димитър Гърдев, „Труд“

Атенатите в Брюксел

Атенатът трябва да се погледне като отговор на решението на Европа да връща емигрантите. Докога европейците ще гледат милозливо на тези хора, те не са дошли тук да работят. Така наречената „Ислямска държава“ преследва целта си да наложи в Европа халифати - по план първите от тях ще бъдат в Испания и България, тъй като те са входовете към Европа. Сега удариха Белгия, защото тя е основен фактор в Европа. И разбира се, най-уязвими са метрото, летищата и гарите. Едва в последно време белгийците разбраха, че атаките идват от техни граждани, от мюсюлмани, родени и израсли в европейски страни.

Иван Бояджиев,
„Монитор“

Демокрацията е за хора, които искат да живеят в демокрация. Останалите не са добре дошли.

Играта на толерантност свърши. И ако политиките не са го разбрали, хората ще им го набият в главите. Ще бъде болезнено, но не повече от взривовите по европейските улици.

Георги Даскалов,
ekipnews.com

Случилото се, както и другите атентати преди това във Франция например са резултат преди всичко от провала на вътрешната политика. Страшен провал. Системен. Идеологически провал. Както написа вчера украинският журналист Анатолий Шарий: "Европейците отвориха широко вратите и прозорците си и през тях влетя граната".

Георги Георгиев, „Дума“

Светът може и да познава много учени и миролюбиви мюсюлмани, но напоследък някак си все фанатичите набират популярност. Докато не се изрине тая напаст, нито ислямският, нито християнският свят ще видят спокойствие. И честно казано, #ВзеДаНиПисва!

Александър Томов,
„Новинар“

Тероризмът разбира от символи. Той си играе с тях, пресмята ги, подбира дати и конкретни места, търси умишлено ужаса по формулата - удар плюс медицин ефект равно на глобална заплаха. Този път удари Брюксел, за да похити Европа. Онази Европа, която прибра стотици хиляди бежанци, избягали от война, за да попаднат в друга война - тази, най-мръсната, без танкове, самолети и фронтове, войната на тероризма.

Калина Петрова, fakti.bg

Цивилизованият свят, който обитаваме, е в режим на високостепенна тревожност. Той е във война, защото случващото се е акт на война. Това не са изолирани действия, а е систематично, промислено, „себеотрицателно“, суицидно поведение, което цели терор, ужас, който трябва да постави под контрол институциите на този свят и в последна сметка да го разруши и овладее.

Д-р Николай Михайлов,
ВіТ

Как говоренето само за Европа отклонява същността на проблема. Всяка страна първо трябва да вземе своите мерки за сигурност и дотолкова, доколкото

разполага с агентурен апарат, да е във връзка с останалите европейски страни, за да може да ги предупреди за евентуални терористични акции. И понеже говорим за това какво трябва да стане, според мен в България са необходими светкавични действия за възстановяване на възможностите на специалните служби.

Васил Василев,
Радио „Фокус“

Ако това е новата война, тя не е като първите две световни.

Няма фронт. „Държавата“, която я започна, липсва на картата на политическия атлас. Тя беше измислена, за да започне война срещу света. Границите на „Даеш“ са виртуални, не знаем откъде преминават, докъде се простират. Втората световна война беше зачената от края на Първата. А тази война?

Редакционен коментар,
clubz.bg

Скърбим за жертвите! Особено за децата - деца никога не бива да умират, не бива да плащат за идиотските ни грешки. Отидоха си невинни, обикновени хорица. Охранените еврочиновници ги пази армията - тя вече блокира сградата на Европейския съюз. Хайде сега приемайте нови и нови бежанци. Не затваряйте Шенген, говорете за толерантност, за „варианти“, интеграция...

Нека баба ви Меркел поеме отговорност за атентатите. Нека грантовият ви псевдолиберален свят обясни на почернените семейства. Защо?

Недялко Недялков,
„Ретро“

ПОСОКИ

Хуманност без граници



Петър ГАЛЕВ

Масовият убиец на деца и младежи Андерш Брайвик, който погуби 77 души в Норвегия, съди държавата си за нехуманно отношение към него. Той излежава 21 г. затвор, т.е. по около три месеца за всяка жертва, но е недоволен от тристайния апартамент, в който е заключен, от необходимостта да си топли храната на микровълнова и от липсата на контакти с приятели. Също така не му дават да издаде книги за пропаганда на нацизма и го подлагат на проверки. Адвокатите му твърдят, че са нарушени правата му според съответната конвенция. И със сигурност е така. Няма да се учудя, ако съдът му даде облекчен режим и добро парично обезщетение. Не го вземайте за сарказъм! Така са приети конвенциите най-вероятно защото са правени, когато на света и през ум не му е минавало какъв тероризъм ни чака през XXI в. Проблемът е в драстичното изоставане на европейските елити в ментално и законодателно отношение от скоростта, с която терористите планират и осъществяват уродливите си замисли. Бъдете сигурни, че предстоящо дело на другия идеолог-убиец Салах Абдеслам срещу Белгия заради нехуманно отношение. И ще го спечели, след като тази държава продължава да плаща огромни социални помощи на воинстващи радикализирани ислямисти. Докато разбиранията ни за демокрация и за човешки права имат силата на непоклатима догма, нищо добро не ни чака. Всъщност масовият европейец отдавна е отвратен от псевдохуманизма. Не е ясно обаче кога висшата бюрократия ще го схване и ще се задвижи. Може и да не се наложи, ако пуснат за добро поведение Брайвик и Абдеслам. Тогава те няма да приложат към нас конвенциите, според които сме ги отгледали луксозно в затвора и помилвали.

СТОП КАДЪР



Метрото доказва безспорните си предимства на столичани, затова разкопаните улици не предизвикват раздражение и упреци, а разбира-
не и толерантност
Снимки Милен КИРИЛОВ

Ще има ли промени в българската медийна среда



Проф. Нели Огнянова,
експерт по медийно право

Има риск плурализмът да бъде ограничен

Законът за радиото и телевизията е приет през 1998 г. Той създаде действащ медиен регулатор и направи възможно стотици радио- и телевизионни оператори да започнат да работят легално. Законът реши и друга задача – въведе в България европейските демократични медийни стандарти, записани в правото на ЕС. В годините самите управляващи многократно блокираха стриктното прилагане на закона, включително работата на независимия регулатор, в името на политически или корпоративни интереси. Има ли рискове бъде-

щото медийно законодателство да отстъпи от стандарти, записани в сегашното? Да, в условия на превзета държава и отсъствие на върховенство на закона рисковете не са малко: да се заличат или ограничат изисквания за плурализъм; да отпаднат гаранции за независимост на регулаторите, да се отнемат техни правомощия, БНТ и БНР да се отворят широко за частни интереси – което впрочем е стара идея и дори има опити тя да бъде реализирана; законът да се употреби за решаване на други, неприсъщи задачи, за които има други правни

инструменти; регулацията да се „икономизира“ и аудиторията да се разглежда само като потребители, а европейските ценности и демократичните задачи да останат на заден план; да се създадат регулаторни органи и структури, свързани с обществените медии, които да гарантират ефективен контрол на управляващото мнозинство – подобно на процесите в Полша и др. Да, медийното законодателство трябва да се развива. Но има едно задължително условие: законодателен процес под контрола на гражданското общество.



Весислава Антонова,
вестник „Капитал“

БНТ и БНР да се финансират по нов начин

Ако в други страни, където има добре функциониращи пазари, тялото на медиите се гърчи от недофинансиране и екипите мислят върху нови модели на монетизиране на онлайн съдържанието, защото бъдещето на медиите безспорно е в интернет като среда, то в България душата на медиите е смазана. У нас немало медии преминаха в нова форма, като оръжия в арсенала на най-актуалния олигарх. В процеса на употреба и преди фактическия фалит с тях се случва най-опасното и ретроградно нещо за медийния пазар като цяло – губи се доверието, а оттам

и смисълът на журналистиката като професия да служи на хората. Те се затварят във войните на своите собственици с техните противници, придавайки си важност за пред ръководството си, но не пред читателите им. В идеалния свят, където пазарът функционира по правилата, много медии означават много гледни точки и достатъчно справедливи гласове, които да служат на хората. В България това от години не е правило. Опасността от фалит и закриване е прогноза, която разстила грозната сянка върху една голяма част от пазара на вестници. На този фон

единствената надежда на потребителите на медийно съдържание остават обществените медии БНТ и БНР. Затова всички имаме интерес те да се финансират по нов начин, който да не предполага директна намеса на държавата в програмната им независимост. Предстоящите избори на генерални директори за БНТ и БНР, както и опитите да започне работа по нов медиен закон, са сериозни тестове за това имат ли желание обществото и държавата да има силни и независими обществени медии, които да задават стандарта в журналистиката.



Снежана Тодорова,
председател на УС на СБЖ

Трябва да се чуе гласът на журналистите

На проведената дискусия в Народното събрание, инициирана от Комисията по медии и култура и в присъствието на различни представители на медиите, на медийни организации, бяха поставени няколко важни въпроса, които обаче навеждат на нерадостни мисли. Първо, беше казано, че се подготвя нов закон за медиите и това ще промени ситуацията по регулиране на медийното пространство. Идеята е вече да не се разчита само на нашите принципи и норми на саморегулиране по Етичния кодекс. Друг важен момент беше въпросът за обединение или създаване на холдинг между БНТ и БНР с обща управленска шапка. По така представените на дискусията въпроси моите опасения са следните. Някои от нас имаме спомени от Комитета за радио и телевизия, които в никакъв случай не са в полза на обединението на БНТ и БНР. То ще бъде в ущърб и на журналистите, защото се предполага, че след него ще има съкращения, вероятно ще има окрупняване на редакции, което може и да е наложително и сега. Но ние като Съюз на журналистите сме в защита на колегията и смятаме, че на първо място

трябва да се помисли за тях. Искаме, когато се предприемат толкова важни стъпки, колегите да бъдат наясно. Обясни ни се, че вече е създадена група, която да работи по тези промени, които предстоят. Редно е да видим този проект за закон и да дадем и нашето становище. Много бихме искали, когато се приема закон от нашия законодателен орган, той да не се работи „на тъмно“ и да се има предвид и мнението на журналистите.

Петя ДИМИТРОВА

Индексът на потребителските цени за февруари в сравнение с януари е 99,7%, което означава, че месечната инфлация е минус 0,3%, или пак отчитаме дефлация, показват данните на НСИ. Според статистиката от началото на годината (февруари 2016 г. спрямо декември 2015 г.) инфлацията е минус 0,3%, а на годишна база (за февруари 2016 г. спрямо февруари 2015 г.) е минус 0,5%.

Дефлационните процеси в България продължават и през тази година, след като се настаниха трайно в страната от втората половина на 2013 г. Основният фактор за това остават задържалите се ниски цени на петрола и на суровините на международните пазари.

Прогнозите на БНБ са дефлацията в края на първото тримесечие на годината да бъде в диапазона от 0,6% до 0,3%.

„Очакваме инфлацията през първата половина на 2016 г. да остане отрицателна, но с тенденция към плавно забавяне на темпа на спад. Това ще се определя главно от очакваното по-бавно понижение на цените на енергийните продукти и нарастване на някои цени в резултат от увеличението на винетната такса и акциза върху тютюневите изделия от началото на 2016 г.“, пише в тримесечното издание на БНБ „Икономически преглед“.

Икономическият екип на централната банка прогнозира,

че към средата на 2016 г. инфлацията може да бъде в границите от минус 0,6% до плюс 0,6%. Прогнозата се основава на допускането за слабо повишение на международните цени на храните в евро през първата половина на годината в сравнение с края на 2015 г., но при запазващ се спад на годишна база. Риск пред прогнозата обаче представлява понижената цена на природния газ през първото тримесечие на 2016 г. от страна на Комисията за енергийно и водно регулиране и намеците за намаление и от третото тримесечие.

От април се очаква да започне постепенно намаляване на таксите за роуминг за държавите - членки на ЕС, иницирано от Европейската комисия, което според БНБ е

По-ниските цени на горивата се отразиха и на потребителския портфейл

- При дефлация домакинствата могат да спечелят от падащи лихви при обслужването на заемите си



предпоставка за по-нататъшно поевтиняване на телекомуникационните услуги.

Централната банка и Министерството на финансите прогнозираят инфлация в края на годината, както и ускоряването ѝ в следващите поне две години. БНБ предрича ръст на индекса на потребителските цени от 1% през тази година, а финансовото министерство - от 0,5%.

За дефлацията през миналия месец основна роля играят по-ниските цени на горивата и на услугите в транспорта, както и на обувките и облеклата заради сезонните отстъпки и промоции. Принос към намалението в потребителските цени през февруари имат и сезонни фактори при хранителните стоки.

Цените на горивата продължават да падат,

като през месеца при автомобилния бензин А98Н намалението е 3,9%, а при А95Н - 4,5%. Цената на дизела е надолу с още 6,3%, а тази на метана - с 1,5%. Пропан-бутанът поевтинява с 5,6%, а газообразните и течните горива за битови нужди съответно с 6,2% и 5,8%. Цените при облеклата и обувките са пониски с 1,5% и 5,2%.

В България дефлацията не се дължи на свито потребление. Икономиката не се намира в т.нар. дефлационна спирала, която се описва в специализираната литература. При нея един от предписваните от някои икономисти лекове е стимулиране на потреблението, включително и чрез повече публични разходи.

При дефлационната спирала има спад на цените, който

изпраща сигнал към бизнеса да свива производството,

защото продажбите намаляват. Това от своя страна води до съкращаване на работни места и по-нататъшно свиване на потреблението.

В момента ситуацията в България не е такава. Въпреки че в България има дефлация (на годишна база), тя не е следствие от свито вътрешно потребление. През последната година данните за БВП и на търговията на дребно отбелязват ръст.

Дефлацията се влияе най-вече от динамиката на международните цени на зърното и петрола,

както и от намалението на регулираните цени на тока.

Според статистиката безработицата остава висока,

има нисък икономически растеж и спад на инфлацията, т.е. проява на дефлация. Състоянието на българската икономика е близко до определението на монетаристите за стагфлация. Разликата е, че при стагфлацията наблюдаваме покачване на инфлацията при висока безработица и нисък растеж. Когато безработицата е висока, заплатите растат по-бавно и обратното - когато безработицата е ниска, работодателите увеличават по-бързо заплатите, за да задържат оскъдната работна ръка, а това на свой ред повишава цените на продукцията им, а оттам и инфлацията. В момента нито едно от тези условия не е изпълнено. Може би важи единствено тезата за увеличение на работните заплати, но засега това се случва само за минималната работна заплата.

„Тъй като България е нетен вносител на енергийни ресурси,

българският бизнес и домакинствата могат само да спечелят от спадащите им цени,

като въпросът е с колко“, посочва Лъчезар Богданов от „Индъстри уоч“.

Неговото мнение споделя и Калоян Стайков от Института за пазарна икономика: „Най-голям спад на цените има при течните горива, личните превозни средства и тяхната поддръжка. Рискове може да има за производителите, но от друга

страна, по-ниските цени стимулират търсенето и това би трябвало да доведе до по-високо потребление“.

Според експертите опасни последици от дефлационните процеси няма.

Причината е, че не може да се влезе в дефлационна спирала, при която търсенето се свива поради липсата на достатъчно разполагаем доход в населението и отлагане на потреблението.

При дефлация едни печелят, а други губят. Заради падащите лихвени проценти печеливши могат да се окажат домакинствата, защото при ниски проценти по депозитите например и ниска инфлация реалният лихвен процент, който получават като възнаграждение за отложеното им потребление, теоретично би бил по-висок.

Губещите могат да бъдат банките и държавата. Банките губят, защото теоретично при дефлация прехвърлят богатството си върху заемополучателите. Финансовите институции имат по-малък собствен капитал, а свиването в стойността на активите го ерозира.

Пострадалите от дефлацията глъжници могат да престанат да обслужват заемите си и с това да се увеличат лошите кредити, които също подкопават капитала на банките. Това може да ограничи възможностите на финансовите институции за кредитна експанзия и да ги застраши с неплатежоспособност.

Поскъпване на някои храни и лекарства

Хранителните продукти и безалкохолните напитки са с 0,5% по-скъпи през февруари в сравнение с януари, а цените на алкохолните напитки и тютюневите изделия се увеличават с 0,2%. Цените на цитрусовите и южните плодове, някои зеленчуци, като морковите и зелето, сиренето и кашкавала от млечните продукти също нарастват в сравнение с месец по-рано.

През февруари НСИ регистрира, че на месечна база най-силно спадат цените в транспорта - с 3,2%. Същевременно цените на услугите в здравеопазването и образованието се покачват с 0,2%.

С 0,9% се понижават цените на жилищното обзавеждане, домакинските уреди и принадлежности и обичайното поддържане на дома, докато режимните разходи остават без промяна.

На месечна база няма изменение и в

цените на услугите в сектора на хотелиерството и ресторантьорството, което се свързва със запазване на цените в активния зимен сезон.

През февруари цените на лекарствените продукти и на стоматологичните услуги се увеличават съответно с 0,2 и 0,3% на месечна база, докато цените на лекарските услуги остават на равнището от януари.

В същото време цените в т. нар. малка потребителска кошница (100-те най-необходими стоки и услуги с тегла, каквито имат те в бюджетите на най-бедните 20% от домакинствата) се покачват с 0,4% на месечна база и с 0,9% от началото на годината. С най-голям принос за месечната инфлация в малката кошница са поскъпналите с 0,9% хранителни стоки. Цените на нехранителните стоки намаляват с 0,3% на месечна основа, а тези в сектора на услугите са без промяна.



Мариана КУКУШЕВА, председател на Националния браншови съюз на хлебарите и сладкарите

Сивият сектор в хлебопроизводството е поне 50%

Каква е целта на подписаното миналата седмица споразумение между КТ „Подкрепа“ и браншовия съюз за въвеждане на диференцирани ставки на ДДС в България за храните въобще и в частност намаляване на ДДС от 20 на 5% за хляба, г-жо Кукушева?

- Целта на подписаното споразумение е както социална, така и икономическа. Когато става въпрос за социална дейност, винаги печелят хората. Когато става въпрос за икономическа – пак печелят хората, но пречупено през призмата на бизнеса. Новината е, че за първи път по тази важна тема се включиха социалните партньори. Стъпката по намаляване на ДДС на храните и конкретно на хляба не може да бъде направена без ангажираността на социалните партньори. Намалените работни места са вече проблем и на синдикатите. С намаляване на ставката на ДДС върху

хляба до 5% ще паднат и крайните, потребителски цени с около 12-13%. Това автоматично означава по-голям достъп на най-бедната част от българското население до този основен хранителен продукт. Потреблението ще се повиши, което ще доведе до икономическо и бизнес оживление – запазване на кадрите в бранша и отваряне на нови работни места. Блестящ пример за подобна политика е Румъния, която намали ДДС върху хляба от 24 на 9%. Потреблението в северната ни съседка е изключително нараснало. Намалва значително делът на сивия сектор. И още нещо – в Румъния няма междуфирмена задлъжнялост, което значи здрава икономическа и конкурентна почва.

- Какъв е делът на сивия сектор в България по отношение на хлебарството и сладкарството?

- Поне 50%, а може би и повече. Към момента хлебопроизводството прави официален оборот около един милиард лева, още един милиард лева обаче се движи и в сивия сектор абсолютно необезпокоявано. Сивата икономика е абсолютно неконтролируема. За да съществуват всякакви гаражи, работилници и дори заво-

ди в сивия сектор, се осигуряват чадъри чрез различни инструменти – липса на контрол, единно ДДС, безпроблемен достъп до пазара и други. Ако се отнемат живото-поддържащите системи на сивия сектор, какъвто е финансовият ресурс, той няма как да съществува. Тези фирми, които произвеждат хляб нелегално, не внасят нито осигуровки, нито данъци, а суровината им също е купена от мелничари, работещи на тъмно. На ден се произвеждат 2 милиона 500 000 хляба, а половината от тях остават неотчетени към дър-

жавната хазна. Изглежда, държавата нехае за последиците от тази паралелна икономика.

- Каква е опасността за потребителите при покупката на хляб, произведен от нерегистрирани фирми?

- Сивият сектор търси всевъзможни опити да пробие на пазара и най-често това е ниската цена. При този тип производство обаче не само няма контрол, но няма и качество – каква е суровината, при какви хигиенни условия е обработвана и съхранявана, как се транспортира готовият продукт и т.н.

- Остава един месец до Великден, какви са предпочитанията на българите при купуването на козунаци?

- Над 90% от българите предпочитат хубавите български козунаци, направени с качествени продукти, с аромат на ванилия, с ядки, стафиди и локум. Моят съвет към потребителите е: Не купувайте внесените химически бомби в луксозните картонени опаковки с чужди наименования, които имат срок на годност повече от 6 месеца. Те вредят както на здравето, така и на джоба ни.

Лошото качество отблъсква потребителите

Все по-малко хляб слагат на трапезата си българските домакинства през последното десетилетие. Това показват данни на Националния статистически институт за периода 2000-2014 година. Цената на хляба е нараснала с 37% и е станала от 0,83 лв./кг на 1,30 лв./кг. Потреблението на хляб и хлебни изделия е намаляло с 32% - от 135 кг на 93 кг годишно. „През всички тези години се промениха както хранителните навици на българите, така и технологиите по производство на хляб. Не е тайна, че 70% от хляба на пазара се произвежда от фуражна пшеница. За да избият разходите си и да намалят цената на крайния продукт, не само работещите в сивия сектор, но и големи регистрирани заводи прибавят до злокачествената суровина“, обясни пред в. „Животът днес“ хлебопроизводителката от Софийска област Катя Георгиева. Тя е категорична, че няма как по външния вид да се разбере от какво е направен хлябът. „Когато продуктите не са качествени, се слагат подобрители, консерванти и оцветители, които придават чудесен вид, вкус и аромат на хляба. Друг е въпросът, че след два дни той мухлясва“, обясни събеседничката ни.

„Заради нискокачествения заводски хляб все повече потребители предпочитат да си купуват ръчно направен хляб. Той е по-скъп, прави се от различни видове висококачествени български брашна. Най-обичаният хляб напоследък е този от лимец с квас и малко мед“, заяви Стефан Григоров, координатор на мрежа от хлебни къщи в столицата. Той подчерта, че за качествен самун се редят на опашка и майки с деца, и таксиджии, и заможни хора, защото пред хляба всички са равни.

Ученици приготвят диетични продукти



Възпитаници на Софийската гимназия по хлебни и сладкарски технологии все повече проявяват интерес към участие в различни проекти и ателиета по здравословно хранене и приготвяне на диетични хлябове. „Правим всичко - от веган торти и бонбони без животински мазнини до висококачествени пълнозърнести и ръжени хлебчета, както и изделия без глутен“, сподели учителката по практическа дейност Красимира Сотирова. За да усвоят майсторството в приготвяне на хлебни и сладкарски изделия, учениците след 10. клас влизат в работилници и започват да прилагат наученото на теория. „В часовете използваме брашно само от висококачествена хлебна пшеница, поръчваме от чужбина ръжено и пълнозърнесто брашно, понякога получаваме и дарения. В никакъв случай не използваме подобрители и консерванти, защото те са много далеч от добрите практики и традиции по приготвянето на хляба“, увери ни преподавателката Кристина Стоименова. Диетичен хляб с маслини, питка с разнообразни поръски,

замесена с квас, сладки с брашно от лимец са сред изделията на учениците, които участват в различни конкурси и представителни ателиета. „Интересът към здравословния начин на живот е много полезен за днешните поколения, защото по-голямата част от подрастващите страдат от наднормено тегло“, смята преподавателката Илияна Милкова. Според нея културата на хранене и навиците по приготвянето на продуктите се променят с годините, затова е добре и в семейството родителите да бъдат внимателни какъв пример дават на децата си и какво слагат на трапезата. Не е случаен и засиленият интерес през последните години на българските домакинства към домашните хлебопекарни. Традицията за приготвянето у дома на вкусен, здравословен хляб с разнообразие от брашна поне веднъж седмично лека-полека се завръща, смятат преподавателите от столичната гимназия.

Страницата подготви Мирослава КИРИЛОВА

Анна Кръстева е професор по политически науки в Нов български университет, доктор хонорис кауза на университета в Лил, активен франкофон. Носител е на отличието „Кавалер на ордена на академичните палми“ – най-високата награда на

Франция в областта на образованието. Разговаряме след края на нейна лекция за гражданските мобилизации, обновяването на демокрацията отдолу е една от темите, върху които работи напоследък.

Елитите проспаха причините за тероризма

Живеем в криза на представителството, много ясно видима и у нас, не вярваме на елитите, а и те не са елити, които могат да ни поведат към едно по-смислено бъдеще. Така че гражданите на много места по света взимат демокрацията в свои ръце. Това е тема, която ми е приятно да обсъждам с младежите, защото тя резонира в тяхното неудовлетворение от политическата среда. Това е поколението, което непрекъснато задава въпроса „защо“, което не вярва и не се събразява с йерархии.

- Тероризмът в Европа също е пряк резултат от дългогодишна неадекватност на елитите.

- Изпусната интеграция, подценена радикализация, неефикасно противодействие на екстремизма - наистина елитите проспаха множество причини за днешната вълна тероризъм. Но борбата срещу тероризма е едно от малкото предизвикателства в Европа, пред което граждани и елити са на една и съща страна. Терористичната война, където бойно поле са метрото, летището, стадионът, концертна зала, кафене, там където всички ние всекидневно ходим, е радикално различен вид война, в която мишените са случайни граждани. Картината е сложна - не всички мюсюлмани са радикализирани, не всички радикализирани са терористи. Как да бъдат предизвикателно идентифицирани? Оказва се, че извършители на терористични актове са известни на полицията като радикализирани, но в нашите демократични режими не можеш да бъдеш арестуван, преди да си извършил престъпление.

- Общественият настрой се променя бързо, това ще доведе ли до по-бърза промяна не само в говоренето, мисленето, а и в регламентите?

- Какво очакват гражданите от политиките? Има все по-масови настроения за потвърди политики и политиките по отношение на бежанци и мигранти стават действително

● С проф. Анна Кръстева разговаря Галина Спасова

все по-твърди, затварят се граници и т.н. Но терористите са хора, родени в Европа, граждани на европейски страни. За това крайнодесните партии нямат рецепта. Примерно във Франция се водят дебати да бъдат лишени от гражданство осъдени или заподозрени за тероризъм. Дори когато гражданите приемат новите мерки, невината е лесно те да бъдат приложени - какво да се прави с тези, които нямат друго гражданство и бъдат лишени от френското? Не трябва да сближаваме различни теми. Бежанският проблем е голяма тема, тероризмът е много по-голяма и много по-сложна тема. Когато ги смесим в говоренето, все едно търсим едно и също решение, а те се управляват от различни политики: тероризмът е престъпление. Да си бежанец не е престъпление.

- Те неизбежно се смесват - и в разговорите на хората, и във форумите, и в медиите.

Ние, българите, обичаме апокалиптичните сценарии, но възможно е обръщането на картината, в която мирният процес да отключи нова динамика: тотално разрушената от война Сирия да започне да се възстановява и заедно с първите завърнали се мигранти и бежанци да отидат и инвеститори

- Медиите и отговорните политици трябва да ги разделят, защото повечето терористи не са дошли с миграционните потоци. Класическият им профил е на западни гражда-

ни, които се радикализират в Сирия или в Ирак и се връщат обратно в Европа. Някои от белгийските камикадзета дори не са ходили в Сирия, а са се радикализирани само в Европа. Те илюстрират и факта, че някои от терористите са били престъпници и преди това и от бандитизма преминават към тероризма.

- „Троя днес гори в Европа. Не се заблуждавайте, те не искат да ни сплашат, искат да ни завладеят.“ Вървим ли към това бъдеще, описано от Ориана Фалачи преди години?

- Не бих се съгласила с тази теза. Не в смисъл, че те не искат да ни завладеят, а в смисъл, че Европа има силата да устои. Те искат да живеят в страх и ужас, в един свят, в който да се откажем от европейския начин на живот, който е социален, отворен...

- Това не е ли стремеж към господство?

- Нито радикализираните камикадзета, нито ИДИЛ имат мощта да покорят Европа. Не трябва, въпреки чисто човешкия ужас, който изпитваме от гибелта на невинни хора, да смятаме, че Европа е на колене. Освен това демократичният свят не е само Европа. Обама потвърди като топ приоритет борбата срещу ИДИЛ. Има още много какво да се направи. Министрите на външните работи и на правосъдието на Белгия подадоха оставка след атентатите - толкова много жертви в сърцето на европейската столица, която знаеше за заплахата, са ярко свидетелство, че има пропуски в системите за сигурност. Турция сигнализира, че е експулсирала единия от камикадзетата, който е искал да премине през нейна територия в Сирия, но белгийските служби очевидно не са отдали нужното внимание на сигнала. Сигурността в Европа трябва да се развива и гарантира в три посоки: предефиниране на политиките за сигурност в ситуацията на постоянна терористична заплаха,



осигуряване на адекватен кадрови и човешки ресурс във всяка отделна страна и изключително повишаване на взаимната информираност и взаимодействие между службите за сигурност на отделните страни и международни организации като Интерпол, Европол и т.н. Върви се и към потвърди политики: само преди няколко години примерно във Франция бе немислимо - при ляво правителство и ляв президент - да се повдига въпросът за лишаване от гражданство.

- Познавачи на исляма казват, че той трябва да се модернизира, като му се помогне в това. Защото нищожна част от над милиард мюсюлмани изповядват радикалната идеология.

- Мюсюлманите също като останалите страдат от тероризма, дават жертви по целия свят, 80% от терористичните атаки са в мюсюлмански страни - Ирак, Афганистан, Пакистан, Сирия, Турция, Нигерия. Цялата история на човечеството е белязана от войни, XX век е белязан от войни. Единствената част на света, която през последните 70 години излезе от това състояние на конфликти, беше демократична Европа и демократичният свят. Да не забравяме, че ние живяхме и живеем в най-стабилната и устойчива част на света.

- Миграционната криза може ли да прерасне във война на цивилизацията, съвпадайки и с активизиране на тероризма?

- Наблюдаваме не война на цивилизацията, а на варварството срещу цивилизацията. Хора, които обезглавяват други хора като медиен спектакъл - това е трагична илюстрация на нашия глобален свят. Това съвременен Средновековие е въоръжено с новите медии. То не би имало толкова нови последователи без тях. Джихадизмът е насочен към сърцето на модерните ценности и демокрацията, като използва всичките й ресурси - той се организира и набира нови членове по интернет, става „известен“ чрез новите медии, става глобален феномен чрез тях.

- Може би светът трябва да се пренареди, като ценности също? И пак чакаме да се разберат ЕС, САЩ и Русия.

- Трябва да се сближат гео-

графията на причините и географията на последствията. Европейският съюз поема огромна част от бежанските потоци, без да бъде сред топ играчите за решаване на конфликта, който поражда и поддържа бежанската вълна. Големите играчи са САЩ и Русия. Виждаме вече, макар с една стъпка напред, друга назад, но все пак се върви към изход от конфликта. Защото последствията се управляват много по-трудно, ако не се управляват причините. Разбраха големите играчи, особено САЩ, че не могат да оставят Европа в ситуация, създаваща огромни и болезнени проблеми за сигурността.

- Може би другият голям играч има интерес от разбалансирана Европа?

- Русия е значително по-малко заинтересована Европа да е стабилна. Но вече Москва започва дискретно да се отдръпва от Асад, на когото толкова държеше. Сирия чака своя Дейтънски договор. Това не само ще намали потока на напускане, но и ще започне обратният процес. Защото много от бежанците искат да се върнат, а други ще бъдат поканени да го направят.

Всички конфликти имат начало и край. Войните в бивша Югославия в началото на 90-те произведоха най-мощните бежански потоци в Европа след Втората световна война. Дейтънският мир сложи край на етническото прочистване и военните сблъсъци. Сега е подходящо да си припомним тези факти, защото тези дни трибуналет в Хага призна бившия политически водач на босненските сърби Радован Караджич за виновен в престъпления срещу човечеството. Дейтънски сценарий е възможен за сирийския конфликт. Ние, българите, обичаме апокалиптичните сценарии, но възможно е обръщането на картината, в която мирният процес да отключи нова динамика: тотално разрушената от война Сирия да започне да се възстановява и заедно с първите завърнали се мигранти и бежанци да отидат и инвеститори. Отличниците в приема - Германия, Швеция - ще имат моралното право да бъдат първи сред възстановителите и от това ще спечелят всички, ще спечели мирът.



Газът и парното поевтиняват от 1 април

● Цената на синьото гориво намалява с 23%, а на парното - средно с 15%

Окончателното решение ще бъде взето през тази седмица. Ако сметките на КЕВР не претърпят никакви промени, най-много ще поевтинят парното и топлата вода в Плевен - с 21,8%, а най-малко - в София и Пловдив - съответно с 3% и 0,7%.

Националният омбудсман Мая Манолова попита по време на заседанието защо цената на природния газ ще намалее с 23,02%, а средното намаление на цената на парното ще бъде в рамките на 15,32%. Председателят на КЕВР Иван Иванов посочи, че това е направено с цел да остане "малък буфер", който да не позволи на топлофикационните дружества да настояват за поскъпване на услугата при евентуално

повишение на цената на газа с 4-5% през следващите месеци. По този начин има предвидимост на цената на топлофикационната услуга, обясни председателят на енергийния регулатор.

Подобен „буфер“ беше оставен и през октомври миналата година, когато КЕВР решаваше цените на природния газ и парното за първото тримесечие на 2016 г. Тогава регулаторът също не отчете цялостното намаление на цената на газа, за да подкрепи топлофикационните дружества. Въпреки това представителите на топлофикациите, присъствали на заседанието в четвъртък, заявиха, че продължават да губят пари от по-ниската цена, но просто загубите са два пъти по-малки, отколкото преди.

За цялата 2015 г. топлофикационните дружества са реализирали загуби в размер на 93 млн. лева, съобщи председателят на Асоциацията на топлофикационните дружества Илия Николаев. Годишният оборот в този сектор възлиза на около 930 млн. лева.

Представителите на топлофикациите са недоволни от това, че КЕВР на практика понижи и изкупната цена на тока, който топлофикационните дружества на природен газ принудително произвеждат. Николаев коментира, че трябва да се промени моделът на ценообразуване на топлинната енергия, и предложи създаването на работна група към енергийния регулатор, която да обсъди възможностите.

Природният газ ще поевтинее с 23,02% от началото на второто тримесечие – 1 април 2016 г. Вследствие на това Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) разглежда възможността за понижение и на цените на парното и топлата вода с около 15% от същата дата, стана ясно по време на открито заседание на комисията в четвъртък, 24 март.

И банки, и клиенти предпочитат имотните сделки след Акт 16

Със съживяването на имотния пазар в последните 1-2 години се възроди и строителството на нови жилищни сгради. Това обаче напомня на ситуацията преди 2008 г., а тогава много хора изгубиха пари, предплащайки за жилища, чието строителство кризата прекъсна. Или чиито строители направо фалираха.

Условия за връщане на познатото оттогава кредитиране на покупката на жилища изцяло на зелено обаче все още няма, а и едва ли ще се създадат скоро. Банките кредитират сделки за недовършени жилища, но има особености, които не бяха в сила в годините на имотния бум.

Например почти всички банки предлагат вече финансиране на Акт 15, а голяма част от тях предлагат финансиране и на Акт 14. Но никоя не предлага кредит преди започване на строителството, каза председателят на Асоциацията на кредитните консултанти Тихомир Тошев.

От пазара са изчезнали строите-

лите, които разчитаха да финансират довършването на сградата с приходите от продажба на апартаментите в нея. Със строителство се захващат, изглежда, само предприемачи, които имат достатъчно свободни средства.

Това ги прави и доста гъвкави със схемите. Обикновено те искат между 10% и 20% първоначално плащане при сключване на предварителния договор, а останалите плащания са оставени за момента след издаване на Акт 14, Акт 15 или Акт 16, като част от строителите даже изцяло изтеглят останалото плащане след Акт 16.

Обикновено схемата е 20% първоначално, още 50% на Акт 15 и останалите 30% след Акт 16. Има схема, при която 10% се плащат при предварителен договор, 20% при достигане на плочата, на която е апартаментът, 20% при Акт 14 (груб строеж), 40% при Акт 15 и 10% при Акт 16.

Купувачите се чувстват най-сигурни, когато основното плащане остава за след Акт 16. Затова голяма част от строителите предлагат първоначално 20% и останалите 80% след получаване разрешение за ползване. Тогава и купувачът е спокоен, че дава основната сума, когато вече апартаментът е годен за обитаване и има разреше-



ние за ползване.

Според Тошев купувачите, които искат кредит за такава покупка, трябва да знаят няколко основни неща. Първото е, че още преди да се подпише предварителният договор, клиентът трябва да има одобрение от банката, нищо че ще тегли заема най-вероятно след 6 до 12 месеца.

Обикновено банките отпускат до 85% от оценката на жилището, когато то е към Акт 14. А оценката към Акт 14 е около 50%, максимум 60% от стойността на имота, когато ще бъде изцяло завършен. Ако апартаментът струва примерно 60 000 евро, оценката към Акт 14 вероятно ще е 30 000-32 000 евро и кредитополучателят ще може да ползва 85% от тези 32 000 евро. Така че не трябва да

се поема ангажимент за по-голяма сума.

Като цяло банките значително подобриха през 2015 г. условията си за ипотечни кредити. Годишният процент на разходите трайно слезе под 6% и в момента цялостното осъщаване се движи между 5% и 5,85%. Конкуренцията не е само при офертите с плаващи лихвени проценти, но и при тези с фиксирани.

Почти всяка банка вече предлага период на фиксиране на лихвата, като все по-често той се удължава в рамките на 2-3 години. Офертите с фиксирана лихва до 10 години също продължават да се предлагат.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Паникбутони, турникети и електронни карти с чипове. Това са част от по-иновативните идеи за създаване на допълнителна сигурност за децата в училище. Тази година Министерството на образованието и науката отпуска 1,5 милиона лева по националната програма „Достъпно училище“, с която се цели да бъде обезпечено безпроблемното присъствие на ученици и учители в класните стаи. Екипът на министър Меглена Кунева е създал и специална карта на сигурността на школските сгради в цялата страна, която показва къде са слабите места, колко училища са „разградени дворове“ и къде липсват не само камери за наблюдение, а и охрана.



От 2557 училища в страната видеонаблюдение на двора има само в 1456. В 1740 училища директорите са поставили камери не само на двора, а и вътре в коридорите. С наблюдение са оборудвани всички училища, в които се провеждат матури, а без камери са предимно прогимназиите в малките населени места. Това са част от данните, които просветното министерство е успяло да събере в последния месец, за да илюстрира кои са най-уязвимите места в българското училище. Което, особено напоследък, доста често започна да се превръща в арена на саморазправи.

Едва в 1043 училища дворовете се заключват след часовете, а охрана на щат има в 916 училищни сгради.

Други 658 директори предпочитат да ползват услугите на охранителни фирми. Само преди броени дни Кунева разпрати заповед до всички директори, в която е разпоредено да се повишат мерките за сигурност, достъпът до училищата по време на часове да бъде контролиран, а след учебно време да не се допускат външни лица, дори и родители. „Министерството не се отказва от ангажимента си за сигурността на училищата, въпреки че съгласно образователния закон той е вменен на общините“, разказва Кунева. Нещо повече – **картата на сигурността ще бъде дадена на МВР, за да бъдат належащи мерки**

как училището да се превърне в по-безопасно място.

Всъщност един от проблемите с училищната охрана е свързан с това, че той се решава дори не на ниво община, а във всяко училище поотделно. Така се оказва, че в едни сгради има договори със сериозни

Паникбутони, камери и чипове ще превърнат класните стаи в по-безопасно място

охранителни фирми, които знаят как се реагира по време на криза, а в други има „байчовци“ – хора, които стоят на пропуски за авторитет и бият звънеца, но на практика пускат в училището всеки, който пожелае да влезе. А и да искат да го спрат, нямат ресурс за това. В тази връзка Кунева настоява и за още нещо – когато се избира охранителна фирма, да се взема под внимание не само коя оферта е най-евтина, както досега. В писмото на МОН изрично е записано, че

друг основен критерий трябва да бъде ефективността на фирмите, които ще пазят училищните сгради.

Ако за това кандидатства фирма с опит в подобна дейност, е желателно да бъде наета тя, вместо да се предпочете нещо икономически по-изгодно, но със съмнителен ефект. Спецове по сигурността, като проф. Иван Бояджиев от Института за изследване на тероризма, препоръчват практиката всяко училище да решава проблемите с охраната си да бъде преустановена и да се въведе една унифицирана система за охрана на територията на страната. В същото време обаче от МОН смятат, че в едно малко селско училище, където всички се познават, вероятно няма нужда от чак толкова силни

предохранителни мерки и един портиер на входа е напълно достатъчен.

Съгласно програмата за достъпно училище **средства ще бъдат отпускани и за по-оригинални и съвременни решения за охрана на училищата.**

С предимство ще бъдат паникбутоните, които ще се намират до входа и с които училището ще се свързва с полицейските управления в случай на нужда. За тях се говори от много време и въпреки това повечето училищни сгради все още не са снабдени с такива. Ще се финансират и проекти за поставяне на турникети на входа на училището, като децата ще могат да преминават през тях с електронни карти. Съществува дори пилотен проект, който ще бъде тестван поетапно, картите да служат едновременно за няколко дейности. Те могат да бъдат зареждани с пари, за да си купи детето закуска от лавката например. Освен това ще бъдат свързани с електронна система, която следи движението на ученика.

В мига, в който той излезе извън училището, родителят ще получава sms,

който му съобщава това. По този начин и семейството ще има пълна информация къде детето прекарва деня си. Самите учители пък ще

преминат през обучения как да действат в кризисни ситуации, като това включва и поведението им при тероризъм. Във всяка община поне 100 учители ще преминат подобни обучения. Те са крайно необходими, като се има предвид колко често родители и близки на децата започнаха да нахлуват в училищните дворове и сгради, за да се саморазправят с преподавателите или със съученици на собствените си деца. В това отношение МОН има една печална статистика, която показва значително нарастване на случаите на агресия в училище, включително на посегателствата срещу учители.

4117 са случаите на насилие само в последната една година,

като това включва и чисто вербалната агресия, и сериозната размяна на удари. Тройно са нараснали случаите на насилие и между самите деца. „Естествено, подобни неща могат да се случат и извън класната стая, с един учител може да се саморазправят и на улицата, но искаме да обезпечим спокойствието в училище по време на самия учебен процес“, обясни Кунева.

По програмата „Достъпно училище“ държавата ще финансира проекти до 30 000 лева. В случаите, когато се отпуска максимална сума, става дума за цялостна система за сигнализация и наблюдение, което се осъществява не

само на територията на училището, а и в специализиран център, изнесен извън него.

14 000 лева могат да бъдат отпускани за различни системи за контрол на достъпа.

Ще бъдат закупени и допълнителни камери, които да следят какво се случва по време на матура,

като на изпитите специално ще бъдат допуснати родители, които да участват във видеонаблюдението.

Директори, които вече са въвели наблюдение чрез камери и в класните стаи, разказват, че чрез тях успяват да установят не само случаи на агресия, а и на кражби между децата. „Понякога, когато се налага да накажем ученик за агресивно поведение и родителите му протестира, успяваме чрез записата да им докажем, че детето им наистина има вина в случая“, разказва директорът на 51 СОУ Асен Александров.

Предвидената за тази година сума за сигурност няма да стигне за всички идеи, признават от МОН. Водомството обаче се нагласява догодина тази сума да бъде по-голяма, така че в крайна сметка всички училища да бъдат снабдени с най-необходимото – наблюдение и охрана, и класните стаи да престанат да бъдат територии на насилието.

С приближаването на края на 8-годишния си престой в Белия дом Барак Обама даде миналата седмица заявка за трайно външнополитическо наследство в единствения световен регион, в който още не бе опитал да го направи – Латинска Америка.

На фона на разширяващата се китайска доминация в Азия, бушувания от горещи и студени войни Близък изток, разкъсването от бежанска криза Европа и клонящите към точката на замръзване отношения с Русия на Владимир Путин президентът на САЩ направи две ключови визити – в Куба и Аржентина, целящи разведряване на отношенията с доскорошни непримирими врагове.

„Дойдох тук, за да погребя последните останки от Студената война в Америка, познавам добре историята, но отказвам да ѝ бъда заложник, време е да погледнем заедно напред с надежда за бъдещето“, каза той в предавана на живо реч по кубинската телевизия. Самото му присъствие в Хавана бе определено като историческо – за последен път US президент е бил там преди 88 години (Калвин Кулидж – б.р.).

Обама и кубинският президент Раул Кастро изненадаха света през декември 2014 г., когато с посредничеството на папа Франциск се разбраха

Обама „погребва“ Студената война в Латинска Америка



за разведряване на отношенията между стожера на световния капитализъм и съветския бастион в западното полукуло. И макар доминираният от републиканците Конгрес във Вашингтон да блокира засега отмяната на над половинвековното търговско ембарго срещу Куба, Хавана оцени подобаващо усилията на Обама, който признава, че санкциите са контрапродуктивни.

Освен че му позволи да се обърне без цензура към

кубинския народ, Кастро безпрецедентно се престраши да отговаря на въпроси на американски журналисти. Той използва случая да обвини САЩ, че настоявайки за универсално спазване на човешките права по света, самите те имат проблеми да ги прилагат. Обама се съгласи, но посочи, че най-доброто средство за решаването на този проблем е пряката демокрация.

Следващата му мисия бе в Аржентина, където тази система се наложи още след

краха през 1983 г. на военната диктатура, дошла на власт 7 години по-рано с дирижираната от ЦРУ операция „Кондор“ за предотвратяване на съветското влияние в Латинска Америка. Около 30 000 аржентинци – левицари, синдикалисти и интелектуалци дисиденти, са избити от хунтата.

Обама бе в Буенос Айрес точно на 40-ата годишнина от военния преврат и отдаде почит на жертвите, апелирайки за „ново начало“ в отноше-

нията между двете страни. То стана възможно с избирането през декември 2015 г. на либералния президент Маурисио Макрон, сложило край на 12-годишната ера „Кирхнер“, по време на която един след друг и в постоянен конфликт с Вашингтон управляваха съпрузите левицари Нестор и Кристина де Кирхнер.

Като стимул за новото начало Обама обеща пълна подкрепа за връщането на Аржентина на международните пазари след фалита ѝ през 2001 г. със \$100 млрд. дългове. Обеща и разсекретяване на хиляди доклади на ЦРУ, Пентагона и ФБР, които да отговорят веднъж завинаги на неяснотите около т.нар. мръсна война на хунтата.

Това е твърде рискована стъпка предвид вълната от антагонизъм срещу САЩ, предизвикана от предишното подобно разкриване на тайни – от Бил Клинтън през 1999 г. От него стана ясно, че лично Хенри Кисинджър – бившият държавен секретар, е дал зелена светлина за „Кондор“.

Разлюбена от бразилците, Дилма Русеф не срава доброволно властта

Невиждана от четвърт век политическа и икономическа криза разтърсват доскоро проспериращата с обещаващ темп Бразилия. А столът на президента Дилма Русеф се клати от многомилионни протести, парламентарна процедура за отстраняването ѝ от поста, корупционен скандал в държавния нефтен гигант „Петробраз“ и рецесия.

Преди 6 години бившата марксистка партизанка от времето на военната диктатура (1964-1985) и дъщеря на български емигрант от Габрово наследи на поста политическия си ментор Луис Инасиу Лула да Силва. След два мандата (2003-2011) на икономически бум, извадил от бедност 40 милиона бразилци, законът задължаваше бившия профсъюзен лидер да се оттегли, макар и рейтингът му да надвишаваше 80%.

От близо месец обаче експрезидентът е един от ключовите компоненти на кризата. На 4 март на живо по телевизията бе показано как полицията отвежда от дома му за разпит. Обвинен бе в пране на пари заради луксозен апарта-

мент и вила край Сао Пауло, които съдия-следователят Сержиу Мору твърди, че Лула е получил като отплата от строителна компания за уреден подизпълнителски договор с „Петробраз“.

Така Лула официално бе свързан с корупционната афера, заради която в затвора вече са десетки бизнесмени, а близо 50 политици от управляващата Партия на трудещите се, коалиционните ѝ партньори и опозицията са обвиняеми. Обхватът на операция „Автомивка“ на Мору, разнищваща източването на поне \$2 млрд. от „Петробраз“ след 2007 г. и използването им за политически рушвети, расте главоломно. 43-годишният възпитаник на Харвард протегна дългата ръка на закона до самия връх на властта, предлагайки на обвиняемите споразумения за снизходителни присъди срещу информация.

Бившият шеф на групата на управляващите в Сената Делсидиу до Амарал свидетелства, че „мозъкът“ на корупционната схема е самият Лула. А Дилма, която е била в управата на „Петробраз“, знаела всичко

и дори използвала част от източнените пари за предизборните си кампании през 2010 и 2014 г.

Когато преди две седмици Мору поиска Лула да бъде арестуван и съден за корупция, Русеф се притече на помощ на бившия си шеф и го назначи на поста, на който тя служи 5 години в администрацията му – началник на кабинета.

Амбициозният борец срещу корупцията обаче не се предаде и публикува разпечатки от 50 телефонни разговора на Лула, които доказвали опити за манипулиране на разследването.

Разбирайки това като опит за възпрепятстване на правосъдието, върховен съдия блокира назначението до произнасянето на пълния състав на съда на 30 март. Друг магистрат от висшата инстанция пък блокира поне дотогава процесуалните действия на Мору и така предотврати арест на Лула.

В същото време в Конгреса с пълна пара се готви процедура по импийчмънт на Русеф за манипулиране на бюджетни показатели с цел спечелване



на изборите през 2014 г. 65-членна комисия депутати, 8 от които са разследвани от Мору, трябва да препоръча на долната камара дали да гласува за отстраняването на Дилма.

Тя и Лула категорично отричат да са престъпници и говорят за „преврат срещу демократичното управление“. „Никога и при никакви обстоятелства няма да подам оставка“, заяви Русеф.

Докато бушуват политическите страсти, централната банка на Бразилия предупреди, че след рецесията от 3,8%

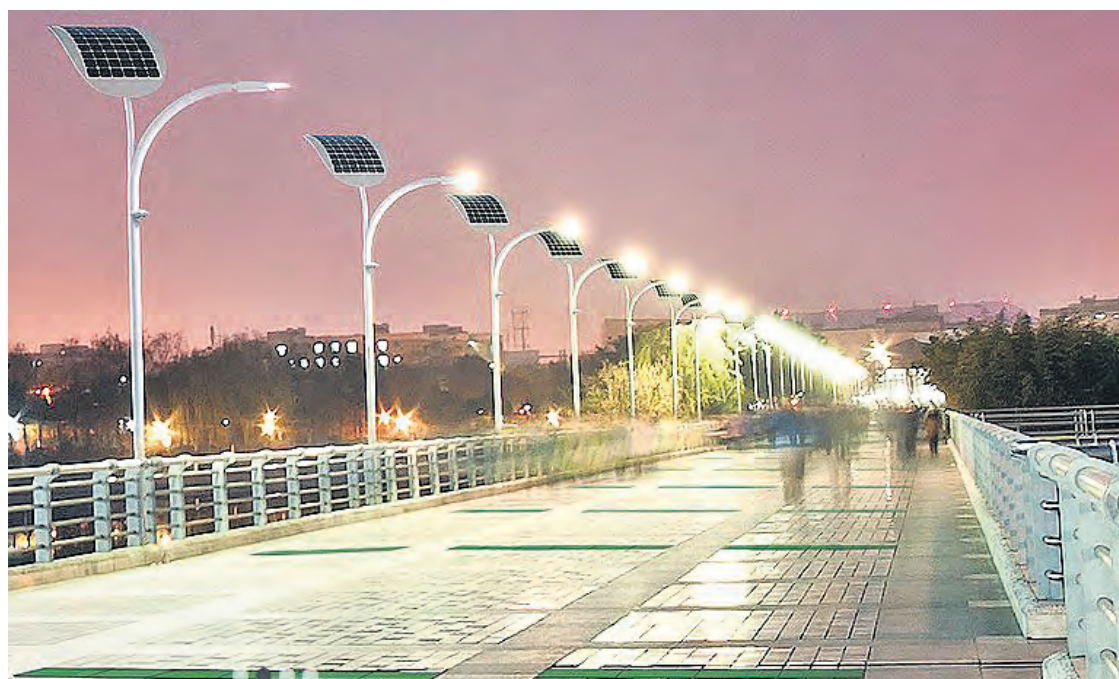
през 2015 г. тази година се очаква още поне 3,6% свиване на икономиката, което е най-стремглавият срив след Голямата депресия от 30-те години на XX век.

Многозначителна е реакцията на пазарните играчи – обезцененият се с почти 50% през 2015 г. бразилски реал поскупява все повече спрямо долара с увеличаването на шансовете Дилма да бъде свалена от власт.

Лас Вегас минава на екологично осветление

Всяка година големите градове поглъщат огромно количество скъпа електроенергия за осветление. А има и такива мегаполиси като Лас Вегас, в които животът кипи предимно през нощта. За да избегнат все по-непосилните разходи за ток, властите на града взеха решение той да бъде осветяван с алтернативни източници на енергия. За първи път в света по улиците на града ще бъдат инсталира-

ни слънчеви панели на компанията EnGoPLANET. Най-напред ще светне Boulder Plaza. Осветлението ще се включва само когато върху площада стъпи минувач, с което ще се осъществят значителни икономии. Слънчевите панели имат още едно преимущество – от тях ще могат да се зареждат различни електронни устройства, а услугата ще бъде напълно безплатна.



Технологичната компания Plume Labs намери полезно занимание за най-разпространените градски птици. Десет от тях вече

следят за качеството на въздуха в Лондон. Инженерите се вдъхновили от идеята за пощенските гълъби, които били използвани по време на

Гълъби ще следят за чистотата на въздуха в Лондон

Първата и Втората световна война. В специални миниатюрни ранички птиците ще носят съвсем леки датчици, фиксиращи нивото на замърсяване на въздуха. Местонахождението на гълъбите ще се следи чрез GPS. Датчиците, които тежат не повече от 25 грама, ще отчи-

тат съдържанието на озон, азотен диоксид и други съединения във въздуха. Резултатите от мониторинга ще се предават на компанията, автор на изобретението. Освен това всеки желаещ ще може да види в Twitter нивото на замърсеност на въздуха в района, където живее.



Робот в Австралия доставя пици

Австралийският филиал на компанията Domino's Pizza представи напълно автоматизиран робот – доставчик на пици. Той е снабден с четири колела и може да развива скорост до 20 км/ч. Програмиран е да се движи само по тротоари и велоалеи, без да излиза на уличното платно. Роботът сам намира дома на клиента, който си е поръчал пица, и стига до него чрез GPS навигация. Многочислени лазерни сензори помагат на робота да заобикаля различните препятствия, както и минувачите. По време на доставката пиците са в специална камера, която ги държи топли. След като роботът пристигне на адреса, клиентът трябва да постави сумата на определено място и да въведе код, който получава, когато поръчва пицата. След това роботът отваря товарното отделение.

Разработчиците нямат никакви съмнения, че творението им ще се справи безпроблемно с поставените задачи, защото в продължение на много месеци са провели всички възможни изпитания.

Sony пуска шлем за виртуална реалност

По време на конференцията Game Developer Conference, която се проведе в Сан Франциско, Sony обяви цената на шлема за виртуална реалност, както и месеца на пускането му. В САЩ PlayStation VR ще струва 399 долара и ще се появи през октомври. Виртуалният шлем разполага с 5,7-инчов OLED RGB дисплей, който поддържа честота на опресняване от 120 fps и осигурява резолюция 1920 x 1080 пиксела (960 x 1080 за всяко око).

Полето на видимост е около 100 градуса, а чрез 9 LED светлини се поддържа 360-градусово проследяване на позицията на главата. Шлемът тежи 610 грама, като в тях не влиза теглото на кабела за връзка. Компанията обеща да пусне и 50 игри от момента на появата на PlayStation VR до края на годината. Цената на устройството е достатъчно ниска, за да се пребори с конкуренцията.



Дрон-амфибия може да стои гва месеца под вода

Група учени от Лабораторията за приложна физика към университета „Джонс Хопкинс“ създадоха дрон-амфибия. Апаратът, наречен CRACUNS, може дълго време да стои под вода и в необходимия момент да се вдигне във въздуха. Безпилотното устройство е програмирано да се крие в някой солен водоем до два месеца, без конструкцията му да получи каквито и да било повреди. Дронът може да бъде пуснат от безпилотен подводен апарат или от неподвижна установка. По команда CRACUNS е способен да се отдели от базата и да излети, достигайки въздуха. Днес учените работят над възможността дронът-амфибия да се връща сам в подводната база. CRACUNS е направен от лек материал на 3D принтер. Електронните компоненти са разположени в херметически затворени камери, а движещите се части са със защитно покритие.

Гергана ПЕТКОВА

Зимата се изниза неусетно, а със същата скорост ще минат и последните два месеца от учебната година на малките ученици. Родителите отново ще бъдат изправени пред въпроса „Какво да правя детето през лятото?“. Те трябва да решат дали да го оставят да играе на воля, или да му намерят занимания, които да са едновременно приятни и полезни за него.

Лятната ваканция е свободно време на детето ви, но това не означава, че е време за губене. Научете го да бъде изобретателно и креативно. Да измисля какво иска да прави, вместо само да чака нещо да му се случи. Нека самото дете има инициативата. Говорете с него какво иска да прави и кога. Не забравяйте също, че това е времето, когато можете да сте по-дълго с него и в забавленията, а не само в подготовката на домашните. Не пропускайте тази възможност.

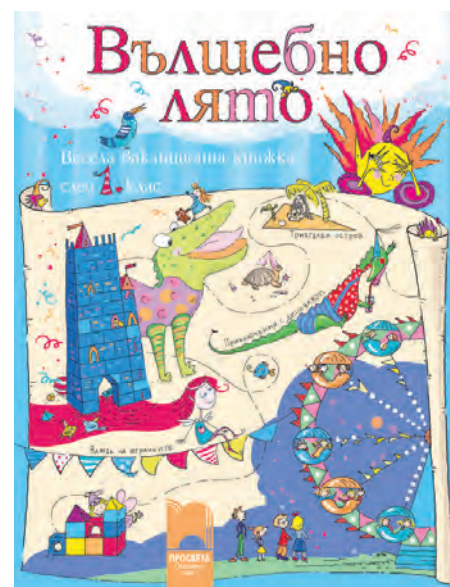
От друга страна, отговорните родители знаят колко е важно децата им да четат книги и да се упражняват и през лятото. Знаят ли обаче как и с какво да ги мотивират? Стандартните сборници със задачи, включително и някои т.нар. ваканционни тетрадки често са скучни и не се различават от това, което детето е учило цяла зима. Издателство „Просвета“ вече предлага нов вид ваканционна книжка, при която задължителното четене и упражняване през лятото става неусетно, по напълно естествен и забавен начин – под формата на игра.

Чудесен подарък за края на учебната година за малките ученици са помагалата от поредицата „Вълшебно лято“ на издателство „Просвета“ за след 1., 2. и 3. клас. Поредицата ще намери при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти (виж www.prosveta.bg) или онлайн на www.e-uchebnik.com, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg. Най-

Лятно училище за детективи

новата книжка представлява детективно приключение, предназначено за децата, които сега завършват 3. клас. С нея те ще се забавляват, ще упражняват уменията си по четене с разбиране, правопис и математика и ще получат нови знания за българската природа и история. Третокласниците ще се запознаят с верен помощник-откривател – кучето Лупо. Заедно с него те ще се впуснат в приключения, пълни с вълнуващи тайни, загадки, преследвания и любопитни факти. В „Лятното училище за детективи“ децата ще развият своята наблюдателност и откривателски нюх, ще се смеят много и неусетно ще си припомнят и упражнят наученото през годината (виж горе вдясно).

Веселата ваканционна книжка „Вълшебно лято“ след 1. клас е низ от приключения. Тя започва с писмо в бутилка с изтрети от водни пръски букви. Въвлечени в морския екшън, децата трябва да попълнят липсващите букви в писмото на Робинзон. След морските преживявания идват горските, а след тях и тези на село при баба и дядо, където децата прилагат знанията си от училище при работата в зеленчуковата градина и



правенето на компоти. Чакат ги и забавления с играчки, с животни от зоопарка и в лунапарка. Накрая малките ученици ще се запознаят със Смехозавър, Хъркозавър, Хълцозавър и Огнезавър – причудливи динозаври със скромни познания по граматика. Но нали за това са приятелите – да си помагат.



„Вълшебно лято“ след 2. клас въвлеча детето в свят на фантастични страни. Приключенията в нея започват от държавата на децата – Лудория. Там президентът се сменя всяка седмица, а президент става онзи, който спечели състезанието по решаване на кръстословици. Президентстването, както и всяка друга работа в Лудория, не е трудно, защото всяка седмица има пет почивни и само два работни дни.

Увлечени в историите, второкласниците няма и да усетят, че всъщност решават математическа задача или

упражняват граматиката си. Има обаче реална опасност да си глътнат граматиката в следващата чудна страна Ам-ам. Защото там, в Портокаловото езеро, живеят дребни оранжеви същества, наречени Сокогълтачи. Да не говорим за Долината на тортите, където хората се спускат с шейни по сметанови писти. Следват страните Смехорания, Абракадабра (на тайните и загадките), Гушиндол (на приятелството) и Питанка (на книгите). А когато стигнат до Града на принтерите, лятната ваканция свършва и отново е време за училище. Неусетно детето ви е преговорило всички важни уроци от 2. клас и е готово да продължи в трети.

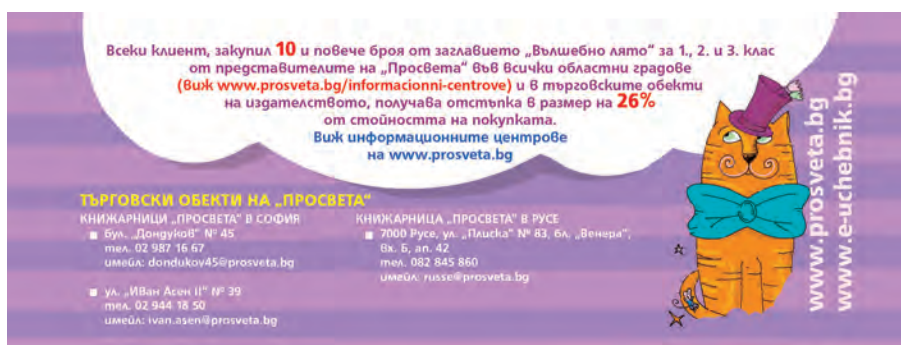


Разбира се, във всички книжки има и възможности за рисуване и оцветяване, за четене, отговаряне на въпроси и много интересни задачи. Поредицата „Вълшебно лято“ след 1., 2. и 3. клас ще превърне лятната ваканция на децата в истинско вълшебство.

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.com. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik.com, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

Вземи сега с отстъпка!

Всеки клиент, който закупи 10 и повече броя от заглавието „Вълшебно лято“ от представителите на „Просвета“ във всички областни градове (виж www.prosveta.bg/informationni-centrove) и в търговските обекти на издателството в периода 10.04.2016 г. - 10.05.2016 г., получава отстъпка в размер на 26% от стойността на покупката.



След като българският игрален филм „Потъването на Созопол“ бе показан в Бразилия на Festival Internacional de Cinema de Brasilia 2015, проф. Густаво Фонтеле Доурадо озаглави рецензията си „Не образите правят филма, а душата им...“.

Ето и целия текст.

Спомени, които не могат да бъдат изоставени. Град, непосещаван отдавна. И десет бутилки водка като дирене на мистично избавление. Това са нещата, които създават света на „Потъването на Созопол“, филм от България и трети игрален филм на Костадин Бонев, автор и на много документални филми. Чаво е мъж на средна възраст, между 40 и 50 години. Той преследва мистериозна цел: да изпие десет бутилки водка, за да изживее нещо фантастично в родния си град. Защото след изпиването на последната бутилка водка нещо трябва да промени различните животи вътре в него, в града му и в хората край него. Филмът е един от най-красивите на Четвъртия филмов фестивал в Бразилия (БИФФ), представител е на едно непознато кино, каквото е българското, и изтръгва суперлативи у хората, които го следят.

За неосведомените българското кино съществува от 1910 година и съществува редом до филмови великани като Русия и Полша и до различни като манталитет съседни като Турция, Румъния, Гърция и Македония.

ПРОФ. ГУСТАВО ФОНТЕЛЕ ДОУРАДО:

„ПОТЪВАНЕТО НА СОЗОПОЛ“ Е НОВА ДУМА В РАЗВИТИЕТО НА КИНОТО

Сюжетът ни препраща към обряда на ритуалното пиене, имащо за цел да удави лошите спомени и чувства. Повествованието ни спуска надолу по спирала, минаваща през различни острови на паметта и страданиято. Така поредицата от бохемски истории, на финала с удавянето на града, се трансформират в нещо величествено. Зрителят се пита дали Чаво и приятелите му ще оцелеят след дъжда, превърнал Созопол в море от горест, или настъпването на морето ще спре преди удавянето. Меланхоличният тон на филма не предлага ясни отговори, подобно на филма на Сокуров „Руската арка“ (2002).

Морето се превръща в символ на невъзможното. С десетте бутилки водка Чаво поема риска и ще издържи изпитанието, към което се е стремил със завръщането си в Созопол. Морето скрива всичко, но същевременно то е пълно с избори, които, макар и трудно достижими, могат да бъдат направени. Във филма на Сокуров е показана крайната граница, зад която няма къде да се отиде. „Потъването на Созопол“ не ни отне-

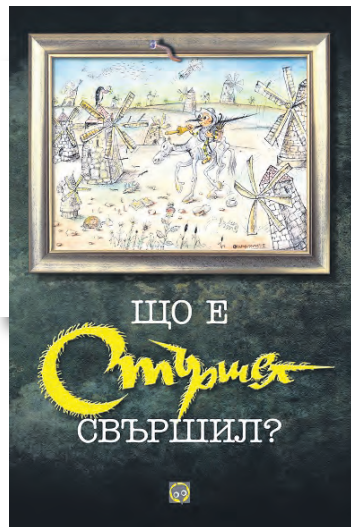


ма надеждата, той е по-мъдър да ни остави и двете опции, отколкото да чакаме съдбовния край без възможност за други варианти. Така най-важното послание на филма се концентрира в очакването – персонажите ще се удавят в безпощадното море, или ще предпочетат да живеят с това, което им е останало. Финалът дава на зрителя възможността да си отдъхне облекчено и да избере

опцията, която му харесва.

„Потъването на Созопол“ е нова дума в развитието на киното – емоционалността, и показва една нова Европа, която се опитва да излезе от задушавания затворен кръг на днешния ден. Затова смятам филма за важен. Той наистина е един от най-добрите представители на българското кино от последните години.

НЕ МОЖЕШ ДА ОБХВАНЕШ НЕОБХВАТНОТО



● Вестник „Стършел“ на 70 години

„Що е „Стършел“ свършил?“ – този израз вече е влязъл в езика на българите като пример за добре свършена работа. Или пък за несвършена – в езика на политиците. Преди години от парламентарната трибуна един висок депутат (Жорж Ганчев) се провикна към противниците си: „Я да ви питам сега: що е „Стършел“ свършил!“.

лите намираха в него истини, казани с Езопов език, каквито другаде нямаше. Затова бе трудно да се абонираш – желаещите бяха много, а абонаментите не достигаха – на някои места вървяха задължително 3 в 1, заедно със съветските „Мурзилка“ и „Колхозница“.

В първите месеци на промените (преди появата на независими издания) „Стършел“ бе единственият, който отразяваше коректно „пиянството на един народ“. Затова и тиражът му нарасна до фантастичните 350-400 хиляди екземпляра.

По-късно нещата на вестникарските сергии се промениха – падна държавният монопол, появиха се нови издания, нови издатели. Езикът на пресата стана уличен, ганьовски, снимките се разголиха, текстовете се разлигавиха. Едни вестникари заложиха на новините, каквито не са, други на клюката и интригата, трети на секса, на врачки, знахари и извънземни.

„Стършел“ обаче остана верен на бодливия си нрав. И на девиза си: „Опозиция на всяка власт, отпор на всяка тъпота“. В обърканото време на прехода десетки издания изгряха, пошумяха и изчезнаха, без да оставят и следа след себе си.

А „Стършел“ още го има, та даже навършва и почте-

ните 70 години. Това е най-старият вестник в България, който е излизал без прекъсване и без да променя заглавието и нрава си.

„Не можеш да обхванеш необхватното!“ – казваше Козма Прудков, руски автор, но също и редовен стършелов сътрудник.

По повод своята 70-а годишнина Стършелите се опитват да опровергават Козма Прудков и някак да обхванат необхватната история на вестника.

Снимки от редакционния живот, дела и документи, стари броеве със запомнящи се фейлетони и карикатури са подредени във фоайето на Националната библио-

тека „Св. св. Кирил и Методий“. Изложбата ще бъде до края на март, входът е свободен. Посещението не е задължително, а впечатлително.

Излезе от печат и сборникът „Що е „Стършел“ свършил?“ – книга за пътя на сатиричния седмичник през годините. И накрая един факт: ако в света изчезне и последната пчела, няколко години след това ще изчезне и последният човек.

Ако изчезне „Стършел“ – най-дългогодишният български вестник, това няма да се отрази на човечеството, то ще се отрази на България.

ПРОФ. ЗЛАТИМИР КОЛАРОВ ПРЕДСТАВЯ КНИГИТЕ СИ В НДК

Съюзът на българските писатели, Съюзът на лекарите-писатели в България „Димитър Димов“ и Литературен клуб „Перото“ - НДК ви канят на творческа вечер на проф. Златимир Коларов на 4 април (понеделник) от 19 ч. в Литературен клуб „Перото“ - НДК. Ще бъдат представени пет негови книги „От куфара със сувенири. Автентични лекарски разкази“ (сборник с разкази), „Illusio magna“ (роман), „Сиво, черно и свещица“ (публицистика), „Безкрайни бели полета“ – второ преработено издание (роман), и „Отблясъци от далечни светкавици“ – второ преработено и допълнено издание (сборник с разкази).

Участват Анжела Димчева, д-р Елена Алекова и Никола Иванов. Изпълнения на Светослав Стойчев: руски романи и класически български популярни песни.





Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Нека да продължим с представянето на славните български генерали, чиито имена са останали завинаги в националната ни история...

- В будния български град Щип е роден бъдещият генерал-майор Антон Ковачев.

Баща му Михаил Ковачев е виден революционер, ръководител на Щипския революционен комитет и участник в Илинденско-Преображенското въстание, а просветният деец Йосиф Ковачев му е чичо. Неговият по-голям брат Владимир е известен деец на ВМОРО, а другият - Владислав, е офицер и член на Върховния комитет.

- Как се развива военната му кариера?

- През 1898 г. завършва Военното училище в София и постъпва на редовна служба в Българската армия. От 1906 г. учи в Николаевската инженерна академия в Санкт Петербург, Русия, която завършва през 1911 г. По време на Балканската война е дивизионен инженер, а в Междусъюзническата война осигурява превоза на Четвърта армия по море и суша от Тракия към Македония. Под негово ръководство е построен пътят към Драгалевския манастир и теснолинейката за Рилския манастир. Излиза в запаса през 1928 г. като генерал-майор. Бил е член на Българското инженерно-архитектурно дружество и е избран в Върховния му съвет. Умира на 4 октомври 1931 година в София. Името му носи стръмната улица в центъра на Драгалевци.

- За Кирил Янчулев знаем, че е роден в махалата Варош на македонския град Прилеп...

- Да, това става през далечната 1896 г. Неговият баща Димитър Янчулев е известен в града като просветен и църковен деец, а майка му Евгения Янчулева е учителка. След като завършва Солунската българска мъжка гимназия, Кирил се записва във Военното училище в София, където е произведен в чин подпоручик.

Взема участие в Първата световна война като офицер в Шести македонски полк на

История на българите от Македония

● Генералите, записали имената си в националната ни история

Единадесета пехотна македонска дивизия, а след войната специализира във френската военна академия в Сен Сир. По-късно, вече като капитан, чете лекции във Военното училище в София и е назначен за командир на рота в Пехотната школа в Търново.

- Интересите му към военната история се материализират през 1931 г., когато излиза книгата му „Руско-турската война 1877-1878 г.“.

- По това време вече е майор, а три години по-късно е назначен последователно за военен аташе в Париж и в Лондон. През 1938 г. полковник Янчулев става началник на Военната академия. Две години след това му е поверен 22-ри пехотен полк, година по-късно е вече началник-отдел в Щаба

фронта по време на Сръбско-българската война. Като командир на 3-та рота от запасната дружина на 2-ри пехотен стрелков полк той участва в боевете при Сливница. Проявява се в боя при Келташ, където, въпреки че е ранен, продължава да се сражава, за което е награден с орден „За храброст“ IV степен.

- А по време на Балканската война?

- В нея влиза като полковник - командир е на 29-и пехотен ямболски полк, който се бие край Лозенград, Чаталджа и при Одринската крепост. Командваният от Кръстю Златарев полк се прославя с превземането на турския форт Илеритабия на Чаталджанската позиция. За проявената храброст при сраженията е награден с орден „За храброст“ III степен. В Междусъюзническата война се сражава срещу гърците при Кукуш и Горна Джумая.

- Сигурно не го отминава и Първата световна война...

- Разбира се, че е деен участник в нея - като командир на 11-а пехотна македонска дивизия. Произведен е в чин генерал-майор,

а след края на войната преминава в запаса като генерал-лейтенант. За съжаление той загива при атентата в църквата „Света Неделя“ на 16 април 1925 г. На името му е кръстен ГКПП „Златарево“. Военните му отличия са респектиращи - той е носител на Орден „За храброст“ III и IV степен, 2-ри клас, Орден „Свети Александър“ III степен с мечове по средата, V степен без мечове, Орден „За военна заслуга“ II степен с военно отличие, 5-ти клас на обикновена лента, Османски медал „За бойни заслуги“.

- И Климент Бояджиев е български офицер от Македония...

- Семейството на Климент Бояджиев произлиза от Охрид. От Военното училище в София излиза като подпо

ручник, но по време на Балканската война се отличава в боевете при Люлебургаз като командващ Четвърта пехотна преславска дивизия. През Първата световна война командва Първа българска армия по време на нейното успешно настъпление в Сърбия. През 1891 г. е изпратен да учи в Торинската военна академия. След завръщането си в България Бояджиев служи

в Пета пехотна дунавска дивизия и в Генералния щаб.

- Името му се свързва с изработването на първата релефна карта на България...

- Това е факт, който датира от 1902 г. През следващите години заема различни отговорни военни длъжности, а през Балканската война ген. Бояджиев командва Четвърта

(1913-1914), началник на Трета военниинспекционна област (1914-1915) и началник на Генералния щаб на армията (1915) той не само въвежда решителни реформи, но и повдига бойния дух на войската. Проявява своя характер и в несъгласието си с условията на българо-германската военна конвенция - подава оставка от щаба непосредствено преди включването на България в Първата световна война...

- Но взима участие в нея...

- Да, но като фронтови командир... Под негова команда е най-голямата българска групировка - Първа армия. И тя допринася за разгрома на Сърбия през есента на 1915 г. През август 1916 г. ръководи Леринската операция срещу съглашенските войски в Костурско и Леринско, но след неуспеха ѝ подава оставка. На 25 септември 1916 г. е уволнен от армията. През 1918 г., след излизането на България от Първата световна война, Климент Бояджиев заминава за Германия, опасявайки се от политически преследвания.

- Въпреки това е съден като виновник за Втората национална катастрофа?

- Вярно е, но това става през 1923 г., когато действително е осъден на 5 години затвор от Държавния съд, ала е амнистиран през 1924 г. Ген.-лейтенант Климент Бояджиев умира на 15 юли 1933 г. в София. Носител е на орден „За храброст“ II и III степен, 2-ри клас, Орден „Св. Александър“ II степен с мечове, Орден „За военна заслуга“ IV степен, Орден „За заслуга“ на военна лента, Орден „Стара планина“ I степен с мечове, посмъртно, Руски орден „Св. Станислав“ II степен със звезда, Османски орден „Лиякат“ със звезда за военни заслуги.



Ген.-майор Антон Ковачев



Ген.-лейтенант Кръстю Златарев



Ген.-майор Кирил Янчулев

- През Първата световна война генерал-лейтенант Кръстю Златарев е командир на 11-а македонска дивизия. От кой край на България е родом?

- Кръстю Златарев идва на белия свят в Охрид. И той е дете на будна българска фамилия, от която по-известен е брат му Андон Златарев, революционер от ВМОРО... Кръстю е възпитаник на военното училище в София, но много скоро му се налага да прилага наученото на



Ген.-лейтенант Кръстю Златарев

пехотна преславска дивизия, която пробива османския център в Лозенградската и Люлебургазко-Бунархисарската операция и в безуспешния щурм на Чаталджа. Там командва авангарда, който отразява турската контраофанзива през зимата на 1913 г. Във войната със съюзниците този забележителен български офицер действа с дивизията си в състава на Пета българска армия по направление Кюстендил - Скопие. Войските му нанасят няколко поражения на сърбите, превземайки връх Китка над река Пчиня.

- Как се отразява поражението ни в Междусъюзническата война на войнския му дух?

- Тежко, много тежко, но генерал Бояджиев не е от мъжете, които лесно се отчайват. Като министър на войната



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

Моят град

СОФИЯ Променят облика на Студентски град

Има приет устройствен план на Студентски град, който спира презастрояването и гарантира запазването на територията. Това заяви столичният кмет Йорданка Фандькова на среща с представители на Софийските студентски съвети, на която бяха обсъдени възможностите за облагородяване на района. Планът предвижда създаването на 11 кампуса, но за част от територията все още вървят съдебни спорове за собствеността. Фандькова припомни, че през миналата година Общината е инвестирала над 2,4 млн. лв. в цялостни ремонти, като са изградени пътни платна, тротоари и осветление. Средства са вложени и в ремонт на алеите на парк Студентски град. Видеонаблюдение има вече на кръстовища и оживени места, разкрит е клон на Столичната библиотека. „През тази година местната власт ще продължи да инвестира в териториите, които са общинска собственост“, обеща градоначалникът.



Община Пловдив бе отличена на тазгодишната церемония за значими постижения в бизнеса - VIP Business Awards 2016. Кметът инж. Иван Тотев

ПЛОВДИВ Общината с отличие от бизнес Оскарите

и неговият екип получиха награда в категорията „Голяма община с принос в развитието на бизнеса“. Призът не е случаен. В „Тракия Икономическа Зона“, обединяваща 6 самостоятелни зони във и около Пловдив, инвестициите през последните 20 години вече надвишават рекордните 1,1 млрд. евро, открити са повече от 13 хил. работни места в над 120 компании. Само производството допринася за 52% от целия БВП на региона

и възлиза на 3,1 милиарда евро. Със своята площ от 10,7 млн. кв. м „Тракия Икономическа Зона“ е най-мощният по рода си проект в България. Само през миналата година в нови проекти са били инвестирани близо 100 млн. евро. През последните 4 години градът се разви и като втората най-атрактивна аутсорсинг дестинация в страната. Прогнозите са, че през следващите 5 години броят на заетите специалисти в сектора ще се удвои.



ВАРНА

Откриха паметник на полк. Милко Железов

С военен ритуал и водосвет бе открит паметник на полк. Милко Железов, командир на бреговата охрана на Варна (1912-1918). Той се намира до кораба музей „Дръзки“ в Морската градина. С него се завършва мемориалната линия на вечна бойна слава край Военноморския музей, която започва с паметника на кап. I ранг Димитър Добрев, продължава с торпедоносца, командван от него, и завършва с едно от 40-тонните оръдия, бранили Варна по време на войните. Паметникът е изграден по предложение на Съюза на офицерите и сержантите от запаса

и от Съюза на ветераните от войните на България, с финансовата подкрепа на Община Варна. Автор на скулптурата е Живко Дончев.

„Благодаря на всички, които работиха за възраждане на името и делата на един виден български офицер – полк. Милко Железов! Днес, застанали до този паметник, ние отдаваме почит не само на командира на бреговата охрана на Варна, но и на саможертвата на всички воители, загинали за свободата и независимостта на родината ни!“, заяви при откриването кметът на Варна Иван Портних.

СТАРА ЗАГОРА Обновената детска градина „Пролет“ отвори врати

Над 400 хил. лв. е инвестирала Община Стара Загора в основния ремонт на ЦДГ „Пролет“. Това стана ясно по време на откриването, което бе отбелязано с празнична програма, организирана от малчуганите от детското заведение. В него грижи получават 120 деца, разпределени в четири групи. Сред гостите на събитието бе и зам.-кметът на Стара Загора Иванка Сотирова. Тя увери, че модернизирването на детските заведения и училища ще бъде сред основните приоритети на кмета Живко Тодоров и през настоящия мандат. Искрени благодарности към кмета и общинско-



то ръководство поднесе директорът на детската градина Борислава Христатијева. „Особено сме благодарни за бързата реакция по

пребазирането на нашите деца, благодарение на което те и техните родители не усетиха дискомфорт“, допълни Христатијева.

БУРГАС Данъците могат да се плащат и по електронен път



Община Бургас пусна в експлоатация нови електронни услуги, свързани със заплащането на местни данъци и такси. Услугата за проверка и заплащане на задължения е достъпна и за всички лица, които използват сайта на НАП чрез персонален идентификационен код (ПИК). Още по-голямо улеснение за потребителите на е-услуги Община Бургас предоставя чрез инсталираните виртуални ПОС терминали. Тя е първата в страната, внедрила виртуален ПОС терминал за всички предоставяни електронни услуги.

БЛАГОЕВГРАД



Кметът поздравя възпитаниците на Американския университет

Кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов бе сред официалните гости на годишния прием на Американския университет в България. Събитието се организира по повод дипломирането на XXII випуск на висшето учебно заведение. Приемът бе открит от новия президент на университета Страци Кулински, който благодари за доброто сътрудничество между университета и институциите и в частност Община Благоевград.

„За нас винаги е било чест да бъдем тук. Предполагам, че няма да изненадам никого, ако кажа, че във времето Община Благоевград и АУБ работят много добре. Съдействат си, партнират си, няма да бъде

изненада да кажа, че така ще бъде и занапред. И Общината, и университетът имат своето място в Стратегията за развитие, така че пред нас стоят още много възможности и трябва да работим в тази посока. Пожелавам на Вас, г-н Кулински, успешен мандат, на всички тук пожелавам успех. Бъдете здрави и знайте, че винаги може да разчитате на Община Благоевград като на един надежден партньор“, каза в част от приветственото си слово кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов. На студентите от Американския университет в България, на които им предстои дипломиране тази година, кметът Камбитов пожела успешна реализация.

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Съществуват правни норми, които определят условията и реда за застрояване в земеделските земи по смисъла на Закона за собствеността и ползването на земеделските земи (ЗСПЗЗ), Закона за устройство на територията (ЗУТ) и Закона за опазване на земеделските земи (ЗОЗЗ) за случаите, в които не се променя предназначението им. Тези норми регламентират изграждането в земеделските земи от собствениците им на семейни стопанства, включващи селскостопански постройки и помещения за обитаване от домакинствата на собствениците на земята и/или на лицата, които произвеждат селскостопанска продукция от съответните земеделски земи.

Без да бъде извършвана промяна на предназначението на земеделските земи, в тях се разрешава застрояване на обекти, чиито функции са съвместими с предназначението на земята, а именно:

1. При имоти с площ до 10 декара - на едноетажни селскостопански постройки за съхранение на селскостопанска продукция и инвентар, в това число и помещения за обитаване в тях; тези сгради и постройки се разполагат в частта от имота, предназначена за застрояване и определена с виза за проектиране;

2. При имоти с площ над 10 дка - на селскостопански сгради, постройки и съоръжения за съхранение на растителна и животинска продукция и отглеждане на животни, включително инженерни мрежи и съоръжения за благоустрояване на имотите и на помещения за обитаване от домакинствата на собствениците на земята и/или на лицата, които произвеждат селскостопанска продукция от съответните земеделски земи. За разлика от сградите по т. 1 тези се разполагат в частта на имота, предназначена за застрояване с подробен устройствен план (ПУП).

Разпоредбите не се прилагат в следните случаи:

1. За земеделски земи, които попадат в строителните граници на населените места, промишлените, курортните и вилните зони и селищните образувания, определени с ПУП по чл. 109 или чл. 111 ЗУТ;

2. За територии, за които с ПУП е предвидено изграждане на обект - публична общинска или публична държавна собственост, или е въведена строителна забрана;

3. За земеделски земи, които попадат в охранителни зони „А“ и „Б“ съгласно Закона за устройството на Черноморското крайбрежие;

4. В сервитутите на естествени и изкуствени

водоеми, реки и крайречни диги, пътища и железопътни линии, в границите на защитени природни обекти, в границите на паркове, лесопаркове, минни разработки и др.;

5. В зоните за санитарна и хидрогеоложка охрана на находищата на минерални води, лечебна кал и торф, в санитарно-охранителните зони около източниците и съоръженията за питейно-битово водоснабдяване, в сервитутните ивици на мрежите и съоръженията на техническата инфраструктура, електропроводите с високо напрежение, на курортните ресурси, курортните местности, гробищните паркове, в буферните зони около природните резервати, обектите на културно-историческото наследство и др.;

6. В хигиенно-защитните зони на депата (сметищата) за контролирано обезвреждане на твърди битови отпадъци;

7. В границите на действащите напоителни полета;

8. В териториите с неподходящи за строителство инженерно-геоложки и теренни условия, в т. ч. и в свлачищни участъци и райони;

9. В други случаи на определени сервитути, охранителните зони и специални режими на ползване.

Условия за застрояване и определяне на допустимост

Застрояване на земеделски земи се извършва въз основа на виза за проектиране или подробен устройствен план, съобразен с действащия общ устройствен план, а когато липсва такъв, подробищният устройствен план се придружава с обосновка за социално-икономическата, техноустройствена и екологичната допустимост на предлаганото строителство. Освен проектното решение за разполагането на сградите, постройки и съоръженията подробищният устройствен план трябва да съдържа и данни за наличните сгради и съоръжения и в

Кой, кога и как може да строи на земеделска земя



имотите, разположени в непосредствена близост. Неразделна част на ПУП е обяснителната записка. В нея се изясняват видът на сградите и съоръженията и спазването на нормите и условията за застрояване.

Норми на застрояване

Площта за застрояване може да достига до 10 на сто от общата площ на имота/имотите, собственост на физическото или юридическото лице, в границите на едно землище. Тя се обособява в имот, определен с подробен устройствен план. За новообразувания имот се дава идентификатор по реда на Закона за кадастъра и имотния регистър.

- Застроената площ на помещенията за обитаване от домакинствата на собствениците на земята и/или на лицата, които произвеждат селскостопанска продукция от съответните земеделски земи, не може да надвишава 10 % от сумарната застроена площ на стопанските сгради и постройки, но не повече от общо 200 кв. м.

- В земеделски земи сградите се проектират с височина съобразно функционално-технологичните изисквания и етажност, но не повече от два етажа.

- Разстоянието между сградите, постройки и съоръженията от границите между два съседни имота

при свободно застрояване не може да бъде по-малко от 3 м.

- Сградите, постройки и съоръженията могат да се разполагат свързано по границата между два съседни имота при взаимно съгласие на собствениците, удостоверение с нотариално заверени подписи, като не се допуска отвеждане на дъждовни води от покривите на сградите в чужд имот.

- Земеделските земи и определените площи за застрояване могат да се оградят с подходящи огради, като видът и височината на оградите се определят по общия ред за изграждане на ограда.

Необходими документи

Когато физическо или юридическо лице, собственик на земеделска земя, желае да извърши строителство, се комплектува преписка, която трябва да съдържа:

1. Искане до кмета на общината за извършване на строителство върху земеделска земя; в искането се уточнява предназначението на сградите, които ще се изграждат;

2. Документ за собственост на имота/имотите;

3. Скица на имота/имотите, издадена от общинската служба по земеделие или от службата по геодезия, картография и кадастър по местонахождение на имота, с

вписани ограничения при ползването им, за които има данни в съответната служба;

4. Положително становище от областна дирекция „Земеделие“.

Въз основа на подаденото искане главният архитект на общината издава виза за проектиране за имотите до 10 дка, а за имотите над 10 дка кметът на общината разрешава изработването на подробен устройствен план.

Разрешение за строеж

Разрешение за строеж се издава от главния архитект на общината въз основа на писмено искане на собственика, към което се прилагат следните документи:

- Документ за собственост на поземления имот;

- Влязъл в сила подробен устройствен план или виза за проектиране;

- Инвестиционен проект съгласно разпоредбите на чл. 144, ал. 1, т. 3 ЗУТ;

- Разрешения за право на водоползване, електрозахранване, включване на отпадъчните води в съответния водоприемник, както и съответните заключения и оценка от органите на околната среда, здравен контрол, санитарния контрол, противопожарната охрана, когато такива се изискват по действащото законодателство в зависимост от предназначението на съответния строеж.

Разрешението за строеж се издава за селскостопанските сгради, постройки, съоръжения и мрежи, включени в подробищния устройствен план, или само за онези от тях, които ще се изграждат като първи етап.

Определянето на строителна линия и ниво на строежа, техническото ръководство, контролът при изпълнението на строителните работи и въвеждането в експлоатация на сградите и съоръженията се извършват съгласно разпоредбите на ЗУТ.

Собствениците на земеделските земи са задължени при строителството да отнемат и оползотворяват хумусния пласт, да не увреждат и не замърсяват почвата и да спазват санитарно-охранителните, противопожарните и екологичните норми.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

29 МАРТ - 4 АПРИЛ 2016

Световъртежът е преодолим



Причините за световъртежа могат да бъдат различни, затова консултацията и с невролог, и с психиатър е задължителна. За щастие има препарати, които помагат състоянието значително да се облекчи и дори да се преодолее. Кой са те? Отговорът

на стр. 24

Здраве в саксия

Откъсвайки се от природата, хората нанесоха удар на собственото си здраве. Затворени в домове и офиси, те не си дават сметка, че въздухът, който дишат, е наситен с отрови. Спасението от тях е в стайните растения. Повече

на стр. 26

Пролетни грижи за лицето



Лицето се нуждае от пролетно почистване, а дарсонвал идеално се справя с бели, черни и всякакви точки. Това е апарат, който се използва в медицината, но и във всяко козметично студио. Какви са предимствата му четете

на стр. 27

Вредителите вкъщи

Изглежда странно, но малко хора си дават сметка, че хлебарките са опасни за здравето ни. Специалистите обаче предупреждават, че домашните нашественици са приносители на много зарази. За тях ще научите

на стр. 28

СОФИЯ ИМА СПЕШНО ОТДЕЛЕНИЕ ПО СВЕТОВНИТЕ СТАНДАРТИ



Премиерът Бойко Борисов лично откри новото отделение



Спешната помощ е в пълна готовност да спасява пациенти с хеликоптер

Пълното обновление на спешните порти в околните болници в цялата страна започна от столичната УМБАЛ „Св. Анна“. Там на 24 март беше открито спешно приемно отделение, в което е заложено съвременното разбиране за осигуряване на незабавна, комплексна и адекватна медицинска помощ при състояния, застрашаващи живота. Отделението е разположено на обща площ от около един

декар, а на метри от входа за носилки е изградена хеликоптерна площадка. Пациентите в най-тежко състояние се настаняват в противошоковата зала, оборудвана с техника от последно поколение, където на място се уточнява диагнозата и започват в пълен обем реанимация и лечебни процедури. На етажа има спешна лаборатория, поликлинична операционна, зала за образна диагностика, стационар за продължително наблюдение на неизяснени случаи. За пациентите, дошли на крака, е предвидена комфортна чакалня, в която се регистрират, преценя-

ва се действителната спешност на състоянието им и според това се извикват за преглед. Новото спешно отделение ще послужи за модел, по който до две години такива структури ще се изградят във всички околните болници в България.

ва се действителната спешност на състоянието им и според това се извикват за преглед. Новото спешно отделение ще послужи за модел, по който до две години такива структури ще се изградят във всички околните болници в България.

ва се действителната спешност на състоянието им и според това се извикват за преглед. Новото спешно отделение ще послужи за модел, по който до две години такива структури ще се изградят във всички околните болници в България.

Противошоковата зала е готова за прием на критично болни



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

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
онкопатолози
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
химиотерапевти
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

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



Д-р Недялка Брадова,
общопрактикуващ
лекар,
гр. Стара Загора

"Flora Bimbi е продукт, на който всеки лекар може да разчита за подпомагане на лечението както при децата, така и при възрастните пациенти, тъй като патологията, чието лечение подпомага, е повсеместна. В работата с деца Flora Bimbi е отличен партньор на педиатъра, много добре копира всички изяви от страна на храносмилателния тракт при малките, при които се налага антибиотично лечение. Работи добре при вирусни инфекции, ангажиращи храносмилателния тракт, което на практика е около 70% от патологията. Flora Bimbi се приема много добре от децата, те го харесват."

Флора Kids е уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс, специално създадена и съобразена с нежния детски организъм. Ползена за поддържането на баланса на чревната флора, съдържа и фруктоолигосахариди (FOS) - нискокалорични, нехраносмилаеми въглехидрати, които допринасят за правилното развитие и дейност на млечнокисе-

FLORA - ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ ЗА ДВОЙНО ПО-ГОЛЯМА СИЛА И ЗАЩИТА НА ОРГАНИЗМА



лите бактерии и действат благотворно на имунната система. Продуктът се предлага в опаковки сашета и флакони, както и на капсули.

Flora Bimbi - 10 сашета

съдействат за потискане на развитието на болестотворните бактерии, които са от основните причинители на стомашно-чревни неразположения. Те са особено подходящи по време на и след прием на антибиотици. Помагат за правилното и ефективно храносмилане, за естествено справяне с подуване на коремчето на детето, при газове и колики.

Flora Bimbi - 10 флакона за еднократна употреба са уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс. Поддържат баланса на чревната микрофлора и потискат развитието на болестотворни бактерии, осигуряват правилно и ефективно храносмилане. Могат да се приемат от кърмачета и деца до 12-годишна възраст. Специално подпомагат нормалното функциониране на храносмилателните ензими в детския организъм.

„Умирам от изтощение“ - колко пъти сме чували този израз, а и сами сме го произнасяли? За съжаление той може от стандартна фраза да се превърне в реална опасност.

Гаранцията за здраве и щастлив живот според лекарите е в правилото на трите осмици: осем часа работа, осем часа сън, осем часа лично време. Ако започнете да променяте това съотношение и се трудите повече от осем часа, може да очаквате неприятни сюрпризи.

Според статистиката в категорията на работохолиците попадат най-вече мениджърите и хората със собствен бизнес. На плещите им тежи прекалено голяма отговорност и затова те са готови да се трудят без почивка буквално по 24 часа в денонощието. На второ място са лекарите, юристите и преподавателите.

На най-малък риск са подложени представителите на творческите професии – писатели, музиканти, артисти.

Здравословните осем часа работа могат да надскочат и хора с проблеми в личния живот. Служебните ангажменти откъсват от неприятните спомени и преживявания.

Още през 1919 г. е доказано, че работохолизъмът е болест. Първи в това се е

РАБОТОХОЛИЗМЪТ МОЖЕ ДА СЪСИПНЕ ЗДРАВЕТО НИ



убедил унгарският психоаналитик Шандор Ференци. Той забелязал, че пациентите му имат странни симптоми: чувстват се зле в петък и оздравяват в понеделник. По-късно се появява и терминът „работохолизъм“.

С какво е опасен той?

Преди всичко със синдрома на емоционалното прегаряне (burnout), което често възниква при тези, чиито служебни ангажменти им налагат да общуват с повече хора: учители, лекари, журналисти, социални работници и т.н. Емоционалното прегаряне има три фази.

Започва с напрежение, чиито главни симптоми са чувство на тревожност, депресия и непрекъснато недоволство от себе си. Вторият стадий е резистенция, а накрая – изтощение и апатия. Учителят преставя да се радва на успехите на учениците си, лекарят не съпреживява проблемите на пациентите си, а и собствените достижения и провали се възприемат безразлично. В последната фаза – изтощението, човек повече прилича на робот, без чувства и емоции, или се превръща в циник. Тук без професионална помощ не може да се мине. Освен това работохолизъмът може да е свързан и

с редица физически проблеми, дори с печални последици.

В японския език има дума, означаваща внезапна смърт от претоварване. От 1987 г. Министерството на труда в Япония води статистика, според която всяка година в страната се констатира около 60 такива фатални епизода. Естествено, от работа не умират напълно здрави хора, а фаталният изход обикновено е следствие на сърдечносъдови инциденти, които са провокирани от някакво хронично заболяване. То обаче се е обострило от прекалена умора и стрес. Често работохолиците страдат и от опасни зависимости – тютюнопушене, злоупотреба с алкохол и др.

Кои хора са в рисковата група?

Тези, които работят повече от 55-60 часа на седмица, избягват почивните дни и отпуските, подложени са на стрес – всички те рискуват да стигнат до синдрома на емоционалното прегаряне или физически заболявания. Хората, които не си дават много зор и често поглеждат часовника си, очаквайки

края на работния ден, няма да стигнат до диагнозата работохолизъм. Тя е опасна най-вече с това, че хората пренебрегват собствената си потребност от почивка и представат да се грижат за здравето си. Ако навреме не се ориентират, че нещата не се движат в правилната посока, изходът може да е тъжен.

Според изследвания на американската организация „Анонимни работохолици“ най-ярките признаци на заболяването са:

- Удължаване на работната седмица по собствено желание над 40 часа;
- Доброволно поемане на част от служебните ангажменти в почивните дни и по време на отпуската;
- Предпочитание към водене на разговори на теми, свързани с работата;
- Убеждението, че свръхработата е главен признак на любов към професията;
- Непрекъснато мислене за работата – зад волана, насън, на гости, в магазина и т.н.

Ако забележите, че имате някои от горните признаци, бързо се спасявайте някъде, където интернет още не е стигнал. (ЖД)

УНИКАЛНА ПРОГРАМА ВЪЗСТАНОВЯВА ИМУНИТЕТА НА ОНКОБОЛНИ С НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ

Лекари микотерапевти прилагат три от най-резултатните природни терапии за борба с рака в България.

Комбинацията от тези терапии увеличава в пъти вероятността борецът се с онкологично заболяване да възстанови бързо нормалната работа на имунната си система, което е от решаващо значение за победа над болестта.

Рак с метастази в мозъка и гръбначния стълб

„Аз съм Васил Стефанов Русев, от гр. Пловдив съм. Жената - Цветана Русева, (...) като я изписаха от болницата, я изписаха с препоръка, че няма нужда от лечение, защото е в последния стадий, разсейки, мозъкът е обхванат, гръбнакът (също) и казват: „дори и да я водите на химио- и лъчетерапия, просто само ще я мъчите“. Основния тумор от скенера не можах да го намерят. (...) Синът ми казва: „Татко, май ще трябва да се готвим за погребение, не за лечение“. (...) Аз съм длъжен да направя всичко, за да не ми тежи на съвестта. Според д-р Евтимова (микотерапевт) аз съм дошъл много късно, защото

наистина нашият случай е много безнадежден. Тя вика: „Тука при мен все такива идват - безнадеждни“. Аз съм длъжен всичко да опитам. Ама как няма, вика, дайте експертизата, дадох я, прочете я, ред по ред, извади и тя един лист, две страници, и там пишеше хранителен режим и между редовете ми написа за всяко едно от тези лекарства как да го давам, по колко и какъв режим на хранене. (...) Значи тя (жена ми) не можеше да дигне ръка, да дигне крак. И на втория месец, като й вдигна ръката - не е схваната, движи се. Тя не можеше да я контролира, и крака (също). Всичко беше под нея, беше ад, ад! И на третия месец взе да се изправя, да седи. (...) И на третия месец никой не можеше да повярва, че

ще стане тая жена от леглото. Просто неопишуема радост! Вдигнахме я от леглото! (...) Като вземахме диска от ядрено-магнитния резонанс, хайде сравнявай, къде са тези метастази, стопено, всичко стопено, не можем да повярваме. Тези доктори не бяха ли чували за тези гъбени продукти за борба срещу рака? (...) Дори много хора не могат да повярват, как е възможно за три месеца да си я оправил, това е чудо на чудесата. Самите доктори викат: „Това трябва да е някакво чудо“. И аз така мисля, че е чудо, ама не е чудо, ами резултат от лечението с гъбените продукти. Как да не повярвам, как ще кажа, че е шарлатания, като ей го живия пример! (...) Ето, докато ми казваха и се стягахме за погребение, а вече осми месец, и става все по-добре и по-добре. (...) Жалко, че толкова много народ си отива от



незнание и липса на разпространение за лечебните свойства на тия продукти. Пречеше ли им да ми кажат, вместо да ми казват „стягай се за погребение“, да кажат: „опитайте и с нетрадиционна медицина“. Какво им пречеше? И ако бях така, някой по-свит човек, да не проявя интерес, да се предам, и досега да сме забравили, че сме погребали жената! Ето я, жива и здрава, и жизнена, и бузките ѝ зачервени, и смее се, радва се вече на живота. Основното е „Имуномодулаторът“, той е с няколко съставки“.

За контакт: 0878 780 302

Вижте още успешни случаи в сайта:
www.mikoterapia.bg

29 МАРТ - 4 АПРИЛ 2016

Д-р Желю Димов е началник на Клиниката по лицево-челюстна хирургия в УМБАЛ „Св. Анна“, София. В професията се изгражда изцяло в „Пирогов“, където работи цели 35 години. Случва се така, че още първата му операция е извънредно тежка, спомня си я в детайли:

Беше човек, ударен с права лопата в лицевата област, от носа му течеше мозък и кръв, съчетана травма. Едновременно работихме с видния неврохирург д-р Райко Белопитов. Аз даже бях учуден, че пострадалият може да оживее. Беше опериран предният дял на мозъка, но всичко мина много успешно. Болният след пет дни беше на крака. И до ден днешен си е жив и работи. А най-голямото ми изпитание беше преди 12 години, когато момиче на десет години постъпи с извънредно тежка травма от автомобилна катастрофа. Детето беше страшно обезобразено, липсваше целият лицев скелет и едното око. Нямахме такава травма, описана в лицево-челюстната хирургия. Консултирах го с много лицеви хирурзи от цял свят, но никой не поемаше никакъв ангажимент. Единствено общо беше мнението, че трябва детето да стане на 15-16 години, за да може да се предприеме нещо. Изчакахме този период, който беше много труден за него – хранене, говор, социализиране заради плашещия външен вид. През 2005 г. направихме консултация в Париж с д-р Кръстинова, известен български лицево-челюстен и пластичен хирург от световна класа, работи във Версай. Там направихме операцията с огромен екип от цял свят - от Мексико, от Англия, от Германия, от Франция. В света не е правена такава операция. Не съм я публикувал, защото имаме да довършваме още няколко неща.

- Какво е специфичното при случаите, с които сте се сблъскали всекидневно?

- Най-сложните попадат предимно в „Пирогов“ и са обикновено съчетани травми – черепно-мозъчна и лицева, гръдна, коремна, на крайниците. Тия травми трябва да се работят по възможност най-бързо, за да има ефект. Едновременно се работи с три-четири екипа. И винаги се постига добър резултат. Колкото по-рано е направена такава операция при съчетана травма, толкова е по-добре за болния, следоперативният период е по-кратък и това е голямо предимство. Не бива да се отлагат тези неща във времето.

- Как решихте след дълги години в „Пирогов“ да сме-



НУЖНИ СА ПО-МАЛКО, НО ПО-КАЧЕСТВЕНИ БОЛНИЦИ

● С д-р Желю Димов разговаря Галина Спасова

ните работното си място?

- В момента в „Св. Анна“ се открива най-модерният център за спешна помощ, с всички кабинети, с цялата апаратура, с целия подготвен екип. И ще има възможност да приеме огромна част от травматизма в България. Това ме привлече да дойда тук. В момента аз съм единственият със специалност лицево-челюстна хирургия и научен сътрудник II степен. За трето ниво в тази област ни трябва още двама лицево-челюстни хирурзи и едно хабилитирано лице. Това най-вероятно ще стане, но е много трудно, защото имаше един период, в който много от колегите не можах да вземат специалност поради административни затруднения. Старите ни, известни професори лицево-челюстни хирурзи просто си отидоха. И в момента има голям недостиг на такива специалисти. А стандартът изисква лицевият хирург да е завършил и медицина, и стоматология. Това е огромно учене, десет години трябва да бъдеш студент. В България в момента има около четири-пет души, които са завършили и медицина, и стоматология и са взели специалност по лицево-челюстна хирургия. Това са малко хора, обучението е много трудно, продължително, а заплащането е ниско, не съответства на квалификацията и на резултатите. Важно за изграждането като специалист е да практикуваш в болница, където постъпват пациенти с травми и заболявания в лицево-челюстната област. Още минимум десет години, за да станеш добър.

- Освен с травми какви други пациенти попадат при вас?

- Има много онкологични проблеми, има вродени заболявания в лицевата област, примерно незарастването на хрилните дъги, т.нар. „вълча уста“. Това са тежки деформации, при които със съвременните методи в лицевата хирургия лечението е успешно. Но то продължава четири-пет години и в него участват също логопед, ортодонт. Но тези деца са нормални и след това се развиват съвсем нормално. Дори най-големият руски лицев хирург Хитров е бил с такава аномалия. Карциномите на синусите, на долната челюст са тежки и обезобразяващи. Много е важно ранното откриване и ранната намеса на лицевият хирург. Редовно констатираме забавяне. Личните лекари започват да лекуват с години възпаления, които в началото протичат като безобидни. И така просто забавят болния, не го насочват веднага към съответния специалист. Пациентите идват вече в напреднал стадий, когато е много по-трудно да се лекува.

- Какво представляват тези начални възпаления?

- Това са ерозии на лигавицата на носната кухина, подуване на костите в лицевата горна и долна челюст, на кожата се явяват разни ерозии, които се влияят от слънцето, и хората, както и личните лекари, мислят, че това са съвсем обикновени възпаления. Личните лекари трябва да правят консултации, а не да решават сами да лекуват това заболяване, защото не са подготвени. Но пак каз-

вам, обикновено се забавят и оттам идва и проблемът.

- Колко често се срещате с този ход на нещата?

- В последните няколко години много често. И в момента имам такъв пациент. Изрязана му е в частен кабинет една раничка на долната устна, не му обръщат внимание, изписват го и за една година човекът вече е обезобразен. Сега трябва да му правим тежка операция, която изисква и много средства, и много време.

В България в момента има около четири-пет души, които са завършили и медицина, и стоматология и са взели специалност по лицево-челюстна хирургия

- Пострадалите от пластична хирургия за разкрсяване вероятно също попадат при вас?

- Има много нежелани последици от тази пластична хирургия, която в България в момента много се рекламира. Тука даже няма кой да коригира това. Аз съм срещал такива пациенти при д-р Кръстинова в Париж. Те обикновено там отиват, крият се. Има обезобразени хора от тази пластична хирургия. И жени, и мъже. Това е много неприят-

но, затова пластичният хирург трябва внимателно да преценява. Не е важно какво иска пациентът, важно е какво е възможно и безопасно да се направи. А не комерсиалната част да е водеща.

- Адекватни ли са клиничните пътеки, по които работите?

- Както навсякъде, заплащането е ниско, пътеките не са дофинансирани от здравната каса и оттам идва проблемът. Работим извънредно, за да си получат колегите заплатата. Както казах, обикновено травмите са тежки, лечението е продължително. А при онкологичните заболявания след възстановяване пациентите трябва да бъдат насочени към онкологична комисия, която да прецени дали трябва химио- или лъчетерапия. След това пак продължава лицевият хирург. Дълъг е процесът.

- Промяната в реда за специализации ще реши ли проблема с кадрите?

- Да, сега вече се осигури заплащане на младите колеги, които специализират. Работят като лекари стажанти и получават все пак добро възнаграждение.

- Достъпни ли са професионалните квалификационни форуми в чужбина?

- На колегите им е трудно, освен ако си намерят спонсор, защото за тези конгреси в чужбина, както и в България, има заплащане. Но който иска да израства в професията, винаги намира начин и форма.

- Коя практическа промяна в здравеопазването би го направила по-успешно?

- Постепенно нещата се оправят, но е грешка откриването на толкова много болници. В София има 60 болници, в Париж и Ню Йорк няма толкова. Тия болници трябва да бъдат акредитирани, преди да работят. Не знам дали са акредитирани. Те точат също доста средства от здравната каса и това създава проблем. Нямам нищо против частните болници. И на Запад ги има, но при тях е много трудно да се открие частна болница - трябва акредитация, изследване, пробен период.

- Въпросът е как функционират толкова болници при остър недостиг на кадри в почти всички специалности.

- И на мен ми е интересен този казус. Изходът е уедряване. По-малко, по-големи, по-качествени болници, за да могат да се съсредоточат всички средства и възможности в тях. Тогава и резултатите ще бъдат по-добри. Голямото болнично заведение има възможност да използва всички специалисти на минутата, когато са нужни. Не може да викаш и да чакаш от друга болница да идва колега, това вече затлачва и самото лечение.

Университетската многопрофилна болница за активно лечение "Царица Йоанна - ИСУЛ" и Отделението по урология-андрология организират **безплатни урологични и андрологични прегледи**. Кампанията ще се проведе от **11 до 28 април 2016 г. в 225 кабинет в поликлиниката на болницата от 8:30 до 12:30 часа**. Желателно е да се носят **предварително направени изследвания, спермограми и др.** Телефон за предварително записване **02/943 24 19**.

ПРИЧИНАТА ЗА БЕЗПЛОДИЕТО В 46% Е ПРИ МЪЖА

Когато говорим за репродуктивно здраве, използваме термините „фертилитет“ и „инфертилитет“. Фертилитетът е способността за постигане на бременност при редовен полов контакт без предпазни мерки в рамките на две години, пише проф. Йорданка Узунова, началник на Клиниката по урология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, в страницата „Съвети за мъже“ в CredoWeb. Двойките, които въпреки това не постигат забременяване в споменатия период, се приемат за стерилни. Липсата на фертилитет не е болест. За съжаление поради факта, че



инфертилитетът се изяснява едва когато човек реши да създава поколение, до съответния момент в повечето от случаите за него не се мисли. Това е проблем на двойката, а не на всеки поотделно, затова дори конкретната причи-

на да е само в един от двамата партньори, трябва да преминат едновременно на прегледи.

Данните на СЗО определят, че мъжът е фактор на безплодие при партниращите двойки в 46% от случаите. Етиопатогенезата на мъжкия инфертилитет се характеризира с изключителна сложност. Причините, довели до нарушаване на репродуктивната способност у мъжа, са многообразни. Проблемите на безплодие, причинени от обструкция, могат да се лекуват оперативно и развитието на андрологията ни дава тези възможности и

надежда за много инфертилни мъже. Тук се включват заболявания като варикоцеле (разширена вена на тестисите), наличие на кисти в областта на тестиса или неговия придатък, съществуване на несмъкнат тестис и др. При други случаи лечуването на инфекцията в половите органи на мъжа довежда до промяна в неговото спермообразуване и дава възможност за оплождане.

Факторите, които допринасят за развитието на мъжката сексуална дисфункция, могат да бъдат обобщени така: психологически или емоционални фактори, включително стрес; страх от придобиване или предаване на полово предавани инфекции, особено при безразборни полови контакти; съществуването на някои заболявания (артрити, диабет, сърдечносъдови заболявания, хипертония), заболявания на гени-

талния апарат, особено възпалителните - баланит, баланопостит, уретрити, простатити, везикулити, деферентити, епидидимити, орхити, орхоепидидимити и различни комбинации от тях; употребата на алкохол, както и злоупотребата с наркотични вещества; болката, причинена от остри и хронични инфекции и възпаления на гениталните органи, може да причини сексуална дисфункция и да потиска и желанията за контакт.

Последното десетилетие коренно промени практическата безпомощност в областта на мъжкото репродуктивно здраве, превръщайки я в науката андрология. Съвременната андрология е внедрила редица достижения на ендокринологията, урологията, неврологията, фармакологията, психотерапията и редица други медицински достижения, които монолитно създадоха фундамент на андрологичните познания.

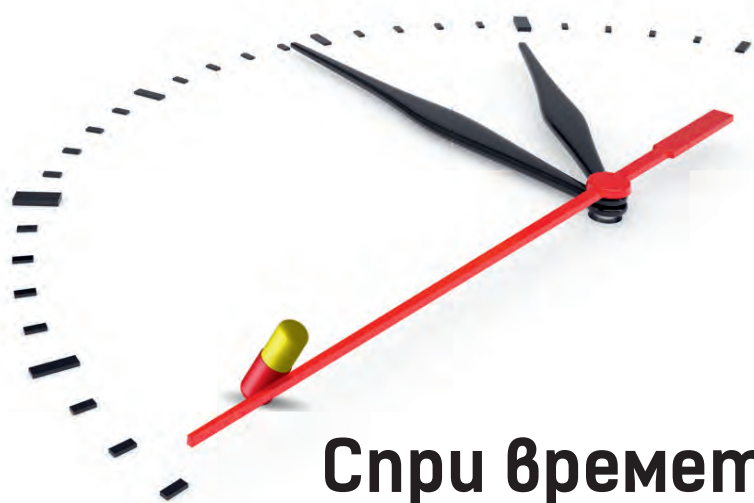
Последвайте страницата „Съвети за мъже“ на credoweb.bg, за да четете още актуални новини за мъжкото здраве.



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвирол!

Неутрализира свободните радикали, образувани се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева



Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ESOPHARM

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

ГРОЗОВИДНАТА БРЕМЕННОСТ СЕ СРЕЩА ВЕДНЪЖ НА 3000 СЛУЧАЯ

Сериалът „Откраднат живот“ е достоверен филмов разказ за работата на лекарите и човешките отношения зад стените на една българска болница. Това разказва **д-р Станислава Кузманова**, гинеколог от Сити Клиник Варна, в профила на лечебното заведение в CredoWeb. В една от сериите стана дума за гроздовидна бременност. Тя представлява абнормно развитие на плацентата. Става въпрос за рядко срещано състояние – до един на три хиляди случая. Гроздовидната бременност бива комплетна и частична. Първият вид представлява липса на майчин хромозомен набор на яйцеклетката и се удвоява само бациният хромозомен набор. Образуват се малки мехурчета, без да се образува изобщо ембрион. При частичната гроздовидна бременност яйцеклетка се опложда от 2 сперматозоида. В този случай освен малките мехурчета се вижда и ембрион. Този ембрион обаче е с генетични дефекти и е несъвместим с живота. Основният симптом при гроздовидната бременност е гениталното кръвотечение. Основно диагнозата се поста-



вя с ултразвуково изследване. Единственото лечение е прекъсване на тази бременност по най-бърз начин. Задължително е и изписването на антибиотик поне за 5 дни и проследяване на титър на бета-ХГ в продължение на три месеца. „В моята практика имам опит с гроздовидна бременност, каквато трябваше да оперира проф. Геннадиев. Примерът, който беше разигран в сериала, показва асистенция на друг хирург, който да извади матката и да я огледа, което лично аз намирам за неоправдано. По-скоро се прави повторно изчистване на матката за сигурност и за по-лесното възстановяване на пациентката“, обобщава специалистката.

ПЛАТФОРМАТА



Преди операция хората се притесняват и за това, че може да не се събудят. Имат ли повод за страх, коментира в профила си в CredoWeb д-р Александър Серафимов, анестезиолог от Плевен. Научните му интереси са в областта на анестезия и интензивно лечение на пациенти с термични травми, регионална анестезия, хипербарна оксигенация, лечение на остра и хронична болка и нутритивен съпорт в интензивната медицина.



„Съвременната обща анестезия е многокомпонентна и балансирана. Именно това е изключително важно за нашите пациенти, тъй като позволява използването на няколко медикамента в ниска доза, за да се получи адекватна анестезия. Използваните днес препарати са по-

малко токсични от техните предшественици, употребявани в миналото. В литературата са описани извънредно редки инциденти (1 на 140 000 случая), които днес са десет пъти по-малко, отколкото преди 20 години. Ние винаги обясняваме тези факти на нашите пациенти, за да могат да бъдат спокойни. Освен това пред-

варително се правят многобройни прегледи и изследвания, което позволява да се имат предвид всички възможни усложнения, най-вече сърдечни и респираторни, но и опасността от алергична реакция. Така че няма място за паника и страх“, пояснява д-р Серафимов.

Предварителната консултация с анестезиолог включва физикален преглед, попълване на въпросник, отразяват се жизнените показатели, както и резултатите от изследванията на пациента. По преценка на анестезиолога могат да бъдат назначени допълнителни изследвания или консултации с други специалисти. Пациентите трябва да споделят за съпътстващи заболявания на дихателната, сърдечносъдовата, ендокринната, нервната система и др. Такива са

високото кръвно налягане, стенокардията, преживян инфаркт на миокарда, инвазивни процедури, астма, ХОББ, епилепсия, преживян инсулт, наследствени болести, алергии и т.н.

„Анестезиологът е човекът, с когото започва и завършва всяка операция. Ние бдим над нашите пациенти по време на операцията, следим жизнените им показатели и се грижим за тяхното адекватно обезболяване и комфорт на операционната маса, но работата не свършва

дотук“, посочва още д-р Серафимов. След като пациентът бъде събуден, обезболен и жизнените му показатели са в норма, той бива преведен в стаята си в отделението, от което е дошъл.

Алергиите са огромно предизвикателство за анестезиолога. Все по-често се налага да бъдат консултирани пациенти с различни алергии към храни, лекарства, домашен

прах, полени, пчелна отрова и др. Тогава се назначава предоперативно тестване за най-често използваните анестетици и медикаменти за обезболяване. То включва т.нар. кожноалергични или скарификационни проби, които се отчитат през точно определен интервал от време. Тестването се извършва от алерголог, който след това дава своите препоръки.

Потърсете профила на д-р Александър Серафимов на credoweb.bg и го последвайте, за да четете статии от него.

КАК ДА НАДВИЕМ ДОСАДНОТО ГЛАВОБОЛИЕ



Болката в главата може да преобърне целия ни ден. Обикновено главоболието ни връхлита неочаквано и се изразява в общо понижаване на жизнения тонус.

Дължи се на нарушено кръвоснабдяване или възпалителен процес, протичащ в мозъчните кръвоносни съдове. Въпреки че често пренебрегваме тези симптоми, е добре да им обърнем по-голямо внимание. Вероятно те са сигнал на организма ни за по-сериозен здравословен проблем.

Причините за главоболие са различни. Как да облекчим състоянието си, ако внезапно ни заболи главата? По възможност стойте далеч от компютъра поне около час, докато неприятните симптоми отшумят. Направете си масаж в областта на слепоочието. Това помага много и дава незабавен ефект.

Не забравяйте да изпие чаша вода. Симптомите ще отшумят след засилване на кръвообращението. Постойте с високо вдигнати крака за



няколко минути. Това подобрява кръвообращението и води до усилване на притока на кислород към мозъка.

Често главоболието е съпроводено с болка във врата. Това е сигнал за проблеми с прешлените. Ако болката в главата не отшумява и е съпроводена с други симптоми като втрисане, хрема или гадене, потърсете незабавно помощ от специалист.

Обичайното лечение на главоболие се осъществява с обезболяващи медикаменти, тип аналгетик. Те са нестероидни и предизвикват свиване на разширените кръвоносни съдове. При повечето пациенти лекарствени продукти, съдържащи кофеин, дават незабавен ефект заради тонизиращото действие на тази съставка.

Беналгин®

x 10 таблетки
x 20 таблетки

- Главоболие
- Мигрена
- Плексити и неврити

Хапчето за глава на Актавис

ГЛАВОБОЛИЕТО ПРЕВРЪЩА ВСИЧКО В МЪЧЕНИЕ



Специална тройна формула за бързо и ефективно действие

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
За възрастни и деца над 12 години.
Преди употреба прочетете листовката.
A 174/23.02.2012

Actavis



СТОМАХЪТ

Повече информация за болките и киселините и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/hranene

Преди няколко десетилетия типичният пациент с оплаквания от стомашни проблеми беше над средна възраст, мъж, често пушач и редовно употребяващ алкохол. Днес картината е коренно променена. Млади хора и дори ученици са сред чакащите пред кабинетите на гастроентеролозите заради хронични болки в стомаха, спазми, тежест, подуване, киселини, чувство на бързо засищане. Според специалистите промяната в начина на живот е главната причина за това. Най-вече хроничният стрес, нередовното, неправилно и некачествено хранене, измислени „чудотворни“ диети, злоупотребата с кафе, енергийни напитки, алкохол. Състоянието на стомаха е силно зависимо от нервната система – и централната, и периферната. Затова ни свива „под лъжичката“, когато сме напрегнати и уплашени. Стресовите хормони предизвикват спазъм на кръвоносните съдове, включително и в стомаха, а намаленото кръвоснабдяване прави лигавицата податлива на увреждане от киселите стомашни сокове.

ОСНОВНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

- **Язва (на стомаха или на дванадесетопръстника) и гастрит.** Причините за тези заболявания са комплексни, включително и хроничната инфекция с хеликобактер пилори. Често и двете заболявания протичат с хиперацидитет – повишена киселинност. Оплакванията най-често са болка високо в корема, липса на апетит, обостряне на състоянието от пържени и груби храни, газирани напитки; гадене, повръщане и др.
- **ГЕРБ (гастроезофагеална рефлуксна болест).** Едно от най-честите съвременни страдания, свързани със стомаха и хранопровода. Може да е в комбинация с язва и/или гастрит, но често е и самостоятелно заболяване. Подробно за него вижте в интервюто с водещ специалист на стр. 23.
- **Хиатална херния.** Това е състояние, при което част от стомаха преминава към гръдната кухина през отвора за хранопровода в диафрагмата. Причинява различни оплаквания, лечението в по-изявените случаи е оперативно.
- **Рак на стомаха.** Често възниква на фона на дългогодишна хронична язва на стомаха (но не и на дванадесетопръстника). Ранните симптоми не са типични и често се открива в напредналите стадии. С успехите в лечението на стомашната язва намаляват случаите и на стомашен карцином.

СТРЕСЪТ И ЛОШОТО ХРАНЕНЕ ЗАПОЧВАТ ОТ РАННА ВЪЗРАСТ

ДИАГНОСТИЧНИТЕ МЕТОДИ

- Фиброгастроскопията е златният стандарт за установяване на заболявания на хранопровода, стомаха и дванадесетопръстника. Изследването спокойно може да се направи без никаква упойка, но при по-неспокойни пациенти е възможна кратка анестезия. Без упойка болка няма, само известно чувство на пресядане и гадене при вкарване на тръбата в хранопровода. Освен директния оглед на горния храносмилателен тракт гастроскопията позволява вземането на тъканни проби, както и на материал за микробиологично изследване.
- Ехографията не е метод на първи избор при изследване на кухите органи – стомах и черва. Но дава много ценна информация за състоянието на паренхимните коремни органи.
- Рентгеновите изследвания все още имат своето място, особено за установяване на функционални нарушения. Най-често се прави оглед на хранопровода и стомаха по време на поглъщане на контрастна материя. Така се проследява дали тя преминава нормално, има ли рефлукс и др.
- Скенер и ЯМР се назначават, когато се налага да се търси връзка между оплакванията от страна на стомаха с други органи – черен дроб и жлъчен мехур, жлъчни пътища, панкреас и панкреасен канал; за уточняване на съмнителни образувания и др.
- Изследване за хеликобактер пилори може



да се направи по няколко начина. Най-модерен е дихателният тест. Бактерията или косвени „улики“ за присъствието ѝ в организма (напр. активност на имунната система срещу нея) могат се открият при изследвания на кръвния серум или във фекални проби. Има и бързи тестове, които реагират на частица от лигавицата на стомаха, взета при гастроскопия.

ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ЛЕЧЕНИЕ

- Инхибитори на протонната помпа. Зад това сложно наименование стоят разнообразни лекарства, които мощно потискат продукцията на киселини от жлезите в стомашната лигавица. Откриването на този тип лекарства предизвика истинска революция в гастроентерологията. Откакто те са на разположение на лекарите и пациентите, рязко

намаляха случаите на кървене от язви на стомаха и дванадесетопръстника, перфорациите на язви и изобщо необходимостта от хирургическо лечение на стомаха. Тези лекарства, като празолит, омепразол, пантопразол и др., се предписват при язва и гастрит, ГЕРБ, повишена киселинност, профилактично по време на прием на потенциално

увреждащи стомаха лекарства като НСПВС и др., след тежки операции, по време на престой в интензивни отделения.

- Антибиотици в различни комбинации се използват заедно с инхибиторите на протонната помпа за ерадикация („изкореняване“) на клинично значима инфекция с хеликобактер пилори.
- Локални антиацидни средства, които неутрализират част от стомашните киселини директно в стомаха, се приемат от пациенти със спорадични оплаквания, главно при нарушение на хранителния режим.
- Понякога гастроентеролозите предписват и различни лекарства с влияние върху нервната система, за да се намали влиянието на стреса върху стомашно-чревния тракт.
- Често се приемат пробиотици, спазмолитици, газогонни средства като Комфортекс и др.

ДОБРИТЕ ПРАВИЛА ЗА ХРАНЕНЕ

Не пропускайте закуската! Достатъчна е препечена филийка с масло и сирене или рохко яйце и един плод.

На обяд хапнете супа и салата с пълнозърнест хляб.

Вечерята трябва да е до 18–19 ч. – най-добре риба или бяло месо със салата.

Пийте по една чаша вода със стайна температура един час преди или един час след хранене. Обилният прием на течности по време на храна не е добър вариант.

Яжте по няколко плода или зеленчука на ден, също между храненията.

Ето и един примерен график за хранене, пазещ стомаха и червата:

7:30 - закуска
8:30 - чаша вода
10:00 - ябълка или морков
11:00 - чаша вода
12:30 - обяд
13:30 - чаша вода
15:00 - банан
16:00 - чаша вода
17:00 - една сурова чушка или 30 г ядки
18:00 - чаша вода
19:00 - вечеря
20:00 - чаша вода
21:00 - ако чувствате глад – една ябълка





СТОМАХЪТ

Повече информация за болките и киселините и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на www.credoweb.bg/hranene

ХРОНИЧНИТЕ КИСЕЛИНИ НЕ СА „КОЗМЕТИЧЕН“ ПРОБЛЕМ

С д-р Николай Цонев, началник на отделение по гастроентерология в Клиниката по вътрешни болести на Втора МБАЛ - София, разговаря Петър Галев

Д-р Цонев, каква е причината киселините да са едно от най-честите оплаквания на пациентите?

- Причините са комплексни. Основно значение имат начинът на живот и хранене, стресът. Хроничните оплаквания от киселини, парене и болка зад гръдната кост най-често се дължат на гастроезофагеалната рефлуксна болест, съкратено ГЕРБ. Когато на такъв пациент се направи гастроскопия, най-често се установява рефлукс езофagit, т.е. неспецифично възпаление на хранопровода вследствие от хроничното въздействие на стомашните киселини върху лигавицата, която няма съответната защита.

- Каква е реалната честота на проблема?

- Много висока. Може би около 20 до 25 процента от посещенията при личните лекари са свързани с този проблем. Той засяга еднакво и двата пола. При мъжете се явява малко по-рано – между 35 и 45 г., а при жените с около 5 години по-късно. Това заболяване създава сериозен дискомфорт и определено нарушава качеството на живота.

- Какво всъщност става в горния храносмилателен тракт при ГЕРБ?

- Хранопроводът, както стана дума, е така устроен, че не понася по-дългия контакт с киселите стомашни сокове. Когато долният сфинктер на хранопровода не функционира правилно, киселото стомашно съдържимо се връща нагоре, където причинява промени по лигавицата, както и възпалителни неприятни усещания – чувството на връщане на храна, паре-

не, горене, киселини. Заболяването има различни степени, но обикновено протича потекло при пациенти, които имат гастрит или язва на дванадесетопръстника, защото те протичат с допълнително повишена киселинност.

- Само с гастроскопия ли се поставя диагнозата?

- Това е дефинитивното изследване в този случай. Само така може да се установи има ли структурни изменения в хранопровода, какво е състоянието на лигавицата, съответстват ли оплакванията на реалната находка. Понякога пациенти имат тежки оплаквания при сравнително леко изразен рефлукс. В някои случаи трябва да се направи диференциална диагноза дали болките зад гръдната кост са от хранопровода или от сърдечен произход. Съвременната техника за ендоскопски изследвания, както и опитът на специалистите във водещите центрове позволяват гастроскопията да се извърши бързо и без особени притеснения за пациента.

- Какъв е естествен ход на болестта, ако не се лекува активно?

- Има критерии за настъпилите изменения, които се установяват ендоскопски. Първоначалното леко дифузно възпаление след време може да доведе до ерозии, след това и до язви по хранопровода и съответно – до стриктури – ръбци и изкривявания, причиняващи сериозни проблеми. При някои пациенти се развива така нареченият Баретов хранопровод – нормалните плоски епителни клетки в лигавицата



се заменят с цилиндрични, чашковидни, които са характерни за стомаха. Ако и тогава не се проведе активно лечение, се стига до предраково състояние и до възможен рак на хранопровода.

- Все още се среща практиката хората при киселини да пият хлебна сода...

- Отдавна е доказано, че това е напълно неадекватно поведение и никой лекар не би го препоръчал. Приемането на сода води до моментално неутрализиране на киселината, но при този процес се получават мехурчета от въглероден диоксид с полепнала по тях киселина и когато тези мехурчета стигнат до хранопровода, той под дълго време е изложен на киселинна атака. В същото време организъмът се стреми да произведе още повече киселина в опит да противодейства на приетия натриев бикарбонат. Така се получава един порочен кръг.

- Какво е съвременното адекватно лечение?

- То е определено от световните научни консенсуси в областта на гастроентерологията. Лечението е с така наречените инхибитори на протонната помпа, те са първа линия. Тези лекарства мощно потискат секрецията на киселина в стомашно-чревния тракт. Започва се с максималната доза, след това се преминава на поддържаща доза и ако симптомите се овладяват добре и измененията в хранопровода претърпят обратно развитие, което се установява

с контролно ендоскопско изследване, може да се препоръча прием на такъв препарат само при нужда. Трябва да е ясно, че това заболяване е зависимо изцяло от солната киселина и пепсина, а не се дължи на инфекция с хеликобактер пилори. Т.е. ако е

установен хеликобактер и той бъде ерадиран след лечение, това няма да излекува ГЕРБ. Отново е необходим прием на инхибитор на протонната помпа.

- Колко време е

приемът?

- Обикновено четири до шест седмици в максималната доза, след това няколко месеца поддържаща доза. Но при някои пациенти се налага много по-продължителен прием.

- Храненето има ли значение?

- Разбира се, трябва да се ограничат мазните храни, да се изключат цитрусовите плодове, особено портокалите и грейпфрутите, шоколад, кафе и алкохол. Добър метод за намаляване на оплакванията е ношването на повдигнато откъм главата легло, така че хранопроводът да стои по-високо от стомаха.

В брой 14 от 12 - 18 април очаквайте всичко за алергиите.

Хранителна добавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

НОВО!

Комфортекс таблетки за смучене са уникална комбинация от билки, имащи три ефекта:

- газогонен
- подобряващ храносмилането ефект
- спазмолитичен (болкоуспокояващ);
- Бърз ефект – 5 до 15 мин след приема
- Приятен вкус на таблетките
- Без оцветители

ЕССОPHARM Бил. "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



Доц. Поля БОЖИНОВА,
специалист УНГ,
отоневрология, МЦ „Галилео“,
Плевен



Световъртежът е усещане за нарушена ориентация в пространството, субективен сензорен феномен. Пациентите го описват като усещане за кръгови движения в хоризонтална или вертикална равнина, чувство за потъване или издигане. Причините могат да бъдат във вестибуларния апарат и в централните вестибуларни пътища в мозъка, както и комбинирани.

ЛЕЧЕНИЕТО НА СВЕТОВЪРТЕЖА Е КОМПЛЕКСНО

Периферният лабиринтен световъртеж например е много характерен: почти винаги е съпроводен с вестибувегетативни реакции, които могат да са от изпотяване и преbledняване до гадене и повръщане.

Друг тип са централните световъртежи. При тях оплакванията са нехарактерни, хаотични. Пациентите съобщават за замаяване, нестабилност, усещане за загуба на равновесие. Тези световъртежи са характерни за съдовите заболявания на главния мозък, възможно е да се появят след черепно-мозъчни травми и др.

При хроничен световъртеж не бива да се изключват като възможна причина и деминиализиращите заболявания на мозъка (например МС), туморите. Необходимо е да се направят съответните изследвания, които да изключат погрешни диагнози и лечение.

Позиционният световъртеж е много краткотраен, трае около минута при промяна на позицията на главата. Случва се особено при завъртане в леглото наляво или надясно, както и при движение на главата нагоре или назад. Този вид оплаквания са много чести.

В последно време, особено при младите хора, доста чести са психогенните световъртежи. Напрегнатата работа, високите очаквания, постоянният стрес предизвикват продължителна тревожност, депресия, чувство на страх. Световъртежът често е съпроводен от сърцебиене, задух, тогава е не само препоръчително, но и задължително да бъде направена консултация и с невролог, и с психиатър, за да може да се помогне най-добре на пациента.

Много често световъртежите биват предизвиквани от някои вътрешни заболявания, особено на сърдечносъдовата система като хипертонична болест, аритмия, сърдечна недостатъчност, от метаболитни заболявания. Личните лекари са в състояние много точно да насочат пациента към необходимия специалист, към отоларинголог, невролог или пък за необходимите посpecialизирани отоневрологични изследвания, за да може да се изясни максимално точно проблемът: дали е в периферната част на вестибуларния апарат или в централната част на вестибуларната система.

Лечението на световъртежа винаги е комплексно. Включването на вазоактивни природни продукти, разработени

на основата на гинко билоба, е добро работещо решение, тъй като тези продукти имат по-мек, по-нежен ефект по отношение на микроциркулацията.

Особено възрастните хора прибягват често до гинко препарати, насочвайки се предимно към чайове и различни тинктури, както се казва, „по съвет на съседката“, и неслучайно започват да се оплакват от главоболие, от гастроинтестинални смущения, от какво ли не. В това отношение трябва да се внимава много, могат да се получат такива смущения, тъй като в гинко билоба, съответно в непречистените препарати от гинко билоба има завишено съдържание на гинколова киселина, което е токсично. Затова бих искала специално да подчертая, че е много важно в препарата, към който се посеща, който ще се използва, да бъде посочена концентрацията на гинколовата киселина. На нашия пазар ги има добрите, пречистени препарати, като при Гинкофол например концентрацията на гинколова киселина е под една частица на един милион. Като се има пред вид и оптималното съдържание от 60 мг на полезното активно вещество, този препарат е много подходящ за дълготрайна употреба.



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Д-маноза



ЕСOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





При девет от десет пациенти онкологичната болка може да бъде овладяна лесно. Поради погрешно схващане за раковата болка много от пациентите се страхуват да потърсят помощ.

„Не е необходимо аз да казвам на лекаря си, че изпитвам болка. Той трябва да го знае.“

Всеки човек усеща болката по различен начин. Някои демонстрират това външно. Други не показват по никакъв начин, че ги боли.

Твоят лекар не е „гадател“. Разкажи му колкото се може повече

за нея. Например къде те боли, кога те боли, какво облекчава или влошава болката ти...

„Раковата болка е неизбежна.“

Възможно ли е това? Може би, но не съвсем. Един от трима, които се лекуват от онкологично заболяване, изпитва болка.

„Нищо не може да облекчи болката, резултат от онкологично заболяване.“

Ако те заболи, твоят лекар ще изготви план за действие. Първо той ще потърси конкретната причина: химиотерапията,лъчелечението, метастази в костите, туморното

7 МИТА ЗА РАКОВАТА БОЛКА

образуване притиска орган, възпалителен процес или друго. След това ще избере най-добрия начин от множество опции.

„От болка се оплакват само страхливците.“

Болката оформя характера.“

Откъде идва това? Причини много – етнически, възрастови, културни, предишен опит с лекарства срещу болка.

Това е без значение, защото, изпитвайки постоянна болка, без да я контролираш, ти можеш да влошиш състоянието си – появяват се депресия, проблеми със съня, тревожност, невъзможност нормално да общуваш и да работиш. Ако не контролираш болката, твоето състояние може да се влоши.

„Когато усетя болка, не трябва да приемам лекарства колкото може по-дълго време.“

Няма никакъв смисъл да търпиш и да чакаш. Най-добрите резултати се получават, когато започнеш да приемаш предписаното лекарство веднага след като усетиш болка. Не променяй предписаната доза.

„Ако приемам лекарства срещу болка, ще стана зависим.“

При някои лекарства срещу ракова болка – опиоидни аналгетици, може да се появи толерантност – с времето, за да се овладее болката, е необходимо да се увеличи дозата. Това обаче е различно от състоянието на зависимост към медикаменти.

Зависимост означава, че имаш нужда от някакво лекарство, без да има медицински проблем, за да го получава.

„Не искам да обременявам семейството си с разходи и за обезболяващи лекарства.“

В България всеки онкологично болен пациент има право да получава безплатно обезболяващи лекарства по време и след лечение, докато има нужда. Необходимо е само да се регистрира в онкологичния диспансер, който се намира в населено място, достъпно за болния или неговите близки.

СИМПТОМИТЕ, КОИТО НЕ СА ЗА ПРЕНЕБРЕГВАНЕ

Повечето хора знаят, че определени оплаквания, като силни болки в гърдите или корема, налагат незабавен лекарски преглед, но за някои се колебаят дали да потърсят медицинска помощ. Ето кои симптоми не бива да се пренебрегват:

Безпричинно отслабване

Отслабването може да е сигнал за здравен проблем. Ако за 6 месеца сте загубили 10% от теглото си, посетете лекар.

Необяснимото отслабване може да бъде причинено от различни състояния на организма, като повишена активност на щитовидната жлеза (хипертиреозидизъм), депресия, чернодробно заболяване, рак или други смущения, които пречат на процеса на усвояването на храната от организма.

Упорита или висока температура

Температурата не е болест, но често е знак за заболяване. Ако повече от 3 дни поддържате постоянна, макар и леко повишена температура, например 37,3, е задължително да се прегледате при лекар. Постоянната температура може да е сигнал за скрита инфекция – от възпаление на пикочните пътища до туберкулоза. Понякога злокачествени заболявания – като лимфома – причиняват продължителна и упорита температура.

Недостиг на въздух

Чувството за недостиг на въздух – различно от причиненото от хрема или физическо усилие – може да е сигнал за сериозен здравен проблем. Ако се задъхвате, дишате тежко, хриптите, потърсете незабавно медицинска помощ.

Внезапно главоболие

Главоболието е нещо обикновено и общо взето, не е причина за безпокойство. Внезапното свирепо главоболие обаче може да е сигнал за сериозен проблем. Потърсете лекарска помощ, ако почувствате: внезапно главоболие като мълние-носен удар, главоболие, придружено с температура, схващане на врата, обрив, объркване или припадъци; промяна в досегашното главоболие, особено след 55-годишна възраст.

Прималяване, загуба на зрение или говор

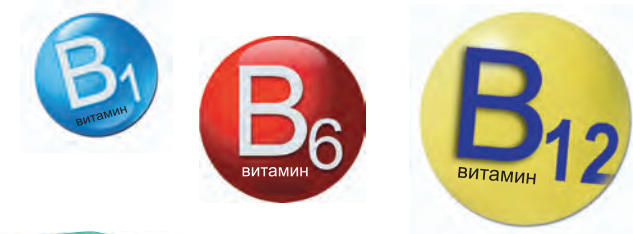
Ако получите такива симптоми, всяка минута е от значение. Това са предупредителни знаци за инсулт (мозъчен удар) или т.нар. преходни нарушения на мозъчното кръвообращение, наричани често микроинсулт. Потърсете спешна медицинска помощ, ако почувствате: внезапна слабост или схващане на едната страна на тялото, внезапно притъняване, размазано виждане или загуба на зрение, загуба на говора или затруднения при разбирането, внезапно замаяване, нестабилност и/или падане. (ЖД)

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Затваряйки се в бетонните кутийки, откъсвайки се от природата и нейната живителна сила, човечеството си навлеche безброй беди. Редица изследвания показват например, че тези железобетонни саркофази екранират магнитното поле на Земята, което е изключително необходимо за всички живи организми. Неговото отсъствие или намаление води до безброй патологии в човешкия организъм. От значение е дори разположението на постелята по отношение на силовите линии на това свръхслабо поле, на което обаче човешкото тяло е тъй чувствително.

В борбата за скъпоценната и скъпоструваща топлина в последните години се наложи тенденцията за максимална херметизация на домовете с използване на PVC дограма, която в максимална степен ги изолира от външната среда. Резултатът от това обаче никак не е насърчителен, а по-скоро стряскащ и тревожен. Редица научни изследвания, в това число и на американската агенция НАСА, показваха, че въздухът в затворените помещения (домове, офиси и т.н.), в които съвременният урбанизиран човек прекарва над 90% от времето си, е дванадесет пъти по-замърсен от градския!

Въздухът в тях всъщност представлява невероятен „коктейл“ от стотици летливи вещества,

голяма част от които са изключително опасни за човешкия организъм. В челото на дългия списък са формалдехидът, бензенът и трихлоретилеът, чиито концентрации са най-високи в обитаваната среда. Следват толуол, ксилол, хексан, хептан, октан, дихлорметан, ацетон, амоняк и т.н., и т.н.

Формалдехидът дразни дихателните пътища, отслабва имунната защита, влияе негативно на зрителната и нервната система и е силен канцероген. Безброй са неговите източници в дома и офиса – ПДЧ, OSB и MDF плоскостите, фазерните листове и шперплатът, използвани за направата

на мебели, HDF плоскостите, служещи за производството на ламиниран паркет и изкуствена ламперия, много от тапетите, мокетите и нетъканите килими, матраците с пяна, стъклената и каменната вата, голям брой бои и лакове, дрезите, спалното бельо и пердетата, обработени с препарати против намакване, цигареният дим и пр.

Формалдехид се отделя и при поставяне на меламинарни съдове, които напоследък твърде широко навлязоха в бита, в микровълновата фурна. Наблюденията показват, че във всеки втори дом нивото на това изключително опасно вещество е по-високо от допустимата норма, особено ако в него наскоро са влезли някои от изброените неща.

Бензенът е изключително токсично вещество, причиняващо безсъние, анемия, нарушения в дейността на нервната и на почти всички останали системи в човешкия организъм, полово дисфункция, безплодие и рак. Негови източници са тютюневият дим, линолеумите, покритията на килимите, много от лепилата, някои перилни и миешки средства, ксероксите, принтерите и т.н.

Бензенът ни преследва дори и в автомобила.

Установено е, че при изключен двигател в резултат на изпарението му от резер-

СТАЙНИТЕ РАСТЕНИЯ - СПАСЕНИЕ ОТ ОТРОВНИЯ ВЪЗДУХ

воара и със „съдействието“ на различните пластмасови детайли неговата концентрация в купето може да достигне 40 пъти над допустимата!

Трихлоретилеът е мощно наркотично вещество, което поражда централната нервна система и може да доведе до загуба на паметта. Причинява главоболие и световъртеж. Отбелязани са случаи на сериозно увреждане на черния дроб и бъбреците.

Подозира се и за канцерогенно действие.

Влиза в състава на печатните мастила, в редица продукти на битовата химия (препарати за обезмасляване на метални детайли, за почистване на килими, отстраняване на петна и пр.), лакове, политури, лепила и т.н. Изключително опасно негово свойство е склонността му към самоокисление, което се ускорява чувствително при повишаването на температурата, например при пушенето. Продукт на този процес е изключително токсичното вещество фосген, отнасяно към задушливите бойни отровни вещества. При хлорирането на питейната вода, в която присъстват дори следи от органични вещества, също се отделя трихлоретилеът.

Установено е, че някои стайни растения притежават рядкото свойство ремедиация,

т.е. способността да поглъщат и инактивират голям брой от изброените по-горе токсични вещества.

Хлорофитумът (*Chlorophytum comosum*), растение от семейство Агавови (*Agavaceae*), ефективно (около 80%) отстранява формалдехида и въглеродния оксид и голям брой други отрови (в т.ч. и бензен), съдържащи се във въздуха. Едно растение е в състояние да почисти площ от около 3 м². **Хамагорейта** или т.нар. бамбукова палма (*Chamaedorea seifrizii*), принадлежаща към многобройното семейство Палмови (*Arecaceae*), поглъща над 80% от формалдехида, бензена, трихлоретилена и ацетона, както и автомобилните газове, попаднали от улицата в дома или офиса. **Сансевиерата** (*Sansevieria*), известна още като свекървен език, е изключително непретенциозно и устойчиво (в т.ч. и на продължително засушаване) растение, което принадлежи към семейство Агавови (*Agavaceae*). Името му е свързано с неаполитанския велможа Раймондо ди Сангро, княз Сан Север – виден интелектуалец и енциклопедист от XVIII век, автор на множество изобретения, между които и това на цветния печат.

Сансевиерата изключително силно поглъща бензена и трихлоретилена,

както и значителна част от формалдехида. Неутрализира и редица вредни бактерии. Съобщава се и за способността на растението да повишава имунитета на обитавашите помещения, в което се отглежда.

Пеларгонията (*Pelargonium*), известна с далеч по-популярното наименование мушката, е изключително красиво и широко разпространено цвете от семейство Здравецови (*Geraniaceae*). В Европа мушката се появява през далечната 1632 г. благодарение на градинаря на английския крал Чарлз I Джон Традескант, който я открива на нос Добра Надежда в Южна Африка. Понастоящем са известни стотици видове на това прекрасно растение. Мушката притежава уникалната способност да поглъща съдържащите се във въздуха токсични вещества от бои, лакове и почистващи препарати. Отделя мощни летливи биологично активни вещества – фитонциди, които за кратко време унищожават вирусите и микробите в помещението, доближавайки въздуха до почти пълна стерилност.

Установено е, че

ефективността на действието на фитонцидите на мушката е сходна

с тази на чесъна, лука и кантариона.

Ароматът на растението действа освежаващо, сменя умората и стреса, вдъхва радостни чувства и оптимизъм. Любопитно е, че той намалява агресивността у децата и ги прави по-малко капризни. Подобно действие има и **индришето** (*Pelargonium Roseum WILLD*), което също принадлежи към семейство Здравецови. Младите му листа съдържат ценно етерично масло, в което влизат редица органични вещества – цитронелол, гераниол, линалол, ментон, изоментон, феландрен, фенилетилов алкохол, терпинеол, борнеол и др., които обуславят неговия уникален аромат. Етеричното масло на индришето влиза в състава на над 350 парфюма. По време на грипните епидемии няколко саксии мушката или индрише в дома правят истински чудеса.

Декоративният лимон (*Lemon*) отделя 85 биологично активни вещества, в т.ч. редица фитонциди, които стерилизират околното пространство, унищожавайки повечето болестотворни микроорганизми. В помещението от 20 м² едно растение намалява многократно размножаването на патогените, а в непосредствена близост до него въздухът е на практика стерилен. Отделяните от лимона ароматни вещества действат успокоително, снемат умората и стреса. **Драцената** (*Dracaena*), която принадлежи към семейство Зайчесянкове (*Asparagaceae*), поглъща и инактивира около 70% от бензена, формалдехида, ксилола, толуола, амоняка и редица други токсични вещества, съдържащи се във въздуха. Убива около половината от познатите патогенни микроорганизми. Антуриумът (*Anthurium*), който е растение от семейство Змирянкови (*Araaceae*), ефективно поглъща ксилола, толуола и амоняка.

Очевидно освен да внесат красота и уют, много стайни растения притежават редкия дар да пречистват въздуха в дома и офиса, като отстраняват безброй токсични вещества и патогени, способствайки по такъв начин за една по-безопасна и по-здравословна жизнена среда.

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

ПОМОГНЕТЕ НА ЛИМФАТА ДА СЕ ИЗЧИСТИ ОТ ТОКСИНИТЕ

Повечето заболявания се развиват, когато лимфата е замърсена, доказват учени от цял свят. Лимфната система е „по-стара“ от кръвоносната, тя е първата система, която се развива в ембриона. Наричат я „бялата река“. Тя е отговорна за почистването на междуклетъчните пространства и е част от имунната система: филтрира кръвта, произвежда бели кръвни телца, защита е срещу болести, връща протеина към сърдечносъдовата система.

Лимфната система включва далак, тимусна жлеза (ендокринна жлеза), апендикс, сливици, лимфни възли и съдове и лимфна тъкан. Когато лимфата преминава през лимфните възли и далака, остарелите клетки, бактериалните агенти и други чужди субстанции, попаднали в тялото, се отделят и изхвърлят. Пречистената лимфа се връща наново в лимфната мрежа. Задръстването на тази сложна система предпоставя много болести като алергии, синусит, артрит, рак, колит, напълняване и кожни проблеми. Може да причини още отоци, отпадналост, запек, болки в кръста и по цялото тяло. Когато тя не работи добре, организъмът не изхвърля токсините, не е в състояние да се бори ефективно с вирусни, гъбични и бактериални

заболявания. За да бъде достатъчно силна, тя трябва да е „чиста“ от токсини и паразити. Ефективно решение за това е продуктът „Имуниксин“ – концентриран извлек от 7 растения, който изчиства лимфата до 94%. Формулата на фитопрепарата е наложена от акад. Никола Хлебаров, известен в цял свят. Приемът на „Имуниксин“ осигурява засилване на защитните способности на организма още първата седмица, след тримесечен прием пациенти съобщават за нормализиране на кръвното налягане, за повишен тонус и по-здрав сън, за изчистване на кожата от екзема, пъпки и др., дори за изчезване на болките при артрози.

Продукта „Имуниксин“ 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.)



Тина БОГОМИЛОВА

Лицето се нуждае от пролетно почистване, а дарсонвал идеално се справя с бели, черни и всякакви точки. Това е апарат, който се използва в медицината, но и във всяко козметично студио. Уредът действа, като през стъклен накрайник минава импулсен, променлив ток. Високата честота, ниската мощност и високото напрежение помагат за дълбокото проникване в кожата.

Апаратът носи името на френския физик Жак Арсен Дарсонвал, който наблюдава за първи път това явление и предлага използването му в медицината. Дарсонвализацията е метод, чрез който се получава дразнене на нервните окончания в кожата и по рефлекторен път се причинява кратко свиване на кръвоносните съдове, последвано от продължителното им разширение и засилване на притока на кръв в кожата, което пък води до подобряване на обмяната на веществата. Медицинските процедури са подходящи при лечение на някои органи, урологични и неврологични проблеми, разширени вени, плешивост и целулит.

Но всяко добро козметично студио използва дарсонвал за разкрасяване и подмладяване. А вече се предлага и за използване у дома, тъй като е лесен за употреба. Има четири приставки - гъбичка, сфера, лъжичка и гребен, които се подменят в зависимост от мястото на третиране. Степените на въздействие се определят индивидуално за всеки клиент.

Високофреkwотният ток действа антисептично на кожата, унищожава бактериите, облекчава възпаленията и стимулира кръвообращението. Дарсонвал помага при лечение на



И ЛИЦЕТО СЕ НУЖДАЕ ОТ ПРОЛЕТНО ПОЧИСТВАНЕ

кожни заболявания, гъбични, бактериални инфекции, заздравяване на рани и премахва акне. Разкрасителните процедури с дарсонвал са част от всяко почистване на лицето. Така се обновяват циркулацията на кръвта, лимфният дренаж, метаболизмът на клетките, снабдяването с кислород и хранителни вещества. С уреда се намалява мазната секреция, порите се стягат и почистват.

Терапията позволява дълбоко проникване на козметичните съставки, предотвратява появата на фини линии и бръчки, забавя процеса на стареене.

Дарсонвал се използва както за почистване кожата на лицето, така и за изглаждане на бръчките, намаляване на торбичките под очите, опъване на шията.

Процедурите за лице обикновено са с продължителност между 5 и 10 минути, но често се комбинират с други тера-

пии и съставки за подмладяване и разкрасяване, тъй като след дарсонвала всичко прониква по-лесно в кожата. Преди процедурата в добрите салони лицето се пудри.

Терапията се използва и

при суха и чуплива коса, при оредяване и косопад. Дарсонвал заздравява косата и помага за бързия растеж, тъй като чисти и тонизира кожата на скалпа. Процедурата е подобна на разресване на косата с един от електродите, който прилича на гребен.

Дарсонваловото разкрасяване не се прави при бременност, пейсмейкър, сърдечни проблеми, епилепсия, онкологични заболявания и

хормонални разстройства. По време на процедурите се свалят всички бижута.

На пазара могат да се намерят домашни портативни дарсонвали на цени от 150 до 800 лева. Уредите са лесни за използване и вкъщи, като упътванията посочват как и за какво се използват различните накрайници - гъбичката за лицето, лъжичката - за шията. Интензитетът се променя според чувствителността на кожата, като винаги се започва с най-ниската честота.

Но и в козметичните салони цената е достъпна за всеки - от 10 до 25 лева. Срещат се и оферти като левче на минута. Салоните предлагат почистването с дарсонвал и самостоятелно, но често и в комбинация с други терапии, което повишава цената.

Броят на необходимите процедури е индивидуален. Предлагат се пакети от десет терапии всеки ден или през ден при по-сериозните козметични проблеми.

Не боли, усеща се само леко боцкане, понякога изтръпване, което отшумява бързо. Препоръчително е да няма проблеми със зъбите преди използването на уреда.

Пролетното почистване с дарсонвал обикновено е за порязала кожа. За девойките терапията се препоръчва само ако страдат от акне.

ПРЕДИ ДА СЕ ПОДЛОЖИТЕ НА КАКВИТО И ДА БИЛО ПРОЦЕДУРИ, Е ВАЖНО ДА ЗНАЕТЕ КАКЪВ ТИП Е ВАШАТА КОЖА

Нормалната кожа е най-добрият вариант. Тя е добре балансирана, гладка, здрава, еластична и съдържа достатъчно мазнини и влага. При мазната кожа има повишено производство на себум и поради това тя съдържа прекалено много липидни секрети. Кожата лъщи, има отворени пори и е склонна към образуване на черни точки или акне. Тази кожа изисква цялостно, но нежно почистване. Медицинските продукти и процедури може да намалят черните точки и пъпките. Мазните кремове не са подходящи за този тип кожа.

„Суха“ се използва при описанието на тип кожа, който произвежда по-малко себум, отколкото нормалната. Сухата кожа е чувствителна, груба, опъната, сърбяща и има склонност към зачервяване и лющене. Липсват ѝ мекота и еластичност. Върху този тип кожа доста по-бързо се появяват и първите бръчки. При много хора сухата кожа се появява с напредването на възрастта в резултат от нормалните промени в хормоналния баланс на организма.

Смесен тип кожа може да има само на лицето. На някои места кожата може да е суха, а на други - нормална или мазна. Типична комбинация при смесения тип кожа е Т-зоната (чело, нос и брадичка) да е мазна и да контрастира със сухата кожа около очите и по бузите.

Смесен тип кожа може да има само на лицето. На някои места кожата може да е суха, а на други - нормална или мазна. Типична комбинация при смесения тип кожа е Т-зоната (чело, нос и брадичка) да е мазна и да контрастира със сухата кожа около очите и по бузите.

НИКОЙ НЕ ИСКА ДА ОСТАРЕЕ БЪРЗО!

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

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

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

Оригинален продукт на **BioHealthGmbH, Germany**

Вносител: **Ревита ЕООД**

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

www.revita.bg
www.biocellcollagen.com

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!



Изглежда странно, но малко хора си дават сметка, че хлебарките са опасни за здравето ни. Приемат ги като неприятни, дори отвратителни насекоми, но тези, които знаят за заплахата, често смятат, че пълзящите твари са неизбежни, битката е обречена на провал. Други са решили, че усилията за изстребването им надхвърлят вредата от тях.

Главната опасност за хората е, че хлебарките могат без проблем да се движат между отделните помещения в дома и да заемат всички пространства на жилището – канализации, тоалетни, тавани, мазета и т.н. В тези неособено чисти места насекомите събират върху хитиновата си обвивка огромно количество най-различни болестотворни вируси и бакте-

НЕ ПОДЦЕНЯВАЙТЕ НАСЕКОМИТЕ ВКЪЩИ

рии – на холерата, на коремния тиф и др. Пълзейки върху хранителните продукти в дома ни, те могат да ги заразят още с цисти на едноклетъчни паразити, с яйца на хелминти (тении и детски глисти). Обикаляйки безпрепятствено навсякъде, хлебарките събират в храносмилателната си система немалък спектър от патогенни микроорганизми. Множество изследвания са доказали, че тези насекоми, предпочитайки да живеят в близост до хората, могат да станат причинители на следните заболявания:

1. Дизентерия;
2. Гастроентерит;
3. Редица урогенитални инфекции;
4. Салмонела;
5. Менингит;
6. Микобактериоза;
7. Пневмония;
8. Хепатит А.

И редица други. Върху крачетата на хлебарките и обвивката им може да има яйца на опасни хелминти.

Особено опасни са насекомите, които попадат в домовете ни от канализацията. Вредните микроорганизми съвсем лесно могат да се озоват върху продуктите ни за хранене, върху предметите, които ежедневно ползваме, в банята и тоалетната. А заразяването е много лесно, достатъчно е да не си мием стриктно ръцете. И когато човек попадне в болница, дори няма да се сети откъде се е заразил.

Но безспорно не бива да се допуска присъствието на неканени гости в детски градини и училища, защото може да станат причина за масово разпространение на инфекция.

Голяма вреда могат да нанесат хлебарките като източник на алергени. Части от хитиновата им обвивка, екскременти и др. често попадат в домашната прах и при допира им с кожата, навлизане в храносмилателния тракт или в дихателните органи на хората поня-

кога предизвикват тежки заболявания. Те може да бъдат:

1. Алергичен ринит със силна хрема и конюнктивит;
2. Бронхиална астма;
3. Дерматит.

Трябва да се знае, че алергията към хлебарки често е хронична. Срещайки се всеки ден с продукти от тяхната жизнена дейност, хората постоянно контактуват с алергените и симптомите на заболяването не изчезват.

Противните насекоми са вредни още и с паразитите, които нанасят върху хранителните продукти. Учени са

изчислили, че за една година хиляда хлебарки изяждат около 9,6 кг сухи продукти. Това количество не изглежда прекалено голямо, но ако видите хлебарка на чинията със салатата, ще се замислите къде е била преди това. Въобще, ако често се разминавате с насекомите в кухнята, бъдете сигурни, че преди това са лазили върху повечето ви хранителни продукти. А това означава, че което не е прибрано на недостъпно за хлебарките място, трябва да бъде изхвърлено. Преди всичко това са сладкарските изделия, хлябът и плодовете. Но всъщност те са всеядни.

През деня хлебарките се крият в пукнатини и процеци в домовете, предпочитат кухненските шкафове, бани и тоалетни, там където има храна и вода. Любими са им топлите и влажни места, но може да се видят навсякъде в сградите.

В България най-разпространени са три вида хлебарки – *Blatta orientalis* (черна хлебарка), *Blattella germanica* (кафява или жълта хлебарка) и *Periplaneta Americana* (американска хлебарка). Никоя от тях не прави изключение, що се отнася до вредите, които нанася.

Изходът е един – обърнете се към професионалисти. И не подценявайте насекомите. Те няма директно да ви нападат като бълхите и комарите например, но са способни да нанесат сериозни щети върху здравето ви. (ЖД)



МАЛКО ИЗВЕСТНИ ФАКТИ ЗА ПЛЪХОВЕТЕ

- Плъховете са се появили на Земята 48 милиона години преди човека.
- Средно на всеки жител на планетата се падат по два плъха.
- Могат да плуват три дни без прекъсване и да изминат няколко километра – установеният рекорд е 29 км.
- Тънките косъмчета, покриващи опашките на плъховете, се използват при операции в офталмологията.
- Зъбите им растат през целия живот. За тях не е проблем да сдвъчат метал или бетон.
- На плъховете са им необходими 50 милисекунди, за да разберат откъде идва миризмата.
- За една година изяждат около 12 кг продукти, но това е нищо в сравнение с количеството на уни-

- щожениите. Според статистиката всеки шести фермер не храни хора, а плъхове.
- Плъховете могат да преживеят без вода по-дълго от камилите.
- Могат да усещат рентгеновите лъчи, което не умее нито един друг жив организъм.
- Способни са да издържат много високо ниво на радиация, но умират лесно от силен или продължителен стрес.
- Плъховете са единственото млекопитаещо освен човека, което може да се смее.
- Те изпитват непреодолимо привличане към блестящи вещи и правилни геометрични форми, но не понасят рок музиката. (ЖД)

Виктория

България ООД

дезинсекция & дератизация



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

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

София ☎ 0888 496 806
Бургас ☎ 0898 989 191

Единствените от античните Седем чудеса на света, оцелели до наши дни, са пирамидите на Хеопс, Микерин и Хефрен на платото Гиза край Кайро. Какво представлява мегаструктурата на Хеопс – извънземен космически кораб, мощна електроцентрала или мавзолей, в който никога не е била мумията на владетеля възложител?

Колкото и да се надуваш, че другите спътници „толкова ли не знаят какво да ядат, когато пътуват“ и ги свива стомахът, винаги можеш да стъпиш накриво. Първия път отървахме кожата, след като видяхме с очите си как в пет-звездния хотел мият сламките в една локва до тоалетната и отказахме коктейлите. После дяволът ме изкуши в хотела в Кайро да се почерпя с пица с риба тон (с какъв акъл?!), тъй като менюто беше европейско и нямаше местни специалитети. Странния вкус на пицата приписах на непознати подправки, а през цялата нощ и на другия ден бях толкова зле, че при това първо пътуване видях пирамидите само от автобуса. Ето на това местните викат

„Проклятието на фараоните“

- че си позволяваш да нарушиш вековния им покой. Имаше и „бонус“ – бясно надупчване от комари. Доста хотели в Кайро са край канала, затова се заредете с витамин В комплекс да отблъсква москитите и на място се мажете с репеленти. Проклятието, разбира се, се свързва с много по-сериозни факти като последователната смърт наскоро след отварянето на гробницата на Тутанкамон през ноември 1922 г. на спонсора лорд Карнарвън, археолога Артур Мейс, рентгенолога Арчи Рейд и други участници в разкопките. Втория път вече успях да разгледам и наснимам обстойно целия обект и атмосферата наоколо.

Голямата пирамида в Гиза,

или Хеопсовата, както я знаем, е най-мистериозната древна мегаструктура на планетата. В нея могат да се поберат едновременно най-големите европейски катедрали – тези във Флоренция и Милано плюс „Сейнт Пол“ от Лондон, „Сан Пиетро“ от Ватикана и лондонското Уестминстърско абатство. Тя

Пирамидите в Гиза: мистериите продължават

е ориентирана перфектно към Северния полюс и е построена с такава съвършена инженерна и математическа прецизност, че и до наши дни въпреки модерните технологии не може да бъде репликирана. Разположена е на западния бряг на Нил, където залязва слънцето и почиват мъртвите, а хората живеели на източния, където обожествяването светило изгрява.

Изчислено е, че сградата е издигната от около 2 милиона и 300 хиляди каменни блока с тегло от 2 до 30 тона, като някои тежат и повече от 50 хиляди килограма! Първоначалната ѝ височина е била 146,7 метра, а страните са по 230 метра. Основата ѝ лежи върху 53 декара, стените ѝ са по 20 декара площ, а цялата тежи удивителните 6 милиона тона!

Пирамидите

имат уникални свойства: храните не се развалят, а семената покръпват по-скоро. Египетските жреци пращали фараоните да пренощуват в камерата на царете на Хеопсовата пирамида, където имало максимална концентрация на лечебна космическа енергия. Там пренощувал и Наполеон при похода си в Египет, но за преживяното споменал само: „Няма да повярвате, ако ви кажа“.

Вътрешната температура не се променя никога и е като средната на Земята – 20 градуса по Целзий. По останалата външна облицовка се съди, че пирамидата е била покрита със 144 хиляди отлично

полирани плочи с тайнствени надписи върху тях – такива, каквито ги е видял пътешествият Херодот през V век преди Христа. Те били толкова съвършени, че отразявали светлината като огромни огледала, преди катастрофално земетресение да ги свлече и арабските нашественици да започнат да градят с тях укрепления и джамии. Блестящото бижу било видимо и през нощта, затова древните египтяни наричали Голямата пирамида „Икхет“ – „Божествена светлина“. Ъглите са направени с такива сглобки, че конструкцията да издържа на големите температурни амплитуди и на силни земетресения. Още вода в мелницата на поддръжниците на извънземните налива теорията на египетски учени, че според химически анализ блоковете са направени изкуствено, като специална смес е била изливана в кофражи. Фактът, че гробовете на строителите са в близост до мегаструктурите, доказва, че те не са строени от роби, а от наемни работници, които били добре хранени, тъй като богатите семейства от делтата на Нил ежедневно им изпращали по 21 бика и 23 овце. До пирамидите е имало плавателен канал през долината на великата река, затова и близо до пирамидите са ямите, в които са намерени ритуалните Слънчеви лодки.

Сред най-запленяващите теории

за произхода на Хеопсовата пирамида е, че представлява огромен извънземен летате-

лен апарат, кацнал на платото Гиза, за да свидетелства за контакти между земляните и силно развита цивилизация от друга галактика.

Изследователят Кристофър Дън твърди, че „Камерата на царя“ в центъра ѝ някога е играела ролята на централен генератор. Тя е изградена от розов гранит, богат на електропроводими микрокристали кварц.

Друга идея – в търсене на механизма на дялането и пренасянето на огромните каменни блокове – разказва за построяването на мегаструктурата на място, но с ползването на свойствата на сонарната левитация – издигане и преместване на тежки обекти чрез звук. Сред техниките, използвани за рязането, които виждаме на барелефи, е и движението от двама меден трион, като зъбците са замествани от пясък. Все пак това е скъп метод и е бил използван само за ваянето на саркофазите на владетелите. И до днес не са открити никакви планове за градежа на пирамидата или следи от тях.

Проекция на Орион

Любимата теза на изследователите, които държат на извънземната намеса при издигането на трите пирамиди на платото Гиза, е тяхното точно разположение на Земята като на най-ярките звезди от съзвездие Орион. Древните египтяни нямали такива астрономически познания и това идвало да покаже, че ни е оставен ясен знак откъде идват съществата, построили тези обекти.

АНТИЧНИТЕ ОБЕКТИ

отпреди новата ера и определяни за Седемте чудеса на света са били: Висящите градини на Вавилон, построени по поръка на Навуходоносор; статуята на Зевс Олимпийски от Фидий; Храмът на Артемида в Ефес; Гробницата на цар Мавзол в Бодрум; Родоският колос; Александрийският фар (280 г. пр. Хр.). За точното местонахождение и размери на някои от тях има повече догадки и по-малко автентични доказателства.

Единствени сред древните мегаструктури, оцелели до наши дни, са пирамидите на фараоните Хуфу (Хеопс), Хефрен и Микерин, намиращи се на платото Гиза на 20-ина километра югозападно от столицата на Египет – Кайро. Историците се обединяват около мнението, че са започнати 26 века преди Христа (по времето на IV династия, през Златния век на Старото царство), но за Голямата пирамида на Хеопс има предположения, че е много по-стара.

СЕДЕМТЕ НОВИ ЧУДЕСА НА СВЕТА

са отговорът на XXI век към античния свят. В телефонно и онлайн гласуване през 2007 г. на над 100 милиона души от цял свят, организирано от швейцарската New Open World Corporation, са избрани следните световноизвестни обекти, които съвременният пътешественик може да види с очите си: Великата китайска стена в Северен Китай; град Петра в Йордания; Статуята на Христос в Рио де Жанейро, Бразилия; Мачу Пикчу в Перу; Чичен Ица в Юкатан, Мексико; Колизеумът в Рим, Италия; Тадж Махал в Агра, Индия.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

ПРАКТИЧНО ИНФО

Освен трите големи пирамиди историческият комплекс край Гиза включва и няколко по-малки, известни като „пирамиди на цариците“ – три на изток от Хеопсовата, една на юг от Хефреновата и три на юг от Микериновата. Тук е и величавият Сфинкс, както и останки от древно селище и множество по-малки религиозни и погребални паметници. През 1979 г. целият некропол е обявен от ЮНЕСКО за част от световното наследство.

Доверете се на опитна, утвърдена за дестинацията фирма – понякога 50 евро разлика в цената може да ви спести много проблеми и огорчения. Четете отзиви в туристическите блогове.

Струва си да вземете смесен тур – с круиз по Нил,

за да видите абсолютните перли Луксор и Карнак, Едфу, Ком Омбо, с целодневна екскурзия в Кайро (с посещение на Египетския музей със саркофазите и маската на Тутанкамон) и 2-3 дена почивка в Хургада. Гмуркачите предпочитат да изкарат целия престой в Шарм ел Шейх.

Имайте едно наум за категоризацията – както на кораба, така и на хотела. Питайте туроператора и търсете нов хотел и по възможност с 4 или 5 звезди. Внимателно четете какво НЕ включва пакетната цена. Пийте само бутилирана вода, белейте плодовете, яхте приготвена пред очите ви храна.

Най-благоприятното време за посещение на Египет е март-април и октомври-ноември.





ОТВЕЧО: Клапан. Вълкана Стоянова. Лиота (Рей). Келнер. Агалина. Стол. Фи. Ана. Исоп. Селен. Брада. Асири (Тошходжа). Юра. Актриса. Тим. Хол. „Реал“. Плесен. Тема. Ял. Ре. ЦСКА. Сук (Иозеф). Танк. Трифо (Франсоа). Марсо (Софи). Рал (Фьодор). Ар. Арени. Увод. Овраг. ФЕЛИЦИЯ. Сводник. Лице. КА. Арии. Пури. Алков. Тен. Пехота. ОРВО. Ум. Бутик. Нитела. Регал. Номер. Дер. АЛТЕА. Иво Ливи.

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

0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Явор ЦВЕТАНОВ

През последната седмица много хора разбраха за неговото изкачване на връх Мусала. Всъщност изкачването далеч не е само негово. То е и на хората, които постоянно го подкрепят и обичат. На хората, които винаги са до него. Идеята за това начинание е съвместна. Приятелите са тези, които оказват пълна подкрепа на Влади и се създава сайт, който дава гласност на идеята. Планинската спасителна служба се отзовава и благодарение на нейната незаменима помощ на 8 март 2016 г. Влади отново е на най-високия връх на Балканския полуостров. Поредния връх, който покорява.

Как се заражда страстта на младия мъж към тениса?

През далечната вече 2005 година Борис Томов, доайенът на тениса на корт в инвалидни колички в България, предлага на Влади да пробва. И този опит води до любов към тениса, която вече продължава над 10 години. Всяка година той участва в подготвителни лагери – първият е в Пловдив, а вторият е в София. След това следва Държавното първенство, в което

Да покорим връх Мусала, но най-вече да покорим себе си

Влади Гюров е на 34. Последните 15 години прекарва в инвалидна количка заради инцидент на пътя. Това му помага да преоткрие себе си. И въпреки инвалидната количка Влади спортува. При това спортува много – тенис, баскетбол, колоездене, плуване, гмуркане и още куп други шури дейности.

Влади е неизменен участник. И въпреки че нивото на международните турнири е много високо и нашите състезатели нямат особено големи шансове срещу състезателите от западните европейски държави, той не се отказва от това да играе тенис.

По отношение на подбръване на условията за състезателите в инвалидни колички работи Българската федерация по тенис (БФТ). В края на 2014 година БФТ разшири дейността си по програмата, като се стреми да работи за развитието на тениса не само за хора в инвалидни колички и физически увреждания, но и за такива с ментални затруднения. За последната една година бяха организирани четири подготвителни лагера за

хора в инвалидни колички в градовете София, Пловдив и Благоевград. Изключително радостно е, че се присъедини и Благоевград с УТК Академик.

За първи път у нас организирахме съвместен лагер за състезатели и треньори за хора с физически и ментални затруднения. Това става възможно благодарение на партньорството на БФТ с посолството на САЩ в България и Special Olympics България.

Двама от световнопризнатите специалисти в областта на тенис за хора в инвалидни колички – Дан Джеймс и Карин Коб, проведоха тренировъчния лагер непосредствено преди Държавното първенство за хора в инвалидни колички. Те са членове на Американската тенис асоциация



ция и обучаваха както състезателите, така и личните им треньори на методите при работа с хора с увреждания.

За първи път през март 2015 година беше отбелязан и Европейският тенис ден на Special Olympics. В него се включиха всички трениращи деца с увреждания, треньори от Националния тенис център и членове на националния отбор по тенис за мъже за Купа

„Дейвис“.

Целта е да се осигури достъп до тениса на хора с увреждания и да се популяризира каузата. Стремешът е да се намерят повече пътища за признаване, социализиране и приемане на хората с физически увреждания и интелектуални затруднения.

Когато обичаш даден спорт, нищо не може да те накара да се откажеш от него. А тенисът далеч не е

единственият спорт, намерил място в сърцето на Влади. Той е редовен участник в Софийския маратон, участва в баскетболни турнири, тренира плуване.

Какъв е изводът? Sometimes one tragedy can turn out to be our biggest blessing. Няма да превеждам. Преводът е ясен. Желанието за живот на Влади е титанично. За него няма значение дали можеш да ходиш, или си в инвалидна количка. Вътрешния плам или го имаш, или го нямаш. Обстоятелствата не са определящи.

Изкачването на връх Мусала е покоряването на поредния връх. Влади е покорявал много върхове. Със сигурност има още, които тепърва ще достигне. Но важното е едно. Влади е успял да покорим себе си. А това, вярвайте ми, много малко хора могат да го направят.

Световният футбол изгуби Йохан Кройф

Един от най-великите футболисти за всички времена - Йохан Кройф, почина на 24 март на 68-годишна възраст. В последните месеци от живота си легендата се бори с онкологично заболяване.

През октомври миналата година Йохан Кройф обяви публично, че има диагноза рак на белите дробове. През голяма част от живота си той е бил активен пушач. Отказва цигарите през 1991 г., когато му е направена операция на сърцето. След това той замени тютюна с блялки.

В годините след сърдечната операция Кройф беше рекламно лице на Каталунския здравен департамент. В рекламния спот той изрича фразата: "Футболът ми даде всичко в живота, а тютюнът почти го отне".

Кройф има огромно място в историята на българския футбол. Именно той се смята за големия откривател на Христо Стоичков за международ-

ния футбол.

Йохан Кройф е един от най-добрите футболисти в историята на този спорт. Холандецът е печелил три пъти "Златната топка" - най-голямото индивидуално отличие във футбола (през 1971, 1973 и 1974 г.), и е избран за най-добрия играч на Световното първенство през 1974 г. По-късно Йохан Кройф стана един от най-успешните треньори, начело на Аякс и Барселона.

През февруари той

даде обнадяващи вести за здравословното си състояние: „След няколко лечения мога да кажа, че резултатите са много положителни благодарение на отличната работа на лекарите, подкрепата на близките ми и моя позитивен менталитет. В този момент имам чувството, че вода с 2-0 в първото полувреме на един мач, който не е приключил, но за който съм убеден, че ще спечеля“.



Дъждът не спира!
Въртят ви ставите?

NeOx

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект. При болки в ставите и мускулите.

Неокс масажно олио съдържа комбинация от 14 натурални билкови масла с доказано качество. Изключително подходящ за трайно повлияване на артритна болка.

Повече информация може да откриете на страницата ни в

Яна КАСОВА

Доскоро съвсем неизвестен лекарствен препарат, произвеждан в латвийската столица Рига, стана най-популярният допинг.

Голямата звезда на руския спорт и най-богатата спортистка в света Мария Шарапова свика пресконференция и каза, че е дала положителна проба за мелдоний. Тенисистката направи признанието на 7 март и тутакси препаратът се превърна в тема №1.

Мелдоният, продаващ се като лекарствен продукт „Милдронат“, получи световна слава. Лекарството вече се търси двойно повече, а цената му също се повиши заради небивал интерес. Кметът на Рига Нилс Ушаковс пък одобри реклама на латвийската столица като „Град на мелдония“.

Тестовите на близо сто атлети от различни видове спорт се оказаха положителни за този препарат, влязъл в листата на забранените средства на Световната антидопингова агенция (УАДА) на 1 януари 2016 г. Засегнатите са най-вече спортисти от Източна Европа, но с мелдоний сгафиха и бегачите Абеба Арегауи, световна шампионка на 1500 м за Швеция, но родена в Етиопия, и победителят на токийския маратон 2015 Ендешоу Негесе (Ет). Освен Шарапова руснаците дадоха свидни жертви като олимпийския шампион в шорттрека от Сочи 2014 Семьон Елистратов, волейболния национал и играч на Динамо-Москва Александър Маркин, петкратния световен шампион и рекордьор по бързо пързалане с кънки Павел Кулижников и др.

Употребата на мелдония е забранена от началото на годината,

а през цялата 2015-а беше под мониторинг на УАДА,

Мелдоният попари спорта

● Медикаментът спасил стотици спортисти от изтощение



Мария Шарапова направи мелдония тема №1 в спорта

откъдето накрая заявиха, че препаратът оставя следи в човешкия организъм от 6 до 48 часа. От компанията, производител на лекарства, съдържащи веществото мелдоний, обявиха, че техните изследвания показват съвсем различно нещо.

„Пълното изчистване на организма от препарат с мелдоний може да продължи няколко месеца. Това зависи от различни фактори, като дозировка, продължителност на приемане, както и от чувствителността на метода на тестиране“, се казва в съобщението на производителя.

Това вероятно е истинската причина за многото положителни проби с това вещество.

Мелдоният беше включен сред препаратите, забранени за употреба, тъй като от УАДА решиха, че **той се взема с цел повишаване издръжливостта на организма към високи физически натоварвания.**

Производителите на „Милдронат“ ще се борят с УАДА той да излезе от черния списък и да остане разрешен. Интересен е фактът защо от фирмата предприемат тази стъпка сега, а не реагираха през цялата изминала година, в която мелдоният беше под мониторинг.

Според Лайла Клявина, мениджър на латвийската компания, представители на УАДА засега не съобщават причините, поради които лекарството се добавя в списъка на забранените за спортисти. От компанията са категорични, че то не може да навреди на здравето.

Създателят на „Милдронат“ акад. Игор Калвинш пък беше още по-рязък в защитата на препарата и заяви, че използването на неговия медикамент е спасил стотици спортисти да не станат жертви на изтощението. Той предрече, че

Зобили бойците на СССР

Мелдоният бил използван от войниците на СССР по време на войната в Афганистан. „Препаратът не беше създаден специално за военните, но когато завършиха клиничните изследвания на лекарството „Милдронат“, първо от него се заинтересуваха в армията - разказва създателят на „Милдронат“ акад. Игор Калвинш. - На войниците постоянно не им достига кислород. В Афганистан се оказа, че тези войници, които отиваха на мисия в планините и в тила на врага, след като са взели „Милдронат“, се завръщаха живи и здрави. От онези, които не го ползваха, доста не се завръщаха обратно. Това ми разказваха военните, които получаваха препарата от нашия експериментален завод.“



Елена Исинбаева смята, че е смешно случващото се с латвийския препарат

смъртните случаи по спортните терени ще се увеличат,

тъй като употребяващите го вече са свикнали с неговото използване.

„Направо да забранят на спортистите да се хранят. Когато ядат, имат повече сили. Храната е допинг! Това е в кръга на шегата, но УАДА върви по този път. „Милдронат“ е създаден преди 32 години и не е имало проблем с употребата му до този момент. Това е лекарство, което оптимизира използването на кислорода за производство на енергия. Безценен е за предотвратяване на инфаркти и инсулти. Има положително отношение и към интелектуалните способности, тъй като доставя повече кислород на мозъка. За спортистите е ценен с това, че помага при свръхнатоварвания. Всички спортисти се подлагат на такива. Очаквам рязко да се увеличи броят на починалите, като вината за това ще носи УАДА“, коментира акад. Калвинш.

BGathletic.com

Рекордърка: Скоро ще забранят и витамин С

Двукратната олимпийска шампионка в овчарския скок Елена Исинбаева (Рус) заяви, че забраната на мелдония е смешна. „Подкрепям всички руски спортисти, които в момента имат проблеми с положителни допинг проби заради този „толкова опасен“ мелдоний. Господи, това вече е смешно! Баба ми използва „Милдронат“ в последните 6-7 години и повярвайте ми, не

стана супербаба, не ѝ се появили свръхестествени способности и няма свръхиздръжливост. Чакаме да добавят в списъка и витамин С“, каза Исинбаева.

Волейболистката от националния тим на Русия Татяна Кошелева каза, че е приемала препарата и като дете. „В младежкия отбор на Русия, когато бях на 15 години, получавахме витамини и за профилактика

„Милдронат“. От дълго време не го приемам, но разбрах, че е забранен, чак след случая с Мария Шарапова. Но разбира се, нашите лекари отдавна не ни го дават, защото са знаели, че той е включен в списъка на забранените вещества. Но Исинбаева правилно заяви, че толкова много хора са взимали милдронат, а не са се сдобили с никакви суперсили“, заяви Кошелева.

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 29 март до 4 април

<p>5.99</p> <p>лв/бр</p> <p>Герберы, саксия</p>	<p>2.29</p> <p>7.63 лв/кг</p> <p>23% extra free</p> <p>Мляно кафе "Eduscho Wiener Extra" 250 g + 50 g</p>
<p>1.69</p> <p>0.17 лв/бр</p> <p>15% намаление</p> <p>Яйца "Марвас-90" 10 бр, размер М</p>	<p>3.99</p> <p>лв/кг</p> <p>41% намаление</p> <p>Маслини конфит колосал</p>
<p>4.99</p> <p>лв/кг</p> <p>Свинска плешка без кост</p>	<p>5.49</p> <p>лв/кг</p> <p>Свински котлет</p>