



Трябва ли да има финансиране с пари отвън

На стр. 4



Представяме ви доц. Атанас Йонков: водещ специалист по обща хирургия

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 13 (186), 5 -11 април 2016 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Валери Рачев,  
експерт по сигурност и отбрана:

## С огради не се решават проблемите на политиката

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Екологичното поведение си пробива път у нас

На стр. 5

Винопроизводителите се опасяват от спирането на евросредства

На стр. 8

Нови възможности пред Студентския град в София

На стр. 9

Започва ли възход на родния футбол

На стр. 32



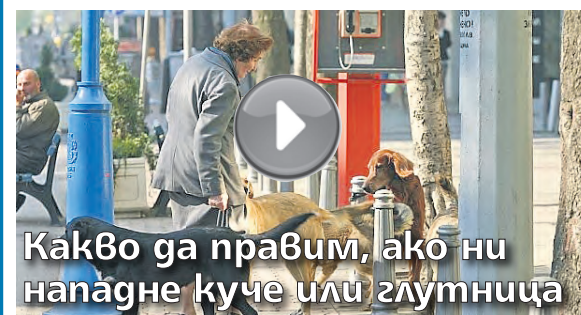
Тенис сезонът на открито започна на 4 април с „Амбинор къп“.

От 2016 година младежкия турнир със спонсорството на „Екофарм“ ще бъде Държавно първенство за юноши до 16 години

На стр. 31



Вижте на новия сайт  
[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



Какво да правим, ако ни нападне куче или глутница



**Lacto4VIP**  
Пробиотик

Lactobacillus acidophilus  
Lactobacillus rhamnosus  
Lactobacillus bulgaricus  
Streptococcus thermophilus

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection  
**VIP**

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт





## Най-много жалби при омбудсмана са подадени срещу монополите

Над 6200 жалби и сигнали са подадени към институцията на омбудсмана за изминалата година. Манолова посочи, че 26 на сто от тях са срещу монополни дружества, които доставят обществени услуги - топлофикациите, енергоразпределителните дружества, ВиК дружествата, телекомите, колекторските фирми.

Тя отчете, че през 2015 г. в институцията на омбудсмана са постъпили 6202 жалби и сигнали спрямо 5010 през 2014 г.

Нейните приоритети остават битката на гражданите с монополите, правата на българските деца и социално изключените български граждани.

Манолова посочи, че расте и броят на хората, които идват в приемната на омбудсмана, звънят по телефона и изпращат писма във Фейсбук.

Сформирана е работна група, която подготвя пакет от законопроекти за регулиране на арбитражните съдилища. "Това са новите бухалки в ръцете на колекторските фирми и монополните дружества, които в момента не се подчиняват на

никакви правила и регламенти и откровено рекетират и малтретират българските граждани", заяви Манолова.

Тя сподели, че е силно притеснена от напрежението в здравеопазването, и призова да се възстанови диалогът.

## Стартира свободният пазар на електроенергия

От 1 април битовите потребители на електроенергия могат да си изберат нов доставчик, ако той им направи по-добра оферта. „Ако битовите потребители решат да сменят доставчика си на електроенергия, трябва да внимават да не бъдат измамани от нелоялни търговци.“ За това предупреди по БНР Иванка Дилова от Института за енергиен мениджмънт. "В сегашната цена за енергия – дневна и нощна, се включва и т. нар. цена "Задължение към обществото" и средната излиза над 10 стотинки на киловатчас. Може да се появи търговец, който да обяви цена 10 стотинки на киловатчас, което изглежда добре, но след това уловката е в това, че отделно към тези 10 стотинки на киловатчас той ще си добави и цената

"Задължение към обществото", която е около 4 стотинки", обясни експертът.

Според Дилова битовите потребители трябва да искат цена под 8 стотинки на киловатчас и да проявят интерес към други оферти, преди да вземат решение. Смяната на доставчик е безплатна услуга и не е задължителна. След избиране на нов доставчик потребителят може да смени и него, а може и да се върне на регулирания пазар.

Досега пречката за въвеждането на свободна търговия беше, че електромерите не засичат потреблението почасово, а именно такива са изискванията на свободния пазар, тъй като електроенергията има различна цена за всеки час ще си добави и цената от денонощието.



## Продължаваме сътрудничеството си с Лувъра



Министърът на културата Вежди Рашидов и президентът на Лувъра Жан-Люк Мартинез подписаха в Париж ново петгодишно Споразумение за сътрудничество между Министерството на културата и музея Лувър. Документът гарантира на България в следващите пет години активна съвместна работа със световния музей в областта на научните изследвания на гръцки, етруски, римски антики и ориенталски артефакти, сътрудничество в борбата срещу незаконния трафик на културни ценности, продължаване на българо-френската археологическа експедиция „Аполония-Понтика“ в Созопол с участието на Националния археологически институт с музей при БАН и на изтъкнати френски изследователи и обмен и обучения на специалисти от двете държави.

Министър Рашидов поднесе на Жан-Люк Мартинез личен подарък – скулптурен портрет на Антони Гауди, който е направил преди време.

Гражданите най-често се оплакват от мобилните оператори, топлофикациите, енергоразпределителните и ВиК дружествата. Това обяви националният омбудсман Мая Манолова, която отчете работата си през първите пет месеца на поста.

### Как да преодолеем умората?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

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

Научи повече:

[www.credoweb.bg/umora](http://www.credoweb.bg/umora)





## В епицентъра на медиите

Напрежението, което се създаде сред личните лекари, трябва бързо да се преодолее. От една страна, джипитата твърдят, че на 1000 души се падало едва едно направление. От друга страна, здравният министър обяви, че за тази година ще има 641 хиляди направления повече за специалисти. Дават се и още 36 милиона лева за профилактични прегледи. Което показва, че нещо в комуникацията между джипитата и здравното министерство куца. Затова ще бъде добре да се говори бързо с лекарите и възникналите въпроси и проблеми да бъдат изчистени. Защото сегашната ситуация не е от полза за никого - нито за личните лекари, които са в първия ред на здравеопазването, нито за пациентите, които не могат да чакат дълго решение на всички проблеми.

**Редакционен коментар, „24 часа“**

Това, което са огласили като новотворчество в нашата сфера, не ни върши работа и не става за нищо. Сгрешен е начинът на мислене спрямо промяната. Тук няма реформи, а гафове. През януари миналата година министърът дава обилно интервю на едно радио, в което обяснява вдъхновено как ще имаме идентификация в електронен чип карта до края на 2015-а категорично. „Но как ще изглежда тя?“ - питат го. „Е, какво значение има? - обяснява той. - Може като химикалка, като запалка, като кредитна карта и пр.“ Но то не били изброените предмети, ами се оказва пръст.

**Доц. д-р Любомир Киров, „Труд“**

Не можем непрекъснато да отричаме, да се жалим, да не сме съгласни. Какви са реалните предложения на общопрактикуващите лекари, че да про-

# Протестите на лекарите

тестират? Какви са реалните предложения на Българския лекарски съюз, за да откаже да подпише националния рамков договор и дори да не желае да приеме служебния рамков договор? Къде са нашите реални предложения като съсловие? Или можем само да бъдем недоволни и несъгласието ни да се стовари върху хората?

**Д-р Десислава Кателиева, „Монитор“**

А шумно прокламираната здравна реформа се състои в поставяне на безброй ограничения и изисквания и вкарване на самата медицина в административни актове. Така се постига тотална зависимост за всяко действие и страх от непрекъснато нарастващите санкции за всяка „грешка“. Превръщането на лекаря в чиновник, щракването на административните окови на медицината ще превърнат изкуството да лекуваш в социално подпомагане. Това е пътят към медицината на хосписите.

**Д-р Стойчо Кацаров, „Стандарт“**

Като се замисли човек, държавата все няма пари за здраве, а не минава ден, в който премиерът да раздава ли раздава пари за лечението на едни или други болести. И излиза, че лошата каса не дава нищо, но добрият премиер дава всичко за здравето на нацията. А, да - и здравният министър.

Иначе излезе, че и джипитата нямало за какво да протестират. Дали им били доста-

точно и направления, и изследвания. И така нататък! Все едно и също от няколко години насам, когато ГЕРБ и сие са на власт - сами си палят пожарите (я от незнание, я от невежество, я от нехайство) и сами си ги гасят. Остава, разбира се, да си повярват, че са се справили със ситуацията. До следващия пожар.

**Аида Паникян, „Дума“**

Не протестират само семейните лекари! Протестират и болниците - общински и частни. Несъгласни, но непротестиращи са и държавните болници. По-важно е защо протестираме - заради нормативния хаос, при който сме принудени да упражняваме професията и да носим отговорност; освен за здравето на пациентите си да носим и тежки финансови отговорности пред НЗОК.

**Д-р Методи Янков, „Хоризонт“**

Протестът е доста по-голям. Днес виждаме общопрактикуващите лекари, а утре очакваме да се включат другите колеги. За съжаление здравеопазването не се нуждаеше от този конфликт, но виждам, че министър Москов е твърдо решен да прокара своите решения докрай. Това прави конфликта доста остър и ако не отстъпят и лекарите, ще бъдем свидетели на оставки.

**Д-р Илко Семерджиев, ON AIR**

Доверието в здравната система се руши с всеки изминал час. Лекарите и министър Москов говорят на различни езици. Лекарите не протестират за пари, а за това, че „реформите“ на здравния министър блокират системата. Неговите реформи определят как лекарите да лекуват пациентите. Той всъщност администрира медицината.

**Деница Сачева, Фрог нюз**

Националната здравна карта, приета тази седмица от правителството, поставя ред в системата, затова няма основателна причина да се организират лекарски протести. Съчувствам на проблемите на личните лекари, които се готвят да протестират, но ги съветвам да се опитат да ги уредят първо в диалог. Системата се нуждае от балансиране и пътят ще бъде дълъг. А да се отварят фронтите е най-лесно.

**Проф. Владимир Пилософ, БГНЕС**

При такова ниво на гняв, протест и политически непукизъм вече е ясно, че този здравен министър се превърна в черната дупка на кабинета „Борисов 2“. Да, това е наистина велико постижение, защото за този приз гуруто на упойките задмина дори такива титани на мисълта и действието като неадекватните фигуранти - (без)отговорния за отбраната Николай Ненчев, социоложката и МВР шефка Румяна Бъчварова и външния министър Даниел Митов.

**Александър Симов, „Ретро“**

## ПОСОКИ

### Срамна плетка



**Петър ГАЛЕВ**

Дано началото, което беше поставено с арестите в ДАИ и на полициите - наркодилъри, да продължи с разплитане на целия смрадлив чорап, изтъкан от безсрамна и очевадна корупция. Проблемът обаче от години е в това, че много често заловените знаят доста неща за нивата над тях и затова полетят на правосъдието се препъва още на етап „излитане“. Страхът, че дребните и средните риби, ако няма какво да губят, ще разкрият в пълнота схемите от над 20 години, до момента действия безотказно. И правилото за трите дни чудо влиза в сила. За това допринасят и доста от медиите, които, представяйки всеки ден десетки новини като „потрес“, „ужас“ и „шок“, всъщност размиват обществените акценти. Привикналата на всичко публика просто си получава следващите дози сеир и нищо... А където и да се задълбочиш, извират абсурди. Като се започне от това как се взима диплома, премине се през назначаването на държавна работа, обществените поръчки и се стигне до покупко-продажбата на гласове. Тези дни мрачните тонове се състига и от опита иначе уважавани институции да спрат обсъждането на проблемите им чрез забрани за комуникация с журналисти без одобрение от ръководството. Звучи невероятно, че Софийският университет - стожер по дефиниция на свобода и демокрация - се вписва в такъв сценарий. Или църквата, която иска да зачеркне наистина компетентен колега от обществената телевизия. Явно има от какво да се страхуват... Лошата новина за тях е, че още в Библията пише: нищо няма да остане скрито. Въпросът е какво следва после...

## СТОП КАДЪР



От 1 април столичният завод за боклук край село Яна вече преработва 100% от битовите отпадъци на големия град



# Да се забрани ли чуждо финансиране на религиозни институции



**Валентин Павлов,**  
член на комисията  
по вероизповеданията в НС

## Трябва да се знае откъде са средствата

Важно е да има контрол, независимо дали ще говорим за вероизповеданията, за здравеопазването или за образованието. В крайна сметка всичко трябва да бъде прозрачно, трябва да ни е ясно кой финансира например религиозни училища. Напоследък посоката на разговор по отношение на изповядването на различни религии идва от създалите се напрежения от действията на

„Ислямска държава“. Проблемът с ИДИЛ е световен и трябва да се решава от всички страни заедно, но ние не можем да задължим в България да се изповядва само православието. Не трябва да стигаме и до крайности. Не можем да забраним например на деца в България, които са с различна от православието вяра в семейството си, да изучават своята религия. Но всичко

около нея - религията, трябва да бъде прозрачно, ясно и точно. Трябва да се знае откъде се финансират училищата, за какво и от кого се дават тези средства. Не мога да кажа, че на българските мюсюлмани трябва да се забрани финансиране изобщо, защото това ще бъде крайност, необходимо е държавата да е информирана напълно за това финансиране.



**Георги Кадиев,**  
независим депутат

## Задължително е помощта да се регистрира

Не е нужно да се забранява финансирането на религиозни институции от чужди държави, но задължително тази помощ трябва да се регистрира. В законопроекта, който съм внесъл в парламента, предлагам Дирекцията по вероизповеданията да има право да ограничава такава финансиране например, ако някоя фондация е известна с религиозен екстремизъм. А за да може да установи такова нещо, Дирекцията по вероизповеданията трябва да развива и изгражда капацитет, да търси експерти. В моето предложение има и ограничението да се допускат като преподаватели религиозни лица, които са завършили чужди

учебни заведения, също известни с екстремизъм. Държавата трябва да изисква списъци със служителите на вероизповеданията, да следи постъпленията от дарителите, от които трябва да изисква деклариране на произхода на парите. Предвижда се, ако някое вероизповедание не състави или не обновява списъка с дарителите, да бъде глобявано, и то не символично. Вероизповеданията ще са длъжни да предоставят годишни финансови отчети, а ако не го направят, също са предвидени глоби. При констатирани нарушения ДАНС, Агенцията за държавна финансова инспекция и прокуратурата ще имат право да влизат за проверка.

Предстои обсъждането на този законопроект в три парламентарни комисии и след това да влезе в пленарната зала. Смятам, че така ще се увеличи нивото на прозрачност за финансирането и дейността на вероизповеданията, ще се засилят правомощията на дирекцията и така тя ще се превърне от просто регистрираща дейността дирекция в орган с достатъчен набор информация за случващото се с религиите. А в случай че от нея бъдат забелязани тревожни тенденции, тя би могла да сигнализира и да предостави информация на органите, свързани със сигурността на държавата.



**Проф. Стефан Хаджитодоров,**  
БАН

## Недопустимо е парите да идват от чужди държави

Религиите в дадена страна трябва да бъдат грижа именно на тази страна. Недопустимо е отделни вероизповедания, проповядвани от различни малцинства в една страна, в случая България, да бъдат финансирани от други държави. Това е вид намеса във вътрешните работи. Такова мнение споделят почти всички експерти в областта на националната сигурност, с които сме водили разговори и дискусии. Грижата за вероизповеданията в България е наша грижа, дори тука да има, както и има, Висш ислямски институт, където се обучават имамите.

Имамите не трябва да се обучават навън. Ще попитате вероятно защо пращаме нашите деца да се обучават в чужбина, а имамите не може. Да, нашите деца учат в чужди университети, но специалностите са в цивилната сфера. А религията е деликатна сфера. Но все пак съм наясно, че не може да се забрани на млади хора да ходят в чужбина и да се обучават в областта на религиозното образование. Но контрол трябва да се упражнява. Контрол върху това какви проповеди се правят в съответните джамии или молитвени домове. И у нас,

и в чужбина има такива молитвени домове, в които е предвидено да се изповядват само молитвени дейности, да се осъществяват определени религиозни ритуали. Те не са със статут на джамии и именно заради това се регистрират по-лесно и не се наблюдават и контролират. Доколкото разбирам, там именно е едно от деликатните места, където могат да се проповядват най-различни радикални идеологии.



Мирослава КИРИЛОВА

Гражданите, бизнесът, неправителствените организации, местната и централната власт трябва заедно да направят усилия, за да се насърчи реализацията на зелени инициативи, инвестиции и идеи, които да допринесат за опазване на природата и осигуряване на по-здравословна среда за бъдещите поколения. Около това мнение се обединиха участниците във форума „Зелените инвестиции – бизнес перспективи пред социално отговорните компании“, който се проведе в София.

С различни мерки ще се насърчават зелени политики като рециклирането на отпадъци, използване на възобновяеми енергийни източници и пестене на енергия, модернизация на градския транспорт, ограничаване на трафика, саниране на сгради, намаляване на шума, реновиране на улици, системна грижа за парковете и т.н.

България се нуждае от спешни мерки за опазване на околната среда, защото замърсяването на въздуха с фини прахови частици продължава да бъде сериозен проблем.

**Над 80 на сто от населението на България е засегнато от замърсяването на въздуха с фини прахови частици**

над допустимите норми, което е от два до три пъти повече в сравнение със средните нива за Европа. Срещу страната ни вече върви дело в Съда на Европейския съюз заради мръсния въздух в редица населени места на територията на 29 общини. Европейската комисия обяви, че държавата не е предприела необходимите мерки за намаляване нивата на фини прахови частици. Според Брюксел те са опасни за здравето на гражданите, като създават риск от астма, сърдечносъдови проблеми, рак на белите дробове и преждевременна смърт.

**„Задачата ни да опазим атмосферния въздух чист е доста тежка.**

Най-бедни сме в Европейския съюз и все още голяма част от българското население се отоплява на твърди горива. 59% от замърсяването в градовете се дължи на използването на твърдо битово гориво. Ето защо сме предприели редица мерки и инструменти, с които да насърчим общините, бизнес компаниите и обикновените граждани да предприемат екологични инициативи. За приоритетната ос за борба с фините



Ивелина Василева, Йорданка Фандъкова и Ираван Хира споделиха на форума идеите си за промяна в екологичната картина на страната

прахови частици сме отделили 115 млн. лева“, заяви министърът на околната среда и водите Ивелина Василева.

**Кметства и общини могат да получат финансиране за малки екопроекти до 10 000 лева,**

детски градини и училища могат да кандидатстват за помощ до 5000 лева. В рамките на Националния доверителен екофонд тази година ще се отпуснат 15 млн. лева. 14 млн. от тях ще се насочат по проекти за подобряване на енергийната ефективност на публични сгради, а един милион лева ще бъдат отделени за субсидиране на покупката на електро- и хибридни автомобили за публичната администрация. „Когато властта дава пример с използването на екоавтомобили, надяваме се да вдъхновим повече граждани и компании също да се доверят на този вид транспорт и постепенно да се разшири мрежата от зарядни станции на територията на страната“, допълни Василева. Тя акцентира върху възможностите бизнесът да се включи в публично-частни партньорства по проекти, свързани с опазването на природата.

**На компании, които внедряват зелени политики, ще се дават повече точки при кандидатстване по**

# Държава, бизнес и граждани се обединяват за по-зелена България

**изгради първата обществена „зелена“ сграда.**

След цялостен ремонт на зданието се очаква да бъдат монтирани соларни панели, нови дограми, инсталация за компостиране на отпадъци. Покривът и околните площи ще бъдат покрити със специална растителност, която да поглъща максимално вредните емисии. „Целта ни е Националният пациентски център да се превърне в показан център за ученици, студенти и представители на бизнеса. Ученици от цялата страна ще могат да идват и да провеждат открити уроци в сградата. Така те не само ще учат в учебниците за възобновяемите енергийни източници и екосистеми, но и ще могат да видят как работят, да ги пипнат и разгледат“, подчерта председателят на организацията д-р Станимир Хасърджиев.

Столична община е сред първенците по политики за устойчиво развитие и внедряване на зелени инициативи.

**„Успяхме да превърнем отпадъците от проблем в ресурс“,**

подчерта на форума кметът на София Йорданка Фандъкова. С изграждането на най-големия и модерен завод за преработка на отпадъци на Балканите от откриването му през септември досега са сепарирани общо 510 тона черни метали, 76 тона хартия, 28 тона цвет-

ни метали, 28 тона пластмаса, 102 тона найлон и 833 тона стъкло. Произведени са 1750 мегаватчаса електроенергия. Фандъкова уточни, че заводът позволява да бъдат рециклирани 57 на сто от отпадъците на софиянци.

Кметът на столицата подчерта, че за опазването на атмосферния въздух в София се полагат огромни усилия, особено в посока намаляване на трафика и използване на екологичен транспорт. „С третата линия на метрото ще постигнем намаляване на 90 000 тона вредни емисии на година. Почти 90% от тролейбусите са нови. Купихме първите нови трамваи и първите нови 126 автобуса. Имаме финансиране за още 140 автобуса. Целта е през 2019 г. средната възраст на автобусите да е между 5 и 7 години“, обяви още Фандъкова.

*„Като баща и управител на голяма фирма, в която работят много млади хора, смятам, че всички имаме ангажимент да търсим решения за опазване на околната среда за бъдещите поколения чиста. Мисията България да стане по-добро място за живеене е обща за всички ни – и на държавата, и на хората, и на социално отговорния бизнес“, каза Ираван Хира, председател на Българския форум на бизнес лидерите и изпълнителен директор на НР България, който е един от организаторите на събитието.*



## „Яко е да си еко“

Проблемите със замърсяването на околната среда пряко засягат цялото общество и в преодоляването им трябва да се включат всички – от най-малките до възрастните. За да се насърчи екологичното мислене на децата и чрез тях да се променят и навиците на възрастните, стартира образователно-информационна кампания „Яко е да си еко“.

Тя е насочена към ученици от 1. до 12. клас и целта ѝ е да накара подрастващите активно да дават идеи за екоинициативи и активно да се включат в тях. Тазгодишната кампания е съсредоточена върху две от приоритетните оси на Оперативна програма „Околна среда 2014-2020 г.“ – „Отпадъци“ и „Подобряване качеството на атмосферния въздух“. Част от инициативата е провеждане-

то на Зелена олимпиада, в която деца от цялата страна ще решават тестове на теми, касаещи околната среда. Тя се организира за четвърта поредна година. Регистрацията и решаването на тестовете ще се осъществява до 10 май 2016 г. Резултатите ще бъдат обявени на сайта на Зелената олимпиада <http://zelenaolimpiada.bg/> на 20 май 2016 г. Ще бъдат наградени 18 участници – по трима от всеки район за планиране: Северозападен, Северен Централен, Североизточен, Югозападен, Южен Централен и Югоизточен. В заключителните събития по награждаването на най-добрите участници ще се включат и актьорите Димитър Рачков и Васил Василев – Зуека със спектакъла „Яко е да си еко“.



Околовръстното шосе на столицата има най-после шанса да бъде изцяло разширено, т.е. обиколката на София по най-външния пътен ринг ще може да става непрекъснато по две платна с по три ленти за движение във всяка посока. Това съобщи наскоро председателят на управителния съвет на пътната агенция Лазар Лазаров.

Участъкът от Южната дъга на околовръстното между булеварди „Бъкстон“ и магистрала „Люлин“ е включен сред приоритетните проекти на Агенция „Пътна инфраструктура“ за следващите няколко години. По подготовката на идейния проект за този участък вече се работи, а финансиране на техническия проект и на изпълнението най-вероятно ще се търси по линията на заеми от Световната банка или Европейската инвестиционна банка. По груби сметки всичко това ще струва към 60-70 млн. лв.

Участъкът между „Бъкстон“ и мястото, на което магистрала „Люлин“ се влива в софийското околовръстно, е последният участък, по който движението все още се извършва в едно платно с две ленти. Между магистралата и мястото, на



## Околовръстното най-после ще бъде изцяло разширено

● **Дойде ред и на последния участък - от булевард „Бъкстон“ до магистрала „Люлин“**

което бъдещата Северна тангента влиза в околовръстното, движението вече е с 6 ленти. Такова е и движението между „Бъкстон“ и „Младост“.

Най-голяма трудност при новия проект ще има с отчужденията, тъй като на мястото, от което започва булевард „Цар Борис Трети“, почти всичко е заст-

роено. Заради това инж. Лазаров смята, че на това място може да се стигне до двуетажно кръстовище.

Други ключови пътни проекти през следващите

години са скоростните пътища София - Калотина, Русе - Велико Търново и Видин - Ботевград. Тези пътища, както и продължаването на магистрала „Хемус“, разчитат почти изцяло на бюджетни средства, тъй като парите по оперативна програма „Транспорт“ ще стигнат само за довършването на магистрала „Струма“ в най-сложния ѝ участък, през Кресненското дефиле. Приоритетен проект е и тунелът под Шипка. За всички тях в момента се работи усилено по изготвяне на идейни проекти.

По оперативна програма „Региони в растеж“ още тази година започват процедурите по основна рехабилитация на 228 километра второкласна пътна мрежа. По-голямата част от набелязаните пътни отсечки са в Северна България. Предвижда се пълно преустройство на 43 километра от прохода Петрохан, 30 километра от Варна - Добрич - Кардам, 21 км от Търговище - Разград, пътя от Враца до пещера „Леденика“, Севлиево - Габрово и др.

По програма „Транзитни пътища V“ през тази година продължава основният ремонт на повече от 170 км второкласни и третокласни пътища. Голяма част от тях също са в Северна България, например Шумен - Върбица, Смядово - Велики Преслав, Камчия - Съединение, Асеновград - Смолян и др.

## Е-винетките ще важат за календарно време

● **С тях пътната такса ще заплащат само превозните средства до 3,5 тона**

Новите годишни електронни винетки, които ще се въведат най-вероятно към края на 2017 г., ще бъдат за определен календарен период и няма да се сменят както досега - в края на януари. Стикери ще могат да се ползват от датата, на която са платени, до края на 12-месечния период. Това са част от новостите при платеното пътуване, които ще влязат в сила заедно с новите тол такси, обяви регионалният министър Лиляна Павлова по време на конференция за стратегическата инфраструктура.

Винетките ще са електронни, т.е. освен сегашния хартиен стикер, който се залепва на предното стъкло на колата, те ще бъдат вкарани и в компютърна система. Това ще позволи на органите да проверяват на пътя валидността им чрез специални електронни устройства. В добавка те ще могат и да се плащат по електронен път.

Тази такса за платено преминаване на пътищата ще продължи да действа след 2017 г. за всички превозни средства до 3,5 тона. При по-големите вече ще има тол такси, при които заплащането ще е на изминало разстояние, а не за време, както е при винетките. Това е по-справедливият начин за плащане при тежките камиони, тъй като заплатената сума при тях пряко ще зависи от степента на пораженията, които нанасят на пътищата.

Единият начин за заплащане на тол таксите е чрез специални бордови устройства, които превозвачите трябва да си закупят - за постоянно, ако са български, или само да наемат, ако преминават транзитно през страната. Има и трети вариант - специални маршрутни карти, които ще указват на проверяващите откъде и по кои пътища има право да мине камионът. Те ще могат да се купуват от бензиностанциите, на граничните пунктове или онлайн.

Бордовото устройство ще получава сигнал от специално поставени по пътищата антени и така ще се засича колко точно километра е изминало превозното средство из България. От 20-те хиляди километра републиканска пътна мрежа първи, втори и трети клас ще бъдат извадени около



3000 километра второстепенни междуселски пътища, за които няма да се дължи такса. Това ще са пътища, по които по принцип няма транзитен трафик.

Въвеждането на тол таксите и електронните винетки ще е дело на външен изпълнител, избран с обществена поръчка. Очаква се до седмица-две условията за избора да бъдат обявени. Възложител на процедурата ще е Агенция „Пътна инфраструктура“ (АПИ). Ще бъде изграден ситуационен център, в който ще работят съвместно екипи на АПИ и Министерството на вътрешните работи. Предвижда се 50 мобилни екипа да патрулират, да бъдат заку-

пени нови 50 мобилни камери и да се увеличат рамките със стационарни камери, така че техният брой да достигне 300.

Според министър Павлова само от увеличението на цената на годишната винетка на 97 лв. приходите на пътната агенция ще се увеличат от досегашните 200 млн. на около 260 млн. лв. След въвеждането на тол таксите тези суми ще се удвоят и дори утроят. Това ще позволи на страната да влага много повече пари за ремонти на пътищата.



# Най-опасна е милитаризацията на Крим

● С Валери Рачев разговаря Галина Спасова

Валери Рачев е експерт в Центъра за мениджмънт на сигурността и отбраната към БАН, полковник от резерва. Бил е зам.-началник на Военната академия „Г. С. Раковски“. Специализирал е в Германия, Италия, Русия и САЩ. Бил е посланик на България в Ирак. Изнася лекции в СУ „Св. Кл. Охридски“ и НБУ по стратегическо лидерство, външнополитически анализи, войни и конфликти в съвременния свят. Смята, че от гледна точка на сигурността най-важният проблем е ставащото в Украйна.

Ако говорим за най-тежкия му аспект, това е протичащата милитаризация на Крим. Според мен това е доста по-сериозен проблем, отколкото миграцията и даже тероризма. На тях можем да намерим решение с повече организираност, съгласуваност и ефективност. Докато обявената перспектива за милитаризация на Крим е изключително опасна, с дългосрочно влияние върху сигурността в зоната на Черно море и Югоизточна Европа. Ние сме една от държавите, които не трябва да допускат въпросът да бъде замразен или решен в ущърб на европейската сигурност. Нашата мисия е да поддържаме вниманието на ЕС, на НАТО и САЩ към него. Защото той е нашият жив проблем.

**- Възприема ли се така от мнозинството политици и експерти?**

- За съжаление не. Ние се плъзнахме по пистата на хибридна война, вместо да наричаме нещата с истинските им имена. В действителност това, което прави Русия в този исторически момент, е да установява геополитически контрол в близкото си обкръжение. Едновременно създава териториални буфери по важните за нея направления, което може да бъде наречено хибридна война. Защото в изпълнението на тази политика се използват въоръжени сили. В същото време Русия активизира военното си присъствие в северния ареал - Скандинавския полуостров, Балтийско море, на запад до Великобритания и по-далеч. Това е механизъм на непрекъснато „тестване“ на НАТО, имаше го по времето на Студената война. Докато в България и Югоизточна Европа виждаме типична политика на установяване на геополитически контрол. За

него се използват средства като етнически конфликти, религиозни нагласи, корумпирана политическа система, олигархична, криминализирана икономика.

**- Податлив обект ли сме?**

- Не сме най-податливият, защото, както и да вървят дебатите у нас, поне досега не допускаме някой да се усъмни в нашата европейска перспектива и принадлежност. Но друг е въпросът, че това, което Русия постига по този метод на контрол, е война между самите нас. Ние воюваме със самите себе си - воюваме с нашите представители за света, с нашата култура, с нашата история, един срещу друг. Всъщност този тип политика е много евтина за Кремъл. Защото ние плащаме нейната цена във всяко отношение. И това би следвало да бъде в дневния ред на българската политика за сигурност.

**- Виждате ли капацитет и нагласа за това?**

- Вече е трудно да се каже в България кой на какви позиции е и какъв капацитет има, защото дори на ангажирания наблюдател не му е много ясно как точно се взимат решенията. Нито разбрахме защо е създадена, нито разбрахме защо е закрыта комисията в НС за разследване на намесата на Русия и Турция във вътрешните ни работи. Трябва да разчитаме на собствената си интелигентност, на истинския елит на нацията, който в такива ситуации на преход има историческа мисия. Каквото и да се приказва, преходът за нас не е свършил, защото демократичната консолидация не е постигната. Политическият елит като че ли не е много наясно с това какви трябва да са следващите стратегически цели след присъединяването към НАТО и ЕС. Нещата изглеждат разпилени във времето и в пространството,

стратегията почти липсва. Всичко е фокусирано върху политика на деня - от една криза към друга криза - Гърция, Украйна, мигранти, тероризъм... и трудно се вижда през тази призма стратегията. Наблюдаваме размишаване на политическото равнище, малко са и хората ни в европарламента, които категорично провеждат проевропейската линия.

**- Може ли Европа да противостои на джихадисткия терор с досегашните средства?**

- Трябва да е ясно, че ЕС не е граден никога като съюз за сигурност - в логиката, организацията, нормативната уредба, практиката. Това е въпрос, който ЕС трябва да реши тотално - да се изгради механизъм, по който информацията се споделя и се използва. В момента такъв механизъм не съществува. Информацията трябва да се разпространява автоматично, а не да се предоставя при поискване. Нужна е промяна на режима на контрол на външните граници, включително и в митническия му аспект. Не виждам затворите да са пълни с каналджии. Трябва да се подходи обективно към охраната на външните граници. Гърция не може да бъде оставена сама да се справя, също и Италия.

Трябва да разчитаме на собствената си интелигентност, на истинския елит на нацията, който в такива ситуации на преход има историческа мисия

Всичко, правено досега, е най-вече поддържане на стабилността в близките държави - преди всичко Северна Африка и Близкия изток. И това се правеше с цената на всичко - независимо че там са Кадафи, Мубарак, независимо че има други от същия тип чак до Централна Азия. И част от тази стабилност беше да се предотвратяват тероризмът и масовата емиграция към Европа. Тази политика започва да се срива под натиска на самите арабски



общества. Каквото и да се говори, цветните революции са бунт на недоволните хора. В опорните точки на Кремъл цветните революции са представени не като недоволство на угнетени от корумпирани политици и военни хора, а като агентурна разработка, платена от САЩ. Според Кремъл хората по света нямат право на идеали, стремежи, нямат право да се борят за тях и всичко това става само ако някой плати отвън.

**- Ликвидирането на ДАЕШ изглежда възможно. Но как се решава проблемът с радикализацията на големи общности в Европа?**

- Радикализацията има три източника - „Мюсюлмански братя“, уахабизмът (салафизмът) и шиитският тип джихадизъм, свързан с аятолах Хомейни. Радикализация на мюсюлмани извън тези източници трябва да се търси на криминална основа. Всички ние разчитаме, че в Европа ще бъде направена правилната преценка, за да се построи конструкцията както на вътрешната сигурност, така и на охраната на границите. Проблемът с физическото премахване на ИД не дава отговор на въпроса какво ще стане със сунитските общности, които живеят в доминирани от шиити държави.

**- Как България да спре проникването на радикален ислям - процес, течащ подмолно с години?**

- Трябва да се върви по линия на източниците на радикализъм. Ако има такива от „Мюсюлмански братя“, ние ги знаем, знаем коя държава е част от тази общност, знаем политиката, провеждана на нейна територия, знаем, че тази държава има стотици духовни представители в България. Видяхме какво стана с генералния консул на Турция в Бургас, който е духовно лице. Другият канал е уахабизмът от Саудитска Арабия. Това трябва да се отреже. Изповеданието на българските граждани мюсюлмани трябва да е под българско ръководство, а не

да бъде зависимо от фондации и чужди държави. Не говорим за проблемите в тези общности, за да не „обидим“ религиозните чувства на хората. Имаме ясна представа как стават нещата - имат източник, канали и задачата ни е да прекъснем тези канали. Ние ги знаем! Трябва просто да се прави политика, а не да се смята, че оградата е решение на проблема с политиката.

**- Колко не/сигурно е обзиримото бъдеще?**

- Нещата винаги имат хоризонт и скала на интензивност. Ако говорим кое е най-опасното за нас, според мен е това, че исторически структурни войни възникват, когато има значителни размествания в статуса на големите държави. Този процес в нашето стратегическо обкръжение започна с упадък на СССР и после на Русия, който не е завършил. Това, което става при управлението на Путин и Медведев, не означава край на упадък и това е най-опасното. Русия, стремежи се да се изолира от въздействията на глобализацията, показва действително то си безпокойство от продължаващия упадък - т.е. липса на напредък. Сравнете какво е станало в СССР след идването на Горбачов с това, което е станало в Китай и в Бразилия през същия период.

От гледна точка на миграцията да погледнем на разделения Север - Юг малко по-широко. И ще видим не само миграцията Африка - Европа. Погледнете Близкия изток и по-на изток. Всички държави в южната част са по-многолюдни от Русия. Там има огромна гъстота на населението, което вече преминава фазите на индустриализацията, а на север има огромни празни пространства. Това също е твърде сериозен стратегически проблем.

Третото е проблемът с тероризма като символ на асиметричността. Тя е вече на ниво стратегия и политика. За това трябва да бъдем подготвени, защото асиметрията дава възможност с много малък ресурс да се постигне голям резултат.



Българските лозари и винари са гневни, след като държавата ги лиши от възможността да получат средства от Европейския съюз за инвестиции при производството, обработката и съхранението на гроздето и виното през целия програмен период до 2020 г. Става въпрос за наредбата за прилагане на подмерките 4.1 и 4.2 по Програмата за развитие на селските райони за 2014-2020 г. В нея виненото грозде не е признато за плод и е извадено от обсега на приоритетното подпомагане.

**В**секи производител на плодове, зеленчуци и мляко например ще стартира с бонус от допълнителни 30 точки, а винарят с нула. Програмата за развитие на селските райони (ПРСР) е единствената, финансираща модернизацията на предприятия за винопроизводство и засаждането на винени лозя. „Лошото е, че с подписите си чиновниците от Държавен фонд „Земеделие“, които нямат никаква квалификация, на практика

**обричат хиляди български лозари и винопроизводители на фалит.**

Цял отрасъл е лишен от европейско финансиране и възможност за развитие“, негодува председателят на Пловдивската регионална лозаро-винарска камара Константин Маджаров. Той подчерта, че решението на управляващите да извадят сектора от обсега на приоритетно финансиране не е резултат на чиновническо недомислие, а на целенасочена политика за унищожаване на лозаро-винарския бранш. Сектор „Вино“ не е посочен като приоритетен за подпомагане, за разлика от секторите „Плодове и зеленчуци“, „Мляко“, „Месо и месни продукти“ и „Етерично-маслени култури“.

**„Изглежда, производството на хубаво българско вино не е сред приоритетите на държавата.**

Не мога по друг начин да си обясня лишаването на стоици български семейства от инвестиционна подкрепа и обричане на поминъка им. Заедно със съпругата ми отглеждаме лозови масиви в Мелнишкия регион и имаме хубава семейна изба. Подготвяме проект за инвести-



ции за нова техника и оборудване, за купуване на трактор и на машини за пръскане с биопрепарати. Почти нищожен е шансът да получим финансиране, но ще видим“, сподели винопроизводителът Никола Зикатанов. Според него

**жителите на много планински селца и икономически изостанали региони в страната разчитат именно на лозята,**

за да изхранват семействата си, а държавната политика е на път да ги разори. Нещастно лозарството и винарството се е развило именно там, защото съчетанието между благоприятен климат, проветриво местоположение, редуването на сухи периоди с обилни валежи са отлична предпоставка за пълноценна фотосинтеза на лозята, пълни със захар и аромати гроздове, за създаването на качествено вино и пивка ракия.

# Ще изчезнем ли от винената карта на света



България е първата страна, подала заявка за домакинство на Световния конгрес по лозарство и винарство през 2017 г. Според експерти престижният форум може да привлече както инвеститори, така и купувачи на българско вино от цял свят. Събитието е шанс за обмяна на опит и добра презентация на страната ни като една от големите дестинации на винената карта на света. „България е една от учредителките на Международната организация по лозата и виното, която избира домакина на форума, така че имаме шанс“, категорични са от Националната лозаро-винарска камара. По време на конгреса експерти от цял свят се събират, за да обсъдят и представят идеите си за развитие на сектора. Ще бъдат разисквани научно-технически постижения и иновации. През 2017 ще се проведе 40-ият юбилеен Световен конгрес по лозарство и винарство и 15-ата Генерална асамблея на Международната организация по лозата и виното. Събитието ще протече в рамките на 8 дни и се очаква да бъде посетено от над 1000 представители от всички държави - членки на организацията. Това е форум, на който се събира международната научна общност и администрацията, която работи в сектора, както и търговци и журналисти. По време на него се дискутират и определят политиките за развитие на лозарството и винарството през следващите 12 месеца.

„Искаме само държавата да ни постави в равностойно положение с другите сектори, за да се състезаваме

честно. В момента Министерството на земеделието излиза с аргумента, че секторът си има отделна програ-

ма, по която получава евро-средства, и няма нужда от още подпомагане.

**Става въпрос за Национална програма за подпомагане на лозаро-винарския сектор.**

Тя обаче се отнася само до лозарството. Инвестициите по нея са насочени основно по обновяване на насажденията. Секторът обаче се нуждае и от нова техника. Още повече че секторите са два – лозарство и винарство. Така че де факто липсва подпомагането за сектора на преработка на виненото грозде. Ако така остане формулировката на въпросните мерки по ПРСР, на практика нито един винарски проект, нито за изграждане на нова изба, нито за модернизация на съществуващо предприятие, няма да бъде одобрен“, категоричен е Радослав Радев, председател на Националната лозаро-винарска камара. Според него интересът по програмата от различните сектори е много голям.

**Винопроизводството няма шанс пред проектите, свързани с отглеждане и преработка на плодове, мляко и месо.**

„Много се надяваме да бъде направен детайлен анализ от Министерството на земеделието за състоянието и нуждите на сектора и да се направят навременни корекции преди началото на усвояването на по-голямата част от бюджета, което предстои“, допълни Радев.

Заетите във винения бранш подчертават, че това е един от малките сектори в България, които работят изцяло с родна суровина.

„Виното в България се прави от българско грозде, нещо, което не може да се каже за преработвателните предприятия в секторите на плодове и зеленчуци, мляко, месо и т.н.“, коментира винопроизводителът Станислав Илиев. Той заяви, че освен с непостоянната държавна политика и бюрократични ограничения производителите са принудени да се борят и с непрекъснато нарастващия дял на сивия сектор на пазара.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

## Зимата нанесе щети на лозовите масиви

Някои сортове грозде сериозно са пострадали заради ниските температури през зимата. Увредени са най-вече сортове с по-ниска студоустойчивост като „Мерло“ и „Шардоне“ и някои местни сортове като „Мискет врачански“ и „Гъмза“. „Оттук нататък е много важно какъв ще бъде периодът на цъфтежа и какво ще бъде времето – дали ще бъде влажно, много студено или топло. Това влияе върху опрашването и оплождането на цвета и съответно оттам се гаран-

тира и реколтата“, подчерта доц. Здравко Наков, заместник-директор на Института по лозарство и винарство в Плевен. През пролетта и лятото валежите създават по-благоприятни условия за развитие на гъбични заболявания, така че лозарите трябва да правят навременни третираня, за да се опази гроздовата реколта. Пръсканията започват в началото на май, когато се създават условия за развитие на мана. При лозарите, както и при повечето

земеделци, фабриката под небето и климатичните аномалии създават опасност за реколтата, докато не бъде прибрана. В Плевенския регион например миналата година с вегетацията всичко е било нормално, но септември е имало много валежи, които са влошили качеството на гроздовата реколта. Проливен дъжд, придружен с градушка, пък е нанесъл непоправими щети на реколтата седмица преди да бъде прибрана.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Битка за всеки квадратен метър. Така кметът на район „Студентски“ в столицата Димитър Дилчев охарактеризира ситуацията в Студентски град. Мястото, което има най-много стопани. И затова изглежда като най-безстопанствената зона в София. Всички добри намерения там да бъде изградено нещо, от което да се ползват студентите, се сблъскват с обжалване от реститути, които претендират едва ли не за всяка педя от квартала. Въпреки че от осем години съществува подробен устройствен план на района, предвиждащ изграждане на 11 кампуса, те така и не са построени заради жалби в съда. Едва сега се появява възможност да бъдат изградени два от тях, които да се превърнат в своеобразни оазиси на Студентски град.

„Всяка сутрин виждам захвърлени дамски чанти, от които е извадено съдържанието.“ „Вечер не смея да се прибирам късно, защото алеите до нас са неосветени, а наоколо се навъртат мъже с качулки.“ Това е „тъмната страна“ на Студентски град – тъмна в буквалния и преносния смисъл. В момента мястото, чиито обитатели са колкото жителите на средно голям български град, е микс от проблеми, за които решения няма. Паркиране, кучета, осветление, „преместваеми обекти“, които човек не може да помести и с крик.

За да бъде завинтена крушка на една улична лампа там, трябва да бъдат ангажирани поне три институции. Големите булеварди и част от улиците са ангажирани на общината. Ако обаче става дума за алеите към общежитията, те са собственост на университетите или на държавата в лицето на областната управа.



## Правят два кампуса в Студентски град

● Проектират зелена зона и нов парк, но няма кой да смени крушките

**Самите университети тънат в блажено неведение за факта, че притежават алеи,**

а ректорите им твърдят, че тяхната собственост се простира само върху сградите. Резултатът от този спор бе представен преди няколко дни на дискусия в Софийския университет – половината лампи в Студентски град не светят. От 1475 осветителни тела 718 не работят, като счупени са само 12 от тях. При останалите се касае единствено за това коя институция е оторизирана да смени крушките им. Самите студенти създадоха подписка, под която имената си са сложили около 5000 души, като горните твърдения са именно от нея. Нещо повече – студентите са наели и неправителствена организация, която да проучи състоянието на осветителните тела, така че протестът им да бъде подкрепен с факти. Провели са и анкета – 96 на сто от участниците в нея смятат, че слабата осветеност е един от основните проблеми на Студентски град. Над 70 на сто твърдят, че удължават пътя си до къщи, за да намерят осветен, макар и обикновен маршрут.

15 на сто са посочили, че такъв маршрут просто няма – затова и се прибират на тъмно.

За съжаление на срещата с едно-две изключения не присъстваха ректори, които биха могли да поемат ангажимент за смяна на крушките в алеите. Присъства обаче столичният кмет Йорданка Фандъкова, както и районният – Димитър Дилчев, които се ангажираха поне на по-големите улици осветлението да бъде оправено. „Червената зона скоро ще светне“, посочи Дилчев, визирайки картата, която студентите бяха направили и на която оцветени в червено бяха най-тъмните и проблемни зони.

**Всъщност именно на тази среща Дилчев лансира идеята за построяването на „пилотни“ студентски кампуси на две места,**

за които обжалванията са приключили и общината има право да започне изграждането им. Става дума за зони, които да бъдат освободени от допълнително застрояване, но за сметка на това ще бъдат оборудвани с паркове, велоалеи, пейки

и спортни площадки, така че студентите да се чувстват комфортно там.

Единият кампус трябва да бъде изграден в района на УНСС, а другият – около блоковете с номера 1, 2, 3 и 4 в района на Техническия и Минно-геоложкия университет. „Искам поне този кампус да стане, защото съм убеден, че той ще зададе модел как би могъл да изглежда целият Студентски град“, заявява кметът Димитър Дилчев. Проблемът обаче е в това, че част от финансирането трябва да дойде от собствениците на терени – тоест университетите. Не е ясно дали ректорите им ще бъдат в състояние да отделят такива суми при лошото състояние на бюджетите си.

**Друга придобивка за студентите ще бъде обновеният парк на Студентски град, с който се ангажира лично столичният кмет.**

Фандъкова поясни, че той е заложен в планове на общината, като големият проблем и тук е свързан с подмяната на осветителните тела. Преди

осем години някому хрумнало да направи лампите там фотоволтаични. Сега обаче те са амортизирани и вече не могат да изпълняват основната си задача – да осветяват парка. Затова общината обмисля да се върне обратно към „по-конвенционално“ осветление, както заяви столичният кмет. След обновяването на парка иде ред на паркирането, за което студентите ще съберат следваща подписка с искане за решаване на основните проблеми. Много от тях в момента нямат къде да паркират колите си, включително и заради автомобилите на външни хора, които идват до Студентски град, привлечени от славата му на чалга-дестинация.

**Димитър Дилчев вече е в готовност да въведе „зелена зона“ в Студентския град, ако общината също приеме идеята.**

Няма начин обаче да бъде решен проблемът с ремонта на зле изглеждащите блокове, които университетите трябва да поправят сами със скромните си бюджети. Затова дори и с кампуси, градът ще продължава да стои като паметник на бедността и мизерията.

Впрочем през годините за Студентски град се лансират различни идеи – включително и целият той да премине под една „шапка“, а не блоковете в него да бъдат притежание на университетите.

Ректорът на Медицинския университет проф. Ваньо Митев пък предложи идеята целият Студентски град да бъде построен някъде другаде – например в Лозен. Той дори бе намерил свободен терен там, но се оказа, че няма как да бъде осигурена сумата от 2 милиарда евро за построяването му, на колкото бе изчислена тази операция от бившия столичен главен архитект Петър Диков. Пари не се намериха и по оперативните програми, затова Студентски град ще продължава да стои такъв, какъвто е – окъртено място с привкус на соц, тъмни улици и няколко оазиса по средата.



По покана на учениците от XII клас на столичното 22-ро СОУ „Г. С. Раковски“ зам.-министър Диян Стаматов присъства на открит час по история и цивилизация на

тема „Запознай младите с комунизма“, в който ученици изнесоха презентация за престъпления на тоталитарния режим след 1944 г., в т.ч. и за лагерите „Белене“ и „Куциян“.

## Проведе се открит час по история на тоталитаризма

Учениците изгледаха филма „България - забранена истина“.

„Трудно се говори след такъв филм - обърна се към тях Диян Стаматов. - Вие живеете в друго, коренно различно време, родени сте по време на прехода към българската демокрация. Но трябва да знаете за нещата, които са се случвали, от различни гледни точки - представени от учители, от историци, представени от медиите, както е и в този филм, за да може никога да

не позволите подобни неща да се случат отново“, коментира заместник-министърът.

Сред гостите на открития урок бе и Стоян Райчевски, историк и автор на изложбата „България 1944-1989. Забранена истина“. Инициативата „Запознай младите с комунизма“ цели да фокусира вниманието и да провокира интереса на младите хора към периода 1944-1989 г. в България, като изгради достоверна и обективна представа за него.



След знаковата присъда на бившия президент на босненските сърби Радован Караджич и оправдането на сръбския ултранационалист Воислав Шешел миналата седмица Международният трибунал за военните престъпления в бивша Югославия остава само на крачка от закриването си.



Вход на първа инстанция са само два процеса – срещу касапина на Босна Ратко Младич и лидера на самообявилата се Република Сръбска Крайна в Хърватия Горан Хаджич. Последният е болен от рак на мозъка и напреднал стадий и най-вероятно няма да дочака присъда, а процесът срещу генерал Младич е във фаза изслушване на свидетели на защитата. И предвид досегашната практика на съда решението дали е виновен или невинен е възможно да бъде обявено до края на 2017 г.

Втора инстанция за евентуални обжалвания на Караджич, Младич и Хаджич, както и за вече заведени апелативни дела по две групи присъди – съответно на шес-

тима босненски хървати и двама босненски сърби, ще бъде Механизмът за международни наказателни трибунали. Тази институция бе създадена от Съвета за сигурност на ООН през 2010 г., за да довърши работата на трибуналите за Югославия и Руанда, чийто мандат изтича.

Въпросният механизъм ще гледа и повторните дела на двама бивши шефове на сръбските тайни служби. Те бяха оправдани в Хага за зверствата на полувоенни формирования като Тигрите на Аркан в югославските войни, но втората инстанция отмени това решение.

Създаденият през 1993 г. трибунал в Хага е първият подобен ад хок съд след Нюрнбергските процеси срещу нацистите и се отчита със 161 подсъдим етнически

# Трибуналят в Хага се провали в помиряването на бивша Югославия

сърби, хървати, бошняци, косовски албанци, черногорци и македонци.

На различни срокове затвор досега бяха осъдени 82-ма души, като 55-има вече са си излежали наказанията, 7 починаха зад решетките, а 17 още са там. Окончателно оправдани бяха 19 души, а 13 бяха прехвърлени в националните съдилища на Босна, Хърватия и Сърбия. Обвиненията срещу 20 души бяха оттеглени, а 16 обвиняеми починаха, докато още се издирваха или след предаването им в Хага.

Главният прокурор на трибунала Серж Брамерц е особено горд с присъдата от 40 години затвор за Караджич (70 г.) за геноцид, военни престъпления и престъпления срещу човечеството. Бившият психиатър, който се бе „преквалифицирал“ в знахар, когато бе заловен дегизиран в Белград през 2008 г. след 13 години укриване, е „най-едрата риба“ вече с присъда. Тази чест трябваше да се падне на бившия югославски президент Слободан Милошевич, но той почина през 2006 г. от сърдечен удар след близо 5 години в затвора „Схевенинген“ преди

края на процеса срещу него.

Лицето на злото, който бил нацист за пример в Третия райх, както покойният US дипломат Ричард Холбрук наричаше приживе Караджич, може обаче и да доживее отново свободата. Той е вече 8 години в затвора и ако го пуснат след излежаване на две трети от присъдата, би бил на 92.

Затова не са доволни вдовците от Сребреница – мюсюлманския анклав, в който през юли 1995 г. босненските сърби избиха 8000 мюсюлмани. След 21 години чакано възмездие омразният Радован отърва доживотния затвор.

Сръбските националисти във всички бивши югорепублики и провинции пък смятат „разправата“ с „героя“ Караджич за поредното доказателство, че трибуналят в Хага е създадена от Запада политическа институция с мандат да им отмъщава. Те се аргументират с факта, че 68% от всички обвинени в съда са сърби и от всички присъди на сърбите се падат общо над 1200 години затвор, а на останалите – около 60.

Хърватите редовно недо-

волстват от намалени наказания на сърби и особено от това, че Брамерц свали от списъка с обвинения срещу Младич тези за участието му във войната в страната им и остави само босненските.

Тези брожения сочат към провал на харчещия средно по \$200 млн. годишно трибунал в неговата много важна мисия, посочена при създаването му от Съвета за сигурност на ООН – да допринесе за помирението на народите от бивша Югославия. А пъкленото дело на хора като Караджич още е живо и дори е узаконено с Дейтънския мирен договор – Босна е разделена на „етнически чисти“ съставни части.

*Положителен резултат от работата на трибунала е, че тираните по политическите върхове в цял свят вече виждат, че не са имунизирани срещу правосъдие. Но естественият му универсален наследник – Международният наказателен съд, има огромен „институционален проблем“ пред легитимното си съществуване. От политически съображения великите сили САЩ, Русия и Китай не го признават.*

**Психически неуравновесен египтянин отвлече миналата седмица пътнически самолет, изпълняващ вътрешен полет от Александрия за Кайро. Отклони го към Кипър и принуди пилотите да се приземят на летището в Ларнака.**

Последва 6-часова заложническа драма, по време на която настана пълен информационен хаос. Самоличността на похитителя първо бе сбъркана, броят на хората на борда на „Еърбъс А320“ на авиокомпанията „Иджипт еър“ така и не бе уточнен, а предположенията за мотивите за отвлечането и условията за освобождаването непрекъснато семеняха.

Медиите в арабския свят, Кипър и Гърция съобщиха, че президентите Никос Анастасиадис и Абдул Фатах ас Сиси са договорили по телефона план за действие срещу терориста. А атинският в. „Прото тема“ дори съобщи, че от Кайро за Ларнака лети отряд от египетските спецчасти.

Тези две „новини“ се оказаха само предположения и напомниха за подобен епизод от не чак толкова далечно минало.

На 19 февруари 1978 г. от двете страни на телефонната линия са президентите Спирос Киприану и Ануар ас Садат.

## Летището на Ларнака – арена на политически и егоистичен псевдотерор

Те договарят как да се действа срещу двама палестинци, застреляли предния ден в хотел „Хилтън“ в Никозия главния редактор на в. „Ал Ахрам“, министър на културата и личен приятел на Садат – Юсуф ас Сибаи. Убийството цели да накаже египетския президент за посещението му през ноември 1977 г. в Ерусалим и преговорите за мир с Израел.

Нападателят вземат за заложници 15 души и принуждават кипърските власти да ги откарат на летището в Ларнака, да ги качат на самолет и да им позволят да отлетят с него по каквато дестинация пожелаят. След като обаче Джибути, Саудитска Арабия и Сирия не позволяват на машината да кацне на тяхна територия, пилотите са принудени да се върнат в Ларнака. А там вече ги чакат преговарящи от кипърската армия.

Освобождаването на заложниците вече е договорено, когато на пистата каца военнотранспортен C-130 със 74-

ма египетски командоси. Без да поискат разрешение от местните власти, те шурмуват самолета с терористите и заложниците. Следва едночасова престрелка между кипърците и египтяните, която завършва с 15 убити и 15 ранени араби.

Палестинските терористи се предават, без да наранят никого от заложниците. Кипър и Египет обаче късат отношенията си чак до убийството на Садат през 1981 г. от радикални ислямисти.

Отвлечането на египетския еърбъс миналата седмица се оказа нещо съвсем различно. „Терористът“ с фалшив колан бомба Сейф ад Дин Мустафа (59 г.) обясни след ареста си, че не бил виждал бившата си жена кипърка и децата си от 24 години, защото режимът в Кайро не му позволявал да напусне Египет. Пилотът на самолета обаче разказа, че Мустафа въобще нямал претенции накъде ще насочи машината, само да не я приземял в родината му.

Пред в. „Гардиън“ изнервен от напрежението източник от кипърското

външно министерство обясни, докато драмата още се разиграваше, че Мустафа „не е терорист, а идиот, защото терористите може да са луди, но не са глупаци“. След щастливата развръзка стана ясно защо се е изразил така.

Мустафа обаче далеч не е първият „терорист“, отвлякъл самолет по егоистични подбуди. На 17 февруари 2014 г. помощник-пилот на етиопски боинг с 202-ма души на борда кацна в Женева вместо в Рим, за да поиска политическо убежище в Швейцария. Десет дни порано пиан украинец се опита да отклони полет от Харков за Истанбул към Сочи, защото решил да гледа на живо откриването на зимната олимпиада. През 2006 г. пък турски младеж отвлече самолет от Тирана за Истанбул и поиска да говори с папа Бенедикт XVI в отчаян опит да не влезе в казармата.





## Държавите, които използват най-много слънчева енергия

Съвременният свят все по-често изпитва недостиг на енергия, затова алтернативните източници станаха символ на държавническо мислене и загриженост за планетата. Нефтените войни обаче продължават, независимо че според прогнозите края на изкопаемите горива съвсем не е далече. По-далновидните държави са се ориентирали към слънчевата енергия, чиито запаси са практически неизчерпаеми. Единствените проблеми засега са високата цена на съоръженията и неособено голямата им надеждност. С тези препятствия различните страни се справят по различни начини. Важното е, че съвременните технологии в тази посока се движат все по-успешно.

Съкупната мощност на енергията, добивана от слънцето, в целия свят е 177,003 мегавата. Това е достатъчно, за да се осигури осветлението и отоплението на повече от 29 милиона домове в продължение на една година.

Кои държави са лидери в добива на алтернативната енергия на годишна база:

1. Германия, 38 250 мегавата
2. Китай, 28 330 мегавата
3. Япония, 23 409 мегавата
4. Италия, 18 622 мегавата
5. САЩ, 18 317 мегавата
6. Франция, 5678 мегавата
7. Испания, 5376 мегавата
8. Австралия, 4130 мегавата
9. Белгия, 3156 мегавата
10. Южна Корея, 2398 мегавата

## Прането ще остане в миналото

Изследователи от Мелбърнския технологичен университет, Австралия, разработиха не скъп, но ефективен начин за създаване на наноструктури, които са способни да разрушават органични вещества при непосредствено действие на светлина

върху тъкани. Това доведе до изработването на текстилни изделия, които самостоятелно се почистват от лекета и мръсотия, намирайки се под лампата или на слънце. Идеята на изследователите беше да разработят концепция за получаване на наноструктури и

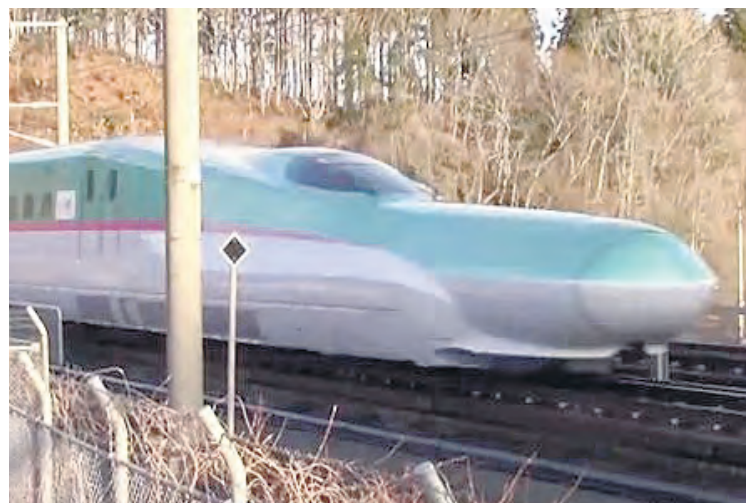
начин да ги закрепят в тъканите. Проектът им вече е факт, а тъканите се почистват само за 6 минути. Според авторите на изобретението то може да се използва в различни сфери и да навлезе масово в промишленото производство на тъкани.

## Гориво от развалени домати

Доматите са универсални – от тях може да се направи сок, супа, ядене, салата и др. Оказва се обаче, че полезните им свойства са неизчерпаеми. Американски изследователи експериментират с развалени домати като източник на енергия. Проектът, който е съвместна разработка на учени от няколко института, ще осигури втори живот на органичния материал. Идеята е да се използват развалените домати от реколтата във Флорида, които иначе се изхвърлят. Бактериите разрушават и окисляват органичните вещества, в резултат на което електроните, които се освобождават, попадат в галваничен елемент за преобразуване в



електроенергия. Това стана възможно благодарение на естествения пигмент, наречен ликопен, съдържащ се в домати. Според изследователите той е добър посредник за стимулация при генериране на електрически заряди от зеленчуци или плодове. Всяка година във Флорида се изхвърлят около 396 000 тона домати. Засега новата технология произвежда много малко електроенергия, но учените се надяват да я усъвършенстват и да постигнат добър алтернативен източник на гориво.



## В Япония тръгна най-бързият скоростен влак

В Япония пуснаха скоростен влак през най-дългия железопътен тунел в света Сейкан. Билетите са продадени за рекордно кратък срок. Влакът, свързващ Токио с отдалечения остров Хокайдо, ще преодолява 1200 километра за 4 часа. Тунелът е 53,85 км и е прокопан под вода на дълбочина около 240 метра. Той е бил проектиран девет години, строителството му е продължило от 1964 г. до 1988 г. и в него са участвали около 14 млн. души. Съоръжението е открито за скоростни влакове на 13 март 1988 г., а цената му е 3,6 млрд. долара.



## Гигантски летящ хибрид се готви за полет

Британската компания Hybrid Air Vehicles съобщи, че окончателно е завършен хибридният летателен апарат Airlander 10. Неговите размери са рекордни – дълъг е 92 метра, което е с 18 метра повече от най-големия авиолайнер. Очаква се първия си полет да извърши през лятото на тази година.

Airlander 10 е хибрид, защото при конструирането му са използвани три различни елемента на въздухоплаването –

на самолет с неподвижни криле, вертолет и балон. Общият обем на летателния апарат е около 38 хиляди кубически метра, в него се съдържа хелий. Около половината от подемна-та сила на Airlander 10 се осигурява от формата на корпуса му, която изпълнява ролята на плоскостите на крилата при самолетите, а хелият позволява значително да се намали разходът на гориво от четирите двигателя.

Апаратът може да се задържи във въздуха в продължение на три седмици без прекъсване. А областите, в които ще намери приложение, са изключително много. От превоз на пътници до осигуряване на постоянно наблюдение на големи площи. Airlander 10 не може да се сравни с авиолайнерите, извършващи далечни полети и движещи се с големи скорости, но е незаменим за отдых и пътешествия по въздуха.



Гергана ПЕТКОВА

Владеенето на английски език е задължително, но вече не е достатъчно. Вторият чужд език е сериозно предимство за намиране на добре платена работа.

Хиляди български младежи например кандидатстват всяка година в германски университети. Десетки хиляди българи работят или търсят работа в български клонове на германски компании. Налага им се да преминават курсове за повишаване на квалификацията в Германия или в други немскоговорещи страни, като Австрия и Швейцария. Компаниите и от трите държави имат големи инвестиции и развиват солиден бизнес не само у нас, а и по света. Владеенето на немски език е още една широко отворена врата към възможностите, които предлага глобализиращата се световна икономика.

Според специалисти на децата са нужни 7 години, за да научат добре чужд език. Немският не е лесен, но ако се започне от ранна възраст, с постоянство и добри учебници всеки ще се справи. Издателство „Просвета“ предлага езикови системи и помагала по немски език за всички възрасти – от 2. до 12. клас.

**FUNKEL** е учебна система в три нива, предназначена за начално обучение, специално насочена към българските ученици и съобразена с особеностите на нашия език и култура. Системата се отличава с ясна структура, много илюстрации, интересни текстове и задачи, които мотивират децата да учат. Съдържанието покрива темите, определени от учебната програма на Министерството на образованието и науката (МОН), и е одобрено от него. За всяко ниво има учебник с аудиодиск, учебна тетрадка и книга за учителя. Учебниците имат и електронни варианти с добавени много мултимедийни образователни материали – атрактивни 3D анимации, видеоклипове, аудиофайлове, фотогалерии и др.

В електронния учебник **FUNKEL** за 2. клас към всеки урок има интерактивни упражнения, които представят азбуката, буквосъчетания и начина им на произнасяне. Включени са също звукозаписи към уроците, видеоклипове, учебен часовник и сметало, които развиват творческото мислене. Електронното издание за 3. клас също е с висока степен на нагледност. Упражненията са от различен тип и са съобразени с възрастта на децата. Учителят може да уголемява страници и текстове, да маркира думи и да показва картини, които стимулират познавателния про-

# Немският език – точен и работлив



телно въкци, да проверяват и оценяват знанията си.

**Езиковата система PRIMA** е най-модерната учебна система, разработена от международен авторски колектив във водещото немско издателство „Корнелсен“ и лицензирана в много страни по света. Българското издание е съобразено с държавните образователни изисквания и учебните програми у нас. Системата подготвя целенасочено за сертификатни изпити, а всяко ниво съдържа книга за ученика, работна тетрадка със CD, аудиодискове към учебника с всички текстове за слушане, книга за учителя и допълнителни онлайн материали. PRIMA се отличава с ясна структура, богато оформление и подходящи илюстрации. Съставена е от кратки, внимателно структурирани учебни единици по теми, които интересуват учениците и ги поощряват да учат. Авторите Фридерике Джин и Лутц Рорман поставят на преден план живия говорим език.

„10 изпитни варианта за зрелостен изпит по немски език. Национален конкурс „Най-добрите десет. От учители за учители“ е най-новото помагало на „Просвета“, което съдържа 10 теста с всички елементи, включени в матурата. Те са създадени от учители от цялата страна, участвали в национален конкурс на издателството. Подбрани са разнообразни текстове – не само познавателни, но и любопитни и забавни, за да задържат интереса и вниманието на учениците. Всеки тест включва елементите „слушане с разбиране“, „лексика и граматика“, „четене с разбиране“ и „съчинение“. Във всеки елемент са включени по два текста с различни типове задачи към тях. Текстовете са съобразени с формата и обема на материалите, давани на зрелостните изпити.

цес. **FUNKEL** за 4. клас включва повече задачи с анимация и видеоклипове, с които учениците овладяват нова лексика, упражняват граматиката, свързват и пишат, подреждат думи в изречения и съставят кратки текстове.

„**Забавни езикови задачи**“ е ново помагало по немски език на „Просвета“, предназначено за началния курс. Представлява книжка в две части със забавни упражнения, съобразени с темите в учебната програма за 2. – 4. клас. С тяхна помощ малките ученици бързо и лесно учат немски език, докато оцветяват, четат и пишат. Ясно структурираните и забавно илюстрирани упражнения мотивират децата да приемат, разбират и запомнят информация за всички сетива. Упражненията са подходящи както за работа в училище, така и за самоподготовка въкци.

„**Контролни работи по немски език за 5. клас**“ съдържа 14 теста, всеки в два варианта. Те проверяват овладяването на определена граматична категория. Към всяко упражнение е посочено с колко точки се оценява всеки елемент. Книжката е част от поредица от сборници с контролни работи за 5. клас по всички чужди езици.

В помагалото „**Тестове по немски език за проверка на входното и изходното ниво на учениците в 5., 6. и 7. клас**“ всеки тест е разработен в два варианта и проверява знанията и уменията по четене, слушане и писане. Задачите са разработени върху интересни, съответстващи на възрастовата група текстове. Тестовите за 7. клас са по формата на националното външно оценяване.

„**Десет изпитни варианта за външно оценяване по немски език в 8. клас**“. Ако

ви предстои изпит след 8. клас и интензивно обучение по немски език, това помагало на „Просвета“ ще ви подготви перфектно. Авторите Катя Златкова и Елена Кендерова са подбрали интересни текстове с младежка тематика, които са обособени в 10 теста, съобразени по формат и обем с изискванията на МОН. В края на всеки тест са дадени транскрипциите на текстовете за слушане и верните отговори на задачите. Това позволява на учениците да работят самостоя-

**Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg).**

**Електронни учебници поръчайте от [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg). Книжни учебници може да поръчате и онлайн на [www.e-uchebnik](http://www.e-uchebnik), [www.store.bg](http://www.store.bg), [www.mobilis.bg](http://www.mobilis.bg), [www.helikon.bg](http://www.helikon.bg) и [www.ciela.bg](http://www.ciela.bg).**





# ЯВОР ГЪРДЕВ ВЗЕ ИКАР ЗА РЕЖИСУРА

ИКАР 2016 получи на Леонид Йовчев за ролята му на Гео Милев в постановката „Гео“ по романа на Христо Карастоянов, Анастасия Лютова за ролята на Лив Щайн в едноименната пиеса на Нино Харатишвили, за поддържаща мъжка роля бе отличен актьорът Валентин Ганев за превъплъщението в суперполицая Никола Гешев, персонаж от „Гео“. Четири актриси спечелиха приза за поддържаща женска роля – това са Касиел Ноа Ашер, Красимира Кузманова, Лилия Маравиля и Стефка Янорова за играта им в „Театър, любов моя!“ от Валери Петров, режисирана от Касиел Ноа Ашер.

При дебютите бяха открити младите дарования Боряна Братоева и Мила Люцканова, които играят двете сестри в „Сестри Палавееви“ по едноименния роман на Алек Попов. Авторският спектакъл на Александър Морфов „НА

РЪБА“ заслужи само отличението за майсторско техническо осъществяване, докато за режисура „Икар“ – отиде в ръцете на Явор Гърдев за постановките му „Квартет“ по Хайнер Мюлер и за „Чайка“ от Антон П. Чехов.

В конкуренцията между изявените сценографи този път надделя Марина Райчинова за „Евридика в подземния свят“ от Сара Рул, а Константин Цеков от легендарната банда ФСБ заслужи одобрението на журито за музикалната си преработка и интерпретация на живо в „Последен квартал“ от Ярон Зилберман.

Наградата за театрална критика отиде при Йоана Спасова – Дикова за книгата „Мелпомена зад желязната завеса“, а пиесата „Семеен албум“ на актьора Малин Кръстев бе обявена за най-хубав драматургичен текст.

Гилдията на творците в кукленото изкуство отличи



представлението „Семейство Замза“ по Франц Кафка на режисьорката Катя Петрова. Същата продукция взе приза за индивидуално постижение за сценографията, куклите и костюмите в лицето на Петя Караджова. В раздела съвременен танц и перформанс наградата заслужи Иво Димчев за

„Опервил“ в Театър „Азарян“.

Гилдията на актьорите, работещи в дублажа, обяви за „Златен глас“ изявата на Николай Николов в ролята му на Ред от „Черния списък“. А Живко Петров и соловият му албум „After4“ заслужи признанието в раздела „Съвременна българска му-

зика“. Трупата „Росиели“ също си тръгна с престижната статуетка за принос към вариететното изкуство, а Иво Сивков и Мария Косореврикова – за принос към цирковото изкуство.

Отделно бе обявен за най-добър спектакъл „Лив Щайн“ от Нино Харатишвили, режисьор Крис Шарков, поставен от Малък градски театър „Зад Канала“ и фондация „Аполония“.

Проф. Надежда Сейкова и проф. Николина Георгиева също бяха почетени за значимия им принос като преподаватели в Националната театрална академия.

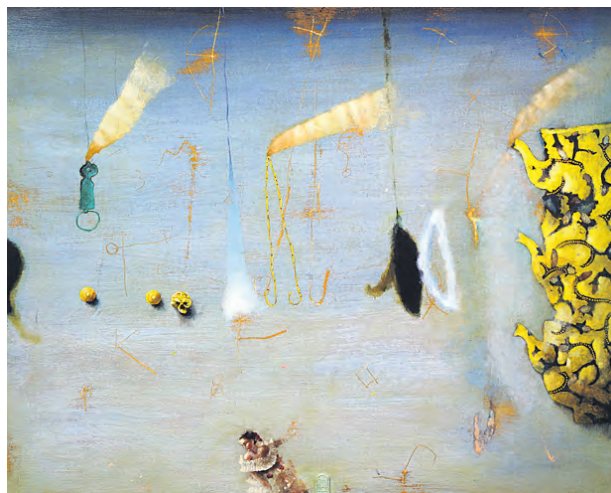
„Икар“ за чест и достойнство тази година е за актьора Петър Попйорданов – Чочо (посмъртно). И великата Илка Зафирова съвсем справедливо бе отличена с „Икар“ за яркото си актьорско дълголетие и за изключителния си творчески принос към българския театър.

## ПЛОВДИВЧАНИН ПОКАЗВА ЧАЙНИЦИТЕ



### НА БАЛТАЗАР

● Живопис и скулптура на Атанас Хранов гостуват в „Ракурси“



тизма. В новата си експозиция художникът разказва за Балтазар и включва символа на чайника като странен предмет от бита, свързан с магическите отвари, свободното време за мечти, с особен уют. И като автор прави пореден опит за прочит на историята на халдейците, този просветен народ...

Атанас Хранов е завършил „Дърворезба“ при проф. Антон Дончев. Има десетки самостоятелни изложби, както и колективни участия в Малта, Германия, Белгия, Унгария, Ирландия, Холандия, Кувейт и др. Работите му в „Ракурси“ могат да се видят до 10 април.



Тази престижна галерия всяка година отваря пространствата си за родения през 1961 г. художник. От 2005 до 2016 г. Атанас Хранов не е пропуснал нито една година да покаже на столичани необичайния си талант. И този път той сюрпризира публиката със заглавието „Чайниците на Балтазар“. Става дума за библейския пир на последния халдейски владетел – Балтазар, по време на когото на стената Божиата ръка изписва три еврейски думи – премерено, претеглено, пресметнато. И с това предвещава края на Халдейската династия.

„Чайниците“ на Хранов не само не турят край на неговата духовна кореспонденция с библейските мотиви, а обратно – те се явяват естествено продължение на предишната му изложба, озаглавена „Халдейците“. Тя бе вдъхновена от стремленията на този народ, чийто край настъпил с нашествието на персийския цар Кир II и убийството на Балтазар. Чрез своите изобразителни метафори Хранов показва съпричастие към погубването на духовността и красотата от силата на прагма-





Акад. Григор Велев

## С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**В** предишните два поредни разговора разказахте за част от най-изявените генерали, чието потекло е от Македония. Нека днес се спрем и на онези от тях, за които още не е станало дума.

- Ще започна с генерал-майор Коста Николов, началник-щаб на отбраната на София през септември 1918 г.



Ген.-майор Коста Николов

Роден е в село Вирче, Царевоселско, днес в Република Македония. След Освобождението семейството му се премества в Горна Джумая, но тъй като съгласно Берлинския договор тя остава в пределите на Османската империя, се преселва в Дупница. Учи в Духовната семинария в Самоков, но се отказва от църковна кариера и става офицер. В щаба на армията се занимава с изучаването на Османската империя. Създава няколко секретни съчинения, като за тази цел през 1906 г. тайно посещава Османската империя, за да проучи Пиринския операционен театър, долините на реките Струма и Места с център Сяр. След Балканските войни е назначен за професор във Военната академия в София. През Първата световна война участва във военните действия като командващ на 5-и македонски полк, по-късно се създава Дирекцията за стопански грижи и обществена предпазливост и полковник Николов е назначен за неин началник-щаб. След пробива при Добро поле столицата София е обявена за „крепост в обсадно положение“ и на 28 септември полковник Николов е назначен за

# История на българите от Македония

## ● Парадът на генералите продължава...

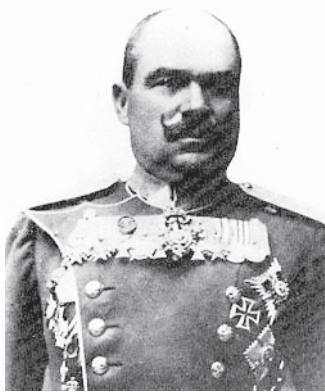
началник-щаб на крепостта. Взема участие и в потушаването на т.нар. Владайско въстание.

- По-късно се отдава на политическа дейност...

- Да, от 1923 до 1931 г. е народен представител, но и за миг не забравя от къде е фамилният му корен и е избран за председател на Изпълнителния комитет на Македонските братства. По-късно и за председател на Малешевското македонско братство. Нещо повече – родолюбецът полковник Николов става и член-учредител на Македонския научен институт. През 1937 г. е произведен в генерал-майор, но на 29 септември 1944 г. е отведен „за справка“ и изчезва безследно.

- С какво историята ни е запомнила генерал-лейтенант Александър Танев?

- Родният град на Александър Танев е Велес. Учи право в Хайделбергския университет. Връща се в България и постъпва на редовна военна служба в Лейбгвардейския ескадрон. През Сръбско-българската война е командир на щандартен взвод от ескадрона на княз Александър Батенберг и негов ординарец. Взима участие в боевете при Сливница, Цариград и Пирот. По време на Балканската война командва конната бригада и 2-ра македоно-одринска бригада, с които заемат позиции при село Теке и след двучасов артилерийски обстрел принуждава Мехмед Явер паша да търси примирие. Води лично преговорите за капиту-



Ген.-лейтенант Александър Танев

ляция. На 14 ноември вечерта турският паша и полк. Танев подписват документа за капитулация. През октомври и ноември 1915 г. командва кавалерийска дивизия и с нея се сражава при родния му Велес, Прилеп и Битоля. След края на войната излиза в запас и се занимава с частна адвокатска практика.

- Бъдещият генерал-майор Иван Стойков е от славен македонски род – брат му

Димитър Стойков е известен революционер, а по-късно и български офицер. Борис Сарафов, ръководителят на ВМОРО и ВМОК, е техен братовчед...



Ген.-майор Иван Стойков

- А баща им е участник в Българското опълчение по време на Руско-турската война. И двамата братя остават сираци по време на Кресненско-Разложкото въстание. Иван Стойков се записва доброволец и се сражава в Сръбско-българската война. След Военното училище в София завършва Генерал-щабна академия в Торина, Италия.

- А през 1915 г. участва в освобождението на Охрид...

- По това време той е командир на Конната дивизия. През следващата година командва новата 2-ра конна дивизия. На 30 май 1917 г. е произведен в генерал-майор и става началник на 9-а дивизионна област. През 1918 г. минава в запас... Но не успява дълго време да се радва на спокоен живот, защото този доблестен български офицер е убит по време на атентата в църквата „Света Неделя“, който комунистите организират на 16 април 1925 г.

- В българския град Кратово, тогава в Османската империя, се ражда Александър Попдимитров, бъдещият комендант на двореца...

- Но преди да стане комендант на двореца, завършва

Военното училище в София и отначало служи като адютант във Втора бригада на Дванадесета пехотна дивизия. От 1929 г. е командир на рота в 29 пехотен полк, а на следващата година става командир на дружина в Школата за запасни офицери. Едва през 1932 г. наистина поема длъжността комендант на двореца, но военната му кариера не спира дотук. Тя продължава като началник на Шести пехотен търновски полк. През 1942 за кратко е назначен за началник на Военното училище. След това командва Четирнадесета пехотна вардарска дивизия, а от 9 септември 1944 г. застава начело на Пета българска армия. Излиза в запас през 1944 г.

- Стигнахме до генерал-майор Васил Силяновски, който е забележителен с това, че е изявен български офицер от инженерните войски...

- Васил също е родом от Македония, той идва на белия свят в българското градче Крушево, тогава в Османската империя. Подобно на останалите изявени български военачалници от този край първо завършва Военното училище в София и е произведен в чин подпоручик. Веднага след това е зачислен на служба в 23-ти пехотен шипченски полк. Пет години след това е прехвърлен на служба в Техническата дружина и вече като поручик в Техническата дружина е командирован за обучение в Николаевската инженерна академия в Санкт Петербург. Там през 1900 г. е произведен в чин капитан.

- И става военен инженер?

- Това е неговото поприще и служи последователно като военен инженер на 6-а и 5-а пехотна дивизия, по-късно е

командир на Техническата дружина, след което началник на инженерните войски на 1-ва армия и на 3-та военна инспекция. Разбира се, участва в Балканската (1912-1913), Междусъюзническата (1913) и Първата световна война (1915-1918). През 1919 г. излиза в запас, а през 1935 г. е произведен в чин генерал-майор. Той е активен член на Софийския клон на Българското инженерно-архитектурно дружество. Умира от естествена смърт през 1946 г. в София.



Ген.-лейтенант Александър Протогеров

- Една от най-известните и противоречиви личности в близката ни история е генерал-лейтенант Александър Протогеров, който освен офицер е политик и революционер...

- Действително Александър Протогеров е сред най-значимите личности в освободителното движение на македонските българи. Не само защото заема последователно ръководни позиции във Върховния македоно-одрински комитет (ВМОК), Вътрешната македоно-одринска революционна организация (ВМОРО) и Вътрешната македонска революционна организация (ВМРО). Но много подробно съм представил биографията му в том II на „История на българите от Македония“ в главата „Дейци на ВМОРО“...

- С него ли приключваме „парада“ на българските генерали, родени в различни краища на Македония?

- Да, а в следващия ни разговор ще отдадем заслужената почит и на онези славни български воители, на чиито пагоони няма генералски звезди...

## ОБЯВА

На 15 април 2016 г. от 11:00 часа в Руския културно-информационен център на ул. „Шипка“ 34 под егидата на Българската академия на науките и изкуствата и Софийската търговско-промишлена камара ще се проведе кръгла маса на тема: „Позициите на България в новите геополитически и геоекономически условия“.

Докладчици: проф. дин. Нако Стефанов и Боян Чуков.



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





# Моят град



## СОФИЯ Ще се възстановят баните в Банкя и Овча купел

Това съобщи заместник-кметът по култура на София Тодор Чобанов по време на дискусия за опазване на културното наследство, която се проведе в НДК. Столична община търси инвеститор за над 10 милиона лева за възстановяването на сградата на минералната баня в Банкя и превръщането ѝ в балнеолечебен център. Планира се още да бъде спасена по същия начин и рушащата се сграда на банята в Овча купел, за която има идея да се превърне в център за научни изследвания на минералната вода. Столичната община се ангажира да предложи проекта за реконструкция на минералната баня в Овча купел на Министерството на здравеопазването, за да се превърне мястото в клиничен център за тестване на минералните свойства на водата. Удължен е и срокът за концесия на минералната баня в Банкя, за да се намери инвеститор, който да възстанови функциите на мястото като балнеолечебен център. От Столичната община се ангажираха, ако инвеститор не бъде намерен, да използват други финансови инструменти за съхраняване на сградата в автентичен вид.

## БЛАГОЕВГРАД

## Трескава подготовка за надпреварата „Училище на годината“

14 учебни заведения от Благоевград започнаха подготовка за очакваната надпревара „Училище на годината“. Тя се провежда за трета поредна година под патронажа на кмета на община Благоевград д-р Атанас Камбитов. Жребий, на който присъстваха представители на училищата участници, определи кои от тях ще застанат едни срещу други в състезанието, придобило национална известност. „Училище на годината“ има за цел да покаже колко умни, образовани, инициативни,

креативни и таланти деца има в Благоевград. Идеята на състезанието е да обедини учители, родители и деца, които да работят заедно в общата кауза за придобиване на приза „Училище на годината 2016“ за Благоевград. Първият кръг от състезанието „Знание“ ще се проведе на 27 и 28 април, кръг „Култура“ - на 10 и 11 май, а официалната церемония по награждаване на „Училище на годината“ ще се състои на 20 май в зала „Пею Яворов“.



## ВАРНА

Над 800 души се включиха в тазгодишното издание на Пролетния празник на маската, маскарадния и сценичния костюм и народната носия - Варненски карнавал 2016. Това е почти два пъти повече от миналата година, когато се проведе пилотното издание на форума. Целта е да се върне прочутият Варненски карнавал, който е бил най-

## Над 800 души се включиха в пролетния карнавал

значимото събитие в периода след Освобождението. На финала най-добрите участници получиха своите отличия. Наградите са разпределени в общо пет категории - "Най-добра маска и костюм от българския и чуждестранния обреден фолклор", "Най-

добър фолклорен костюм на представения етнос", "Най-добра маска и костюм на герои от приказки, книги, филми, сериали и комикси", "Най-добра гигантска фигура или маска" и "Цялостно представяне на група или училище".



## ПЛОВДИВ

## Стартира вторият етап от реконструкцията на улица „Просвета“

Със символична първа копка кметът на Пловдив инж. Иван Тотев и кметът на район „Западен“ Димитър Колев дадоха старт на втория етап от реконструкцията на улица „Просвета“ в квартал „Прослав“. Срокът за изпълнение на ремонта е два месеца. Предстои да бъдат изцяло преасфалтирани общо 3400 кв. м, като дължината на отсечката е 500 метра. Тъй като е основна входно-изходна артерия за квартал „Прослав“, улицата няма да бъде затваряна за движение, а реконструкцията ще се извършва поетапно в двете платна. За целта ще бъде въведен пропускателен режим. На около 1800 квадратни метра ще бъде изградено пътно легло с основа от 45 сантиметра трошен камък. По трасето има 12 ревизионни шахти, които ще бъдат повдигнати, ще бъдат изградени и няколко нови. След завършването на цялостното трасе ще бъде положена надлъжна маркировка. По отсечката ще бъдат изградени и тротоари, а целият район ще бъде залесен с дръвчета. Общата стойност на двата етапа на ремонта на улицата е 711 хиляди лева, а общата дължина е над 1 километър.

## БУРГАС

## Детска градина на открито

В Бургас това лято ще се проведе първата детска градина сред природата. Идеята е да се почерпи от опита на Дания, която първа въвежда тази практика през 50-те години на миналия век, а през последните 10-15 години е широко разпространена в редица страни по света. „Горската“ детска градина е форма на предучилищно възпитание, при която малчуганите се възпитават в непосредствен досег с природата. Основната разлика между нея и конвенционалните детски градини се състои в това, че заниманията през целия ден ще бъдат на открито - в гората, на поляната или на плажа. Въпреки смяната на затвореното помещение с открито пространство и чист въздух обучението ще се провежда според приетите изисквания. Първата бургаска детска градина, която ще въведе пилотно за града това лято игрите на открито, е ОДЗ 13 „Надежда“. Тази практика е напълно в синхрон с програмата за здравословно хранене и физическа активност на децата, които Община Бургас въвежда в детските заведения.

## Изграждат парк за свободно отглеждане на мечки

В Стара Загора предстои изпълнението на проект за създаването на още 60 декара естествена среда за кафяви мечки. Той е в процес на изграждане чрез сътрудничеството и с посредничеството на Министерството на околната среда и водите. Паркът за кафяви мечки ще бъде осъществен съвместно с холандската организация „Алертис“ - Фонд за опазване на природата и мечките. „Зоологическата градина в Стара Загора е една от най-добрите в България. Удовлетворена съм от грижите, които се полагат за животните“, заяви министърът на околната среда и водите Ивелина Василева, която посети зоопарка заедно с кмета на града Живко Тодоров. Той съобщи, че ще бъде поставено видеонаблюдение след извършените наскоро вандалски прояви срещу вълците. Тодоров призова хората за нетърпимост към подобни прояви. От септември м. г. зоологическата градина в Стара Загора има статут и



на спасителен център по смисъла на Конвенцията за търговия със застрашени видове от CITES. През лятото на миналата година там бяха настанени два бивши циркови лъва в тежко състояние с цел да бъдат подготвени за дългото им пътуване до един от най-добрите резервати за големи котки в Южна Африка „Шамуари“.

Страницата подготви Георги БИРАДЖИЕВ





Владислава ГАЛЕВА, юрист

**С документа „Свидетелство за съдимост“ се удостоверява съдебното минало на физическите лица. То се изисква преди издаване на разрешителни - за притежание на оръжие, за търговия с ценни книжа, при регистриране за упражняване на определени професии; за извършване на някои търговски дейности и др.**

### Издаване

Свидетелство за съдимост се издава на:

1. Лице по негово заявление, подадено в съответното бюро за съдимост;
2. Български гражданин по негово заявление, подадено в наше задгранично представителство, когато пребивава на територията на приемащата държава;
3. Чужд гражданин чрез чуждестранно дипломатическо или консулско представителство в Република България или чрез българско задгранично представителство.

Лице може да иска свидетелство за съдимост за свой жив или починал възходящ, низходящ, съпруг, брат и сестра или за други лица.

### Подаване на заявление

Свидетелство за съдимост се издава на лице въз основа на заявление, подадено в районния съд по месторождението му. Заявление може да бъде подадено и чрез районния съд по местоживеенето на заявителя. Районният съд по местоживеене на лицето служебно изисква справка от бюро за съдимост по месторождението му, като посочва целта, за която се иска, ако същата е отбелязана в заявлението. Справката може да се поиска по факс или по електронен път. След полу-

# Вече има и електронни свидетелства за съдимост

чаване на справката съдът издава свидетелство за съдимост.

В случаите, когато лицето е осъждано, но е реабилитирано или престъплението е амнистирано, председателят на районния съд по местоживеене на заявителя или определен от него заместник извършва преценка дали тези обстоятелства следва да се отразят в свидетелството за съдимост предвид целта, за която то се иска. В случай че в получената справка липсват данни за изтърпяване на наказанията, съдът по местоживеенето на заявителя служебно изисква такива от компетентните органи.

Възможно е заявление за издаване на свидетелство за съдимост да бъде подадено чрез българско задгранично представителство. В този случай Централното бюро за съдимост съставя по съответния ред свидетелство за съдимост, поставя апостил, ако е поискан, и го изпраща по надлежния ред. Свидетелството за съдимост може да бъде изпратено до българско задгранично представителство като електронно подписан документ, който се разпечатва на хартиен носител и се заверява от оправомощения в представителството служител.

Заявлението за издаване на свидетелство за съдимост трябва да съдържа:

1. Собственото, бащиното и фамилното име и адреса на лицето, за което се иска свидетелство за съдимост;
  2. ЕГН на лицето, за което се иска свидетелството за съдимост, ако е български гражданин, или ЛНЧ, ако е чужденец;
  3. Деня, месеца и годината на раждане на лицето, за което се иска свидетелството за съдимост;
  4. Месторождение;
  5. Гражданство и собственото, бащиното и фамилното име на бащата и майката на лицето, за което се иска свидетелството за съдимост;
  7. Целта, за която се иска свидетелството за съдимост, а когато е за постъпване на работа - точната длъжност, за която се кандидатства.
- Когато свидетелството

за съдимост се иска за починал възходящ, низходящ, съпруг, брат, сестра, този, който иска свидетелството за съдимост, посочва в заявлението и собственото, бащиното и фамилното си име, адрес за кореспонденция и прилага удостоверение за наследници.

Когато свидетелството за съдимост се иска за жив възходящ, низходящ, съпруг, брат, сестра, този, който иска свидетелството

или амнистията, ако има такива, като се представят необходимите доказателства за това.

Служителят от бюро за съдимост при приемане на заявлението извършва проверка за съответствието на посочените в него данни с представените документи.

Свидетелството за съдимост се издава на хартиен носител без поправки и задрасквания и ако в него няма вписано осъждане, се

тронния документ и електронния подпис. Електронното свидетелство за съдимост се генерира в електронен формат, подписва се с електронен подпис на МП и се съхранява безсрочно в информационната му система. То не се издава в случаите, когато се иска за починал възходящ, низходящ, съпруг, брат и сестра или за жив възходящ, низходящ, съпруг, брат, сестра, или за други лица. Електронното свидетелство за съдимост само в електронния си вид, достъпно на обявената от МП интернет страница, има същата сила като свидетелството за съдимост, издадено на хартиен носител. То е достъпно от заинтересованото лице на страницата на Министерството на правосъдието чрез предоставен код за достъп.

Централното бюро за съдимост събира, съхранява и актуализира данните за съдимост, като обменя информация с бюрата за съдимост при районните съдилища и с централните органи на други държави - членки на ЕС, както и със системи на ЕС и на международни организации. За предаването и получаването по електронен път на тази информация, включително подаването на заявление по електронен път за издаване на свидетелство за съдимост и на справки за съдимост в електронен вид, МП създава и поддържа информационна система.

Свидетелството за съдимост важи за срок шест месеца от датата на издаването му и се издава срещу заплащане на държавна такса освен в случаите, когато е поискано чрез централен орган на друга държава - членка на ЕС.

*Физическо лице може да поиска чрез Централното бюро за съдимост да му бъде издадено свидетелство за съдимост от централен орган на друга държава - членка на ЕС, само при условие че е български гражданин или гражданин на другата държава членка, или пребивава или е пребивавал в Република България или другата държава, членка на Евросъюза.*



за съдимост, посочва в заявлението и собственото, бащиното и фамилното си име, адрес за кореспонденция и прилага изрично писмено пълномощно, а когато е за други лица - изрично нотариално заверено пълномощно.

В случаите, когато собственото, бащиното и фамилното име на лицето, за което се иска свидетелството за съдимост, са променени след навършване на 14-годишна възраст поради встъпване в брак, осиновяване или на други основания, в заявлението се посочват и имената по рождение.

При подаване на заявление за издаване на свидетелство за съдимост се представят в оригинал лична карта, акт за раждане или удостоверение за раждане в оригинал или нотариално заверено копие или друг документ, издаден от компетентен орган, удостоверяващ данни за родителите на лицето, което иска свидетелството за съдимост.

В заявлението следва да се посочи постановената съдебна реабилитация

подписва от определен служител в съответното бюро за съдимост. Под подписа си той написва името и фамилията си и полага печат.

Когато свидетелството е поискано, за да послужи в чужбина, то се подписва от председателя на районния съд или от определен от него заместник, а това, издавано от Централното бюро за съдимост - от определен служител юрист.

### Електронно свидетелство за съдимост

Възможно е и издаването на електронно свидетелство за съдимост. То се извършва от Министерството на правосъдието (МП) след подаване на заявление по електронен път само за лица, за които не са съставяни бюлетини за съдимост. Заявлението се подава чрез попълване на данни в обявената от МП интернет страница, като заявител може да бъде само физическо лице, на което е издаден квалифициран електронен подпис или друго средство по смисъла на Закона за елек-



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

5 - 11 АПРИЛ 2016

## Да избегнем гъбичките

Притеснителна ли е появата на гъбички, какви са първите признаци и рисковано ли е да се отлага консултацията със специалист? Как се разпространява инфекцията и кои средства могат да ни предпазят? Отговорите на тези въпроси

на стр. 18

## Настъпването на пролетната умора

В сезона, когато природата се възбужда, повечето хора се чувстват като разбити. Нямаат сили, умората ги завладява, но за щастие има начин да се справят с тези симптоми. Подробности

на стр. 23

## Как се възстановява мозъкът

Контузията на мозъка уврежда част от мозъчната тъкан и се налагат много по-прецизни изследвания и по-продължително лечение. Ако то е неправилно и ненавременен, могат да останат трайни късни последици. Съветите на специалистчетете

на стр. 25

## Всичко за мариноването



От векове човекът е търсил начини да увеличи трайността на хранителните продукти. Известни са много подходи, но един от тях не само е изключително разпространен, но и здравословен. Става въпрос за мариноването. Всичко за него ще научите

на стр. 26

## ЛЕКАРИ ОТ ЦЯЛА БЪЛГАРИЯ СЕ ОБУЧИХА ДА СЕ СПРАВЯТ КОМПЛЕКСНО С ДИАБЕТНОТО СЪПАЛО

На 1 и 2 април в Клиниката по диабетология на Университетската болница по ендокринология към МУ - София се проведе обучение на медици от страната по проблемите на диабетното съпало. Специалисти от клиниката под ръководството на Международната диабетна федерация разработиха програма за обучение на екипи от страната с идеята за създаване на мрежа от кабинети за диабетно съпало. Първият етап от тази програма е организиран



и медицински сестри от София, Перник, Благоевград, Стара Загора, Пловдив, Варна и Плевен. В програмата на курса освен лекарите от Клиниката по диабетология като лектор участва и д-р Нина Петрова, специалист по диабетно съпало, която от дълги години работи в специализираната клиника за диабетно съпало в „Кингс Колидж“, Лондон.

Диабетното съпало е едно от най-сериозните късни усложнения на захарния диабет, което е свързано с инвалидизиране на пациентите и сериозно влошаване качеството на живот.

Диабетното съпало е причина за 50% от всички нетравматични ампутации на долните крайници. На всеки 20

секунди някъде по света се ампутира крайник вследствие на усложнение на захарния диабет. Рискът от гангрена и ампутация при захарен диабет е 15-25 пъти по-висок в сравнение с останалата популация. Установено е, че 15-20% от хората със захарен диабет ще развият язва на съпалото през живота си. А сред общата диабетна популация годишният риск от язва на съпалото е 2-3%.

Ето защо програмите за профилактика и лечение на диабетно съпало са от изключително голяма важност в цялостните грижи за хората с диабет, казва проф. Цветалина Танкова, ръководител на университетската клиника по диабетология. (ЖД)

## ОБЕДИНЕНИ В БОРБАТА СРЕЩУ ТУБЕРКУЛОЗАТА

С 10% са намалели болните от туберкулоза у нас през 2015 г. в сравнение с 2014 г. Това сочат предварителните данни на „Националната програма за превенция и контрол на туберкулозата в Република България“. През тази година Световният ден за борба с туберкулозата се проведе под мотото: „Обединени в борбата срещу туберкулозата“.

У нас за седма поредна година се постига тенденция за намаляване на заболяемостта от туберкулоза - от 38 на 100 000 население през 2008 г. до 22,5 на 100 000 души през 2015 г. по предварителни данни. Независимо от тази тенденция все още има региони в България, в които заболяемостта на 100 000 население варира над средната за страната (Габрово - 43,0; Враца - 36,0; Видин - 35,3; Кюстендил - 33,6; Благоевград - 32,3; Монтана - 30,9; Перник - 30,7; Сливен - 30,6 и Ямбол - 30,2).

Общият брой на болните с туберкулоза през 2015 г. в страната е 1660 души по предварителни данни спрямо 1872 пациенти за 2014 г.

Намаляването на разпространението на заболяването е резултат от активната дейност на Министерството на здравеопазването в изпълнение на „Националната програма за превенция и контрол на туберкулозата в Република България“, а така също и на Програмите, които се финансират от Глобалния фонд за борба срещу СПИН, туберкулоза и малария.

В дейностите по тези програми активно участват специализираните лечебни заведения и неправителствените организации, работещи с уязвимите групи.

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

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

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

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

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа  
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2  
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,  
e-mail: mcmcd1@abv.bg

низиран курс „Стъпка по стъпка при диабетно съпало“ с теоретични и основни практически занятия с участниците, в които се включиха 14 екипа от лекари

## ВАДОЛАКС – ПЕРФЕКТНА НОВА ФОРМУЛА ЗА ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ

Вадолакс (Vadolax) е специално разработена нова формула от александрийска сена, зърнастец, алое и ревен с много добър ефект върху стомашно-чревния тракт – подобрява цялостно храносмилането, оказва стимулиращо и прочистващо действие. Включеният карамфил подпомага допълнително процесите.

Растителните екстракти са обработени по иновативна технология за микронизиране и това ги прави лесно усвоими за организма.

### Листа от сена

Сената предизвиква засилване на перисталтиката предимно на дебелото черво. Очистителното действие се стимулира допълнително от наличието на слузни вещества, на захарен алкохол пинит и смолисти вещества. Сената не нарушава резорбцията в тънките черва и нормалната им функция.

### Кора на зърнастец

Билката зърнастец има детоксикиращо, слабително и жлъчегонно действие. И тя подпомага перисталтиката на дебелото черво, понижава холестерола. Кората на билката има лечебна сила.

### Корен на ревен

Коренът на ревен е възхваляван от древни времена, защото има доказани лечебни свойства. Той е особено ценен със своя балансиращ ефект върху храносмилателната система, като едновременно помага за пречистването на организма от натрупалите се в него токсини.

### Листа на алое

Алоето също подпомага поддържането на деликатния баланс в храносмилателната система, оказва положителен ефект върху стомашните сокове.

### Листа на горски слез

Слизестите вещества в растението предизвикват обилно отделяне на слюз от стомашните жлези и така предпазват лигавицата на стомаха и на дванадесетопръстника от дразнещото действие на храната и на солната киселина. Билката съдържа още дъбилни вещества, антоцианови гликозиди, танини, витамин С, провитамин А, минерали.







**Притеснителна ли е появата на гъбички, какви са първите признаци и рисковано ли е да се отлага консултацията със специалист? Как се разпространява инфекцията и кои средства могат да ни предпазят в благоприятна за развитие на гъбички среда? На тези въпроси отговаря д-р Мариета Кътева, дерматолог в ДКЦ „Софиямед“.**

Гъбичните инфекции на кожата (микози) са често срещан проблем, който се наблюдава целогодишно, но най-вече през топлите месеци. Причинителите са дерматофити, дрожди и плесени, които засягат най-повърхностния рогов слой на кожата и ноктите. Размножават се със спори, които в

кожата на обувките могат да останат жизнеспособни до 2 години, след което при подходящи условия - обилно изпотяване и мокрене, отново да станат активни. В човешкото тяло предпочитат гънките и ходилата, където е топло, влажно и тъмно. Хората търсят помощ понякога късно, при изяви клинични сим-

птоми, когато инфекцията е напреднала. Освен неудобството от постоянния сърбеж, видими промени по кожата и ноктите, неприятна миризма, микозите причиняват и няколко усложнения. При разрастването на кожата се отваря път за проникване на други инфекции. При някои пациенти гъбичките действат като алерген и отключват алергична реакция, проявяваща се като екзема - дерматит. Всичко това налага при гъбична инфекция да се предприема навременно лечение още при първите симптоми - промени по кожата и сърбеж.

По ходилата микозата започва най-често между пръстите, по свода и се проявява със зачервяване, залющване, цепки и мехурчета, които понякога нагнояват. Ако не се предприеме лечение, инфекцията се разши-

рява, обхваща съседни зони, поразяват се ноктите.

Най-често се разболяват хора, които носят тесни, неудобни обувки, имат повишено изпотяване на краката и често посещават обществени бани, басейни и съблекални. Предразполагащи фактори са някои заболявания като диабет, венозна недостатъчност на долните крайници, застоен дерматит, анемия, хематологични и онкологични заболявания, както и лекарства - имуносупресори, химиотерапевтици, кортикостероиди, мощни антибиотици, които потискат съпротивителните сили на организма. С напредване на възрастта обновяването на кожата се забавя и така тя става по-податлива на гъбички.

Човек може да се зарази, ходейки бос във влажни публични места. Микроорганизмите от заразните хора се отделят заедно с роговите клетки и при влизане в контакт с кожата могат да доведат до заразяване. Дрождите

се размножават под ноктите на хора, които са изложени продължително на влага - готвачи, здравни работници, детегледачки. Хроничната травма в областта на ходилата от притискане и неудобни обувки, обилното потене, някои професии, свързани с продължителен престой на краката в затворени обувки, и бавният растеж на ноктите с напредване на възрастта повишават риска от микози.

Намаленият клетъчен имунитет (защита на кожата) също способства за разболяването. Видимо това са малки цепки и залющване в гънките между пръстите, по петите, ходилата или слабинните гънки. На всяко място по тялото, където има входна врата и предразполагащи условия, може да се развие микоза.

Като предпазна мярка препоръчваме честа смяна и проветряване на обувките, всекидневна смяна на чорапите, добро подсушаване на кожата при обилно

изпотяване и след ползване на обществени бани, басейни и др. Използване на профилактични препарати, които действат антимикотично - след плуване, престой във влажна среда като басейни, сауна, парна баня, след плаж, след спорт. Такъв ефикасен продукт е „Фунги спрей“. Приложението му е лесно, нанася се два пъти дневно, като предотвратява появата на гъбични инфекции по краката, осигурява усещане за комфорт и свежест, омекотява кожата на краката.

Спреят представлява комбинация от няколко активни съставки. Борната киселина има противогъбична активност, екстрактът от листа на салвия притежава противогъбичен и противовъзпалителен ефект, маслото от мента осигурява охлаждащ ефект и неутрализира лошата миризма. Маслото от чаено дърво има антибактериални и противогъбични свойства, боровото масло ускорява заздравяването на раните.

## FUNGI SPRAY®

- Предпазва от появата на гъбични инфекции на краката
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата
- Омекотява кожата на ходилото



ЕСОPHARM

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

## С ПЛОДОВЕ И ЯДКИ СРЕЩУ ДИАБЕТ ТИП 2



Редовната употреба на продукти, богати на полиненаситени мастни киселини, снижава вероятността от развитие на диабет тип 2. До този извод са стигнали учени от Кралския колеж в Лондон. Авторите на изследването препоръчват на хората, при които е диагностициран даже предиабет, да се откажат от месо и сирена и да ги заменят с плодове и ядки.

Специалистите провели експеримент с участието на 73 души: 23 от тях страдали от затлъстяване, 11 били с диагноза диабет тип 2, 10 с предиабет, 15 били напълно здрави, а 14

души се занимавали с интензивни тренировки. Учените анализирали хранителните навици на доброволците за три месеца преди началото на изследването, като насочили вниманието си към съдържанието на полиненаситени и наситени мазнини в менюто им. Паралелно определяли нивото на мастни киселини и захар в кръвта на участниците в експеримента. Резултатите категорично били в полза на плодовете и ядките. А мазнините и сирената за пореден път изпаднали в немилост. (ЖД)





**Доц. Атанас Йонков работи в Клиниката по обща и чернодробно-панкреатична хирургия на УМБАЛ „Александровска“. Специализирал е противотуморна терапия в Австрия, продължително време е работил в престижна френска болница. Съвсем малък, преди да знае що е хирургия, знаел, че дължи живота си на един хирург. По съвпадение, доказващо, че нищо не е случайно, този лекар е преподавал в същата катедра, в която днес работи доц. Йонков. Не споменава какво е било страданието му, защото и досега дискусиата за верния метод на лечение не е приключила. Но тогава, в самото начало на 70-те, той е едно от трите спасени деца. Много уважаван днес специалист, доц. Йонков цени като дар от съдбата и това, че веднага след студентството попада на блестящи учители и в най-солидната професионална среда. Казва, че по принцип в хирургията най-хубавото е, че всеки случай е уникален.**

Един с един не се повтарят. Често се грешат, като се говори за „прости“ и „сложни“ операции. Всяка хирургична интервенция си е посвоему сложна. И от „най-простата“ може да настъпят най-големите усложнения. Спомням си точно такъв случай. Пациентът беше с наглед много проста херния. Тя обаче предварително беше довела до извънредно тежки усложнения, които подозирахме, но не видяха изцяло по време на операцията. Тя беше по спешност и се разви по твърде различен начин, с доста допълнителни намеси в рамките на тази интервенция. Пациентът оздравя, той дори и не разбра колко сложна беше ситуацията.

**- Като стана дума за херния, мнозина отлагат тази операция дълги години, смята се, че тя може „да почака“.**

- Това не е безобидно заболяване и е груба грешка да се подценяват проблемите, които могат да възникнат. Не трябва да си го „влачиш“ дълго. Нужно е бързо да се потърси лекар специалист. Но забелязваме неприятен факт – 70% от хората, които имат проблем с колата, с домашен уред, с администрацията, с кучето си и т.н., веднага търсят по всички източници информация за най-добрата

услуга. А когато става въпрос за собственото им здраве, същите хора, без въобще да се интересуват и проучват, попадат на лекар, когото въобще не познават. И по силата на случайността това може да е много добър специалист, може да е начинаещ или изобщо да не е специалист. И после за злощастното развитие на страданието си пациентът обвинява лекаря, който „не му е казал нищо“. Скъмността, от една страна, е просешка добродетел, но в нашата болница не се афишираме много – спрямо някои частни болници, които могат да си направят скъпоплатена реклама. Да, някои частни болници имат качества, описани в рекламата, но в други не е така. Моят съвет е много конкретен – университетската болница си е Меката на лечението. В тези лечебни заведения по принцип, освен че се спазват критериите за лечение, и технологично ниво то е най-високо.

**- Има ли какво да се подобри в практическото обучение на младите лекари?**

- Системата е структурирана добре. Проблемът е в заплащането. Младият лекар още не се е наложил, за да излезе на пазара със собствените си умения. Медицината е и здравеопазване, и бизнес. Двете неща вървят заедно, откакто

# ХИРУРГЪТ ТРЯБВА ДА ПРИСТЪПВА С РЕСПЕКТ КЪМ БОЛЕСТТА

● С доц. Атанас Йонков разговаря Галина Спасова

съществува лечебната дейност, от древността. Раздаване на здраве като стока срещу нещо – хляб, къща, дреха, пари. Младият лекар има само своята амбиция и познания. Как да излезе на пазара, та да го харесат, та да му платят? Обречен е на бедност. Ако това се промени, качеството на неговото обучение ще бъде в пъти по-високо, защото ще може да мисли само за квалификацията си, а не за физическото оцеляване. Единствено по тази причина бягат младите. Готови са, щастливи са да се учат при нас като клиницисти, но после ги чака осъдицата. Искане ми се всекидневие на младите колеги да е свързано със себеподготвеност, а не с жертвоготовност в името на професията. В момента част от тях стават жертви на професията си. Много банално е, но младите колеги не трябва да загубват вярата и желанието, стремежа да постигнат добро ниво, без да се жертват.

**- Какво се промени от времето, когато Вие бяхте начинаещ хирург?**

Имаме правило в хирургията – самонадеяността и демонстративното самочувствие висят като дамоклев меч над главата

- Има огромна промяна. Ще започна с лошата новина. Раковите заболявания станали номер 1, преди сърдечно-съдовите – според мен голямо значение за тази статистика има развитието и прецизирането на диагностичните възможности. И в двата вида заболявания процентът на лечимите и нелечимите е почти еднакъв. Добрата новина е, че технологично заболяванията се лекуват с огромен арсенал от модерни електрохирургични инструменти, включително и комбинации от диагностичен уред и хирургичен инструмент. Поради това качеството на хирургичната намеса нарасна значително, като драстично се намали нейната продължителност.

**- Имате ли желязно правило?**

- Колкото и банално да звучи, всеки хирург трябва да пристъпва с изключителна смиреност, респект към болестта, каквато и да е тя. Тогава успехът е много сигурен, отколкото в случаи на прекалена самоувереност. Страшно е огромното самочувствие. Имаме правило в хирургията – самонадеяността и демонстративното самочувствие висят като дамоклев меч над главата. Рано или късно мечът пада и такива специалисти се отказват от хирургията. Позицията „аз съм най-добрият“ е грешната.

**- Често ли трябва да коригирате грешка на колеги, оперирали преди Вас?**

- Това не го споделяме. Първо – няма безгрешен. Ако грешката е от друго болнично заведение и колегите са се обърнали за съдействие, отчитайки ситуацията, то вероятността за щастлив край е много голяма. Ако обаче грешката е прикрита или наистина незабелязана, което е още по-страшно, тогава случат се решава трудно. Но ние по принцип дискутираме тези ситуации само помежду си, в екипа.

**- Как ще работят хирургите в бъдеще, като е известно, че патолозите са на изчезване?**

- Ние тук в този смисъл можем да се наречем богопомазани. Нашите патолози са на много високо ниво. Но в мащабите на цялата страна реалността е трагична. Това не е тайна, много отдавна е така. Аз специално, като изключим спешните случаи, винаги предварително знам кой патолог ще прави изследването и дали мога да разчитам на него. Малко са опитните патолози и им е много трудно.

**- Какво Ви тревожи в системата като цяло?**

- Болката ми е, че в нашия преход (не знам към какво обществено устройство вървим) все по-често средностатистическият пациент е нехаен към квалификацията на лекуващия го специалист, нехаен към мястото, където се лекува, но изключително ревнив по отношение на стойността на лечението и отличността „запознат“, че всичко в здравеопазването е без пари. Кое по закон и по всички

правила не е вярно. В същото време този пациент е готов да даде хиляди за нов автомобил, за нова лодка или мотор, за пътешествие. И цени високо тези неща, те му дават самочувствие.

А всичко, свързано със заплащането на медицинските дейности, съществува като документи. Те просто трябва да достигнат до хората по подходящ начин и това е задължение на държавата. Липсва добра информираност. Защото много хора смятат, че щом са осигурени, всичко в здравеопазването е безплатно. И са безкрайно учудени, а понякога и гневни на ценовата политика на здравното заведение. Има проблем и с контрола на харченето на парите за здравеопазване – трябва да е по-прозрачен, да се знае какво се плаща на всяко здравно заведение, по пера.

**- Доколко се контролира качеството на лечението?**

- Има системи за отчитане на качеството. Те вероятно са добри, но не се ползват. Ние в момента отчитаме качеството хаотично – по съществуващия сто години метод, нещо като „Книга за похвали и оплаквания“, или през възможността всеки пациент да сподели в социалните мрежи своите впечатления. Но прецизираните методи за проследяване на качеството трябва да бъдат и финансирани.

**- В света като цяло има отлив на желаещи да учат медицина. Доскоро не беше така.**

- Защото натоварването е много голямо. От друга страна, младите колеги предпочитат дисциплините с бърза възвращаемост, те са по-привлекателни. Хирургията не е сред медицинските специалности с бърза възвращаемост. Там трябва много време да учиш, после много време да работиш и учиш, после дълга практика, за да се наложиш, и чак тогава идва възвращаемостта. Освен това има специалности, в които целият цикъл на лечението може да се извърши от един човек. Много години, минимум 20, са нужни, за да се създаде хирургичен екип. И когато сме в операционната, въобще не си говорим, но всеки знае точно какво да направи, защото предварително сме обсъдили детайлите.





Няколко съвсем елементарни изчисления показват, че тази мярка ще доведе до увеличаване на разходите на НЗОК за лекарства, които са достъпни и евтини и към момента. Повечето от тези медикаменти са на цени между 2 и 10 лева, като НЗОК и сега реимбурсира част от тях, т.е. тези лекарства са достатъчно достъпни.

В същото време предложена мярка не може да се смята за добра новина. Тя скоро показва безсилие и липса на цялостна концепция за изграждане на национална стратегия за борба със социалнозначими заболявания и намаляване на рисковите фактори за тяхното развитие. Подобни стратегии са създадени в редица държави и са доказали своя успех. Те включват различни мерки и инициативи, като например:

- Изработване на ръководства за хранене, както и стандарти за съдържанието на сол в храните;
- Промоция и подкрепа на физическата активност в училищата и детските градини;
- Скрининг и обучение на пациенти за самостоятелен контрол на кръвното налягане;
- Създаване на инициативи за работа в екип (общопрактикуващ лекар и специалист от извънболничната помощ да работят съвместно с тези пациенти);
- Провеждане на разяснителни и достъпни кампании относно високото кръвно налягане и неговите последствия; рискови фактори за развитие на диабет, бъбречни заболявания;
- Затлъстяването, тютюнопушенето, храненето и алкохолът като рискови фактори;
- Специални кампании сред рискови групи от населението: такива, живеещи в райони с по-труден достъп

## ЗАЩО ПРЕДЛОЖЕНИЕТО НА МЗ ЗА ОСИГУРЯВАНЕ НА БЕЗПЛАТНИ ЛЕКАРСТВА ЗА ХИПЕРТОНИЯ НЕ Е ДОБРА НОВИНА

Мария ШАРКОВА, адвокат, специалист по медицинско право, в профила си в CredoWeb

Министерството на здравеопазването обяви, че предприема мерки за подобряване на достъпа до медикаменти, лекуващи социалнозначими заболявания, като предлага НЗОК да заплаща изцяло стойността на поне едно лекарство за лечение на хипертония. По този начин МЗ се надява да допринесе за справянето с проблеми, свързани с последствията от тези заболявания, включително инвалидизация, психическо и физическо обременяване на болните и техните близки.



до медицинска помощ; хронично болни пациенти; пациенти над определена възраст и други;

- Повишаване на качеството в лечебните заведения чрез създаване на възможност за съвместна работа на различни специалисти и следване на принципа „пациентът - в центъра на медицинската грижа“.
- Създаване на условия за достъп до здравословни храни и инициативи, стимулиращи здравословното хранене.

Подобни програми са създадени в редица европейски държави, като например в Обединеното кралство е разработен специален план съвместно с Националната здравна система (NHS) и различни професионални организации, дружества, университети и други институции. В САЩ функционират няколко програми, като обикновено се

предоставят федерални средства за разработване и осъществяване на програми в отделни щати или се прилагат национални програми на местно ниво. Изградена е и географска информационна система, която съдържа информация за различни инициативи, възможност за обмяна на опит между специалисти, условия за подобряване на партньорството между различните участници в системата и която отразява различията в отделните щати, свързани с тези заболявания.

На фона на така описаните национални програми в България липсват почти всички изброени инициативи или ако има такива, те не са цялостни и всеобхватни. Липсата на реформа в извънболничната помощ и наличието на регулативни стандарти създават сериозни препятствия пред личните лекари да проследяват и контролират

хроничните заболявания по адекватен начин. Прекаленото администриране и свръхконтролът, както и постоянно нарастващото микроменажиране от страна на РЗОК на всички медицински дейности водят до формализиране на лечението и невъзможност за екипност и взаимодействие. Няма програми за грижа за пациента след изписването му от лечебно заведение за болнична помощ, като единствената връзка между болницата и общопрактикуващия лекар е епикризата, която невинаги съдържа пълна и обективна информация.

Ако има информационни кампании, то те не отразяват никаква постоянна визия, а по-скоро моментни идеи, които често са формални и не се базират на предварителен анализ относно това какви групи от населението трябва да обхванат и как проблемът

да бъде представен, за да ангажира вниманието на различните адресати.

Разговорът за профилактиката се свежда само до това как да се увеличи броят на лицата, преминали през профилактичен преглед годишно, като се предлага най-лесният, но и най-неефективен начин - наказанието. Не се изработват стимули за профилактика, липсва обучение и не се създават условия за различни профилактични инициативи в извънболничната помощ. Например в Англия лекарите разполагат с бюджет, който разходват за постъпване на пациентите им в болници извън спешните състояния и по този начин са стимулирани да „държат“ пациента далеч от болницата. В САЩ все по-често плащанията за медицинска дейност са обвързани с качеството, което включва оценка на състоянието на хронично болните пациенти, менажирането на тяхното заболяване и профилактиката.

На фона на всички тези липсващи елементи разходът на НЗОК за заплащане на евтини и достъпни лекарства като мярка, подобряваща състоянието на пациенти със социалнозначими заболявания, изглежда абсолютно ненужен. Подобни инициативи са добри само ако са част от една цялостна стратегия и са обосновани (например насочени само към определена част от населението с много нисък или никакъв доход).

## АКЦИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИЧНИ ПРЕГЛЕДИ НА „ЗОНА ЗДРАВЕ“ В БУРГАС

В навечерието на Световния ден на здравето в Бургас се проведе първото по рода си изложение „Зона здраве“. То включи безплатни прегледи, изследвания и консултации с лекари специалисти от различни области. Изложението се проведе с подкрепата на Община Бургас, Областна администрация – Бургас, Районен център по здравеопазване и РЗОК, а основен партньор бе Националната пациентска организация.



Включиха се повече от 40 здравни заведения, лекари специалисти, производители на стоки и услуги за здравето и красотата, спортни школи.

Целта на „Зона здраве“ е да информира и популяризира профилактиката на заболявания, да покаже новостите в грижата за здравето, да даде възможност на всеки да се консултира с желания лекар, да участва в игрите и забавленията, да избере спорт за себе си или своето дете. В рамките на изложението се проведе акция по безвъзмездно кръводаряване, а доброволци от БЧК направиха демонстрации по първа помощ. Националната пациентска организация


със съдействието на Медицинската лаборатория „Лина“ организира безплатни изследвания за хепатит В и С. Гостите на изложението получиха възможност за безплатно измерване на пулса и на кислорода в кръвта с пулсоксиметър, за оценка на сърдечно-съдов риск, диагностика на стъпала и проблеми на опорно-двигателната система, диагностика на кожа, очни изследвания, тест на контактни лещи и др. РЗИ-Бургас организира измерване на телесен индекс, белодробно изследване на пушачи, „алкохолни“ очила, а РЗОК-Бургас обяви информационна кампания за правата на пациента.



## ПЛАТФОРМАТА



**С доц. Костадин Ангелов, директор на Александровска болница, разговаря Илияна Ангелова**

 Доц. Ангелов, Александровска болница е мястото, където актьорите от сериала „Откраднат живот“ са събирали впечатления за реалния свят на медиците. Какви са първите Ви впечатления от филма?

- Първите ми впечатления от сериала са добри. Определено актьорите са навлезли в дълбочина в житието и битието на българския лекар. Прави впечатление, че медицинските жаргони се използват изключително правилно. Това са наши възприети начини на общуване, всеки лекар ги разбира перфектно. Напрежението при нас е изключително голямо и затова гледаме да си създаваме весели ситуации. Ако по някакъв начин не изпускате това напрежение, няма да издържим на напрежнатото всекидневие.

**- Значи реалността, с която вие всеки ден се сблъсквате, е представена автентично?**

- Художественото възпроизвеждане наистина е автентично - всички медицински манипулации, които се правят, начинът, по който се извършват, детайлите по тяхното извършване. Правят се така, както се правят в една истинска болница.

**- Според Вас не са ли нещата малко идеализирани, например болниците изглеждат много чисти?**

- А защо болниците да трябва да са мръсни? Има създадено някакво усещане в хората, че болниците са някакви изключително мръсни и неприятни места. Нашата болница, нашата реанимация и клиниките ни не изглеждат зле. Естествено, има места, където сградите са много стари, но се стараем хигиената да е на ниво. Разбираемо е във филма клиниката да е нова. Лекарите искат да предоставят комфортни условия за пациентите си.

**- Бихте ли ни разказали хода на подготовката за този сериал в Александровска? Каква помощ и съдействие са потърсили от Вас?**

- Целият сценарият екип на сериала посещаваше болницата, за да види на място какво е медицината. Влизаха в отделенията, в опера-

# „ОТКРАДНАТ ЖИВОТ“ - ПЪРВИЯТ БЪЛГАРСКИ МЕДИЦИНСКИ СЕРИАЛ, Е ПО-РЕАЛИСТИЧЕН ОТ ЧУЖДИТЕ

ционните зали, наблюдаваха реалния диагностичен и лечебен процес. Специално наблюдаваха операциите, движенията на хирурзите, тяхната подготовка за операцията, действията на анестезиолозите. Изучаваха подготовката на болния, репликите, които лекар и пациент си разменят, разговорите по време на операция. Разгледаха още спешното отделение, шоквата зала. Запознаха се с всички детайли от идването на пациента и спирането на линейката, с целия процес на обработка на пациента, вземането на изследвания, разговори с близки, колеги, консултации, воденето на пациента по изследвания. Тези неща, които са всекидневие за лекарите денонощно. Сценаристите наблюдаваха внимателно, така че са взели голяма част от пикантните неща, за да могат да пресъздадат в сцените всичко онова, което е най-вълнуващо от живота на една болница. Така зрителите могат по-добре да разберат лекарите, сцените ще ги докоснат емоционално и ще ги впечатлят.

Екипът сценаристи беше доста добре подготвен, доста бяха чели, изглеждали са доста сериали. Крайно време беше да имаме и наш медицински сериал. Особено като се има предвид големият успех на чуждите сериали като „Спешно отделение“, „Анатомията на Грей“, където има много нереалистични неща. Там има много сцени, които на практика не могат да се случат по начина, по който са филмирани. Създава се погрешно впечатление у хората, че трябва да реагираме по начина, по който се реагира в „Анатомията на Грей“ например. Бих казал, че българският сериал пресъздава нещата по доста по-реалистичен начин. Българският сериал отразява нашата действителност, битието и житието на лекарите и сестрите в болницата.

**- Каква е причината да се набляга на сравнително редки заболявания в сериала?**

- Вероятно защото зрителите искат да виждат това, по-интересни казуси. Ако следите медицинските новини, ще видите, че само пикантните случаи са новини. Например в този момент в Александровска се извършват около 15-20 стандартни оперативни интервенции - карциноми на дебелото черво, на стомаха, на бъбреците, на пикочен мехур. Големи



операции, спасяват човешки животи, но никой няма да разкаже за тях, няма да ги покаже. Ако има обаче извънредна ситуация, нещо много пикантно, то ще бъде интересно и ще го публикуват като новина. Хората това искат, все пак телевизията трябва да предлага развлечение.

**- Смятате ли, че сериалът може да промени към по-добро отношението на хората към лекарите?**

- Не смятам, че само сериалът е достатъчен, но това е един от пътищата. Все пак ще помогне. Доста години се говори срещу медиците и продължава да се наслагва мнението у хората, че лекарите са много лоши, че винаги има лекарска грешка и медиците трябва да бъдат съдени, наказвани, заклеявани. Това е нещо, което адски много тежи, разрушава доверието между лекаря и пациента, а без него лечението е немислимо. Няма ли доверие, няма нормално лечение! В тази ситуация, в която се намираме в момента, един такъв сериал показва житието на лекарите, на сестрите, отношенията, човешката страна на нещата. На хората естествено им правят впечатление чисто драматичните, любовни моменти. Не им прави впечатление това, че докторите идват на работа по тъмно и си тръгват по тъмно. Че понякога и не спят, но трябва да бъдат в същата кондиция, все едно сега е началото на деня.

Това е всекидневие във всички болници. Когато един лекар трябва да оперира някой болен, да се грижи за някой болен, той трябва да превъзмогне всички онези лични проблеми и да си свърши работата. Това е много трудно, защото е едно непрекъснато раздвояване, непрекъсната вътрешна борба.

**- Според Вас нямаше ли да е по-добре, ако някои от актьорите бяха истински лекари?**

- Това е решение на сценаристите. Може да сте права, но може и да не сте, защото не всички лекари са свикнали с камерите, не всички лекари са свикнали с това да бъдат снимани и показвани. Това, което ние вършим, по своя смисъл на практика е едно тайнство между пациента и лекаря. Няма ли го този момент на интимност между двамата, който създава доверието, няма как да се стигне до оня резултат, който търсим като ефект от лечението.

**- Запознат ли сте със сценария?**

- Не, не сме разглеждали сценария. Ние сме разглеждали принципно отделни ситуации. Към „Откраднат живот“ има консултанти лекари, които дават съвети за всеки един детайл по медицинските термини в хода на снимките. Ако някоя реплика не звучи реалистично, тя се коригира, за да стои адекватно на това, което се случва в болницата.



Природният антиоксидант подобрява сърдечната дейност, повишава основния метаболизъм (BMR), стабилизира кръвната захар, укрепва мускулите, унищожава някои ракови клетки и потиска туморния растеж.

**Р**есвератрол е мощен антиоксидант с доказано положително въздействие върху здравето и продължителността на живота. Подобрява сърдечната дейност, повишава основния метаболизъм (BMR), стабилизира кръвната захар, укрепва мускулите, унищожава някои ракови клетки и потиска туморния растеж.

Ресвератролът е наричан „естествен антибиотик“ заради неговия растителен произход и защитната му функция срещу нахлуващите в организма патогени. Намира се в естествено състояние в природата, предимно в гроздето, фъстъците. През послед-

# РЕСВЕРАТРОЛЪТ ПОМАГА ПРИ ВЪЗПАЛЕНИЯ И МЕТАБОЛИТНИ ПРОБЛЕМИ

ното десетилетие много активен извлек от ресвератрол се получава от едно ценно растение – японска пача трева. Концентрацията в тях обаче не покрива дневните нужди.

**Как ресвератрол подобрява здравето и удължава живота**

**Намалява „лошия“ (LDL) холестерол**

LDL холестеролът може да се натрупа в обвивките на коронарните артерии (също познато като атеросклероза), като ограничава или блокира потока на кръв, причинявайки сърдечен удар.

**Действа против възпалително**

Възпалението е допринасящ фактор към

мастните натрупвания по артериите, откъдето изцяло или частично се блокира потокът на кръвта.

**Предотвратява образуването на съсиреци**

Съсиреците може частично или изцяло да блокират коронарните артерии, причинявайки сърдечен удар.

**Неутрализира свободните радикали**

Като мощен антиоксидант ресвератролът неутрализира свободните радикали. Това са молекули, създавани от естествените метаболитни процеси в тялото, както и токсини от околната среда, които могат да наранят клетките – включително клетките в сърцето и артериите.

**Увеличава инсулиновата чувствителност**

Според резултатите от две изследвания, проведени наскоро, това вещество увеличава инсулиновата чувствителност и намалява глюкозните нива в кръвта.

**Подпомага загубата на тегло**

Изследванията показват, че високите дози на ресвератрол намаляват теглото на лабораторни мишки с висококалоричен режим на хранене.

**Помога срещу болезненото хронично възпаление**

Възпалението е естествен процес на тялото да реагира на инфекции, наранявания и чужди тела, като вируси и бактерии. При правилното действие тялото отделя възпалителни химикали в инфектираните, наранените или замърсените части, които на свой ред увеличават потока на кръв и съответно присъствието на бели кръвни телца в района. Възпалителните химикали и белите кръвни телца се борят с инфекцията, нараняването или чуждите тела. Накратко, без възпаление телата ни не могат да оздравеят. Хронич-

ното възпаление, от друга страна, се случва, когато възпалителната реакция продължава да произвежда химикали дори когато не са необходими. Така възпалителните химикали нападат здрави тъкани в тялото, което може да доведе до много болести, включително: алцхаймер, артрит, астма, атеросклероза, бурсит, рак, сърдечносъдови заболявания, язви.

**Обещаващи резултати при невродегенеративните болести**

Дегенеративни нервни болести, наречени също невродегенеративни, разрушават или увреждат част от функционалността на нервите (невроните) в главния, малкия и гръбначния мозък.

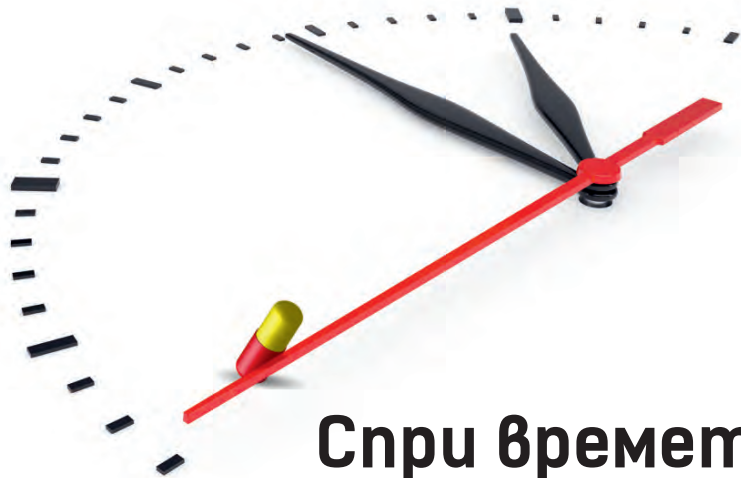
В зависимост от засегнатите части на централната нервна система невродегенерацията може да доведе до болестта на Алцхаймер, амиотрофична латерална склероза (АЛС, или болестта на Лу Гериг), множествена склероза и паркинсон.



Хранителна добавка

## Resvirol

Природен антиоксидант  
Мощно действие!



## Спри времето с Ресвиrol!



Неутрализира свободните радикали, образуващи 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

**ESO PHARM**

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

**Ползи при мозъчен удар, остеопороза, МЕЛАС синдром**

**Мозъчен удар**

Ресвератролът намалява риска от мозъчен удар по няколко начина. Помога в предотвратяването на формирането на съсиреци, които могат напълно или частично да блокират артериите. Помога в предотвратяването на възпаления, които са допринасящ фактор в мастните депозити в артериите, като напълно или частично блокират кръвния поток.

За ресвератрол се смята, че като мощен антиоксидант намалява LDL холестерола („лошия“ холестерол), блокирайки окисляването му. LDL холестеролът може да се натрупа по артериите и по този начин блокира потока на кръвта.

**Остеопороза**

Доказано е, че ресвератролът подобрява здравето на костите (заедно с много други ползи) при мишки на средна възраст. По-точно в скорошно изследване, проведено от Националния здравен институт на САЩ, изследователите са установили, че природният антиоксидант

показва „много силни положителни ефекти върху предотвратяването на сърдечносъдови заболявания, намаляване на сърдечни възпаления, запазване на костите здрави като структура и функция и запазване на двигателните и балансиращите действия“. В резултат изследователите са открили, че той има същото благоприятно въздействие върху костите, сърцето, черния дроб и мускулите като ограничаването на приема на калории.

**МЕЛАС синдром**

МЕЛАС синдромът е рядко заболяване, в което митохондриите – енергийните центри на клетката – не функционират правилно. Типичните симптоми включват мускулна слабост, замъглено зрение, пристъпи, главобол, повръщане и състояния, подобни на мозъчен удар. Много хора от научната общност смятат, че ресвератролът като стимулатор на производството на митохондрии може да послужи за средство срещу МЕЛАС.



Влиянието върху човешкия организъм на атмосферните явления, свързани със сезоните, е установено още от бащата на медицината Хипократ. Той е и първият медик, описал симптомите на състояние, което днес е широко известно като пролетна умора. Цели два века и пет века по-късно науката е открила много от механизмите, които причиняват през пролетта чувството на безсилие, намалена работоспособност, невъзможност за концентрация, разсеяност, проблеми с оперативната памет, безсъние нощем и сънливост през деня, намалено сексуално желание, изнервеност. При хората с хронични заболявания често към тези проблеми се прибавя тяхното изостряне – напр. резки промени в кръвното налягане и сърдечния ритъм, стомашно-чревни оплаквания и др.

Според съвременните проучвания причините за пролетна умора са комплексни:

- Различни по степен, но най-често дискретни нарушения в хормоналния обмен, който пряко зависи от степента на слънчевото греене. Хормоните се влияят и от магнитните въздействия на Земята. В условия на чести промени в атмосферното налягане през преходните сезони, бързо преминаване от мрачни към светли дни, от ниски към високи температури адаптивните възможности на човека са поставени на сериозно изпитание.
- Прекарани през зимния сезон инфекциозни заболявания – грип, други вирусни или бактериални инфекции. Понякога възстановяването от тях отнема повече от месец след преминаването на острата фаза. Това допълнително изтощава организма.
- Начало на алергичния сезон за пациентите с поленови алергии. Често лечението им е съпътствано от умора, особено ако се приемат по-старите поколения антихистаминови лекарства.
- Непълноценно хранене: въпреки че вече и през зимата се предлагат много плодове и зеленчуци, те със

сигурност нямат същата биологична стойност като растенията, отгледани в естествения си сезон по нашите географски ширини. Затова през пролетта често се наблюдава недостиг на витамини и на желязо. Разстройствата на съня, загубата на апетит, нервността и избухливостта може да се дължат на липсата на достатъчно витамин В<sub>6</sub>. Мускулната слабост, задъхването и сърцебиенето при липса на друго остро или хронично заболяване най-често са последица от недостиг на витамин В<sub>1</sub>. Хиповитаминозата при витамин С води до

# НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПРОЛЕТНАТА УМОРА ДА ПРОМЕНИ ВСЕКИДНЕВИЕТО ВИ



На първо място е правилният режим на работа и почивка и на сън и бодрстване. Подремването през деня може да наруши нощния сън и така да се влезе в омагьосан кръг. Затова лягайте преди полунощ и се опитайте през деня да не спите. Кафето също не е решение, защото при редовната му консумация организмът го е приел за константа, а значителното увеличаване на дозата (над 3-4 кафета дневно) не е безобидно.

И докато витаминният недостиг може да се преодолее сравнително лесно чрез пресни плодове и зеленчуци, дефицитът на незаменими аминокиселини, имащ пряко отношение към физическата и психическата кондиция, се наваксва доста по-трудно. Сравнително малко храни например съдържат две от основните аминокиселини – аргинин и аспарат, при това в далеч недостатъчни количества. Затова е създаден специален препарат „Амбинор енерджи“, съдържащ двете аминокиселини, както и важния витамин

В<sub>6</sub> плюс магнезий. Установено е, че тази комбинация от активни вещества има сериозен

принос за преодоляване по напълно физиологичен механизъм на състоянията на физи-

ческа, сексуална и психическа умора без опасност от странични ефекти.

Много важно е и правилното хранене през пролетта – без да се пропуска закуската, а след това умерени порции на равни интервали с изобилие от сурови продукти и ядки.

За адекватната физическа активност е достатъчно ходене между 40 минути и един час в умерено до бързо темпо, което леко да ви задъха. Това може да стане на отиване или връщане от работа или просто като обиколка на квартала. Добро решение е и отказ от асансьора и изкачване на стъпала – общо за деня до 20 етажа. (ЖД)



**Хонгросейв -  
с грижа  
за всяка става!**

**ECOPHARM**  
www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете  
на страницата ни в





Стартира третото национално проучване за степента на разпространение на свръхтегло и затлъстяване сред 7-годишните деца. В него са включени 3500 ученици в първи клас от 185 училища в страната, определени на принципа на случайния подбор.

До средата на месец май ще бъдат извършени антропометрични измервания (ръст, тегло, обиколка на талия и ханш) при пълна конфиденциалност на данните (чрез идентификационен номер), ще бъдат изследвани и хранителните навици, физическата активност, факторите на семейната и училищната среда, които влияят на храненето и хранителния статус на децата. Проучването се провежда по протокол, разработен от Световната здравна орга-

# ЗАПОЧНА ПРОУЧВАНЕ ЗА НАДНОРМЕНТО ТЕГЛО СРЕД 7-ГОДИШНИТЕ ДЕЦА

низация. Данните за България ще бъдат обработени и анализирани в Националния център за обществено здраве.

Данните от последното проучване, проведено през 2013 г., показват, че с наднормено тегло (включително затлъстяване) сред 7-годишните са 32,4% от момчетата и 28,6% от момичетата, като от тях 15,7% от момчетата и 12,2% от момичетата са със затлъстяване.

Сравнението с данните от първото проучване през 2008 г. показва, че за 5 години (до 2013 г.) затлъстяването при момчетата се е увеличило с 2,9%, а при момичетата нивата са се запазили. Налице са някои положителни



промени в училищната среда: през 2013 г. храненето е включено в училищните политики на 85,7% от изследваните училища (процентът през 2008 г. е бил 67,4%), а около 70% от

училищата изпълняват инициативи и проекти за насърчване на здравословния начин на живот, физическата активност и/или здравословно хранене.

Има и положителни промени в храната в училищните столове и бюфети: през 2008 г. 73,7% от училищата са предлагали чипс и солени закуски, 76,5% - бонбони, сладки закуски, 68,2% - безалкохолни напитки със захар, 36,9% - пресни плодове, 30,7% - мляко. През 2013 г. 19% от училищата са предлагали чипс и солени закуски, 54,4% - бонбони, сладки закуски, 27,8% - безалкохолни напитки със захар, 85,9% - пресни плодове, 44,4% - мляко. Значително е намаляло предлагането на нездравословни храни (чипс,

сниск, пулканки, сладкарски изделия, безалкохолни напитки, съдържащи захар), повишил се е асортиментът на полезни храни - плодове и зеленчуци, кисело, прясно мляко и млечни продукти, нискоминерализирани води.

Всеки ден или през повечето дни от седмицата първокласниците консумират пресни плодове и зеленчуци, кисело, прясно мляко и млечни продукти, намаляла е честотата на консумацията на чипс, сниск, пулканки, сладкарски, шоколадови изделия, пица, пържени храни, хамбургери, наденици. Все още те рядко ядат риба, а в менютата на около 12% от децата тя напълно отсъства.

Между 52 и 61% от децата отиват и се връ-

щат от училище пеша, останалите използват транспортни средства. Средната физическа активност в училище е около 110,8 мин (около 2-3 урока по 40-45 мин на седмица). Всяко второ дете през седмицата гледа телевизия или стои пред компютър около 2 до 3 часа на ден, само 1/4 от децата играят около три часа на открито.

Проучването се организира от Министерството на здравеопазването и Националния център по обществено здраве и е в рамките на европейска инициатива на Световната здравна организация за наблюдение на затлъстяването при децата. В нея участват 26 страни от европейския регион на СЗО. Изследванията, свързани с наблюдението на 6-9-годишните, ще се провеждат през 2 години. Те осигуряват мониторинг на наднорменото тегло и идентифициране на основни рискови фактори, свързани с храненето и начина на живот.

Целта е създаване на европейска база данни за разпространението на свръхтегло и затлъстяване при децата. Получената информация се използва за целите на европейската и на националната хранителна политика, за планиране и оценка на стратегии и програми за подобряване на детското здраве.

**ROLETRA**  
Loratadine tabl. 10 mg x 10

**СЕННА ХРЕМА?**

Без рецепта!

**При алергии и сenna хрема**

Облекчава:

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

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

**ECOPHARM**  
Allergology

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

## ОПАСНО ЛИ Е ВЕГЕТАРИАНСТВОТО?

Вегетарианството, което е начин на хранене в семейството поколения наред, може да доведе до генетични мутации, повишаващи риска от рак и сърдечносъдови заболявания. Оказва се, че продължителното спазване на вегетарианска диета променя молекулата на ДНК и прави хората по-податливи към инфекции, съобщиха специалисти.

Смята се, че проявените мутации облекчават усвояването на важни мастни киселини от растенията, но по този начин повишават изработването на арахидонова киселина, която носи риск за появата на възпалителни заболявания и рак. При храненето, богато на растителни мазнини, мутацията превръща мастните киселини в арахидонова киселина в голямо количество. Ситуацията се услож-

нява от факта, че същата мутация пречи на изработването на полезните омега-3 мастни киселини, които предпазват от сърдечносъдови заболявания. Специалистите напомнят, че в ядките и рибата се съдържат ценните омега-3, но в растителните мазнини - неособено полезните омега-6.

Учените от Корнелския университет, САЩ, които направиха изследването, всъщност доказаха защо при вегетарианците рискът от рак на стомашно-чревния тракт е по-висок с 40% в сравнение с хората, които не са се отказали от месото. Вегетарианците също така често страдат от дефицит на белтъчини, витамините D и B<sub>12</sub>, както и на калций. Плътноста на костите им е по-ниска с 5%. (ЖД)



Доц. д-р Борислав ГЕРАСИМОВ, дм

Травмите на главния мозък най-често се подразделят на: сътресение на мозъка (комоцио церебри), контузия на мозъка и вътречерепни хематоми (кръвоизливи). Мозъчното сътресение при правилно лечение - щадящ постелен режим, аналгетици, транквилизатори и ноотропни лекарства, отзвучава за около две седмици и може да не остави никакви последици. Типичен пример за сътресение на мозъка са нокаутът и нокдаунът при боксьорите.

При контузията на мозъка се уврежда част от мозъчната тъкан и се налагат много по-прецизни изследвания и по-продължително лечение. Ако лечението е неправилно и ненавременно, могат да останат трайни късни последици. Най-коварни и най-опасни както за пациентите, така и за лекуващите ги лекари са субдуралните хематоми, при които кръвта се излива под твърдата мозъчна обвивка. Понякога е възможно да минат дни, седмици и дори месеци, преди, поради нарастването на обема на хематома, да се проявят първите обективни неврологични симптоми, като усилващо се главоболие, гадене, повръщане, световъртеж, двойно виждане, промени в съзнанието и дори парези на крайниците.

**Ако не се констатира навреме част от тези много тревожни и важни симптоми или ако се подценят,**

може да се стигне до трудно поправими последици. Бъдете много внимателни дори и при най-леката травма на главата, особено при по-възрастни пациенти, ако се появят някои от посочените симптоми. Никога не подценявайте травмите на главата, защото те могат жестоко да ви изненадат. Тъй като не всички добре познават т.нар. светъл период на привидно благополучие при субдуралните хематоми, след който се проявяват оплакванията, може да се забави неврохирургичната интервенция, която е абсолютно необходима и животоспасяваща при тези случаи.

Вече разполагаме с много нови ефективни ноотропни, невропротективни, неврорегенериращи, вазоактивни и регулиращи биоенергетичните възможности на мозъка медикаменти, които могат да променят положително съдбата на смятани доскоро за безнадеждни и трайно увредени пациенти.

**Ако не се спазва правилна лечебна алгоритъм, дори и след най-леката черепно-мозъчна травма**

може за дълго време да остане неприятно и упорито главоболие, лесна уморителност и намалена работоспособност, лечението на които е по възможностите само на опитен невролог клиник.

Най-важни са първите минути и часове след травмата, при които правилното

## МОЗЪКЪТ ИМА НЕВЕРОЯТНИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

лечебно поведение предопределя чудесни и дори фантастични резултати.

Късните последици от преживените черепно-мозъчни травми са травмена церебрастения и травмена енцефалопатия и те зависят от мястото на контузията на мозъка и степента на увредата, както и от правилността на лечението веднага след травмата и в първите часове, дни и месеци.

**Промените в паметите и други способности на човек след травма зависят от мястото и степента на увредата.**

Най-често промените са във вътрешните отдели на слепочния дял и в областта на мазолестото тяло, което свързва двете полукула на мозъка.

Добре известно е, че за съзнателната дейност на мозъка се използват средно само около 4% от капацитета на този орган през целия живот. Тази информация може да се извади от „складовите“ на паметта чрез специални психологични и психотронни методи като хипнозата или с индивидуални, достъпни за избрани личности, техники от рода на автогенен тренинг или психологични способности, познати на йогите и други култови и религиозни общества от древни времена.

**Всичките тези „способности“ могат да се придобият и активно, чрез специална тренировка**



и чрез различни известни вече на науката техники и да се създават „гении“ или „зомбита“ за определени конкретни дейности, а в бъдеще може би и при обучение на специални контингенти от хора за определени целенасочени конкретни дейности. Тези допълнителни и ненапълно изучени „способности“ на подсъзнателната част от дейността на мозъка всъщност са в основата на необичайните феномени и свръхспособности, интерпретирани като чудеса на човешките възможности при известни в обществото личности.

**Възможностите на мозъка са практически необятни, но една част от тях науката вече може спокойно да обясни**

и да използва както в лечебната, така и в образователната и ежедневната дейност на отделния човек при необходимост, което прави неврологията, психо-неврологията и сродните ѝ науки невероятно предизвикателство и магнит за блестящите улове. При част от преживяните черепно-мозъчни травми тези необичайни феномени се приемат за патологични последици от травмата, но при част от тях е възможно да се използват тези необичайни „промени“ и неподозирани „способности“ в полза на индивида и на обществото, но само в съвременни и модерни неврологични клиники и чрез отлично подготвени и можещи специалисти и екипи.

**Лечението на травмената болест е вече много успешно**

и до третата година могат да бъдат постигнати значителни клинични резултати поради уникалната пластичност на мозъка и възможностите за заместване и възстановяване на функциите на загиналите мозъчни клетки от съседните останали здрави структури. Лечението винаги трябва да е комплексно и да включва лекарства с ноотропни, невропротективни, неврорегенериращи, стимулиращи и нормализиращи обмяната на веществата, вазоактивни - съдоразширяващи свойства, улесняващи проникването на кръвните елементи и хранителните съставки и през най-малките кръвоносни съдове на мозъка.

**Целта на съвременното лечение е да се постигне оптимизиране на мозъчното кръвообращение**

за успешно поддържане в най-добро състояние на съхранената след травмата мозъчна тъкан и за по-добър жизнен тонус и работоспособност на мозъка и респективно на тялото. Медикаментите, освен чрез невропротективно действие,

предпазват и съхраняват мозъчните клетки, подобряват мозъчната микроциркулация чрез понижаване на вискозитета на кръвта, както и на възможностите на еритроцитите да преминават и през най-малките капилляри. Някои имат избирателно съдоразширяващо действие върху мозъчните кръвоносни съдове, както и антиоксидантно действие, което намалява пагубното въздействие на опасните за нервните клетки свободни радикали, като ги предпазва от остаряване, стрес и гибел, а чрез ноотропното, тонизиращо и укрепващото им действие подобряват и оптимизират консумацията на кислород и глюкоза и повишават толерантността на мозъка.

Всеки болен, преживял по-тежка черепно-мозъчна травма, трябва да се консултира след травмата с опитен невролог, който има опит при лечението на тези много специални, но изключително перспективни за успешно лечение състояния. В последно време чудесни резултати се постигат и чрез използване на методите за лечение със стволови клетки, особено при локалното им приложение, които, опитани най-първо при невротравмите, се оказали с изключително добра перспектива и с най-значителен лечебен ефект при голяма част от болните.

Доц. д-р Борислав Герасимов, дм,  
Национален консултант по спешна неврология  
към БМП и МЗ (тел. 112) и Университетската болница  
„Софиямед“; Национален експерт по невротравми  
към Европейската федерация по неврология;  
GSM: 0888-22-15-15



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

От незапомнени времена човекът е търсил начини за увеличаване трайността на хранителните продукти. Известни са много подходи – замразяване, сушене, осоляване, опушване, консервиране, лиофилизация, добавяне на консерванти, всеки със своите предимства и недостатъци. Има обаче един начин, който е изключително разпространен и чиито корени се губят далеч в древността.

Става дума за мариноването, практикувано в земите на древния Рим преди повече от шест хилядолетия. За целта била използвана чиста морска вода, с която се заливали риба, месо и дивеч. Наименованието мариноване, с което е позната тази операция, произлиза от латинската дума *marināre*, която в дословен превод означава поставяне в морска вода.

**С годините съставът на маринатите ставал все по-сложен и по-сложен.**

Освен за консервиране те започнали да се използват и за подобряване на вкуса и аромата на храните. Например в страните от Южна Европа с добре развито винарство – Франция, Италия, Испания и др., започнали да използват марината, в която освен сол бил добавян и оцет. Последният способствал за по-продължително съхранение на продуктите, за получаване на по-фин вкус и по-добра консистенция на месото и рибата. Сега е известно, че този ефект се дължи на частичната хидролиза на протеините, в резултат на което продуктът добива по-нежна консистенция.

**За придаване на по-изискан вкус след време към солта и оцета започнали да добавят мед или захар.**

Тези три съставки – сол, оцет и захар, в общи линии се съдържат в почти всички маринати. Към тях обаче може да се прибавят безброй подправки, в резултат на което се получават маринати с изключително широк диапазон от вкусове и аромати, които намират безброй приложения в кухните на всички народи по света. Едва ли в наши дни някой би се наел да изброи всички използвани на планетата маринати, както и съдържащите се в тях подправки. Най-масово приложение намират подправките чесън, лук, черен и червен пипер, кимион, кориандър, куркума, карамфил, босилек, розмарин, мащерка, риган, мента, див кервиз, хрян, джинджифил, лимон, хвойна и т.н.

**В много от маринатите се добавя и**

## МАРИНОВАНЕТО ПРАВИ ХРАНИТЕ ПО-ЗДРАВΟΣЛОВНИ

**някакво растително масло –**

маслиново, от гроздови семки, сусамово, фъстъчено, както и вино, пиво, соев сос и пр.

В кулинарните традиции на може би всички народи по света печенето на месо или риба върху горещи въглени се радва на особена почит. Почти без изключение обаче преди термичната обработка продуктите се мариноват за определено време. При това не само всеки народ, а и всяко домакинство си има собствена, изпитана във времето рецепта, с която се гордее и която се предава от поколение на поколение. Едва ли има по-привлекателна гледка от цвърчащата върху скарата пържола с нейния изкусителен загар и невероятно ухание, настойчиво провокиращо вкусовите рецептори. И ето че неотдавна, по най-вероломен начин, **учените обявиха това тъй популярно кулинарно съвещание за вредно и изключително опасно за здравето.**

Оказа се, че в резултат на взаимодействието на простите въглехидрати (глюкоза, фруктоза), съдържащи се в повечето храни, с аминокиселината аспаргин по т.нар. Маярова реакция, протичаща при високата температура, се образува изключително опасното вещество акриламид. Последното дразни слезистите обвивки в човешкото тяло, поражда нервната система, черния дроб и бъбреците. Има сериозни подозрения и за неговото канцерогенно действие, установено по категоричен начин при опити с животни. При високата температура креатининът – отпадъчен продукт от мускулния метаболизъм, който се съдържа във всяко месо, дава начало на образуването на т.нар. хетероциклически амини, които предизвикват редица форми на рак – на храносмилателния тракт, на черния дроб, на

панкреаса, както и левкемия.

**Според учените в изкусителната пържола ни дебнат и т.нар. полициклически ароматни въглеродороди**

(бензпирен, хризен, коронен и т.н.), които са открити канцерогени. Познати са добре на учените, тъй като са между основните опасни вещества, съдържащи се в тютюневия дим и в автомобилните газове. Черния списък допълват пероксидите, образуващи се в пламтящата мазнина, свободните радикали и т.н. Съвсем неотдавна към последния бяха добавени и нови опасни вещества, които вероятно ще ни заставят да погледнем с подозрение и с немалка доза съжаление към ароматната пържола, шишчетата и препечените до златисто пиле или риба.

За веществата, криещи се под аббревиатурата КПП (крайни продукти на гликолизата), повечето лекари и диетолози все още не са и чували.

**Това са устойчиви съединения, образувани при взаимодействието на глюкозата с протеините**

(а възможно и с ДНК!), които увреждат малките кръвоносни съдове и причиняват ред други беди на организма. Същите са изключително опасни за страдащите от диабет. Спотайват се не само в изкусителната тъмнокафеникава коричка на препечената пържола, риба или птица, но и в коричката на препържените картофи, препечената до кафяво филийка, излизаща от тостера, ароматния кекс и т.н. Светъл лъч в обрисуваната от безсърдечните учени неоптимистична картина внесоха други учени (от Тайван и някои други страни), според които **повечето от използваните в мари-**

**натите подправки в значителна степен съдействат за инактивирането**

на споменатите опасни за човешкия организъм вещества. Особено изразено е действието на розмарина. Макар и с по-слабо действие, но достатъчно ефективни са още риганът, салвията, босилекът и др.

Учени от университета в Порто (Португалия) установиха, че добавянето на пиво към маринатата способства за чувствително намаление на съдържанието на канцерогенните полициклически ароматни въглеродороди в печеното на скара месо. Тъмното пиво – с 53%, безалкохолното – с 25%, а светлото – с 13%.

**Чувствително намаляване на вредните вещества може да се постигне чрез предварително сваряване на месото или рибата,**

мариноване и бързо запичане върху пламтящите въглени. Със същата цел е желателно последните да се нарежат на тънки резени, за да се минимизира времето на престоя им на скарата. Освен месо се мариноват и редица други продукти – зеленчуци, гъби, както и някои екзотични корени (например джинджифил). Общеизвестно е, че съдържащата се в маринатата киселина, както и подправките, възбуждат апетита и стимулират храносмилателната система, спомагайки за по-доброто усвояване на храната. Богатите на антиоксиданти подправки спомагат за противодействие на губителния оксидативен стрес, на който ежедневно е подложен човешкият организъм.

**Маринованите краставици са всепризнат деликатес в кухните на почти всички народи по света.**



Добре известна е тяхната способност да неутрализират действието на алкохола, поради което са едно от най-популярните и достъпни мезета за водка и ракия. Присъствието на мариновани гъби на трапезата е малък кулинарен празник. Установено е, че при мариноването им гъбите отделят слизесто вещество, което е особено полезно за стомаха. В тях в почти неизменен вид се запазват редица полезни за организма вещества – протеини, хитин, органични киселини, фибри, витамини и редица ценни минерали (калий, калций, мед, цинк, манган, фосфор, сяра и т.н.). Гъбите съдържат и магическите бета-глюкани – особени полимери на глюкозата, които въздействат благотворно на стомашно-чревния тракт и са в състояние за кратко време да мобилизират и вдигнат на оръжие имунната система на човешкия организъм.

**В страните на Изтока изключително популярен е маринованият в оцет и захар джинджифил,**

който освен с подкупващия нежнорозов цвят е особено привлекателен и с необичайните си полезни свойства. В него се съдържат редица антиоксиданти, предпазващи организма от преждевременно стареене и онкологични заболявания. Етеричните масла стимулират образуването на стомашен сок и оказват бактерициден ефект в устната и носната кухина, поради което той е полезен при лош дъх, синусит, ангина и бронхит. Маринованият джинджифил е признат аналгетик – премахва главоболието, действа успокоително на нервната система и подобрява общия тонус на организма. По безспорен начин е доказано и стимулиращото му действие върху половата система и на двата пола, както и способността му да разрежда кръвта, предотвратявайки образуването на тромби.

Поради значителната киселинност и съдържанието на сол прекаляването с маринованите продукти не е препоръчително, особено за хора, страдащи от болести на стомашно-чревния тракт, както и за такива с проблеми на сърдечносъдовата система. В разумни количества ползата от тези продукти определено е по-голяма, отколкото вредата от тях.

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

gpopov\_bg@yahoo.com



# ОРГАНИЗМЪТ НИ СТРАДА ОТ ДЕФИЦИТА НА ВИТАМИНИ

Пролетта е сезонът, когато организмът ни започва да изпитва най-силно недостиг на витамини и микроелементи. Пониженият ни през зимата имунитет води до обостряне на хроничните заболявания. Това е естествено, защото натрупаните през лятото полезни вещества започват да се изчерпват. Последниците са все по-чести оплаквания от умора, изтощение, сънливост, раздразнителност, депресия.

За да върнем организма си в нормално състояние, трябва да знаем какво е действието на отделните витамини, които е задължително да приемаме през пролетта:

## • Витамин А

Този витамин може да осигури добрия вид на кожата ни, която е пострадала от зимните студове и недостига на полезни вещества. Дефицитът на витамин А може да се отрази негативно и на зрението ни. Хората, които обичат да посягат към чашката, най-често страдат от недостиг на този витамин, защото всякакви спиртни напитки пречат за пълноценното му усвояване от организма.

## • Витамин С

Той предпазва организма ни от различни инфекции, повишава имунитета и в променливото пролетно време държи простудните заболявания настрана.

## • Витамин D

Този витамин се изработва в организма ни под въздействието на слънчевите лъчи. Той е необходим за нормалния калциево-фосфорен баланс, помага за усвояването на калция, възстановява ноктите, косата и костната тъкан, отговаря

за здравината на зъбите. Затова витамин D е незаменим за децата. Тъй като през пролетта ултравиолетовите лъчи все още са доста оскъдни, набавянето на витамин D задължително трябва да мине през аптеката.

## • Витамин Е

Той зарежда отслабалия ни организм със сила и енергия, възстановява мускулната система. Дефицитът на витамин Е се отразява върху добрия вид на кожата ни. Появяват се бръчки и тя губи еластичността си. Освен това недостигът на този витамин негативно влияе и на всички възстановителни процеси в организма. Ако раните ни по-трудно зарастат, причината е в дефицита на витамин Е. Той обезврежда и натрупаните през зимата токсини и насища клетките с жизнена енергия. Специалистите препоръчват витамин Е да се приема в комбинация с витамин А, защото двата препарата допълват и усилят действието си.

## • Витамини от групата В

Те обезпечават кислород за тъканите в организма ни, помагат да се справим с умората, възстановяват нервната система и подобряват обмяната на белтъчините в клетките. Дефицитът на витамините от групата В е най-забележим и опасен. Добрата работа на централната нервна система зависи от тях. Те предотвратяват опадването на косата, регулират сърдечния ритъм, помагат за по-бързото заздравяване на язви и рани на лигавицата и др.

Трябва да припомним, че особено чувствителни към недостига на витамини през пролетта са децата, бременните жени и хората с хронични заболявания. (ЖД)

В медицината това състояние се нарича хиповитаминоза. Но от повишено постъпване на витамини през пролетта се нуждае организмът на абсолютно всеки човек. Тяхното осигуряване обаче не е толкова лесно, ако разчитаме на храненето. Причината е, че все още не е дошъл сезонът на плодовете и зеленчуците, а замразените и консервирани продукти не могат да запълнят дефицита на уникалните органични елементи, без които е невъзможно нормалното съществуване на организма ни. Количеството на необходимите ни витамини зависи от различни фактори като физически труд, режим на хранене, сезон. Но независимо от тях или от здравословното ни състояние те трябва да се употребяват всекидневно, затова без комплексите от витамини, които се предлагат в аптеките, няма да възстановим витаминния баланс. Приемът на полезните вещества е най-препоръчителен

през пролетта и есента.

Не бива да забравяме и че недостигът на витамини оказва влияние не само на общото ни състояние, а и на външния ни вид. При дефицит на витамини лицата на хората придобиват сивкав оттенък, под очите се появяват тъмни кръгове, кожата става груба и започва да се лющи, косата оредява.

### Симптоми на хиповитаминозата

- Трудно събуждане сутрин, усещане за изтощение и разбитост;
- Сънливост през деня, вялост, умора;
- Разсеяност, невъзможност за концентрация, неспособност да запазим информация за по-дълго време;
- Раздразнителност, депресия;
- Прекомерно суха кожа;
- Често главоболие.

# Alive!

МултиВитамини

**За повече енергия и силен имунитет!**

**Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.**

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



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

Допринася за нормалното състояние на:



**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!**

За повече информация: мел. 02 9530583 и на [www.alive.bg](http://www.alive.bg), [www.revita.bg](http://www.revita.bg)

КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA





**Планинската маргаритка се продава в аптеките под най-различни форми – кремове, балсами, шампоани, гелове, мехлеми, тоници, хапчета и тинктури.**

Тина БОГОМИЛОВА

Арника е почитана от стари времена като природен дар за здраве и красота. Планинската маргаритка от пет столетия се използва за лечебни цели. Днес се продава в аптеките под най-различни форми – кремове, балсами, шампоани, гелове, мехлеми, тоници, хапчета и тинктури. Традиционната медицина я препоръчва като първа помощ при мускулни и ставни травми. Алпийските катерачи след дълъг поход

дъвчели арника, за да облекчат умората и мускулите.

Твърди се, че немският философ и поет Гьоте пиел чай от арника за сърцето, а заради антибактериалното и противовъзпалителното й действие с билката през Втората световна война лекували ранените войници.

Има няколко вида арника, като в противовъзпалителни препарати се използват *montana* и *chamissonis*. И двете слънчеви цветя си приличат, но вторите са по-дребни и може да са много отровни.

*Montana* е позната

## АРНИКА ПОМАГА ЗА ЛЪСКАВА И ЗДРАВА КОСА

още като самакитка и планински тютюн и се използва най-вече в билкови продукти, особено за косата. Жълто-оранжевите й цветове присъстват в най-различни хомеопатични препарати.

Арника дължи чудодейните си свойства на много активни компоненти като смола, антиоксиданти, танини, флавоноиди, каротеноиди, аскорбинова киселина, фруктоза и летливи масла като тимол.

Билката попада в препарати за лечение на болки в ставите, мускулите и срещу отоци. Спортистите използват мазила с арника, тъй като тя помага на мускулите и ставите преди физическа активност, а след това се справя с преумората.

Арника подобрява кръвообращението, помага за регенериране

на тъканите, лекува изгаряния, помага при ухапвания от насекоми.

Билката се препоръчва при депресия, умора и стрес. Използва се в хомеопатията при шок след инциденти и главоболие.

В аптеките могат да се намерят и води за уста с арника, тъй като антибактериалните и антимикробните й свойства чистят устната кухина и предпазват от кариеси.

Цветовите на *arnica montana* съдържат сесквитерпин лактон, флавоноиди, въглена киселина, кумарини и летливи масла, които са полезни за кожата, затова и билката е активна съставка в много козметични продукти за лице и тяло. Екстракти от арника се използват в лосиони за лечение на кожни инфекции, екзема, сърбежи, измръзвания.

Сесквитерпин лактон, наречен хеленалин, е основното лечебно съединение, което заедно с флавоноидите помага за регенериране на кожата след заболяване и стрес. Антибактериалните, антисептични и проти-

вовъзпалителни свойства на тази билка помагат за предпазване от възпаления. Арника помага при синини и слънчеви изгаряния.

Натриването на екстракти от цветето върху кожата намалява стрийите.

Противовъзпалителните свойства на планинската маргаритка я правят полезна и за косата. Екстрактите от арника често се използват в балсами и шампоани, тъй като се стимулират фоликулите, помагйки за укрепването на косата и за предпазването от преждевременното й падане. В хомеопатичните шампоани арника често се комбинира с невен за лъскавина и лесно сресване.

Слънчевото цвете почитава прекомерната мазнина и себума от скалпа, придава на косата естествен блясък и премахва пърхота. Обикновено билката се използва в концентрации от 1 до 2% в продукти за грижа за косата. Понеже е естествен антибиотик, тя ефикасно лекува инфекциите по скалпа. Помага за предпазване на косата

от цъфтене и от преждевременно прогаряване. Необходимо е само да се втрие масло от арника върху скалпа от корените към краищата вечер преди сън и се отмива на сутринта.

Напоследък голяма популярност набира масажът с арника на цялото тяло, който цели разхлабващ ефект за мускулатурата, а етеричното масло бързо прониква през кожата и я подхранва. Комбинира се отлично с масло от лавандула, лайка, червен портокал, ананас.

Арника обаче не е пенкилер и с нея трябва да се внимава. Задължителна е консултацията с лекар, не се препоръчва при бременност и кърмене.

Неправилната доза може да причини раздразване на кожата, поява на мехури или белене. Локалната употреба за дълги периоди може да доведе до екзема. Възможни странични ефекти са също сърцебиене, гагене, замаяност и нервност. Хомеопатичните лекарства използват арника в много разреждана форма.

## ТУМОРЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СПРЯН

Според световната статистика ежегодно от рак се разболяват над 14 млн. души, 8 млн. умират. Тревожната статистика е неумолима, но все по-добрите познания на учените за това какво поражда туморите, дават увереност и сила, че ракът може да бъде спрян.

След повече от десетилетие научноизследователска работа световното име д-р Хулда Кларк открива доказателства, които я водят към ключова причина за възникването не само на тази страшна болест.

Нейните изследвания показват, че екземата се дължи на заселване в организма на кръгли червеи, епилепсията - на вид кръгъл червей - *ascaris*, шизофренията и депресията - на паразити, поразяващи мозъка, астмата е свързана отново с *ascaris* - в белите дробове, диабетът - с говеждия панкреатичен метил *euryt-gema*, мигрените - с нишковидния червей *strongyloides*, а розацеята акне - с *leishmania*. Причина за много сърдечни заболявания на човека е *dirofilaria*. Списъкът не свършва тук. Зад много болести и болестни състояния, вкл. сплин, рак, фибромиозит и фибромиалгия, язва, цистит, ендометриоза, менопауза, умора, менструална болка, безплодие, простатит, астма, артрит, мигрена, псориазис, акне, екзема, хипертония, глаукома, кариес, безсъние, алергии, депресия, шизофрения, болест на Крон, ставна и мускулна болка и не само, се крие инфекция - състояние на заразяване с паразити, бактерии, гъбички (напр. кандидата), вируси и червеи - глисти, тени и др., категорична е Кларк. Вече „разчетените“ във времето тежки заразни болести като грип, СПИН, рубеола, херпес, заушка, тиф, сифилис, трипер, скарлатина, коклюш, салмонелоза, тетанус, хепатит, стафилококи, стрептококи, холера, хламидии, токсоплазмоза, трихомоназа, чума, салмонела и много други се причиняват от бактерии и вируси, припомня изследователката.

Д-р Кларк открива, че всички тези микроорганизми са много чувствителни на една прецизна формула - извлек от три природни дара.

Предложеното от д-р Хулда Кларк лечение без лекарства включва схема с използване на билката сладък пелин, цветето карамфил и зелената орехова обвивка - изключително добра превенция на развитието на ракови заболявания.

Тройната комбинация, вложена в използвания вече в цял свят продукт **Triactal**, работи доказано резултатно срещу близо 100 различни паразита, има силата да смалява туморите, нормализира химичния състав на кръвта, дава тонус, възвръща здравето.



# 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 бряг" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

**За цените**  
1 бр. x 69 лв. + безплатна доставка (обща сума 69 лв.)  
2 бр. x 65 лв. + безплатна доставка (обща сума 130 лв.)  
3 бр. x 59 лв. + безплатна доставка (обща сума 177 лв.)  
Телефон 0877 72 10 40, интернет адрес <http://tonik.info>.

**Търсете в аптеките**



В навечерието на 25-ата годишнина на издателство „Хомо Футурус“ неговата основателка Suny Lambroso (творчески псевдоним на Савка Байчева) – журналист, японист, нумеролог и писател, споделя специално за читателите на вестник „Животът днес“ своите изпитани рецепти за добруване. Издателството наложи на книжния пазар у нас няколко основни поредици, сред които емблематичната „Ключ към себе си“, посветена на самопознанието, самоусъвършенстването, личния успех и духовното развитие, колекциите „Наполеон Хил“, „Марс и Венера“, „Психология в действие“ и много други.

# Рецепти за здраве и щастие

**П**оредицата „Здраве XXI“ включва заглавия, посветени на алтернативните и традиционните методи за лечение на болестите на века, справяне със стреса, здравословно хранене, диети за отслабване и лечебно хранене, йога, пилатес, красота, дълголетие. Актуална и търсена в последно време е поредицата „Фън Шуй“ с практични съвети за дома, работното място, градината, личното пространство и предпоставките за успех и добро здраве.

На голям интерес се радва и създадената от нея фейсбук група с над 3000 членове „Ключ към себе си за лечение на духа и тялото“.

По Благовещение и няколко пъти след това Suny Lambroso се среща с почитатели по повод излизането на новата ѝ книга „Подари ми падаща звезда – приказки за лека нощ“. На добър час!

**„Нека цитирам известния със своя бестселър „Мъжете са от Марс, жените – от Венера“ автор Джон Грей,**

който казва, че ако човек не е щастлив, преди да стане богат, той няма как да е щастлив и след като забогатее. И това не са просто модни думи, а подплатени с много примери съдби на богати и бедни хора от далечното и близкото минало, а вече и от нашето настояще.

Искам също да направя една уговорка, че универсални рецепти за щастие няма и точно там е грешката, която често правим.

**Позитивните книги ни учат, че щастieto е тук и сега;**

че човек или е щастлив, или цял живот търси щастieto; че щастieto е да се радваш и да си благодарен за това, което имаш, а не да съжаляваш за това, което нямаш; че щастieto е да обичаш и да бъдеш обичан; че щастieto е да се чувстваш нужен и полезен, споделя Suny Lambroso.

Щастieto е въпрос на личен избор. И всеки сам избира какво го прави щастлив и как да го постигне. И още по-дълбоко погледнато – човек всъщност сам избира дали изобщо да е щастлив, или цял живот да се опитва да е щастлив.

**Реално погледнато, щастieto не е материално понятие,**

защото то е усещане, чувство, емоция, съсредоточени не толкова в главата и ума, колкото в сърцето. *Затова и можем да твърдим, че щастieto е състояние на духа.* Е, как може Духът да е щастлив от материалните придобивки или от забогатяването на Егото, ако той няма способността да е щастлив изобщо?! Защото Духът реално не притежава нищо материално, защото и нищо материално не му е нужно, нито познато, с което да свързва щастieto или Любовта, на която е способен. Духът е част от онази Универсална любов, която не поставя условия както за Любовта, така и за Щастieto. Тоест на Духа е присъщо да обича, присъщо му е да е щастлив, без да поставя условия и изисквания за това. *Той изначално е щастлив, защото е способен истински и безусловно да обича.*

**Моите уроци или „рецепти“ – в някаква степен все пак бих ги нарекла универсални – са в два варианта: трудни и лесни.**

Най-лесната, която мога да предложа, е усмивката – чували сте да казват: усмихни се и светът също ще ти се усмихне. Усмивката е огледална реакция: видиш ли някой да ти се усмихва, ти щеш не щеш се усмихваш или поне чувстваш желание да го направиш. Но най-важното, което и народът е разбрал и го е казал вече като народна мъдрост, е, че който се смее, зло не мисли. Та ето откъде идва желанието на човека да отговори на усмивката или поне да промени нагласата си от враждебна или отбранителна в приятелска.

Но има и нещо друго: **когато човек се усмихва, той успокоява и себе си,** чувства се не застрашен, а приятелски настроен. Той обезоръжава и отсрещната страна, защото е добронамерен. Ето защо искрената усмивка е общуване и на равнище души и е израз на онази любов, заложена изначално у всеки от нас с раждането ни тук, на Земята. Аз се усмихам,

защото това ме прави щастлива и по този начин искам да изразя добронамереност и приятелство и очаквам същото от другите, разказва Suny.

**А сега да споделя и трудната „рецепта за щастие“.**

Трудна е, защото толкова години се уча на нея, но не мога да кажа със сигурност, че съм я усвоила. Тя е да можеш да прощаваш на хора, събития, обстоятелства и всичко, свързано с миналото или грешките ти. Простиш ли, всичко се променя и престава да наказва себе си заради грешките на другите или за нещо, което не можеш да промениш. Но де да беше толкова лесно!

**И тази „рецепта“ е хем универсална, хем твърде лична**

и само когато успеете да намерите онзи покой и равновесие между Духа и Егото, само когато опознаете толкова дълбоко себе си, че със сигурност може да твърдите, че сте намерили ключа към себе, само тогава можете да „изключите“ онази част от съзнанието, която винаги намира повод, място и причина да се обади в моментите, когато сте готови на онази прошка, която няма да ви върне повече в миналото с болка и неудовлетвореност, а ще ви върне с онази искрена усмивка на Духа, който отдавна, много преди вие да стигнете до този момент, е простил всичко. Просто защото Духът никога и за нищо не е обиден, засегнат, защото най-вече той не е способен да мрази, а само да обича. А щом той може, защо да не можете и вие?!

**Ключът към себе си е това, към което цял живот се стремим,**

а понякога той е и най-дългият, и най-трудният път, защото не успяваме да го извървим. Щастливи са тези, които успяват да открият себе си по-рано, да открият даровете си, за да ги използват, да открият мисията си, за да я осъществят, да намерят она покой и хармония,



ния, които ги правят щастливи независимо от богатството, парите и материята. Защото, ако не си щастлив, преди да си забогатял, няма как да се почувстваш щастлив и след това – или поне така казват мъдреците.

От друга страна, **животът е училището за мъдростта на Душата ни тук, на Земята.**

Защото сами сме избрали да бъдем Тук и Сега – да се учим и да изкупваме натрупаните грешки от минали животи. Избрали сме да сме не само Дух, а и Тяло в една дуална реалност. Затова задачата ни не е да сме само Дух или само Тяло, а да сме една хармонична Цялост, в която и Духът, и Тялото ни са в мир един с друг, вместо да водят битка за надмощие. И докато Духът има надмощието там, откъдето идва, то тук, на Земята, той за пръв път трябва да се помири с материята – Тялото, за да е една цялост. Същото е нужно да направи и Тялото – да се помири с Духа.

И нека не говорим за поражение на някого – нито Егото е призвано да победи Душата, нито Душата е призвана да победи Егото. Докато и двете не намерят покоя на Целостта, реално няма Покой, няма Мир със Себе си. В дуалния свят е нужен винаги мир и хармония между две величини, а не превес на едната или другата – иначе защо сме тук, на Земята, можеше да сме на някоя друга планета или чистилище на Вселената.

**Така че напук на всички опити да се победи Егото в наши дни аз призовавам към мир между Егото и Душата,** за да постигнем и мир със Себе си.

## ЛУНАТА



**Първа четвърт** 14 април, 07:00:32 ч.  
**Пълнолуние** 22 април, 08:24:54 ч.  
**Последна четвърт** 30 април, 06:30:00 ч.  
**Новолуние** 6 май, 22:30:44 ч.  
**Първа четвърт** 13 май, 20:03:26 ч.

В това виждам аз Ключа към Себе си. Но преди човек да стигне до този Ключ, му е нужно да постигне себerealизация – тоест да се свърже с Духа си – иначе как ще знае кой кой е, кога говори в него Егото и кога Духът.

Нашата фейсбук група е за Просветлението, за Ключа към себе си, за Себerealизацията, които ни свързват с нашия Дух, за да постигнем така желаната хармония между Дух и тяло. За заблудите по Пътя и за Лечението на духа и тялото, за да се превърнем в хармонична Цялост.

*Затова всички ние сме творци на новото време, търсачи на пътя към Истината, носители на факлите на Светлината и осветяващи не само своя собствен път, но и пътя на всички други търсачи на Истината. Защото, „ако не можем да даваме светлина, каква е ползата от просветлението?“ „Просветлен“ не означава да пазиш светлината само за себе си – Светлината на любовта, на състраданието – която е Божествена, която е необикновена – това е Божествената любов, която е навсякъде“.*

## КЪСМЕТЧЕТО НА МЕСЕЦА

**„Съзнанието твори действителността, а ние творим съзнанието си.“**

*Джон Кехоу в книгата си „Подсъзнанието може всичко“*

Страницата подготви  
**Бойка ВЕЛИНОВА**



ГРОБНИЦА НА ЕГИПЕТСКИ ФАРАОНИ  
СБОРНИК РАЗКАЗИ ОТ П.ВЕЖИНОВ

БЕДНОСТ, НЕМОТИЯ  
ПЕСЕН НА ДУЕТ „РИТОН“

ЧЕЛЮСТ /РАЗГ./  
ШОТЛАНДСКИ ФУТБОЛИСТ, „СТЯУА“

ТИП БЕЗ-ГРЪБНАЧНИ ТРИПЛАСТНИ ЖИВОТНИ

ПОЛСКИ ПИСАТЕЛ 1921-2006 „СОЛАРИС“ ПОРОДА ДРЕБНИ КОНЕ

СНОПЧЕ ЦВЕТА  
ПРЕЗИДЕНТ НА ФИФА 1873-1956

МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС  
ПИВО

ДРЕВНОГРЪЦКИ ПОЕТ „АНТИГОНА“ ФРЕНСКИ КИНОАКТЬОР „ЗОРО“

ТУРСКИ ТРЕНЬОР ПО ФУТБОЛ  
СПЪТНИК НА ПЛАНЕТА

ГРАД В РУСИЯ  
ДРУГО ИМЕ НА СПАРТА

КОМЕДИЕН АКТЬОР  
ДРЕВНО ОРЪЖИЕ

ДОКЛАД, СКАЗКА  
ЗАДНАТА ЧАСТ НА ГЛАВАТА

ПРОДУКТИ ОТ ОБМЯНАТА НА ВЕЩЕСТВАТА

СПОСОБ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА РАСТОЯНИЕ НА ОКО ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ

ВИД ПЕПЕРУДА  
УКРАСА НА АВТОМОБИЛ-НА ДЖАНТА

СОЛЕН ВОДЕН БАСЕЙН  
НАСИПИ СРЕЩУ НАВОДНЕНИЯ

НАДПИСИ НА СТОКИ  
ГРАД В ГЕРМАНИЯ

МАРКА БЕЛИНА  
РИМСКИ ИМПЕРАТОР 37-68

ПОЛСКИ ФИЛОСОФ 1884-1944

УКРАСЕНИ КОЛЕДНИ ДРЪВЧЕТА ПОКОРИТЕЛ НА ГОРИТЕ /РИМ, МИТ/

АНГЛИЙСКА ПРИНЦЕСА 1961-1997  
ЛЕКАРСТВО ПОД ФОРМА НА ТАБЛЕТКА

СТРАННО-ПРИЕМНИЦА  
ОРГАНИЧНО АЗОТНО СЪЕДИНЕНИЕ

ГЕРОЙ НА Й.ЙОВКОВ ОТ РАЗКАЗА „ПЛАТЕНО“ ПОДПИСНИК

ЕДИН ОТ „БИЙТЪЛС“ 1940-1980  
НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА

ГОЛЯМ МОРСКИ БОЗАЙНИК  
НЕПРИЛИЧЕН СМЯХ

СТРАТЕГИЧЕСКА ВИСОЧИНА  
КОРАБИ-ЦИСТЕРНИ

АНГЛИЙСКА ОПЕРНА ПЕВИЦА, СОПРАН 1925-1974

ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР  
СТОЛИЦАТА НА ШВЕЙЦАРИЯ

МУЗИКАЛНА НОТА  
ПСЕВДОНИМ НА ДИМИТЪР ПОЛЯНОВ

ГОДИШЕН МЕСЕЦ  
КОСМИЧЕСКИ ЦИКЛИ

КОНКРЕМЕНТ В НОСНАТА ЛИГАВИЦА  
ОСНОВНА ОБРАБОТКА НА ПОЧВАТА

МУЗИКАЛЕН ИНТЕРВАЛ ОТ 8 СТЕПЕНИ  
РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН

МЛЕЧЕН ХРАНИТЕЛЕН ПРОДУКТ  
ФУРАЖНО РАСТЕНИЕ

ЗЕМЕДЕЛСКИ СЕЧИВА  
СЕЛО В ПЛОВДИВСКО

ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

КЪРМОВАТА НАДСТРОЙКА НА ЯХТА  
БУЕН ЖРЕБЕЦ

ЯПОНСКИ ОСТРОВ В КОРЕЙСКИЯ ПРОЛИВ  
ФАБРИЧНО ПЛАТНО

ЧАСТ ОТ РАСТЕНИЕ  
ЕЗЕРО ВЪВ ФИНЛАНДИЯ

СКАНДИНАВСКИ ПРЕДАНИЯ  
ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

БАЛЕТ ОТ Г.ЖУБАНОВА

ЕЛЕМЕНТ ОТ НЕРАЗГЛОБЯЕМА МЕТАЛНА СВРЪЗКА

ЕДИН ОТ „БИЙТЪЛС“ 1940-1980  
НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА

ГОЛЯМ МОРСКИ БОЗАЙНИК  
НЕПРИЛИЧЕН СМЯХ

СТРАТЕГИЧЕСКА ВИСОЧИНА  
КОРАБИ-ЦИСТЕРНИ

АНГЛИЙСКА ОПЕРНА ПЕВИЦА, СОПРАН 1925-1974

ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР  
СТОЛИЦАТА НА ШВЕЙЦАРИЯ

МУЗИКАЛНА НОТА  
ПСЕВДОНИМ НА ДИМИТЪР ПОЛЯНОВ

ГОДИШЕН МЕСЕЦ  
КОСМИЧЕСКИ ЦИКЛИ

КОНКРЕМЕНТ В НОСНАТА ЛИГАВИЦА  
ОСНОВНА ОБРАБОТКА НА ПОЧВАТА

МУЗИКАЛЕН ИНТЕРВАЛ ОТ 8 СТЕПЕНИ  
РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН

МЛЕЧЕН ХРАНИТЕЛЕН ПРОДУКТ  
ФУРАЖНО РАСТЕНИЕ

ЗЕМЕДЕЛСКИ СЕЧИВА  
СЕЛО В ПЛОВДИВСКО

ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

КЪРМОВАТА НАДСТРОЙКА НА ЯХТА  
БУЕН ЖРЕБЕЦ


ЯПОНСКИ ОСТРОВ В КОРЕЙСКИЯ ПРОЛИВ  
ФАБРИЧНО ПЛАТНО

ЧАСТ ОТ РАСТЕНИЕ  
ЕЗЕРО ВЪВ ФИНЛАНДИЯ

СКАНДИНАВСКИ ПРЕДАНИЯ  
ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

БАЛЕТ ОТ Г.ЖУБАНОВА

ЕЛЕМЕНТ ОТ НЕРАЗГЛОБЯЕМА МЕТАЛНА СВРЪЗКА



РЕЧНИК : ВИВИАН, ЕОНИ, ОПРЕВ, ТАДЕ, ХВИСТЕК ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 12:

**ВОДОРАВНО:** Анибал. Осака. Компютър. „Когато си сам“. Сиатъл. Самовар. Бала. ОМО. „Онорин“. Ранитидин. Опан. Канара. Игор („Княз Игор“). Инат. Юнак. „Как“. Атерина. Маса. Свилоза. Агитатор. Тиара. Авари. Пи. Нонка („Нонкината любов“). Ада. Амик. КА. Тир. Срив. Во. Ага. Кал. Средец. Каситерит. Наумов (Емил). Лечител. Кану. „Вертеп“. Фани. Аполинар. „Таис“. Тананарив. Пила.

**ОТВЕЧНО:** Пек. Космонавти. Анет. Миопатии. „Клара“. АПА. Ателана. Ути. Нютон (Исак). Роро. Смес. Итън. „Мизантроп“. Бълок (Сандра). „На“. Киев. Ар. Рама. Бард. Фа. Син. ЕЛАН. Кана. Сцена. Ком. Чин. Гора. Ики. Лава. „Юла“. „Аватар“. Танин. Гид. Сепи. Оригами. Авилон (Михаил). Ос. Токата. От. Сибир. Сава. Екип. Асад (Хафез). Катамарани. Калина. Оригинал. Аман. Карикатура.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светла Фотева  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Георги Бираджиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Предпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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



От 4 до 9 април станалият вече традиционен турнир „Амбинор кърп“ за 12-и път стартира сезона на състезанията на открито. За участие са се записали 62 състезатели от 20 тенис клуба от цялата страна. Домакин е ТК „Левски“, върху чиито червени кортове в столичната Борисова градина ще проверят спортната си форма първите ни ракети сред мъжете.

## „Амбинор кърп“ отново събира тенис елита ни

- От 2016 година младежкия турнир със спонсорството на „Екофарм“ ще бъде Държавно първенство за юноши до 16 години

Битката за лидерското място ще бъде отново много оспорвана – достатъчно е да споменем първите трима в схемата – Пламен Милушев, Тихомир Грозданов и Цветан Михов. Те са поставени на първите три места според точките, които са спечелили в състезанията на АТП, но сред скритите водачи на „Амбинор кърп“ е и постояният участник Илия Кушев, от когото се очаква да стигне пак до финала, а защо не и отново да победи помладите си съперници...

Квалификациите ще се проведат в три кръга, които ще определят участниците в основната схема. Съдийският екип е само от жени, начело с главния съдия Милена Коцева. Така че първият мъжки турнир за годината ще бъде изцяло в женски ръце, което обаче гарантира пълна обективност и прецизност.

Победителят ще получи 1000 лв., класираният се на второ място - 500 лв., третият и



Д-р Петър Велев и Димитър Войнов на пресконференция обявиха старта на тенис турнира „Амбинор кърп“

четвъртият - по 250 лв., а от 5 до 8 място - по 125 лв. Полуфиналите са в петък, 8 април, а финалът - на следващия ден. Решаващите мачове от турнира започват точно в 10 ч.

Благодарение на „Екофарм“ ЕООД и неговия собственик д-р Петър Велев, който е главен спонсор на „Амбинор кърп“, и тази година бъдещето на българския тенис ще получи своя шанс за

републиканска изява. И сега, както и през миналата година, 120 състезатели и състезателки на детско-юношеска възраст до 16 години, паралелно с батковците, ще излъчат най-силните помежду си.

„Левски“, това е не само признание за качеството на турнира, но е и голямо облекче-

ние за бюджета на федерацията – тъй като повечето от тези 60 юноши и още толкова

девойки живеят извън столицата. А разходите за храната, нощувките, тенис топките, съдийския апарат и екипа от дежурни лекари изцяло се поемат от „Екофарм“.

По този повод д-р Петър Велев обобщава: „Независимо от това дали има, или няма криза, „Амбинор кърп“ продължава да бъде силен и много притегателен турнир за първите ни ракети. Сега към него много успешно се присъединява и състезанието за участници на тийнейджърска възраст... Кой знае, може би сред тях са утрешният Гришо или бъдещата Мануела Малеева?“. (ЖД)

## Немски отбор е номер едно по зрители

Домакинските мачове на Борусия Дортмунд са №1 по посещаемост в европейския футбол, показва статистика за най-гледаните отбори на Стария континент през сезона. Стадион "Сигнал Идуна Парк" се посещава средно от 81 222 зрители на мач – което е в пъти над средната посещаемост на кръг в родното ни първенство. На второ място се нареждат феновете на Барселона,

които пълнят "Ноу Камп" средно със 77 195, трети по посещение са мачовете на Манчестър Юнайтед - 75 331 зрители, въпреки колебливото представяне на Червените дяволи.

Топ 10 допълват отборите на Байерн (Мюнхен) - 75 000, Реал (Мадрид) - 71 718, Шалке - 61 239, Арсенал - 59 959, Манчестър Сити - 54 029, Хамбургер - 52 993 и Борусия (Мюнхенгладбах) - 51 349.

### Ето и останалите отбори до 25-о място:

11. Шутгарт	50 265
12. Нюкасл	49 710
13. Аякс	48 653
14. Кьолн	48 393
15. Фейенорд	47 464
16. Херта (Берлин)	47 373
17. Бенфика	47 307
18. Атлетико (Мадрид)	46 777
19. ПСЖ	46 634
20. Айнтрахт (Фр)	45 764
21. Интер	44 962
22. Глазгоу Рейнджърс	44 720
23. Селтик	44 321
24. Ливърпул	44 023
25. Атлетик (Билбао)	41 984



2016

Ambinor Cup



Ambinor Energy

За да побеждаваш!



ECOPHARM  
www.ecopharm.bg



Валентин МАРИНОВ

От дълго време насам българският национален отбор по футбол не е печелил две поредни победи на чужд терен. И ако втората в Скопие срещу Македония бе предизвестена, първата в Португалия дойде повече от изненадващо.

Бихме Португалия, начело с Кристиано Роналдо. Като гости. Трикратният носител на „Златната топка“ пропусна дузпа - за втори път срещу Владислав Стоянов. Стражът ни отказа него и звездните му съотборници още половин дузина пъти. Истински съспенс.

Спечелената от Стоянов битка с един от най-големите футболисти в света роди фолклор по форуми и социални мрежи. Да го пратим да пази и границата от бежанци - има лафове и от този тип.

Нека се порадваме. Защото българският национален отбор по футбол изгуби всякаква тежест в последните години, не е печелил такава победа от доста време. Нищо че е контрола. Победата си е победа. Още по-радващо е, че гола на триумфа вкара дебютантът и натурализиран бразилец Марселиньо. Значи „всичко е шест“.

### Гласовете на разума

Не по-малко впечатляващи бяха реакциите на Владислав Стоянов и Ивелин Попов след мача в Лейрия. Те призоваха журналистите да не създават впечатление сякаш сме станали световни шампиони. Е, не ги послушаха същите меди, които ги сричат със земята, когато паднат или останат четвърти в групата в края на квалификации. Може ли с гласа на разума, подет от Владо и Попето, да погледнем на нещата и така: победа, но все пак е приятелски мач?



Националният отбор на мача с Македония

## Да се порадваме на националите. Сега му е времето

### ● Но все пак да не забравяме, че пилците се броят наесен

Може. И трябва. Глас на разума бе и оценката на Станимир Стоилов - че победата е единственото положително нещо, играта е повод за тревога, „ние сме Бангладеш на футбола“, развитие не се забелязва...

Факт е - националният преобладаващо игра антифутбол срещу Португалия. Още до 5-ата минута резултатът можеше да е 2:0 за домакините. Имахме късмет. Имахме и Владо Стоянов. А винаги ли ще ги имаме?

Тук е мястото да припомним групата за световните квалификации за мундиала в Русия през 2018 г. - Холандия, Франция, Швеция, Беларус, Люксембург... Дори да приемем, че холандците сменят поколение и още не са се стабилизирали след провала в пресявките за европейското, има още два отбора, които са сред най-силните на Стария континент. За световното се класира само победителят в групата, а подгласникът има шанс да отиде на бараж. Мачовете почват наесен.



Марселиньо показва разликата още в първия си мач

Проблем е, разбира се. Защото в българския футбол липсват качествени нападатели и полузащитници, които умеят да вкарват голове.

### Как се представиха по-малките?

Малцина забелязаха, че покрай мачовете с Португалия и Македония играха още пет национални отбора на България - от най-малките до младежите. Три от тях имаха евроквалификации. Навсякъде най-големият проблем е един - малко създадени положения и малко голове.

Младежите до 21 г. направиха по 0:0 с Уелс и Люксембург. Така класирането им за европейско вече е мираж. Юношите до 19 и 17 години отпаднаха на Елитен кръг квалификации. Вкараха по един (!) гол в три мача. Така че всеки може сам да си вадя изводи защо ги няма халфовете и нападателите на най-високо ниво.

Защо е необходимо да се канят бразилци и да се търсят начини за натурализиране на още чужденци и привличане на разни „легионери“ с български баби. За да се закрепи положението сега.

А все така ли ще е?

BGfootball.com

**MARKET**

Практичният избор

цените са валидни от 05 до 11 април

<p><b>2.39</b></p> <p>лв/кг</p> <p>Банани</p> <p>кг</p>	<p><b>0.79</b></p> <p>лв/бр</p> <p>34% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Шоколадов заек "Terravita"</p> <p>60 г</p>
<p><b>4.29</b></p> <p>лв/кг</p> <p>22% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Краве сирене „Наборъ“</p> <p>кг</p>	<p><b>1.99</b></p> <p>лв/л</p> <p>2.19</p> <p>Олио "Optima Linija"</p> <p>1л, слънчогледово</p>
<p><b>11.99</b></p> <p>лв/кг предна четвърт</p> <p>Охладена агнешка задна четвърт, кг</p> <p>Охладена агнешка предна четвърт, кг</p> <p><b>12.99</b></p> <p>лв/кг задна четвърт</p>	

### Проблемите с креативността

Най-реално е тези квалификации да се отпишат и в тях да се обиграва отбор за следващото европейско след 4 години - онова, което ще обикаля континента, домакинът няма да е един. Това обаче е дълъг период. Да са живи и здрави Владо Стоянов и Марселиньо. Вратарят тепърва има да играе футбол, той още не е навършил 30 години. Бразилецът обаче ги прехвърли - на 12 август ще стане на 32.

Притеснение има, тъй като липсват играчи като Марселиньо, които създават и реализират голове положения. Селекционерът Ивайло Петев се радва, че отборът вкарва малкото си възможности. И пак да питам: Все така ли ще е? Не е ли проблем, че креативността куца?