

ПАРИ

ПРИЗВАНИЕ



Какво ще
последва
от офшорния
скандал?

На стр. 4



Представяме ви
проф. Владимир
Пилософ,
председател на
Българската педиатрична
асоциация

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 15 (188), 19 - 25 април 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Н. Пр. Лино Бианко,
посланик на Малта за България:

Европа е територия на духа, не само на материалното

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Водата
ще поскъпва
в следващите
години

На стр. 6

Няма евтин
истински
козунак

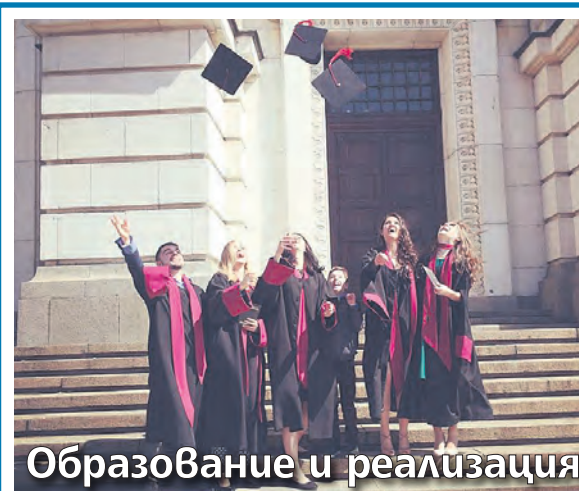
На стр. 8

До месец
неплатен
отпуск
се води
трудоустройство

На стр. 16

Без изненади
завършва
родният
футболен
сезон

На стр. 32



Образование и реализация

„Животът днес“ търси пресечната точка между образованието и бизнеса. Даваме възможност на преподаватели, студенти и мениджъри на фирми да дискутират и предложат ефективно взаимодействие между завършващите и предлагащите работа.

На стр. 5



Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg

Социалният експерт Христина Христова: „Бъдещите майки могат да отвоюват по-високо заплащане по време на отпуската за гледане на дете“.



Lacto4VIP
Пробиотик
Капсули X 15

Lactobacillus acidophilus
Lactobacillus rhamnosus
Lactobacillus bulgaricus
Streptococcus thermophilus

При стомашно-чревни разстройства
и след лечение с антибиотици

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection
VIP

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

5 тапи заради ремонти по магистралите през лятото

Държавата започва възстановяването на пътищата в цялата страна. Очакват се нови тапи по пътя за морето заради ремонтите на важни магистрали. Общо на пет места по "Хемус" и "Тракия" ще се ремонтират тунели и виадукти, които са в критично състояние.

Ремонтите ще започнат след 10 май, за да не се затруднява движението през празничните дни, но ще продължат през цялото лято до

началото на зимата.

Още сега пък стартира рехабилитация на пътната мрежа в страната след зимния сезон. Очакванията са тези ремонти да приключат най-късно през юни. През лятото на магистрала "Хемус" ще бъдат ремонтирани общо три съоръжения, каза регионалният министър Лиляна Павлова.

"Започваме с дясната тръба на тунела "Витиня", после дясната

тръба на тунела "Ечемишка" по магистрала "Хемус". Това са двете тръби в най-лошо състояние, към които ще насочим нашите усилия", посочи Павлова.

Ще бъде ремонтиран и виадуктът "Елешница" на магистрала "Хемус". Два ремонта ще има и на магистрала "Тракия", уточни шефът на пътната агенция Лазар Лазаров.



Първи сме по ръст на цените на жилищата в ЕС

В България пазарът на имоти е с най-силен ръст на цените на жилищата в Европейския съюз (ЕС) през последното тримесечие на миналата година спрямо предходното, сочат данни на европейската статистическа служба Евростат.

За периода октомври – декември 2015 г. цените на жилищата у нас са се увеличили с 3,1% спрямо юли – септември. За сравнение в целия ЕС цените са останали без промяна, а в еврозоната ръстът за тримесечието достига 0,2%.

На годишна база Евростат отчита увеличение на цените на жилищата у нас от 4 на сто – малко над средните за ЕС 3,8% и при средно за еврозоната повишение от 2,9%.

На годишна база най-силен ръст на цените на жилищата е регистриран в Швеция (14,2%), Унгария (10,3%) и Великобритания (7,1%), а най-силен спад – в Хърватия (-2,1%), Италия (-0,9%) и Кипър (-0,6%).



Гласуването става задължително

Гласуването на избори става задължително, реши правната комисия в парламента, която започна обсъждането на промените в Изборния кодекс. Падат обаче санкциите за граждани, които не желаят да отидат до урните в изборния ден. Наказателната мярка бе предложение на Патриотичния фронт, което неговите представители сами оттеглиха. Още преди да стане ясно, че вотът става задължителен, от ДПС обявиха, че са твърдо против.

"Ако се подкрепи, ще събираме подписи за обявяване на текста за противоконституцио-

нен", заяви депутатът от движението Хамид Хамид. Той определи задължението да гласуваш като нехуманно и недемократично. Това е опит да прехвърлим отговорността върху раменете на гражданите, отбеляза юристът от ДПС. Само неговите съпартийци бяха против текста, а Филип Попов от БСП се въздържа. Текстът обаче мина с 9 на 5 гласа. ДПС се обяви и срещу дистанционното електронно гласуване. Според съпредседателя на движението Четин Казак при него не може да се гарантира тайната на вота.



Помага на твоеето здраве!
Вече знаеш.

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



CredoWeb помага на пациента да избере лекар, стоматолог, медицинско заведение, аптека. Свързва медицински специалисти, институции, организации. Предлага експертна информация за здравето и интерактивна комуникация.

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

В епицентъра на медиите

Днес гонят бежанци. Утре ще им стане скучно и ще започнат да си измислят други врагове: хипстери, расти и хипита („педали“); различни видове протестиращи („педали“); палаткаджии и туристи („педали“); хора, които четат книги („педали“); хора, които знаят чужди езици („педали“); хора, които не носят анцузи и говорят възпитано („педали“).

Не е далеч моментът, в който мутрокриметите по Южното Черноморие ще се сетят да наемат башибозука да бие всеки, който се интересува от бетонирането на дюни и от изсичането на гори. А в столицата властта, вместо да си наема контрапротестиращи, ще си наема башибозук – направо да измита от улиците всички недоволни. И да налага вечерен час, за да не се шляе всеки гражданин където и когато си поиска.

Евгений Дайнов, „Дневник“

Странджа днес става име ново, героично, като Термопили славно безгранично. Тез дни млади дружини с говор мек, но в сговор строг, в устрем безстрашен и с воля безгранична обикалят горските долини и в проход след проход дебнат за орди дивни. А те като мътен порой се спускат с пламнала стръв на вълци, такова страшно сборище – анадолски турци, зебеци, кюрди, даалии, капъсзи, пуцу, асирийци.

Но шумът е отчаян, отпорът е лют. Нашите опълченци в засада стоят. Вълните намират канари тогаз. И мигрантите тръпнат, друг път не видели банди юнашки да ги съкрушават със свински опашки.

Емил Спахийски, „Труд“

В 21. век за мен израз на патриотизъм не е да тичаш със снайпер в ръце и облечен в официален анцуг, загърнат с националния флаг, да крешиш "но България, гоу Търки ноу!". Както и не е

„Гражданските арести“ по границата

патриотизъм да прославяш когото и да било по очи на земята и да го връзваш със свински опашки. Израз на патриотизъм е да се бориш за това да има правова и редова държава. Да спазваш правилата и да изискваш от другите да сторят същото.

Антони Тренчев, от блога

Българските граждани са длъжни да защитават родината си. И когато държавата не успява да се справя със своите ангажименти, започват да се формират такива неформални доброволчески отряди – било то за защита от битовата престъпност, било да залавят нелегални имигранти и да пазят границата. Според мен няма нищо лошо в това хората да се самоорганизируют за опазване на своята родина. Ако някой превиши правата си, наруши закон, има институции, които биха казали кое е редно и кое не.

Юлиан Ангелов, „Стандарт“

Не, пичове, такова нещо като „граждански патрул“ в българските закони няма. Некоректно наричаните в медиите „граждански патрули“ и „доброволчески отряди“ всъщност са класически паравоенни формирования от бивши мутри и настоящи вапнабе такива, съхраняващи екстремизма у себе си. „Доброволци“, които посредством „патриотизма“ се опитват да компенсират качества, които не притежават, и пости-

жения, които им липсват. „Доброволци“, които твърдят, че пазят от "лошите" жените, които нямат, и децата, които нямат. Хора, които, вместо да крадат коли, са решили да обират чужденци.

Теодор Спасов, actualno.com

Много добре знаете какво става с такива силоваци, събрани във формирование. Много бързо ще си повярват, че те са законът и правото, и ще започнат да го налагат. И ще го налагат на всеки, различен от тях. Ще има потрошени ребра по улиците, защото „Ами тоя ни изглеждаше подозрителен“.

И който не им харесва – под ножа. Днеска ги аплодирате. А какво ще правите, ако утре хванете сирийски тен на морето, а после се разходите из „ловните им полета“?

Александър Томов, „Новинар“

Имаме сериозен проблем със себе си. Защото говорители и опълченци от „друг биологичен вид“, с характерна „нискочелна осанка“, се самоорганизируют и самонаграждават, политици ги окуражават, а медиите – героизират. Институциите са деградирани и нефективни, вече не успяват да осигурят и физическата защита на гражданите. Вече не усещаме, че „свинските опашки“ са се впили и в нашите ръце... до изтръпване, тотална апатия и цинизъм.

Илия Вълков, телевизия BИТ

Досега българите се страхуваха от държавните институции, които обслужват интереси на мафията, страхуваха се и от бандитите, които шетат необезпокоявано. Вече ще се оглеждат и за доброволни отряди, които могат да ги заподозрат в нещо, да им вържат „свински опашки“ и да ги натръшкат – на улицата, сред селото или направо в домовете им.

Огнян Стефанов, frognews.bg

Тези момчета и момичета, каквито и да са, вече записаха имената си върху камък в българската история. Няма другаде в Европа такъв феномен. Българинът показва нещо уникално на скованото от ужас европейско общество. Това е факт, който трябва да се отчита и разбира се, да се анализира. За мен това явление се корени дълбоко в българската традиция и история. Свидетели сме на някакви здрави инстинкти. Ние като общество, знаем, преживели сме, носители сме на мъдрост. Неслучайно сме най-старата национална държава на континента.

Д-р Калоян Методиев, epicenter.bg

В битки сме побеждавали колкото с храброст, толкова и с хитрост. Това да дишаме с тръбички в мочурищата, това да правим византийците на луди с маневри по планинските си проходи, това ние го можем. Сега нямаме армия. Нямаме пари да храним полицаи по границата. Но имаме Динко. Като покажем по телевизията някой динкоид, сто араби почват да пращат съобщения, че в България ги чакат едни хора със свински опашки и собствени представи за правосъдие. А ако показваме непрекъснато динкоиди, ако спорим дали са прави или не – колко пъти по сто? Това върши повече работа от белгийска полиция и от унгарско правосъдие.

Веселина Седларска, clubz.bg

ПОСОКИ

Опашка за гуми



Петър ГАЛЕВ

Събота по обед. Хубаво слънчево време. Пред сервиза за смяна на зимни с летни гуми са се наредили най-малко петнайсет коли. Работата върви доста бавно, но никой не роптае. Цари търпение и разбирателство, и то между доста различни като възраст, професия, възможности, интереси и манталитет хора. Обединява ги обаче едно – неотменимата грижа за колата. Това си е направо похвално! Но след чакане от около два часа започват да ме връхлитат и не съм свестел светли мисли. Близо трийсет години опити за обществена нормализация не можаха да обърнат ценностната ни система. Представяте ли си кой би чакал с часове така чинно пред кабинет за профилактичен преглед на собственото си тяло? Дори и да е безплатен. Представям си какви ще са ругатни по системата, държавата, оправията и т.н. Докато за колата продължаваме масово да не жалим нито пари, нито часове. По едно време дори сбирката пред гумаджийницата ми напомни за дискусия между родители, които обсъждат с умиление успехите и пакостите на децата си, докато ги чакат да излязат от класните стаи. И друго – за пореден път се убедих колко много ние, българите, разбираме от всичко и знаем как трябва да се оправят нещата. Пред сервиза чух категорични обяснения за световната криза, за мигрантската вълна, за буксуването на икономиката, за глобалния петролен пазар... А такива дреболии какво всеки от нас трябва и може да направи за себе си, за своя вход, за здравето си, не са ни тема. Там чакаме на онова страшно в съзнанието ни понятие, на известната ни боксова круша „държавата“. Извинете, пропускам грижата за колата и за новия модел телефони! Това никой не може да ни отрече.

СТОП КАДЪР



Започна голямото пролетно почистване в София. Тази година то ще продължи цял месец



Ще има ли последици за българските участници в офшорния скандал?



Росен Бъчваров,
говорител на НАП

При нарушение ще се прави ревизия

НАП поиска повече информация за българските фирми, които са оперирали в офшорни зони. Но кога ще имаме тази информация не мога да отговоря, защото това не зависи от нас. На този етап е твърде рано да разглеждаме хипотези като тези какви последици би имало за българските участни-

ци. Нека да видим с каква информация разполага консулциумът, да анализираме дали тази информация е свързана с избягване на данъци и едва тогава вече ще разсъждаваме дали има изтекла давност и т.н. Това, което НАП прави, е, когато има данни за случаи, свързани с отклонения от облагане, да

предприемем нужното по закон. Това се опитваме да направим и сега, като първата стъпка е да набавим информация. Имайте предвид обаче, че невинаги участието в офшорки означава непременно данъчно престъпление, но при установено нарушение ще се прави ревизия.



Емил Хърсев,
финансов експерт

Всеки има право на дялове в които си иска гружества

Данъците се крадат в страните, където се дължат, те не се крадат в офшорните зони – там данъци не се дължат. Ако някой извършва престъпления, той ги извършва там, където дължи данъците. И да търсим проблема по островите и по топлите страни е силно лицемерие. Аз твърдя, че само по себе си участието в което и да било дружество, в която и да било юрисдикция не представлява нито нарушение, нито осъдително деяние. Всеки български гражданин има правото да притежава каквито иска дялове, в които

иска дружества, в които и да било законодателства, в това число и някои от тези, които се наричат офшорки. Тези дружества се образуват, за да могат да се разпределят интересите между съдружниците в конкретната сделка. Не е необходимо да става въпрос за избягване на данъци. Ето ви пример - сделка, в която от едната страна са двама българи, които продават нещо, от другата страна две банки, които регистрират офшорна компания, за да решат интересите помежду си. Те няма какво да

крият. Защо например една голяма, публична, чуждестранна компания от развита европейска страна или САЩ би инвестирала в страна като България през офшорен инструмент? Ами защото я е страх да не формира място на дейност в България и българският данъчен законодател да не скочи да ѝ обложи глобалния доход. Ако българските данъчни докажат, че гражданин има нарушение, важно е за кой период от време и какво е доказано. А има и давност. Човек не се ражда данъчно задължен.



Кольо Парамов,
финансов експерт

Трябва точно да се регистрират вносьт и износьт на пари

Ако данъчните открият нередности при българските участници в офшорния скандал, редът е ясен. Регистрира се нарушението, плаща се в определения срок и нещата си отиват на мястото. А иначе смятам, че скандалът с панамските документи е много голям и това е началото на края на офшорната система в света изобщо. Проблемите на капитализма са капиталистите и светът вече не може да издържа на това напрежение, при условие че една трета от оборотните пари се намират в офшорки. Затова рано или късно трябваше да се вземе отношение. Парите, които са скрити в света, са в

офшорните компании. Те не могат да бъдат отчетени и всеобхватно регистрирани по линия на собствеността. И това касае и България - става въпрос за точното регистриране на вноса и износа на пари. От тая гледна точка се налага преразглеждане, модифициране на общата ситуация около вземането на мерки и търсенето на нови решения за намиране на баланс между интересите на държавите, тези, които са произвели тези пари, и тези, които са стопани на тези пари. Всеизвестно е, че черните пари са именно в такива офшорни сектори. Там те не могат да бъдат засечени и не

могат да бъдат използвани, облагани в принос на цялото общество. Този въпрос е назрял и сега няма да има отлагане, защото политическата класа усеща, че тези пари са сила, която във всеки момент може да манипулира правителства, може да изкривява определени фундаментални решения за развитието на отделните държави и може да влияе върху цялостната структура на капитала, промяната на собствеността и на много други сериозни икономически процеси.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО



Когато се наливаха основите на зрелия социализъм, никой не допускаше, че не е далеч денят, когато той ще презрее и от него ще се понесе тежката миризма на мухлясали идеологии, прогнил морал, фалшиви ценности, на упадък и безизходица. А електоратът, довчерашият стожер на „най-хуманното“ общество, ще се смали и свие до хигиенния минимум на една уважаваща себе си нация.

Светла ФОТЕВА

Младите хора се изнизаха през Терминал 2 и тук останаха колкото да напълнят стадиона за концерт на Слави. Физическите измерения на бедствието, наречено „демографски срив“, запратиха в клокочещия от противоречия казан на историята розовите очила и станаха част от популистките речи на политиците. Колкото до духовните параметри, пак ще трябва да споменем стадиона и неминуемо ще стигнем до чалгата и живота, затворен в три такта, водещи към дъното една преуспяваща и достойна някога нация. Така че Терминал 2 се оказва нелош вариант.

Кръгът все по-плътно се затваря, а контурите му очертават безпътница, безперспективност и най-лошото - апатия. Лоша работа, и то на фона на огромната ни безпомощност да върнем най-интелигентните, най-знаещите, най-амбициозните млади българи в страната. А между останалите тук и чалгаджийската коруба на обществото да поставим бариерата на качествено образование, добрата работа, възможностите за европейска кариера и европейско заплащане. Казано накратко - да им осигурим

бъдеще на достойни българи.

Засега не се справяме. Статистиката налива масло в огъня и последните й твърдения с нищо не ни дават повод за оптимизъм. В края на миналата година синдикатът на българските учители е направил анкета сред 52 000 дванадесетокласници. 98% от тях смятат, че родината им е там, където е по-хубаво. А 96% от зрелостниците са отговорили, че нищо не ги

задържа в България. С 4% млади хора не само не се бори демографска криза, а и нещата поемат в посока, която никой не предвиди преди години, когато партийната повеля беше достатъчна да бъдем щастливи.

Когато думата „бизнес“ съществуваше полулегално и в трайна немилост, животът ни беше повече от предвидим. Нямахме Терминал 2, нямаше понятия като кариера или професионална реализация. Шкурката на партийната пропаганда и идеология съвестно и доста ефективно се грижеше мозъците на българските поданици да са изгладени и излъскани до съвършенство. Та никоя по-демократична или напредничава мисъл да не може да се

задържи, а да се пръзулне в постулатите на изглеждащия тогава вечен социалистически строй.

Той обаче се катурна, а с него и илюзиите, че мястото под слънцето ни е осигурено. Нашето и на нашите деца. И от бъдещето на България те се превърнаха в проблема на България. Нещата опряха до спасяване поединично. Сега вече трябва да мислим не как да задържим тук младите, защото те почти не останаха, а как да ги върнем. Начинът е един - да им гарантираме живот на истински граждани на Европейския съюз. Но това няма да стане, докато университетите произвеждат безработни, мениджърите се чудят откъде да намерят обучени кадри и добри професионалисти. Единствено те биха могли да вдигнат оборотите на цялата ни икономика, за да излезем от капана на собствената си недалновидност.

Затова екипът на вестник „Животът днес“ започва дискусия, с която вярва, че ще помогне да се намери пресечната точка между бизнеса и образованието. Каним всички, които имат идеи как да превърнем дипломите на децата си в атестат за добро бъдеще и развитие, да се включат. Страниците са отворени за хората, които са съпричастни към съдбата на младите българи, на родния бизнес, на цялото ни общество. Разковничето е в думата „Заедно!“ Поговорката „Всеки за себе си, Бог за всички“ доказва, че до нищо хубаво не може да доведе. Само заедно ще елиминираме зависимостта си от съвременните технологии, на които сега разчитаме, за да чуем и видим децата си. Тук е тяхното място, в родината им, която се нуждае от интелигентността, знанията, таланта и амбициите им.

Статистиката

- 50% от завършилите университет в България работят на позиции за хора със средно образование.
- Само четири са професионалните направления, от които над 90% от завършилите студенти работят по специалността - военно дело, медицина, фармация, стоматология.
- Най-малко по специалността си работят завършилите туризъм - 18,97 на сто.
- От икономистите едва 37,33 на сто работят това, за което са учили.
- Най-много са студентите в специалност икономика - 57 375, или горе-долу около една четвърт от студентите. На второ място по брой обучавани е специалност администрация и управление - 26 238. Общо една трета от българските студенти се учат само в тези две професионални направления, затова и съкращаването на места в тях още от тази година ще е най-голямо.
- Най-ниска е безработицата сред завършилите военно дело, медицина и фармация - малко над 0%.
- Въпреки твърденията, че има глад за инженери, едва 35% от машинните инженери работят по специалността си, а при завършилите общо инженерство този процент е 38,45%.
- В някои от специалностите много висок е процентът на онези, които работят като продавачи. В администрация и управление например всеки десети абсолвент се реализира зад шанди. В икономика това са 9,66 на сто от завършилите.
- През 2015 г. младежите масово са избрали специалности с висока безработица, но с модерно звучене. Такива специалности са психология, публична администрация, английска филология и социални дейности.
- IT бизнесът твърди, че може да отвори нови 10 000 места, но в университетите компютърни науки учат малко над 7000 студенти.
- Три четвърти от българските бизнес лидери възприемат липсата на квалифицирани кадри като едно от основните предизвикателства пред дейността на компаниите си.

Студентите



Йоана Кръстева, „Връзки с обществеността“, СУ

През последните години непрестанно се коментира въпросът за създаване на нов закон за образованието, в който акцентът да падне

върху неговата практическа насоченост. Говори се за липсата на кадри, а в същото време продължава тенденцията в полза на теоретичната подготовка за сметка на практическата. В много специалности са заложили летни задължителни практики, но студентите са принудени сами да търсят места, където да трупат опит. Работодателите се възползват от ситуацията, приемат „великодушно“ младите хора да работят

един или два месеца без заплащане, внушавайки, че им правят услуга.



Бранимир Георгиев, „Приложна математика“, СУ
Моята специалност е доста обща. От една страна, това ми дава възможност в бъдеще да реша какво ме влече най-много и да избира своята професия с по-

детайлен поглед върху опциите. Но ми липсва практическата част. Стажът в нашата специалност не е задължителен. Не съм мислил да започвам такъв, защото не се чувствам достатъчно подготвен и смятам, че с нищо няма да мога да допринеса на фирмата, в която ще стажувам. И все пак би било хубаво, ако висшето учебно заведение ни осигуряваше по-тясна връзка с компаниите в бранша.



Ростислав Драганов, „Педагогика на масовите и художествени комуникации“, СУ

Работа по моята специалност се намира безкрайно трудно. Изискванията са направо невъзможни - всеки иска млад човек с опит, който няма откъде да придобие. Точно оттук според мен започва проблемът между бизнеса и ВУЗ-овете. Но

няма как да виним само компаниите за това. В крайна сметка те поставят изисквания, за които имат своите причини. Решението е друго - трябва да се създаде връзка между частните фирми и държавните университети. Ако работят заедно, пред студентите би имало много повече възможности. Във Франция например са успели да се справят с този проблем. Там един семестър от учебната година е теоретичен, другият семестър представлява истинска работа в голяма фирма.

От 1 януари 2017 г. започва нов 5-годишен регулаторен период за ВиК дружествата. Това в съчетание с факта, че в момента в този сектор се провежда мащабна реформа, ще доведе до увеличение на цената на водата в цялата страна. Това заяви инж. Иван Иванов, председател на Българската асоциация по водите по време на обществено обсъждане в Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР).



„Рано или късно водата трябва да поскъпне заради заложените цели пред ВиК операторите. Днес просто се покриват текущите разходи на операторите и се замазва положението, но това не може да продължава вечно“,

каза Иванов.

Повод за думите му бяха новите цени на водата в столицата. Неотдавна „Софийска вода“ поиска от регулатора поскъпване с 20% на стойността на водоснабдителните и канализационните услуги. Според КЕВР дори такова увеличе-

Готви се поскъпване на водата

● Реформата във ВиК сектора ще вдига цените на ресурса в продължение на пет години

ние е в рамките на социално поносимото. В момента законът позволява цената на водата във всяко населено място да може да достига до 2,5% от brutните средни доходи на домакинство в съответната област по данни, взети от НСИ. Съвсем доскоро прагът беше 4% от доходите, което даваше основание на операторите да искат между 5 и 8 лева на кубик вода, макар че това никога не е правено.

Сега „Софийска вода“ например е поискала 20% увеличение на цената на водата, което би могло да я направи от сегашните 1,52 лв. на кубик на 1,82 лв. Работната група на регулатора е изготвила обаче доклад, според който максималното разрешено увеличение на цената в столицата може да бъде 3%.

„Увеличението на цената на водата в столицата от 3% е необходимо, за да продъл-

жи операторът да работи“, заяви председателят на работната група Ивайло Касчиев. Заедно със столичното ВиК поскъпване са поискали и дружествата в Плевен и Пещера. Председателят на КЕВР доц. Иван Иванов обясни, че и при трите дружества цената не е променяна повече от 5 години. „Разпределено по години, това прави повишение на цената с 1 стотинка годишно. Ние отчитаме, че са увеличени социалните осигуровки, минималната заплата и други компоненти“, каза той.

КЕВР ще вземе окончателно решение за цената на водата на 28 април, заяви Иван Иванов. В такъв случай цените ще влязат в сила от 1 май.

Тъй като от 1 януари 2017 г. обаче започва нов регулаторен период, от този момент отново ще има промени в цената на водата.

Преди това ще бъде извършен планов регулаторен одит, обясни председателят на КЕВР. За целта всички ВиК оператори ще трябва да внесат в регулатора до 31 юни 2016 г. проекти на петгодишни бизнес планове, които трябва да съдържат информация за сегашното качество на услугите, състоянието на активите и намеренията за инвестиции в съответния период. На тази база те трябва да представят разчети за цените на всяка година, които ще им позволят да подобрят качеството на доставяната вода, да спрат водните режими, където има такива, и да намалят течовете по мрежата.

Един от аргументите на „Софийска вода“ за исканото повишение е намаленото потребление в последните години, обясни изпълнителният директор на дружеството Арно Валто. „Битовите потребители в столицата, някои предприятия и болници са започнали да спестяват по 6,2 млн. куб. м вода годишно“, каза Валто.

● Много фирми ще предоставят продукти за Великден, обмисля се и премахване на ДДС при тази дейност

Всички браншови организации от хранителния бранш ще подкрепят кампанията на омбудсмана Мая Манолова „Великден за всеки“ - „Дари празник на баба и дядо“, като предоставят продукти, които произвеждат. Това стана ясно по време на съвместна пресконференция между омбудсмана, министъра на земеделието и храните Десислава Танева и изпълнителния директор на Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) д-р Дамян Илиев.

Манолова обяви и че ще започне кампания за облекчаване на законовия механизъм при дарения на храни, за да може в България да няма гладуващи хора. Тя подчерта, че близо 700 000 тона хранителни продукти се унищожават годишно в страната и ако те се включат в употреба, в България няма да има гладни хора. По думите ѝ една трета от българските деца не се хранят здравословно и основни хранителни продукти липсват на тяхната трапеза заради бедност. Според нея, ако се подобрят законовият регламент, това няма да бъде така и всеки ден ще

Хранителният бранш подкрепя дарителската кампания



може да се осигурява храна на всички нуждаещи се български граждани.

Облекчаването на законовия регламент ще включва и отпадане на ДДС при даряването на храни, посочи Манолова. В момента всеки, който иска да дари храна или нещо друго, е длъжен да внесе първо в хазната ДДС върху стойността на дареното и това е причината много хранителни вериги да предпочитат да унищожават продукти, отколкото

да ги даряват.

Кампанията за даряване на продукти в натура от браншовите организации за пенсионерите ще става под зоркото око на БАБХ, така че до пенсионерите да стигнат качествени, годни и безопасни храни. Изпълнителният директор на агенцията д-р Дамян Илиев увери, че тя ще гарантира логистиката на цялата кампания от гледна точка на сигурност. Министър Десислава Танева

подчерта от своя страна, че съпричастността на хранителния бранш към кампанията „Великден за всеки“ идва в тежка финансова година, но показва отговорността му към обществото. Тя заяви, че Министерството на земеделието и храните със скромните възможности, които има чрез държавните си дружествата, ще подкрепи кампанията и логистиката относно доставката на храни, които браншът изрази готовност да дарява, както и контрола.

Мая Манолова съобщи, че до вчера индивидуални дарения за инициативата „Великден за всеки“ са направили 10 депутати, а една парламентарна група е направила дарение от по 200 лева от името на всеки един от своите членове. Тя призова през останалите 10 дни от кампанията в нея да се включат и останалите народни представители, както и всички институции, фирми и граждани, които имат възможност и желание. *Междувременно в края на тази седмица в някои от по-големите вериги магазини с помощта на доброволци ще се развие кампанията „Купи и дари“ – хора, които пазаруват за себе си, могат да купят хранителен продукт и на тези, които не могат да си го позволят, допълни омбудсманът.*



Н. Пр. Лино Бианко е посланик на Малта в България и Румъния. Завършил е университета на Малта със специалности по философия и хуманитарни науки и по архитектура и строителство. Специализирал е индустриална геология в Лестър и в University College - Лондон история на архитектурата. Има докторска степен по архитектура и политика от УАСГ – София. Член е на Кралското дружество по изкуствата и на Геологическото дружество (Лондон), и на редица международ-

ни архитектурни организации. Преподава история на архитектурата и градоустройството, история и теория на архитектурата и е ръководител на архитектурни проекти и дисертации, свързани с историята и философията на архитектурата. Провел е редица интердисциплинарни изследователски проекти и е автор на повече от 200 технически доклада в областта на архитектурата, управлението на околната среда и градоустройството.

Ваше превъзходителство, какви са основните посоки на сътрудничеството между България и Малта?

- Официалните отношения между нашите държави датират още от периода преди демократичните промени в България. Бих казал, че сътрудничеството ни се разширява и задълбочава. Моята мисия е да положа всички усилия това позитивно развитие да продължи. Не говоря само за чисто икономическите и търговски връзки. Ние имаме много стабилни контакти в образованието, културата и спорта. Потенциалът е огромен! Ако трябва да посоча конкретни примери за развитие на отношенията ни, на първо място бих поставил българското неделно училище, което беше открито в Малта през миналия октомври. То има вече около 80 ученици в различни класове. В момента много усилено работя с администрацията на президента на Малта Нейно превъзходителство Мари-Луиз Колейро Прека, за да отбележим тържествено под нейната егида празника на славянските просветители Кирил и Методий.

- Какво ще представлява този празник?

- Празненствата ще бъдат в два последователни дни. На 13 май преди обяд ще има лекция от водещ славянофил от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ върху историческото и културно значение на славянската азбука. Вечерта ще се представи концерт с участието на български и малтийски музиканти. На следващия ден, 14 май, българското неделно училище ще проведе уроците си на територията на градините в президентския дворец. Всяко българско дете е поканено заедно с малтийско приятелче. По време на това празненство ще се открие и изложба на български художници.

- Каква е оценката за туристическия обмен между нас?

- Той със сигурност ще се увеличава благодарение и на разширяването на мрежата на нискобюджетните авиокомпани. Вече е напълно реалистично един малтиец да дойде на уикенд в София, както и българи да се разхождат до Малта, без това да

24 май ще се празнува официално в президентския дворец в Малта

● С Н. Пр. Лино Бианко разговаря Петър Галев

утежни прекалено бюджета им. И в двете държави има какво различно да се види и изживее!

- Според последното проучване на ООН хората в Малта се чувстват по-щастливи в сравнение с резултатите от предишния доклад. Какви са корените на този оптимизъм?

- Ако трябва да обобщя – средата в Малта като цяло е благоприятна за бизнеса. Официалната статистика на ЕС сочи, че БВП на страната е нараснал през 2015 г. с 6,3% - това е най-високият ръст в Европа. Един подчертан позитивен факт на фона на финансовите и икономически трудности в света. Растежът е резултат на активни усилия и икономически модел, насочен към служба на хората, а не обратното. Концепцията при съставянето на държавните бюджети през последните години не е просто счетоводно упражнение по изчисляване на приходите и разходите, а е фокусирана към общественото благосъстояние. Бяха предприети различни инициативи, целящи задоволяване на нуждите в различните социални сегменти. Малта е много стабилна и сигурна страна и хората се чувстват спокойни. И това се отнася не само до малтийската икономика. Може да се движите съвсем спокойно и безопасно през нощта из нашите градове. Независимо от политическите различия правителството и опозицията в Малта постигат съгласие по немалко ключови теми. Например що се отнася до нулевата толерантност към насилието – било то към деца, жени или възрастни. В тази посока не са възможни никакви компромиси. Така че – Малта гарантира сигурност. Както разбирате, става въпрос не само за материалното, но и за психологическото измерение на

сигурността. Ето затова хората у нас се чувстват щастливи. Малта е безопасна страна, много благоприятна за отглеждане на деца, богата с природата и културното наследство, създадено от нашите предци.

Икономическият ръст трябва да се отразява пряко върху живота на хората, да го подобрява, а не да бъде просто заключение от финансовия отчет в края на годината

- В България контактът на гражданите с администрацията често създава напрежение, каква е ситуацията при вас?

- Независимо кой е на власт, съществува социален и политически консенсус по основните проблеми в страната. Това е гаранция, че генералната посока на развитие ще бъде запазена и обогатена. Така че контактите с администрацията, дори и на най-високо ниво, са много улеснени и бързи. Примерно наскоро изпратих имейл до един министър и получих отговор след час. И това не е така само при мен, в качеството ми на държавен служител. Всеки един гражданин би получил бърз и ефикасен отговор на проблема си. Същото се отнася и до начина, по който гражданите могат да контактуват с министър-председателя. Той например беше получил имейл от една майка с оплакване, че помощта за ученическите униформи е получена в последния момент преди началото на учебната година. Оплакването на тази гражданка, идващо заради изпитаното затруднение, има смисъл.

И в рамките на броени дни процедурата, която е била възприета в продължение на няколко години, беше променена и родителите започнаха да получават помощта седмици преди началото на учебната година. По предложение на друг гражданин бе променена държавната политика по отношение на значителна част от населението. Това е един нов модел на поведение на политиките, отворен към гражданите. И не всички решения са обвързани с икономическата целесъобразност - хората, възприемани като отделни индивиди, биват поставяни на първо място. На остров Гозо например само няколко души имаха нужда от химиотерапия. И те трябваше да пътуват с ферибота до Малта за тази терапия. Правителството прецени, че е твърде изтощително за тях да пътуват, особено при неблагоприятно време. И така бе решено да им се осигури това лечение на място, в Гозо, независимо че е неизгодно от финансова гледна точка. Благосъстоянието на засегнатите хора в случая е по-важно. Едно нововъведение напоследък позволява пациентите в болниците да могат да се виждат и с домашните си любимци. Тези примери илюстрират концепцията, според която икономиката служи на хората, а не обратното. Икономическият ръст трябва да се отразява пряко върху живота на хората, да го подобрява, а не да бъде просто заключение от финансовия отчет в края на годината.

- Вече казахте, че Малта е сигурна държава, но вие сте също географски на пътя на бежанския и миграционния поток. Това повод ли е за тревога?

- Трябва да се погледне на въпроса от човешката страна. Става въпрос за реална човешка трагедия. Никой не напуска родното си място при

такива обстоятелства, ако там е сигурно за него и децата му. Но в същото време ние трябва да направим сериозно разграничение между бежанците и трафика на хора. Трафикантите са престъпници, които печелят от тази ситуация. И Европа трябва да има много твърд отговор по отношение на тях. Подходът трябва да е цялостен – да се има предвид общата картина, да се действа с оглед на бъдещето, никога да не загърбваме хуманността, но да покажем твърдост към криминалните действия.

- Възможно ли е малките държави да бъдат някакъв реален фактор в Евросъюза, да имат тежест при вземането на решенията?

- Ние може да сме малки по територия и население, но сме големи колкото останалите, що се отнася до нашия дух и потенциал. Около масата в ЕС ние сме заедно, ние не сме подчинени на други страни членки. Малта ще поеме президентството на Европейския съвет през първата половина на 2017, а България – през втората половина на 2018-а. Няма малки страни в ЕС, има уникални страни. Това е и хубавото на този съюз, разнообразието на култури, традиции и езици е голямо богатство за нашия континент. Това силно ми напомня мотото, възприето през 2000 г. от ЕС – „Единство в многообразието“, концепцията за Балканите. Вярно е, че броят на местата в парламента зависи от големината на държавата, но със сигурност величието на нацията се определя от други фактори. Духът няма физическо измерение! И духовно ние, малтийците, и вие, българите, принадлежим към равноправни, в същото време уникални нации по отношение на останалите членки на ЕС.

Истинският козунак е скъп

Мирослава КИРИЛОВА

Половината козунаци на българския пазар са произведени от сивия сектор. Това заяви пред в. „Животът днес“ Мариана Кукушева, председател на Националния браншови съюз на хлебарите и сладкарите. Тя предупреди, че незаконните цехове и пекарни много често продават на хората абсолютни ментета. Вместо козунак се предлага добре изглеждащ оцветен хляб с подсладители.

Препоръката на Съюза на хлебарите и сладкарите, както и на Българската агенция по безопасност на храните, е потребителите да купуват козунаци от регламентирани търговски обекти. Задължително да четат етикета за място на производство и съдържание на изделието. Според Мариана Кукушева за предпочитане са пакетирани продукти, защото могат да бъдат проследени назад по веригата.

„Традиционният добре приготвен, качествен козунак има богато съдържание –

брашно, мляко, яйца, захар, масло и различни добавки – сушени плодове, ядки, локум, мармалад, шоколадова глазура. Изредените суровини сами по себе си са скъпи, така че няма как цената на крайния продукт да е ниска. Хубавият козунак е скъп“, подчерта Мариана Кукушева. Тя призова потребителите преди празниците да не се подлъгват по ниските цени, които няма как да съответстват на високо качество.

„Цветът на козунака не бива да наподобява жълтия минзухар. Ако изделието е прекалено жълто, със сигурност това не е от яйцата, а при производството са вло-

жени оцветители“, каза проф. Гроздан Караджов от катедра „Технология на зърнените, фуражните, хлебните и сладкарските продукти“ в Университета по хранителни технологии – Пловдив. Той обясни, че

по принцип козунакът не трябва да е твърде мек.

Мекотата показва наличие на прекалено много добавки.

„Другото нещо, което би могло да притесни потребителите, е усещане на страничен мирис, който не е типичен. Предозирането на консервантите дава по-особена миризма на печивото. След като се опита, козунакът остава като послевкус леко стипчиво дразнене на горната част на устната кухина, което отново говори за консерванти“, обясни проф. Караджов. Според Мариана Кукушева истинският козунак най-лесно се познава по големия си обем и малкото тегло.

„Хубавият козунак става на конци, които просто се топят в устата като захарен памук“, убеден е Али Шехо, майстор на печивата в столична сладкарница. От 15 години прави козунаци и подчерта, че в



истинския великденски хляб не се влагат консерванти, набухватели, подобрители и оцветители. В приготвянето на стотиците козунаци му помага 20-годишният Симуан Бакер. Младият човек разказва, че най-предпочитани са козунаците със стафиди и захарна поръска, с локум и орехи. Мераклиите да си купят вкусен козунак за Великден се записват предварително, за да са сигурни, че традиционния хляб няма да бъде изкупен.

Както производителите, така и експертите в бранша са категорични, че

вносните, опаковани в картонени кутии тестени изделия само наподобяват козунаци.

Те са натъпкани с консерванти, за да бъдат годни за употреба месеци наред. „До 2-3 седмици може да е годен продуктът за нормална консумация, ако е напра-

вен по класическата рецепта и технология и е без консерванти. След което губи вкусовите си качества“, отбеляза проф. Гроздан Караджов.

За да гарантира качеството на актуалните за празника продукти, Българската агенция по безопасност на храните започна масови проверки в цеховете, пекарните и в търговската мрежа. „Важно е потребителят да прави информиран избор, когато купува даден продукт.

Всички съставки на козунака, включително оцветители и подсладители, трябва да бъдат отбелязвани на етикета.

Ако няма такъв, потребителите могат да изискат съдържанието на изделието от търговеца, който е длъжен да го предостави. Търговецът трябва да обоз-

начи и евентуално съдържание на алергени в предлаганите артикули, ако има такива“, обобщил пред екипа на инж. Атанас Дробенов от Дирекция „Контрол на храните“ в БАБХ. Експертът подчерта, че е забранено да има захар и подсладители едновременно в един козунак.

Сред най-честите нарушения, които агенцията установява, са нередности при начина на производство и на съхранение на продукта, както и влагане на съставки в козунаците, които не са обозначени на етикета.

Например оцветителят E160 е разрешен, но задължително трябва да бъде разписано наличието му във великденския хляб. Инж. Дробенов призова и гражданите да бъдат активни при подаването на сигнали за нередности, защото всички в крайна сметка държим да слагаме качествена и безопасна храна на трапезата си.



Проф. Донка БАЙКОВА,
специалист по хранене
и диететика

Козунакът е традиционен хляб за нас, българите, и за много християнски народи. Прави се отпреди повече от 300 години. Има го в много други страни като Австрия, Словакия, Словения, Италия. Той се пече по оригинална рецептура по

Най-опасни са подсладителите

нашите географски ширини. Тя включва голямо количество яйчена маса, захар, мляко, брашно и мазнини (масло, олио, свинска мас или комбинация от тях). Традиционно в България се влагат редица добавки – лимонова кора, ванилова есенция, ядки, сушени плодове, локум. Тази рецептура през последните години търпи невероятно вмешателство. Такова например е производството от големите фирми на козуначена смес, която е един полуфабрикат и няма нищо общо с козунака. В него има сухо мляко, сух яйчен прах, изкуствен подсладител, защото е по-евтин, а е 30 пъти по-сладък от захарта, и единствено натурални са водата, мазнината и брашното. Тези сухи смеси са продукт на технологична обработка и могат да окажат влияние върху нашето здраве и добра форма. В тях има консерван-

ти, антиоксиданти, оцветители и въобще Е-та, за да не се развалят, да не гранясват, да поддържат цвят и т.н. Особено негативен е ефектът на подсладителите. Те са синтетични, химически субстанции, които предизвикват следната реакция: от устната кухина човек усеща сладост, рецепторите дават информация до мозъчните центрове, че в кръвообращението ще дойде захар, глюкоза. Нормалният организъм дава сигнал за секреция и отделяне на ензими към панкреаса. Това обаче не е глюкоза, а синтетична субстанция. Високият отделен инсулин не може да разпознае тази субстанция и неговото съдържание в кръвта остава високо. Тогава налице са три негативни реакции на организма – небалансирано ниво на кръвната захар, повишен апетит към сладка храна и още повишен апетит към

калорийна храна. В крайна сметка резултатът е, че усещаш вълчи глад. А транспортната функция на инсулина насочва дори и белтъците към периферните клетки и към черния дроб за образуване на мазнини.

Синтетичните продукти в козуначените смеси могат да станат предпоставка за повишен риск от алергии, от свръхвъзбудимост, от токсичен дерматит. Моят съвет към хората е да бъдат внимателни какво купуват. По-добре да дадат малко повече пари, но за по-качествен козунак. Не бива да забравяме и че този традиционен великденски хляб е доста калоричен. Средно се падат около 400 калории на 100 грама. Аз лично препоръчвам не повече от три-четири резена козунак на ден, защото ще ядем и шарено яйце, и месце, и много други неща.

Мила ХРИСТОФОРОВА

22 университета в страната вдигат таксите от новата учебна година. Това са около две трети от държавните висши училища у нас, но в някои от тях увеличението ще важи само за новоприетите студенти. В други цените се качват само за отделни специалности, при това символично – с 10 или 20 лева. Има и такива, които свалят такси, но това се случва предимно при задочното обучение или за чуждестранните студенти. Най-голямо тази година е увеличението в Софийския университет.

Увеличението на студентските такси идва в момент, когато държавата подготвя и нови правила за приема на студенти. С тях тя вече ще има право да реже броя на младежите, които ще бъдат приемани в университети, даващи по-некачествена подготовка. Очаква се по този начин университетите сами да се откажат от направления, които са им несвойствени – например технически вуз да прекрати обучението по икономика или право. Въпреки това обаче нито един университет не се е отказал от тези направления, ако се съди по обявените такси.

Да учиш право догодина ще бъде най-скъпо в Софийския университет.

Алма матер с години не бе вдигала таксите, а последните няколко опита да го направи се увенчаха със студентски протести. Тази година обаче промяната мина и дори получи одобрението на студентския съвет в университета. Причината е, че новите цени важат само за първокурсниците. Има и няколко други висши училища, които се ориентират към увеличаване само за новите си попълнения – например Националната музикална академия, при която за първокурсници обучението ще струва 1300 лева, а за по-големите студенти – 1250. Студентите по право в СУ ще плащат 739 лева вместо 500, както бе досега. По този начин цената на юридическото обучение изпреварва тази в УНСС.

Там бъдещи прависти годишно плащат 670 лева, но университетът е решил тази година да запази старите цени.

Бъдещите педагози в СУ вече ще заплащат 485 лева вместо 340, както бе миналата година.

Любопитното е, че педагогиката поскъпва почти навсякъде, въпреки че от министерството на няколко пъти заявиха, че това е приоритетна за държавата специалност заради очаквания недостиг на учители. Държавата дори завиши леко коефициента, с който финансира педагогическото обучение, но въпреки това висшите училища са решили, че трябва да вдигнат цените допълнително. Софийският университет качва и таксите за психология – тя вече ще струва 560 лева срещу 500 миналата година. Информатика и математика от 750 лева поскъпват на 800.

Пловдивският университет качва цените само на педагогика и икономика, които са сред най-ниските.

От 420 лева те вече ще бъдат 460. Обучението на бъдещите учители поевтинява само в един университет – там студентите вече ще заплащат 300 лева вместо 400, както досега.

Университетът в Русе също прави увеличение на цената за специалността педагогика, но освен това качва и някои от другите си



22 университета с по-високи такси

● В СУ „Св. Климент Охридски“ увеличението ще важи само за първокурсниците

такси. Правото от 500 става 520 лева, инженерството от 530 - 560. Бакалавърската програма по национална сигурност от 800 лева поскъпва на 840. Ветеринарната медицина вече ще струва 630 лева, а досега таксата е била 600.

Всички специалности в Университета по архитектура, строителство и геодезия поскъпват с 40 лева

и от 660 стават на 700 лв. В Химикотехнологичния и металургичен университет също вдигат цените на всички специалности от 500 на 550 лева. Таксите на някои направления вдига и Аграрният университет. Икономика и аграрна икономика ще бъдат с цени 440 лева, след като преди са били 410. Екология и общо инженер-

ство от 600 лева стават 620. В Тракийския университет леко поскъпва само педагогиката, която от 460 става 480 лева. От проекта за постановление става ясно, че е отпаднала специалността парамедик. Свищовската Стопанска академия вдига с 20 лева цените на своите специалности и от 360 те стават 380 лева.

Увеличение има и в някои от университетите по изкуствата.

Педагогиката на обучението по музика от 346 лева става 446 лв. В НАТФИЗ таксите от 1450 лева стават 1500. В Националната художествена академия най-скъпо е обучението по реставрация, което вече ще бъде 1050 лева срещу 1010 за миналата година. Останалите специалности от 880 стават 920 лева. Информатиката в УниБИТ от 719 лева вече ще е 738. Програмата по национална сигурност от 808 лева е поскъпнала на 852. Всички медицински университети са запазили старите си такси – между 900 и 950 лева. От години ректорите им заявяват, че не искат да товарят българските си студенти с по-високи такси, въпреки че по закон имат това право. Повечето от тях компенсират дохода си с приходи от чуждестранни студенти, които обикновено плащат около 8000 евро.

Единственият университет по медицина, който вдига таксите, но само за

чужденци, е Пловдивският.

Той увеличава цените за подготвителния курс на студентите си по български език.

Тези тарифи ще влязат в сила в комбинация с друго постановление, прието неотдавна – за броя на студентите, които ще бъдат приемани. Съгласно него без лимит ще бъдат приемани само математици и информатици, като държавата дори ще доплаща по 2000 лева за всеки математик, приет над миналогодишната бройка. В същото време за някои от специалностите, особено икономическите, тя е задала коефициенти, съгласно които бройката ще бъде намалявана, като това важи дори за УНСС. Тези коефициенти се формират по три критерия, като единият е оценката на университета от Националната агенция по оценяване и акредитация, вторият е научната дейност, а третият, който има най-голяма тежест, е реализацията.

Тя се мери по два основни показателя – какъв процент от завършилите студенти работят по специалността си и колко от тях остават безработни след дипломирането.

При някои специалности коефициентите са зададени така, че оръязването на бройките ще бъде наполовина. Така например ще се получи в икономическите специалности на Техническия университет в Габрово, чийто ректор обаче заяви, че няма да се откаже от тях и дори ще въведе дистанционно обучение по икономика.

В Перник откриват висше училище за мегсестри и акушерки

Нов ВУЗ за медицински сестри, акушерки и кинезитерапевти ще отвори врати в Перник. Общинският съвет одобри създаването на висше училище по общественото здраве в града. Проектът ще се реализира на три етапа. Тази есен в Перник ще се обучават 100 студенти от Факултета по общественото здраве към Медицинския университет в София. През 2018 г. ще бъде изграден самостоятелен учебен корпус на територията на общинската болница за лечение и рехабилитация „Профилакториум“.

Практическото обучение и студентските практики ще се провеждат в областната болница „Рахила Ангелова“.

Освен бакалаври и магистри в новия ВУЗ

са предвидени и обучения за повишаване на квалификация на здравни кадри от сферата на спешната помощ. Ще се създадат квалифицирани здравни услуги за бързо реагиране при евентуални аварии, бедствия, терористични актове и катастрофи. Предвижда се и въвеждане на нови професии като „Лекарски асистент“, „Управление на здравните грижи“, „Трудова медицина и работоспособност“, „Медицинска рехабилитация, балнеология“.

Ако проектът се реализира, това ще е вторият университет в Перник. Преди няколко години беше открит Европейският политехнически университет.

Кой погнали бурето с барут в Македония?

„Балканите наистина са буре с барут, но винаги фитилът се пали отвън!“ Това бе едно от оправданията на македонския президент Георге Иванов за скандалното му решение на 12 април да „помилва“ все още неосъдени, дори и не подсъдими 56 политици, държавни и общински служители, разследвани във връзка с твърденията за масово подслушване от властта. Типично балканско размиване на проблема за пред „простия“ електорат.

Става въпрос за „звуките бомби“ – серия от тайно направени аудиозаписи, които лидерът на опозиционния Социалдемократически съюз на Македония (СДСМ) Зоран Заев започна да „взривява“ в публичното пространство през февруари 2015 г. С тях той твърди, че доказва незаконно подслушване на над 20 000 политици, магистрати, журналисти и други граждани от функционери на управляващата ВМРО-ДПМНЕ.

СДСМ бойкотираше парламента още от конституирането му след изборите през април 2014 г. с обвинения срещу премиера Никола Груевски, че ги е манипулирал, за да спечели четвъртия си мандат на власт. Затова Груевски пък обвини Заев, че се опитва да направи преврат, и то с помощта на чужди шпиони. Изникнаха и информации, че като кмет на

Струмица опозиционният лидер бил вземал рушвети за стотици хиляди евро.

Ситуацията ескалира дотам, че през май 2015 г. Скопие бе злят от хиляди привърженици на опозицията, скандиращи „Груйо, оди си!“. Но вместо да ги послуша, той свика не по-малобройни контрапротести. И македонското бурето щеше да избухне, ако не се бяха намесили ЕС и САЩ в лицето на еврокомисаря по разширяването Йоханес Хан и помощник държавния секретар Виктория Нюланд.

С тяхно посредничество Груевски, Заев и лидерите на двете албански партии в парламента сключиха през юни Договора от Пържино. Той предвиждаше Груевски да се оттегли от премиерския пост този януари, а до провеждането на избори през април властта да поеме служебно правителство. През това време по настояване на Заев



трябваше да се изпълнят редица условия, гарантиращи честността на вота, включително прочистване на изборителния списък от мъртви души.

Груевски наистина се оттегли, но СДСМ постигна отлагане на вота за 5 юни пак с аргумента, че ВМРО-ДПМНЕ все още може да манипулира нечестно волята на изборителите.

Немаловажна част от договорката бе създаването на специална прокуратура, която да разследва всички замесени в „бомбите“ на Заев, както и контраобвиненията срещу самия него и видни негови съпартийци.

Сред подгонените от прокуратурата се оказа самият Груевски, бившата МВР шефка Гордана Янкуловска, колегата ѝ, отговарял за комуникациите, Миле Янакиевски и контраразузнавач №1 Сашо Миялков.

Именно тези разследвания спря Иванов с аргумента, че такъв бил националният интерес. Защото работата на спецпрокуратурата била политизирана и под влиянието на превишаващи правомощията си чуждестранни посланици.

Но вместо, както той твърди, да създаде условия за спокойни и честни избори, улиците на Скопие отново пламнаха. Опозицията настоява за незабавна оставка на „така наречения президент“ и за отлагане на парламентарния вот. Всички „помилвани“ опозиционери заявиха, че не искат и не приемат „милостта“ на Иванов. Само Груевски и хората му не искат да го кажат, макар и експремие-рът да твърди, че ВМРО-ДПМНЕ не одобрява решението на държавния глава. А от избирането на иначе безпартийния Иванов през 2009 г. той се смята за протеже на Груевски.

„Опасявам се, че Република Македония може да започне да прилича на онази географска Македония от 20-те години на миналия век, когато антагонизмът между македонците стигна такива размери, че се превърна в изстребване помежду им чрез физически ликвидираня, да си припомним, че и тогава те бяха подтикнати от външни фактори“, показва Иванов, че е чел историята. Но така и не конкретизира кои фактори има предвид – тогава и сега.

За 71 години след края на Втората световна война Италия е имала 63 правителства – рекорд за западната демокрация. А само през последната петилетка, след последното, четвърто правителство на ексцентричния милиардер Силвио Берлускони, се изредиха трима премиери.

Честите смени на управляващите се дължат на тромаво устройство на работата на двукамарния парламент, въведено с конституцията от 1948 г. с цел да се гарантира, че на власт на Ботуша няма да дойде втори диктатор като фашиста Бенито Мусолини. В резултат на това не може да бъде приет нито един закон, ако и Камарата на депутатите, и Сенатът не одобрят абсолютно еднакви текстове. А това в някои случаи отнема дори години.

Със заставането си начело на правителството през февруари 2014 г. наричащият сам себе си „реформаторски булдозер“ левицар Матео Ренци се зарече да промени системата, така че италианската демокрация да спре да буксува. И орязвайки безкрайните законодателни процедури, да може по-бързо и ефективно да взема мерки срещу кризи като гръцкия катаклизъм в еврозоната или бежанския наплив от Северна Африка.

В основата на предложените от премиера реформи са промяна на конституцията в частта ѝ за устройството и функциите на Сената и нов изборителен

Матео Ренци залага Всичко на Трета италианска република



закон. И двете инициативи най-после минаха през двете парламентарни камари, и то по два пъти, както го изисква законът.

Депутатите и сенаторите приеха драстично орязване на ролята на горната камара в управлението на страната. Броят на членовете ѝ се намалява от 315 на 100 и те ще са вече само кметове и регионални съветници. Сенатът няма да има същите правомощия като Камарата на депутатите – да гласува доверие или недоверие на правителството, и няма да се изисква одобрението му за абсолютно всички закони.

Изборителната реформа пък предвижда въвеждане на рядко срещаната смесица от пропорционален вот и бало-

таж. В Камарата на депутатите ще влизат всички партии, които преминат праг от 3% от гласовете на изборителите, а победителят ще получава 340 депутатски места – 54% от всичките 617, които се разпределят в 100-те изборителни района на страната.

„Много съм щастлив, защото Италия вече не само няма да е най-нестабилната страна в Европа, но ще е и с най-ефективна демокрация – такава, каквато може да взема решения и да действа“, заяви Ренци. И се зарече да се оттегли от политиката, ако реформите не бъдат одобрени от изборителите на планирания за октомври референдум.

Макар и премиерът да твърди, че с промените се предотвратява евентуална диктатура, всички опозиционни партии са срещу тях и ще агитират италианците да ги отхвърлят.

„Режимът на левицата потъпка демокрацията и трябва да си отиде от властта“, заяви през януари Берлускони, който начело на своята „Форца Италия“ пак се е прицелил във властта и иска предсрочни избори. Ксенофобската Северна лига пък се опита да блокира законовите реформи още при първото им гласуване в Сената м.г. чрез компютърно генерирани 82 милиона предложения за поправки в текстовете.

Против „антидемократичните“ про-

мени е и популисткото движение „5 звезди“ на комедианта Бепе Грило, въпреки че според социолозите при евентуални парламентарни избори днес то би победило левицата на Ренци на балотаж.

При пълен мандат на правителството редовният вот би трябвало да се проведе през 2018 г., но редица анализатори на Ботуша предвиждат, че при успех на референдума Ренци ще се възползва от „инерцията“ и ще изтегли изборите в началото на 2017 г., за да има по-голям шанс за нов мандат. И то по всяка вероятност пълен заради прокараните от него реформи, смятани за равностойни на влизането в сила на Трета италианска република.

За Втора република се смята периодът след 1992 г., когато след серия от скандали бяха направени разтърсващи промени в италианската политика.

41-годишният бивш кмет на Флоренция обаче досега никога не е печелил парламентарни избори. Ренци стана премиер след вътрешнопартиен сблъсък с предшественика си на поста (2013-2014) Енрико Лета. За разлика от него ветеранът Берлускони (79 г.) е побеждавал цели три пъти в рамките на 14 години – 1994-2008 г.

Показаха и състезателен безпилотен автомобил

Robocar е наименованието на първия безпилотен електрически автомобил робот, който е предназначен за участие в шампионата Roborace. Още в края на миналата година ръководството на организацията, стояща зад провеждането на състезания с електрически автомобили Formula-E, обяви намерението си да проведе надпревара с роботи, които се командват от автоматични системи. Представеният съвсем наскоро Robocar е разработен от Даниел Саймън – дизайнер и конструктор, известен с работата си в някои холивудски научно-фантастични блокбъстър като „Трон – наследството“ и „Обвилион“. Това съвсем не означава, че автомобилът робот ще бъде напълно откъснат от реалността. „Ние се старахме да избегнем компромисите с конструкцията за сметка на външния вид на автомобила“, казва Даниел Саймън. В състезанието Roborace ще вземат участие десет отбора, които ще имат на разположение по два автомобила роботи. Както и в шампионата Formula-E, в началото ще бъдат използвани автомобили от една марка. Те ще се различават по програмните алгоритми и технологиите на изкуствен интелект, които ще бъдат вкарани в компютърните системи за управление.



Yahoo може да стане рогнина с британски вестник

Компанията Daily Mail and General Trust, собственик на британския вестник The Daily Mail, се е огледала в медийните активи на американския интернет холдинг Yahoo. В момента от The Daily Mail водят преговори с крупни

инвестиционни компании, за да си осигурят финансова поддръжка за сделката. Основаната през 1994 г. компания Yahoo преди време извади основните ѝ активи на пазара, като крайният срок за заявки изтече на 11 април.

Сред главните претенденти са водещата американска телекомуникационна компания Verizon, медийният холдинг Time Inc., а може би и Google. Не е изключено, твърдят наблюдателите, Yahoo да бъде продадена на части.

Функцията Facebook Live ще е достъпна за всички

Основателят на социалната мрежа Марк Зукърбърг съобщи, че пуска видеосървъра Facebook Live за всички ползватели. Новата функция дава възможност на потребителите да създават и излъчват видео на живо в профила си. „Facebook Live позволява лесно да се създава видеосъдържание, да се обменя и да се гледа в реално време. Това е все едно в джоба си винаги да имате камера. Всеки човек, който има телефон, може да влиза във видеовръзка с когото иска по целия свят. Това създава нови възможности за общуване“, пише Зукърбърг. Досега осъществяването на видеотранслации директно в ефир беше достъпно само за официалните страници, избрани компании и



известни личности.

При онлайн трансляцията ползвателите могат да видят всички, които гледат видеото, да станат свидетели на коментарите им, а и имат възможността веднага да отговорят. Това прави общуването между хората много по-пълноценно и интересно. Засега продължителността на такава трансляция не може да надвишава 30 минути. Марк Зукърбърг сам представи и демонстрира новата функция на социалната мрежа.

Създадоха нова картина на Рембранд на 3D принтер

Учени представиха портрет, нарисуван с помощта на 3D принтер, който се нарича „Следващият Рембранд“. Творбата е резултат от 18-месечните съвместни усилия на учени, разработчици, инженери и изкуствоведи от Microsoft, от холандския Делфтски технически университет, Кралската галерия „Маурицхейс“ и дома музей на Рембранд. Портретът се състои от 148 милиона пиксела и се базира върху 168 263 фрагмента от картините на великия художник. Специална програма анализира картините на Рембранд и определила най-характерните за него геометрия, композиция и материали. Освен това алгоритъм отделил типичните за творчеството на Рембранд черти на лицата. Въпреки усилената работа създателите на портрета не са имали намерение да създадат нов Рембранд. „Ние се опитваме да създадем нещо ново, основавайки се на неговите работи. Само Рембранд може да създаде Рембранд“, споделя един от авторите на проекта.



Слънчеви панели ще се зареждат и от дъжд

Нов прототип на слънчеви батерии, разработен от група учени от Циндао, Китай, може да промени начина на използване на слънчевите панели в най-близко бъдеще. Екипът от специалисти е открил как да се генерира електричество от дъждовните капки. Това стана възможно благодарение на тънък слой графен, който учените използват като покритие върху батериите. Основното преимущество на графена е неговата електропроводимост, която позволява на голям брой електрони свободно да се придвижват по

цялата повърхност. При контакта с водата графенът свързва своите електрони с положително заредените йони. В дъжда се съдържат соли, които се разпадат на положителни и отрицателни йони. Графенът и природната вода са отлично съчетание за създаване на енергия, твърдят китайските учени. Водата фактически се разпада върху графена, образувайки двоен слой електрони и положително заредени йони. Разликата в енергията между тези два слоя е толкова силна, че може да генерира електричество.

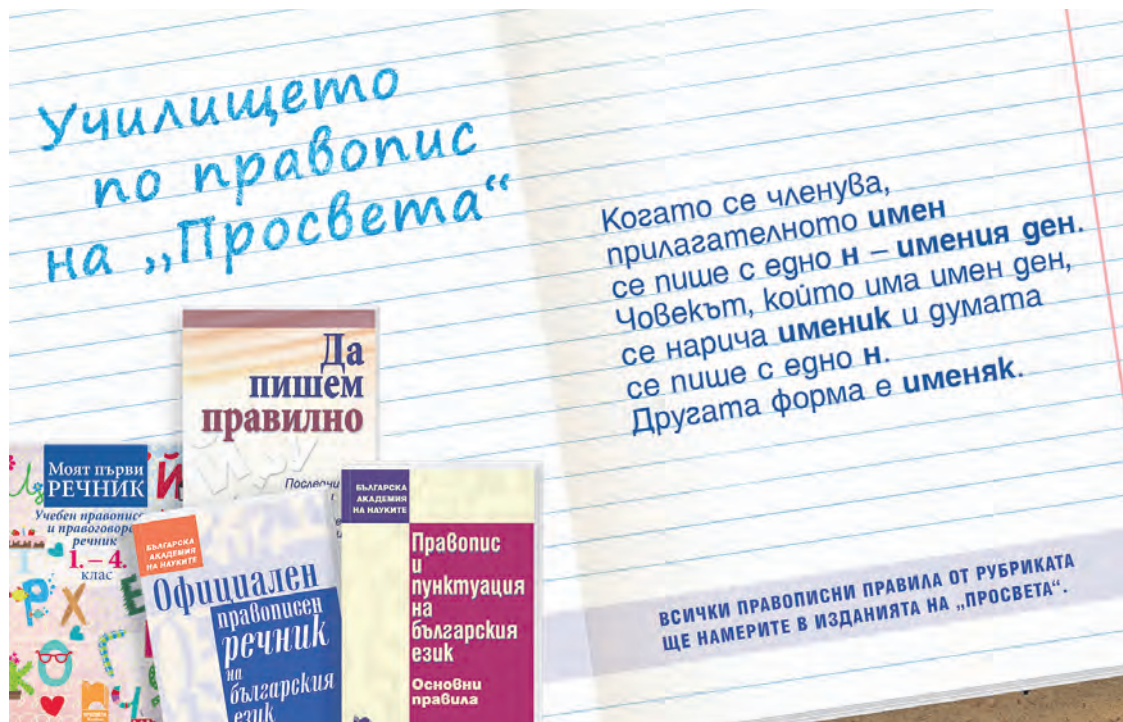
Гергана ПЕТКОВА

Неграмотността е навсякъде около нас – на указателни табели, обяви, в описаните на ръка стоки по сергии и витрини на магазини – „най-лонови торбички“. Все по-често виждаме ШТ вместо Щ, ИА вместо Я и ИУ вместо Ю, 4 вместо Ч и 6 вместо Ш. Проблемът се задълбочава, а прогнозите за бъдещето не са окуражителни. Педагогическият персонал застарява, липсват достатъчно квалифицирани и мотивирани млади преподаватели, разликите в нивото на грамотност между отделните социални групи са големи и освен това сме с един от най-ниските бюджети за образование в ЕС, твърдят експертите.

Ниската грамотност и проблемите в образованието нанасят икономически, социални и финансови щети върху обществото. Влошава се качеството на работната сила, спадат потреблението и плащането на данъци, понижава се жизненото равнище, а от тях следват безработица, масова бедност, престъпления.

За да покаже колко е важно човек да е грамотен и да пише правилно, от месец насам издателство „Просвета“ провежда игра с награди в страницата си във фейсбук (www.facebook.com/PROSVETA.BG). Екипът я нарича „Виртуално училище по правопис“. Правилата са лесни – два дни в седмицата се публикува въпрос по правопис с няколко възможни отговора, а посетителите на страницата посочват кой е верният според тях. След всеки въпрос един от отговорилите правилно, определен чрез жребий, получава за награда издание на „Просвета“ по свой избор от предварително публикуван списък. Веднъж седмично се публикуват и правописни и пунктуационни правила, които всеки грамотен българин трябва да знае. Поради огромния интерес издателството реши да дава и по една голяма награда всеки месец – на един от всички, дали верен отговор на въпрос от играта. Участниците вече са над хиляда, а общият брой достигнати потребители – над 200 000.

С играта в социалната мрежа повече хора ще обърнат внимание на правописни-



Виртуално училище по правопис

те и пунктуационните норми, а шансът да научат нещо ново и да го приложат се увеличава многократно, смята издателството. Наградите, които изтеглените участници получават, са издания на „Просвета“ и имат същото предназначение – да служат за справка и да разясняват правописа и пунктуацията. Вижте някои от тях.

„Моят първи речник. Учебен правописен и правоговорен речник, 1. – 4. клас“



Речникът е съставен със съдействието на Института за български език към БАН. Той съдържа около 10 000 думи, които се срещат в учебниците по предметите, изучавани в началния етап, и служи едновременно за проверка на правописа и на правоговора. За да се затвърди представата на учениците за морфемния принцип, върху който е основан българският правопис, графично са открити представките на включените думи. С оглед възрастта на учениците, за

които е предназначен, речникът не включва предлози, съюзи, глаголи от свършен вид и отглаголни съществителни имена, в които няма правописни особености. В края му има приложения с имена на често употребявани географски обекти – селища, държави, реки, морета и континенти, и собствени имена на хора и литературни герои, които затрудняват учениците при писане.

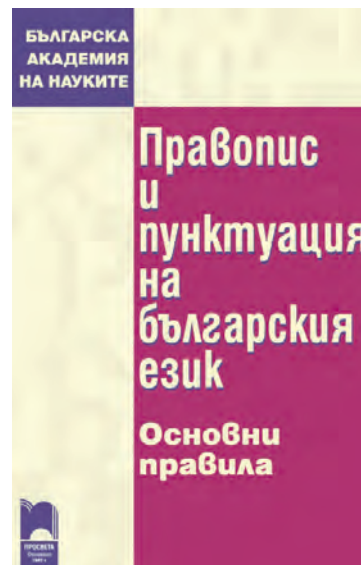
„Да пишем правилно. Последни промени и чести затруднения в правописа“



Ако се колебае как да напишете някоя дума или къде да поставите запетая, тази книга е за вас. В нея ще намерите: последните промени в правописа и пунктуацията, представени от „Официален правописен речник на българския език“ на БАН, изд. 2012 г.; правописни и пунктуационни правила, обяснени кратко, достъпно и с примери от практиката; езикови ситуации, които

често предизвикват колебания и затруднения.

„Правопис и пунктуация на българския език. Основни правила“



Изданието има нормативен характер и съдържа основните правила за правопис и пунктуация. Разработено е от специалисти по книжовен език от Института за български език при БАН. Има официален характер – правилата, формулирани в него, са задължителни за писменото общуване. Обхванати са най-важните правописни и пунктуационни проблеми. Всички обяснения са илюстрирани с вни-

мателно подобрени примери от разнообразни източници, представителни за днешната писмена практика. Книгата е предназначена за всички, които си поставят за цел да овладеят правописа и пунктуацията на българския език или искат да подобрят своята грамотност, за специалисти, които се нуждаят от справки, за преподаватели, студенти, ученици.

„Официален правописен речник на българския език“



Речникът съдържа близо 90 000 единици и има нормативен характер – правилата, формулирани в увода, и правописът на включените думи са задължителни за писменото общуване. Правилата са представени максимално ясно, достъпно и непротиворечиво. Словникът регистрира активния речников състав на днешния книжовен български език и съдържа значително повече думи и форми от своите предшественици. След внимателен подбор са включени много нови думи, влезли в езика ни през последното десетилетие. Речникът е изработен от екип езиковеди от Института за български език при БАН, който е упълномощен да проучва промените в писмената практика и да внася единство в правописа.

Издателство „Просвета“ подготвя втора част на „Официален правописен речник на българския език“. Тя е посветена изцяло на глагола, наречен от акад. Александър Тодоров – Балан „слонът на българската граматика“. Включените в този том повече от 20 000 речникови единици дават богата информация за различните форми на глаголите и за техните правописни особености.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж www.prosveta.bg.

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



БЪЛГАРСКИТЕ ТЕАТРАЛИ ВЪЗКРЕСЯВАТ ШЕКСПИР

На 23 април се навършват 400 години от смъртта на Уилям Шекспир. А високосната 2016 е обявена за световна година, посветена на гения. Още на 19 април тръгва поредица от арт събития, обединени в програмата „Шекспир е жив“.

С интересна идея в събитието се включва и Националната галерия – там се открива голямата изложба „Отражения“, в която посетителите ще могат да видят сценографски проекти и костюми от български постановки на Шекспир.

Ще бъдат представени костюми, рисунки и проекти на сценографи от различни поколения: Васил Абаджиев, Венелин Шурелов, Весела Статкова, Даниела Олег Ляхова, Елена Иванова, Елена Камбурова, Елица Георгиева, Емелияна Андонова-Тотева, Енчо Аврамов, Иван Карев, Марина Райчинова, Мария Диманова, Мира Каланова, Младен Младенов, Николина Костова-Богданова, Огняна Серафимова, Петър Митев, Петя Стойкова, Рин Ямамура,



„Напразни усилия на любовта“, театър „София“, 2013 г., режисьор Крис Шарков, сценография Венелин Шурелов, костюми Елица Георгиева

Светослав Кокалов, Силва Бъчварова, Стефан Попов, Теодора Лазарова, Юлиан Табаков, Юлиана Войкова-Найман и др.

Тази голяма и необичайна изложба става възможна бла-

годарение на Британския съвет, Секция „Сценография“ на СБХ, Националната галерия, НАТФИЗ „Кр. Сарафов“, Института за изследване на изкуствата при БАН и Британското посолство, както и с подкрепата на „Офая“ в сътрудничество с наши театри и независими трупни.

В центъра на честванията на Шекспир в България ще „избухнат“ и любопитни театрални перформанси като „Хамлет“ на режисьорите Валерия Вълчева и Марий Росен и на сценографския екип начело с Петя Боюкова. По „Бурята“ е перформансът на Столичния куклен театър, чиято сценична версия и постановка е на Катя Петрова, а Рин Ямамура е автор на сценографията и куклите. Ще



„Зимна приказка“, театрална работилница „Сфумато“, 2011 г., адаптация и постановка Маргарита Младенова, сценография Даниела Олег Ляхова

бъдат показани и откъси от „Дванадесетата нощ“ на Русенския театър, режисьор Петър Денчев, сценограф Елица Георгиева. Пловдивчани ще се представят с „Крал Лир“, режисиран от Стойко Мурджев, с костюми на Ирина Кружилина, докато сценографията е на Огняна Серафимова.

Предвидени са и две дискусии по темата „Шекспир:

Близки планове“. В първата проф. Камелия Николова, проф. Александър Шурбанов и проф. Евгения Панчева ще обсъдят досегашните театрални прочити и новите преводи на пиесите и сонетите, а през следващия ден полемиката ще продължат известни сценографи и режисьори.

Арт тържествата, посветени на великия Шекспир, ще продължат до 28 април 2016.



„Хамлет“. Народен театър „Иван Вазов“, 2012 г., режисьор Явор Гърдев, сценография и костюми Даниела Олег Ляхова, Никола Тороманов; сценография и костюми на „Мишеловката“ Венелин Шурелов

ЦЪРКВАТА И ЖЕНАТА

Цялата историята на църковното женомразство е събрана в книгата „Четири жени на Бог“. В изследването си френският историк Ги Бештел разглежда четирите представи на високопоставените християнски духовници за нежния пол: блудница, вещица, светица и наивница.

Знаете ли откъде идва негативното отношение към жената в християнството? Защо църковната институция векове наред е искала да подчини жената? Защо на жените е бил отказван достъп до познание, култура, посвещаване в духовен сан, граждански права?

Част от отговорите са в „Четири жени на Бог“, която ИК „Изток-Запад“ пусна на книжния пазар. Френският историк се спира и на темата за женското несъвършенство, изтъквано в почти всички религии, особено в християнството и юдаизма. Още от момента, в който Ева дава ябълката на Адам, жените са обвинявани във всички възможни пороци. Единственото спасение за наследниците на



Ева е да станат майки, защото майчинството е спасение от грехопадението. Църквата одобрява образа на жената като мила и предана майка, но дори и тогава е резервирана. Жените винаги са подозирани, че носят дълбоко в себе си дремеща блудница или зла вещица. Светиците също не са били напълно одобрявани, защото са се опитвали да излязат от анонимността, на която били обречени жените. В продължение на почти деветнадесет века Църквата и нейните богослови проявяват противоречиви чувства към жената.

Цялата си научна кариера Ги Бештел е посветил на изследвания, свързани с образа на жените в християнската религия и цивилизацията на Средиземноморието.

„Четири жени на Бог“ е увлекателно четиво, интересно не само за историците, но и за широк кръг читатели. Преводът от френски е дело на Недка Капалова, автор на корицата е Андрей Козарев.

ФИЛМЪТ „САЛТО МОРТАЛЕ“ ВЛЕЗЕ ЗАД РЕШЕТКИТЕ НА ВАРНЕНСКИЯ ЗАТВОР



Причината за прожекцията на филма „Салто мортале“ във Варненския затвор е, че в момента там излежава ефективна присъда главният герой на филма Ангел Генчев – бивш щангист, шампион с отнето злато на Игрите в Сеул '88. Съкилийниците на Генчев имаха възможност да видят изключителен документален разказ за една преобръната в „задно салто“ човешка съдба.

На 14 април филмът бе показан пред близо 400 лишени от свобода в две прожекции – сутрешна и следобедна. Това се налага предвид капацитета на кинозалона, както и от съображения за ред и сигурност, тъй като затворниците са диференцирани в отделни групи съобразно тежестта на присъдите им. Авторите на филма разчитат на положителен отзвук сред хората с отнета свобода и видяното да породи у тях мисли за собствения им погубен живот.

Режисьорът Борислав Колев лично е представил филма в затвора и заедно с Ангел Генчев са разказали повече за снимките, продължили 16 месеца.

Генчев е споделил пред публиката какви са чувствата, когато си достигнал висините в живота, в частност в спорта, а в следващия момент животът ти да тръгне стремглаво надолу и да доведе до настоящата реалност – 11 години търкване на наровете по родните затвори.

Преди прожекцията във Варненския затвор „Салто мортале“ бе видян и от жителите и гостите на Търговище – родния град на Ангел Генчев.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Досега представихме предимно офицери от пехотата или кавалерията, но и във флота ни е имало воители, родом от Македония...

- Имало е, и то какви! Веднага се сещам за капитан I ранг Борис Стателов, който е родом от македонския град Солун, тогава в Османската империя, днес в Гърция. Баща му Константин Стателов е бил директор на Солунската българска гимназия, а майка му Елена Стателова е учителка в същото училище. След като завършва Военното училище в София през 1908 г., младият военен успешно минава и курсовете за морски офицери. След това служи на руския кораб „Юрик“, след което завършва и Минния офицерски клас в Кронщад, Русия. У нас постъпва на служба в Дунавската флотилия.

- Къде го запраща съдбата по време на Балканската война?

- Стателов получава задача да организира противодесантното наблюдение в Шаркьой, поставянето на минни заграждения в Родостенския залив на Мраморно море. Ръководи и подривната команда от Дунавската флотилия в Одринската операция, а по-късно става командир на импровизирания от капитан-лейтенант Евстати Винаров торпедоносец „Марица“, подготвен да атакува турския броненосец „Тургут рейс“ на 31 март 1913 г. По време на Първата световна е командир на миноносца „Храбри“, който заедно с „Шумни“ се сражава с руска ескадра във Варненския залив. По-късно Стателов става началник-щаба на Черноморската част на флота и официален български представител в Морската навигационна техническа комисия между съюзниците от Централните сили за Черно море и река Дунав. През 1917 г. е произведен в капитан-лейтенант. От 11 септември 1918 командва учебния крайцер „Надежда“ и година по-късно достига до капитан II ранг.

- Кога излиза в запас?

- Чак през 1933 г., но преди

Историята на българите в Македония

● Въпреки забраната имената на героите не са забравени

това е интендант на флота и преподавател по навигация и логия. Става и командир на Дунавската търговско-полицейска служба, а по-късно командир на Крайбрежната жандармерийска дружина и на Морската полицейска служба. След като е произведен в капитан I ранг, излиза в запас и става капитан на търговския кораб „Сердика“. И той след Деветосептемврийския преврат е репресиран от новата власт и изселен в с. Слатина, Ловешко. Умира през 1959 г.

- Имало ли е други „морски вълци“, родени в Македония?

- Военните летописи са съхранили интересната история на Тодор Саев, български военен и революционер. Бъдещият мичман е от село Белица, Серско, тогава в Османската империя. Негов брат е Константин Саев, също революционер. Военната му кариера започва през 1894 г., когато в Триест завършва австро-унгарското морско училище и сетне служи в българския флот. Но през 1900 г. напуска военната служба и влиза във Върховния македоно-одрински комитет. През месец май 1902 г. Тодор Саев се сражава два пъти срещу четата на Христо Чернопеев, това става при с. Габрово и при с. Селище, като и от двете страни се бият българи срещу българи и дават свидни жертви. Друго сражение водят и при с. Лешко. Началото на Горноджумайското въстание е дадено на 23 септември 1902 г., стар стил, и от четата на Тодор Саев. След въстанието под натиска на Великите сили за кратко е интерниран от българското правителство заедно с ген. Иван Цончев, Стефан Николов и поручик Софроний Стоянов. Но това не го отказва от битката за национално освобождение и на 9 март 1903 г. четата на Тодор Саев и Константин Настев се натъква на засада в местността Чавката, Пианечко. 36 души четници се сража-

ват 8 часа с над 1300 души аскер. Загубите от турска страна възлизат на повече от 60 души убити и ранени, а от страна на четата 5 убити и 6 души ранени.

- Къде го заварва Илинденско-Преображенското въстание?

- За съжаление Тодор Саев не успява да го доживее. След като навлиза с четата си в Горноджумайско, на 9 април 1903 г. в с. Цапарево комитетите са обградени от турска поторя. Успяват да се измъкнат от обкръжението, но в сражението войводата Тодор Саев е смъртно ранен. Погребан е в местността Орешец край с. Долене.

- И не успява да се върне в българския флот...

- Да, но Тодор Саев остава в историята ни като един от първите българи, които още в края на XIX век стигат до философско осмисляне на ролята на морето в българската история. През 1898 г. пише останалия неиздаден труд „Мореплаване и морска сила“. В него върху 200 ръкописни страници развива своето виждане за трудното общуване на българите с морето в миналото, аргументира убеждението си, че българското мореплаване има бъдеще, категорично отхвърля упреците, че от българина моряк не става. В началото на 1915 г. XVII обикновено народно събрание взима решение за отпускане на пенсия на Милена Саева, вдовица на Тодор Саев. На него е посветена песен и улица в София носи името му.

- Вие за първи път изваждате на светло съдбите на редица български военни, войводи на Върховния македоно-одрински комитет...

- Така наречената тоталитарна историография или ги премълчаваше, или заклеймяваше. А става дума за български революционери, участници в драмата на тази поробена част от България... Такъв е например и Димитър Дум-

балаков от лъгадинското с. Сухо, тогава в Османската империя, днес Сохос, Гърция. Брат е на Трендафил и Михаил Думбалакови, а баща му и двамата му чичовци загиват в съпротивата срещу османската власт. Учи в гръцкото училище в родното си село, а сетне постъпва в Солунската българска гимназия. Завършва 5. клас и се записва във Военното училище в София. Постъпва на служба като офицер в 4-ти конен полк в Ямбол.

- Кога поема по революционния път на баща си и чичовците си?

- Още по време на Четническата акция на Македонския комитет през 1895 г. Думбалаков събира пари от офицерското братство в Ямбол, закупува оръжие и сам се включва в сраженията като адютант на Трета въстаническа серска дружина. По-късно като войвода на чета води сражения при Якоруда. Заради участието си във въстанието поручик Думбалаков е уволнен. Обаче през 1896 г. е изпратен от офицерските братства да помогне на съученика си Гоце Делчев в купуването и пренасянето на материали и оръжие с пари, отпуснати от правителството на Константин Стоилов, от Ципски революционен окръг на ВМОРО, както и от самите офицерски братства.

- Хем е уволнен от армията, хем е изпълнявал поръчения на кръгове, близки до правителството на България...

- През март 1896 г. Думбалаков отново постъпва на военна служба в Лом, където заедно с Борис Сарафов застава начело на офицерските братства. Обаче след разцеплението във Върховния комитет се обявява против Борис Сарафов и временно се отказва от активна работа по македонските дела. Но през

1902 г. взема страната на крилото „Михайловски – Цончев“ и участва в подготовката на Горноджумайското въстание, избухнало на 23 септември 1902 г. На 8 октомври четата на Думбалаков се сражава в Пирин. След въстанието влиза в контакт с ВМОРО и участва в подготовката на Илинденско-Преображенското въстание и в снабдяването с материали и оръжие.

След постигнатото споразумение между ВМОК и ВМОРО Думбалаков застава начело на чета и навлиза в Македония. На окръжния конгрес е решено да оглави Неврокопския район. По-късно четата на Думбалаков охранява изтеглящите се към България бежанци...

- А след въстанието Думбалаков отново постъпва на военна служба в България...

- Но само до 1908 г., когато избухва Младотурската революция и той заминава за Македония, където се занимава с публицистична дейност. Обаче четири години по-късно го виждаме заедно с Петър Дървингов като един от основните организатори на Македоно-одринското опълчение. По време на Балканската война командва трета Солунска дружина срещу настъпващата сръбска армия и дава възможност на отстъпващите по време на Междусъюзническата война български части да излязат от обкръжение.

След намесата на България в Първата световна война Думбалаков командва Втора дружина на Трети пехотен македонски полк на Единадесета дивизия, която се сражава с френски части във Велешко. Думбалаков е ранен на 31 октомври 1915 г. и малко по-късно умира. Погребан е тържествено на 1 ноември в двора на църквата „Свети Пантелеймон“.

БЪЛГАРСКАТА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

организира конференция на тема:

СЪДЕБНАТА РЕФОРМА ТУК И СЕГА

Конференцията ще се проведе на 19 април (вторник) 2016 г. от 17:00 часа в голямата зала на Българския червен кръст, ул. „Джеймс Баучер“ 76 в София.

В дискусиата ще вземат участие съдии, прокурори, следователи, адвокати, преподаватели, журналисти, представители на неправителствени организации и студенти по право.



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

Моят град



СОФИЯ

Над 500 хил. цветя засадиха в столичните паркове

В зелените площи, паркове и градини са засадени 560 хил. пролетни цветя. Над 180 хил. лалета, 380 хил. пролетни теменужки и незабравки разцъфнаха в Градската градина, при Руската църква, около площада при катедралата „Св. Александър Невски“ и базиликата „Св. София“, парка на НДК, Княжевската градина, Борисовата градина, градина Баня Лозенец. Цветята оформят различни геометрични фигури, хармонично съчета-

ни в зависимост от композицията на парка. За да разцъфнат през пролетта, растенията се засаждат по план през есента. Екипи на поддържащите фирми извършват плевене на зелените площи. Контролът се извършва от Дирекция „Зелена система“ на Столичната община. През последните години Столична община реконструира и възстанови 19 паркове и градини, като в 11 са изградени поливни системи.

БУРГАС Седем училища разкриват летни занимални

През това лято седем бургаски училища ще разкрият занимални за ученици от 1. до 4. клас. Целта е да се подпомогнат родителите, които изпитват затруднения с грижите за децата след края на учебната година. Летните школи ще стартират от 1 юни и ще се провеждат до 31 юли т. г. Програмата ще включва чуждоезикови обучения, спортни занимания, свободно време за игри и занимания по интереси - рисуване, музика и др. По желание на родителите ще се организират посещения на музеи, изложби и екскурзии. Учебните заведения, които ще организират и провеждат летните занимални, са СОУ „Св. св. Кирил и Методий“, СОУ „Константин Преславски“, СОУ „Добри Чинтулов“, ОУ „Св. Климент Охридски“, ОУ „Княз Борис“, СОУ „Йордан Йовков“ и СОУ „Петко Росен“. Записванията ще се извършват директно в училищата. Условието, заявленията и декларациите, с които родителите трябва да се запознаят и попълнят, ще бъдат качени на официалния сайт на Община Бургас - www.burgas.bg в раздел „Образование“.

СТАРА ЗАГОРА Възстановяват зеления пояс в северозападната част на града

Близо 300 души засадиха 1200 фиданки - черен бор и атласки кедър в парк „Борова гора“. Това стана върху освободените от незаконното строителство миналата година площи в периферията на Аязмото. По този начин бе поставено началото на възстановяването на зеления пояс в северозападната част на града. В залесяването, организирано от Община Стара Загора, участваха 120 общински служители, общински съветници, доброволци, представители на Дирекцията по горите и Държавното горско стопанство, неправителствени организации и спортни клубове. Зам.-кметът Йордан Николов даде старт на

мероприятието, като разкри, че това се прави по идея на кмета Живко Тодоров като продължение на желанието му да бъде подновена растителността в парк „Борова гора“. Теренът се залесява за втори път, тъй като няма и следа от посаде-

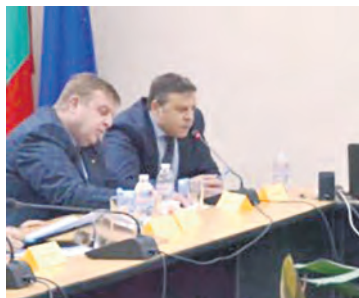
ПЛОВДИВ

Музикална легенда ще открие Есенния салон на изкуствата

С безсмъртните песни на Jethro Tull ще бъде открит Есенният салон на изкуствата. Те ще бъдат изпълнени от легендарния Иън Андерсън на 3 септември т. г. в Античния театър. Освен Андерсън на вековната сцена ще излязат и музикантите, които в голямата си част свиреха и в Jethro Tull, преди бандата официално да прекрати дей-



ността си през 2014 година. Меломаните ще имат възможност да чуят на живо хитове като „Living in the Past“, „Cross-Eyed Mary“, „Locomotive Breath“, „Aqualung“ и още много други незабравими парчета. Концертът се организира от радио „Тангра мегарок“ със съдействието на Община Пловдив.



БЛАГОЕВГРАД

Проведе се кръгла маса за миграционния натиск

местната власт няма как да не сме притеснени от въпроса какво би се случило при евентуален натиск от страна на Гърция например, защото чисто географското положение предразполага евентуалната бежанска вълна да премине през Благоевград. Именно затова трябва да бъдем добре подготвени и в тази връзка срещи като днешната са от голямо значение“, каза при откриването на форума кметът на

Благоевград д-р Атанас Камбитов. Участниците в кръглата маса се обединиха около факта, че усилията в посока овладяване на бежанската вълна трябва да бъдат общи и последователни.

„Докато няма политически решения, докато няма мир в Близкия изток, не трябва да очакваме, че бежанският поток ще намалее“, обобщиха в края на срещата Цветан Цветанов.

ВАРНА Откриха „синя стая“ по проект на Министерството на правосъдието



Зам.-министърът на правосъдието Виргиния Мичева-Русева откри във Варна специализирано помещение за провеждане на разпити на деца, свидетели или жертви на насилие. Това е една от изградените общо пет „сини стаи“, построени от българското правителство и финансирани от Българо-швейцарската програма за сътрудничество, в изпълнение на проект „Укрепване на правния и институционалния капацитет на съдебната система в сферата на младежкото правосъдие“. Предстои откриването на такива помещения в Ямбол, Враца, Козлодуй и Плевен.

Досега има 14 „сини стаи“ в страната, изградени от неправителствени организации, припомни на откриването зам.-министър Мичева-Русева. Председателят на Окръжния съд във Варна Марин Маринов получи от нея специален плакет и благодари на всички институции, съдействали за реализиране на проекта. Помещението е предоставено за безвъзмездно ползване на Окръжния съд с решение на Общинския съвет във Варна от 2015 г.

На откриването на „синята стая“ присъстваха кметът на Варна Иван Портних, магистрати, представители на местната власт, полицията, прокуратурата, Варненската адвокатска колегия, социалните служби в града.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Използването на неплатен отпуск е една възможност според трудовото законодателство, при която работникът или служителят не изпълнява трудовите си задължения, съответно и не получава трудово възнаграждение (заплата), също така не се изплащат обезщетения от държавното обществено осигуряване, нито се осъществяват други плащания към него по специални закони. Но съществено е, че трудовото му правоотношение не се прекъсва, а се запазва.



Използването на неплатен отпуск е в зависимост от волята на работодателя. На него законодателят е предоставил възможността да прецени дали и кога да разреши ползването на неплатен отпуск. Работодателят може да разреши неплатен отпуск независимо от това дали служителят е ползвал или не полагащия му се платен годишен отпуск и независимо от продължителността на трудовия му стаж. В закона има и случаи, при които работодателят е длъжен да разреши еднократно ползването на неплатен отпуск до една година. Става въпрос за работник или служител, който е встъпил в правоотношение с институция на Европейския съюз, с Организацията на обединените нации, с Организацията за сигурност и сътрудничество в Европа, с Организацията на Северноатлантическия договор (НАТО) или с други международни правителствени организации.

Неплатеният отпуск може да се използва в случаите, когато:

- Работникът или служителят не е придобил право да ползва платен годишен отпуск;
 - Изчерпал е платения си годишен отпуск за дадената година, но му се налага отново да отсъства от работа по причини извън медицинската временна нетрудоспособност;
 - Има причини, поради които не желае да ползва в дадения момент платения си годишен отпуск.
- За разлика от ползването на платен годишен отпуск, ползването на неплатения не е задължително. Няма и определена законова продължителност или ограничения за размера на самия неплатен отпуск. Той зависи само от искането на работника и от съгласието на работодателя - въпрос на съгласуване волята на страните.
- Кодексът на труда е предвидил и възможността за неплатен служебен или творчески

отпуск при условия и по ред, установени в колективен трудов договор или в споразумение между страните по трудовото правоотношение. Съгласно чл. 161, ал. 2 от КТ, ако друго не е уговорено в колективния трудов договор, щатните изборни синдикални дейци се смятат в неплатен отпуск за времето, докато заемат съответната синдикална длъжност. Този период може да бъде и няколко години.

Как се иска неплатен отпуск?

- Подава се изрично писмено искане от страна на работника или служителя до работодателя за ползване на неплатен годишен отпуск по чл. 160 от Кодекса на труда. Не е задължително искането да съдържа мотиви, но е желателно такива да бъдат посочени.
 - В искането се посочва периодът от време, за който се иска отпускът (брой дни), както и началният момент, от който ще започне ползването му, ако бъде разрешен.
- Разрешението на работодателя трябва да е в писмена форма, под формата на заповед или на положителна резолюция, положена върху искането.

Може ли да се прекъсне неплатеният отпуск?

Това е напълно възможно, като ползването на остатъка се отлага за по-късен период. Предоставена е възможност на работника да прецени дали изобщо желае да се възползва от остатъка на разрешените неплатен отпуск след прекъсването му. За прекъсване се подава молба до работодателя, в която могат да са посочени мотиви, но това отново не е задължително.

Ако прекъсването на неплатения отпуск се налага, за да се замени ползването му с целеви отпуск, към молбата за прекъсване трябва да се приложат следните документи:

- Ако става въпрос за временна неработоспособност -

Неплатен отпуск до 30 календарни дни за годината се зачита за трудов стаж

- документи, които я доказват. Причина за възникването ѝ може да бъде общо заболяване, професионална болест, трудова злополука, санаториално-курортно лечение, належащ медицински преглед и др.
- При смърт на близък роднина - актът за смърт;
- При възникнала необходимост за ползване на отпуск по чл. 157, ал. 1, т. 7 - повиквателна заповед за времето на обучение и участие в доброволните формирувания за защита при бедствия;

друг закон или в акт на Министерския съвет. За зачитането на трудовия стаж няма значение дали отпускът е ползван наведнъж или на части общо в размер от 30 работни дни за годината. Правото да се ползва неплатен отпуск не зависи от трудовия стаж на работника или служителя и може да бъде разрешен без оглед на това дали той е придобил правото да ползва платен годишен отпуск по чл. 155 от КТ, както и дали това право е било реализирано.



- Ако служителят е призован в съд или от други органи като страна, свидетел или вещо лице - съответната призовка.
- Искането за прекъсване следва да се направи веднага след настъпването на някое от обстоятелствата, посочени по-горе.
- За времето, през което е прекъснато ползването на неплатения отпуск, работодателят дължи възнаграждение на работника или служителя по ред и начин, определен от основанието за прекъсване на отпуска.

Зачита ли се за трудов стаж неплатеният отпуск?

Неплатеният отпуск до 30 работни дни в една календарна година се признава за трудов стаж, а над 30 работни дни - само ако това е предвидено в Кодекса на труда, в

- Неплатен отпуск за отглеждане на дете до 2-годишна възраст на работничка или служителка с четири и повече деца (този отпуск се признава за трудов стаж);
- Неплатен отпуск за учащи се при следните условия:

- когато със съгласието на работодателя работникът кандидатства в училище, приемането в което става с изпит, той има право на платен отпуск както следва:
1. при кандидатстване в средно училище - 6 работни дни;
 2. при кандидатстване във висше училище или за докторантура - 12 работни дни.
- Когато този отпуск е без съгласие на работодателя, работникът има право на този неплатен отпуск в споменатите по-горе размери, намалени наполовина (този отпуск се признава за трудов стаж).

Когато работникът или служителят не е бил приет в съответното учебно заведение, за следващите години той има право на неплатен отпуск в по-малкия размер, като този отпуск също се признава за трудов стаж.

Освен за кандидатстване учащите се работници и служители имат право на неплатен отпуск, разрешен от работодателя:

1. За подготовка и явяване на изпит - до 20 работни дни за учебна година;
2. За подготовка и явяване на приемане, на зрелостен или на държавен изпит, включително и за подготовка и защита на дипломна работа или дипломна проект в средни учебни заведения - до 30 работни дни, а във висши учебни заведения - до 4 месеца;
3. За подготовка и защита на дисертация от задочни докторанти или от докторанти на самостоятелна подготовка - до 4 месеца (този отпуск се признава за трудов стаж).

Когато обаче съгласие на работодателя не е дадено, служителят, който учи в средно или във висше училище без откъсване от производството, има право на неплатен отпуск в споменатите размери, намалени наполовина.

Натрупва ли се неплатеният отпуск за следващи години?

Ако в рамките на една календарна година работникът не ползва неплатен отпуск, той не се прехвърля за ползване през следващата календарна година и не се натрупва, както и при прекратяване на трудовото правоотношение не се трансформира в право да бъде получено парично обезщетение.

В Кодекса на труда са предвидени и специални случаи, при които е уредена възможност за използване на неплатен отпуск при наличие на определени обстоятелства, посочени в цитираните подолу разпоредби, а именно:

- Неплатен отпуск в размер до 6 месеца за отглеждане на дете до 8-годишна възраст;
- Неплатен отпуск за участие в конкурс (този отпуск се признава за трудов стаж);

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

19 - 25 АПРИЛ 2016

Всичко за камъните в бъбреците

Защо и как се образуват бъбречните камъни и кои хора са в рисковата група? Можем ли да се предпазим от появата им и какво е лечението? Отговорите на тези въпроси ще намерите

на стр. 18

Усложненията на гуабета

Проблемът със захарната болест е изключително значим поради усложненията, които настъпват допълнително при това заболяване. Те могат да доведат до увреждането на различни органи и системи. Какво е правилното поведение вижте

на стр. 23

Незамениният калций



Калций е елементът, който по съдържание в човешкото тяло многократно превъзхожда останалите метали. Това съвсем не е случайно. Елементът има изключително важна роля за здравето на хората. Повече за нея ще прочетете

на стр. 26

Как да бъдем по-енергични

Пролетта е във вихъра си, природата се събужда, а за много хора работният ден се превръща в каторга. Причината е в понижения имунитет, умората след тежките зимни месеци, недостига на витамини. Как да преодолеем това състояние ще научите

на стр. 27



ЩАСТИЕТО МОЖЕ ДА СЕ КУПИ

Общоприето е, че с пари щастие не може да се купи. Но изследователи от Кеймбридж са на друго мнение и смело чупят шаблона. Според тях всичко зависи не от това колко пари имате, а как точно ги харчите. Тоест определящото е да се придобиват неща, които съответстват на психиката на дадения човек. С участието на 625 души в продължение на половин година били анализирани 76 хил. покупки и други пътища за изразходване на парите. Доброволците купувачи били разделени условно в 112 категории според видовете харчове. Анализът на резултатите показал – покупките на стоки, съответстващи на дадения психологически и емоционален тип личност, му доставяли и по-голямо удовлетворение. Примерно екстровеерните хора харчели в заведенията повече от интровертните, а организирани и дисциплинирани индивиди давали много повече пари за здравето си, отколкото тези, стоящи по-ниско в скалата по показател „добросъвестност“. При всички случаи харчещите пари според собствените си психологически потребности се оказали и най-щастливи.

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

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

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

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

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

20% ОТ НАСЕЛЕНИЕТО НА ЗЕМЯТА ЩЕ Е СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕ ПРЕЗ 2025 Г.

Само след малко от 20 години (през 2025 г.) около една пета от населението на планетата ще страда от затлъстяване. Затова учените призовават политиките да предприемат необходимите мерки, за да предотвратят разрастването на епидемията. Медиците от NCD Risk Factor правят тези изводи въз основа на мащабно изследване, чиито резултати са публикувани в авторитетното списание The Lancet.

Учените твърдят, че,

започвайки от 1975 г., на всеки 10 години средната маса на човека се увеличава с 1,5 килограма. Ако тази тенденция се запази, през 2025 г. 18% от мъжете и 21% от жените по света ще страдат от затлъстяване. От тях 6 и 9 процента съответно – в тежка форма.

От 1975 г. до 2014 г. средният индекс на телесната маса (ИТМ) в световен мащаб се е увеличил от 21,7 до 24,2. А затлъстяване се диагностицира при хора, чийто ИТМ превишава 25.

Лидер по брой на

хората, страдащи от затлъстяване, е Китай – 43,2 млн. мъже и 46,4 млн. жени (по данни от 2014 г.). Но най-висок е делът им в Ирландия, Кипър и Малта. Най-ниски са показателите в Южна Азия (където една четвърт от населението е с недостатъчна маса на тялото), Централна и Източна Африка.

В своето изследване учените са анализирали данните за ИТМ на 19,2 млн. души (9,9 млн. мъже и 9,3 млн. жени) над 18-годишна възраст от около 200 държави и 21 региона на Земята.

КСАНАДРЕН - перфектна комбинация от билки за троен ефект: гренаж, детоксикация и отслабване

Д-р Яначкова, кои са симптомите за това, че има задържане на течности в организма?

Когато имате оплаквания от натежали, отекли крака, подути глезени, ако често сте уморени и същевременно има наддаване на тегло и поява на целулит, най-вероятно е налице задържане на течности в организма. Решението при всички тези оплаквания е да се предприеме средство, което да не вреди, да може да се комбинира с друга терапия и да не модифицира нейния ефект, както и да работи при включване в хипокалорийна диета. Бих препоръчала Ксанадрен, хранителна добавка, която успешно подпомага функцията на естественото дрениране на течности от тялото, без да се нарушава естественият му воден баланс. Подпомага нормалните физиологични функции на организма и поддържането на нормално телесно тегло.

Как се постигат тези резултати?

Ксанадрен съдържа природни продукти с много добро единно действие, спомагат отделянето на течностите, отслабването и прочистването на организма. Това са бреза, ортосифон, глухарче, горчив портокал, миши уши (рунянка). Листата на брезата са богати на провитамин А, витамин С, гликозиди и на много други ценни вещества, действат диуретично.



Д-р Веселина Яначкова,
ендокринолог,
Медицински комплекс
„Д-р Щерев“

ретино, пикочононно, общоукрепващо, пре-
чистват бъбреците от
песъчинки и камъни.
Глухарчето съдържа фо-
лиева киселина, тиамин,
витамин В₆, калий, желязо,
калций, магнезий, белтъч-
ни вещества, смоли, маз-
нини, органични киселини.

В рунянката има кафена и хлорогенова киселина, захари, смоли, ценни горчиви и слузни вещества. Билката се използва при камъни в бъбреците, стомашно-чревни разстройства, възпаления. Горчивият портокал е много богат на активни вещества, които действат върху адренергичните- α_1 -рецептори. И този плод е ценен с големите количества витамини, най-вече С - важен антиоксидант.

И ако обобщим?

Бих казала, че формулата като цяло укрепва организма, ускорява метаболизма, дава енергия, мобилизира мазнините от мастните депа, намалява апетита, подобрява храносмилането, действа лаксативно и газогонно и едновременно диуретично, спомагайки за освобождаване на излишното количество вода в организма, стимулира изхвърлянето на токсините чрез стимулиране на диурезата, подпомага редукцията на теглото.

КОВАРСТВОТО НА КАМЪНИТЕ В БЪБРЕЦИТЕ

Защо и как се образуват бъбречните камъни и кои хора са най-застрашени от появата им? Какви са предупредителните сигнали, по които да разберем, че имаме едри песъчинки в бъбреците, пикочния мехур или уретрата, и защо болката от тях се появява внезапно и почти винаги е жестока и нетърпима? Можем ли да се предпазим от появата им и какво е лечението?

За отговорите на тези въпроси се обърнахме към един от най-авторитетните специалисти в България по камъни в бъбреците проф. Мария Иванова, която е дългогодишен преподавател по медицинска и клинична химия.



Бъбречните камъни са патогенни, тоест те са ненормални утайки, които се появяват в бъбреците и в техните подразделения. Тези утайки са познати от хилядолетия насам, открити са и в мумиите. Пълно разгадаване на тайната на образуването на камъка все още нямаме. Затова съществуват не теории, а хипотези. Според едната камъкът започва да се образува

на базата на соли, които кристализират, защото урината става много богата на соли. Те са ядрото, около което се трупат органични вещества.

Според друга хипотеза развитието на камъните започва от олющени епителни клетки, които образуват ядрото. Така ядрената част е органична, а около нея отделните соли започват да се трупат. До известна степен при един паци-

ент действа едната хипотеза, а при друг другата.

Доказано е, че различните камъни по състав са четири вида - калциеви оксалати, фосфатни, оратни и аминокиселинни или цистинови. В моята практика съм анализирала над 20 хил. конкремента и никога не се намира сто процента чисто изграждане от едно и също вещество.

Една от основните причини за образуване на камъни в бъбреците е недостатъчният прием на вода.

Количеството ѝ трябва да позволи на урината да се разрежда и изхвърля. Когато водата е малко, урината се съгъстява и става преситен разтвор. От гледище на химията се образува утайка, която впоследствие формира ядрото или формира камъка.

Усещането обикновено изненадва човека. Той предварително много трудно би разбрал, че има камъни в бъбреците, в пикочния мехур или в пикочния канал.

Първата криза е много силна, много болезнена. Тя е по-скоро свързана с общо нарушение на цялата вегетативна нервна система. Кризата човек я изживява първо като остра, внезапна болка на определено място, обикновено в кръста или дори напред към корема. След това получава гадеене, даже се стига до повръщане, често уриниране. Става неспокоен, не може с нищо да утоли болката, да я успокои. Ако урината стане по-мътна, по-червена, тъй като е започнало кървене, това обикновено е доказателство, че става въпрос за камъни в бъбреците. Същото се случва и ако камъкът е потръгнал, а човек не знае, че го има.

Когато на човек се случи такава криза, се правят ехографски, рентгенови,

кръвни изследвания

и те вече формират диагнозата. Ако камъкът е тръгнал по канала и създава проблеми, се прави дабълджей разширение, за да излезе камъкът от канала. Ако е горе в бъбрека и размерите му са пет-шест милиметра, обикновено се прави литотрипсия.

Но аз съм против да се правят литотрипсии, без да има обосновка за тях. Защото една литотрипсия не гарантира, че след пет-шест месеца няма да има втора. При този метод на лечение камъкът се разбива на дребни отломчета, част от тях излизат с пътищата на отделителната система. Една малка част обаче могат да останат и да се превърнат в зародиши на нови камъчета. И затова винаги литотрипсията трябва да се предшества и да се следва от медикаментозно лечение.

Препоръчвам Реналит, който може да се взема от всеки пациент без рецепта, защото е хранителна добавка.

Той е единствен по рода си, който има съвсем различен механизъм на действие от други препарати. Реналит действа по два механизма - върху камъка и върху предпазване от камък. Първо, намалява напрежението от съприкосновението на камъка и урината. Вследствие се образува излишък от енергия, а урината го наслагва със солите. При бъбречно болните, които имат камъни, това напреже-

ние обикновено е по-високо от нормата.

Ние направихме за първи път в България метод за определяне на това напрежение. Този метод е признат като изобретение още преди повече от 10-15 години. Именно Реналит намалява това напрежение и по този начин дава възможност камъкът сам да се измива от урината. И така пласт по пласт урината изчиства онова, което го е наслоявало.

Едновременно с това Реналит има и едно друго предимство - той не променя киселинността на урината.

Обикновено всички известни досега медикаменти в тази област действат, като или подкиселяват урината, или я алкализират. Този медикамент прави с пикочната киселина водноразтворим комплекс, който е доказан от съвременната химия. И той измъква само пикочната киселина, която е лепилото между кристалите. Така се нарушава и разрушава строежът на камъка.

Така с Реналит, ако има камък, който е някъде до един сантиметър, достатъчно е два - два месеца и половина, за да може да се стигне до ефекта, който довежда до неговото разпадане до ядрото, което само по себе си напуска каналите.

Този механизъм на действие на Реналит, който е абсолютно оригинален, е обект на няколко международни патентни признания: Съединените щати и Канада, на всички европейски страни, бившите социалистически. От тях Чехословакия първа приема този метод като оригинален. *Реналит е хранителна добавка, която всеки пациент би могъл спокойно да приема при доказани пясъци или камъни в отделителната система, независимо дали са в бъбрека, дали са в канала, дали са в пикочния мехур. Той е най-добрият, защото пациентът може да го вземе самостоятелно, дори без лекарско предписание и от всяка аптека.*

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ПРОДЪЛЖАВАМЕ БИТКАТА ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА НАЦИОНАЛНА ДЕТСКА БОЛНИЦА

● С проф. Владимир Пилософ, детски кардиолог, председател на Българската педиатрична асоциация, експерт в Изпълнителната агенция „Медицински одит“, разговаря Петър Галев

Проф. Пилософ, колко педиатри има в момента в България?

- За съжаление нямаме точна статистика, членски внос в педиатричната асоциация плащат около 500 души. Но нека да приемем, че са около 800-1000 специалисти. Имайте предвид, че България е имала над 4000 педиатри, когато всяко дете имаше свой участков педиатър. С днешна дата една част от тези специалисти се вляха в гилдията на общо-практикуващите лекари, други се пенсионираха. Засега не се очертава много розово бъдеще пред специалността, защото, както е известно, тя не е комерсиално привлекателна за младите хора.

- **Защо България остава може би единствената европейска държава без национална многопрофилна педиатрична болница?**

- Лошото е, че в това отношение сме изостанали не само от Европа, но и от повечето от другите държави. Дори там, където имат проблеми със здравеопазването, обикновено полагат усилия да гарантират на децата най-добрата медицинска грижа. За нас това е изключително сериозен проблем, защото той се отразява комплексно негативно. На първо място, разбира се, на самите деца пациенти и на техните родители. Ако едно дете има сложен или неясен медицински проблем, в момента то трябва да обиколи 4-5 и дори 10 болници, докато попадне на специалистите, които могат да помогнат. Защото специалистите не работят заедно. И липсата на тясна всекидневна комуникация между отделните педиатрични специалности вреди на възможностите за диагностика и лечение, а отделно от това – на квалификацията на самите лекари. В момента се губи интегралността, общият поглед върху проблемите на малкия пациент.

- **Какъв е шансът да имаме такава болница вместо този паметник на безвре-**

мието в центъра на София?

- Шансът е голям и никакъв! Бетонният скелет на започнатата и изоставена преди много години детска болница със сигурност не може да бъде използван. Оптимизмът ни е свързан с това, че всички институции, пред които Педиатричната асоциация и лично аз повдигаме въпроса, показват разбиране, демонстрират намерения. Но същевременно все още липсват реални действия. Заедно с националния консултант по педиатрия проф. Пенка Переновска се срещнахме с министър Москов и имаме уверенията му, че ще положи съответните управленски и политически усилия. За да подпомогнем процеса, организираме инициативен комитет, в който да влязат професионалисти, уважавани хора. Защото няма да крия, че в нашата общност се чуват и въздържани гласове по темата. Имали сме си вече добри детски болници... Не отричам, че съществуващата база доста се обнови през последните години, но това не е онази детска многопрофилна болница, която нашите деца заслужават и която да отговаря на най-новите тенденции в Европа. Още веднъж ще кажа – не става въпрос само за сградите, за битов проблем, важна е цялостната организация, ако щете, ментално да приемем, че високото качество в педиатрията се постига чрез екипни усилия в различни тясно работещи помежду си направления. А това няма как да стане в разпилени из целия град бази.

- **Във вашата специалност успявате ли да организирате продължаващото медицинско обучение?**

- Много е тревожно състоянието в тази сфера. България поне засега е единствената държава, в която няма официално законово изискване, че лекарят – в която и специалност да работи – задължително трябва да провежда продължаващо обучение. Не можем да разчитаме само на субективното желание на голяма част от

колегите постоянно да се квалифицират. Освен това посещенията на конгреси и семинари не може да се приравни към продължаващото обучение. То трябва да става систематично, организирано, контролирано от държавата и според конкретни програми, изработени от органите на самата професионална общност. В момента, в който получите дадена медицинска специалност, сега няма сила, която да ви принуди всяка година да придобивате нови знания. Тук го няма понятието „загуба на специалност“, загуба на права в определено направление. Докато в редица държави, ако лекарят не преминава редовно през съответните обучителни модули, след известно време губи възможността да работи с пациенти.

Един от най-тревожните проблеми е тенденцията към затлъстяване и метаболитен синдром, които основно са свързани с бездвижения начин на живот и нездравословното, често хаотично хранене

- **Добре, но ако един общопрактикуващ лекар има желание да се обучава допълнително и постоянно, кой ще се занимава с пациентите му през това време?**

- Точно това е част от пъзела, от омагьосания кръг проблеми, в които се върти системата. Няма отговор на този въпрос, не е уредено. Обикновено колегите на базата на лични уговорки с други лекари уреждат обслужването на пациентите си. Но това не може да бъде оставено на приятелски начала. Трябва изначално да се регламентира колко работни дни годишно



лекарят е на обучение и как се организира работата през това време, без това да се отразява на болните и без риск лекарят да загуби пациентите си. Впрочем трябва и на пациентите да се разяснява, че отсъствието на лекаря поради обучение в крайна сметка е от полза за самия пациент!

- **Какво ще направи Българската педиатрична асоциация за постоянната квалификация на своите членове?**

- Предстои ни среща с националните консултанти в отделните педиатрични направления, с които да дискутираме програмата за продължаващото обучение. Когато се постигне консенсус, ще предложим на всички заинтересовани институции нашето виждане.

- **Сред родителите един от най-дискутираните въпроси е за ваксините. И в това отношение май сме на опашката в ЕС...**

- През февруари нашата асоциация организира експертна среща по тази тема. Във финалната дискусия приехме становище, което включва констатации за състоянието на ваксинопрофилактиката и предложения за подобряване. Най-общо във възрастта от раждането до първата година покритието с ваксини е задоволително – варира от 90,4 до 95,8%. Тревожно обаче е състоянието при децата на една година и половина (дифтерия, тетанус, коклюш, полиомиелит и хемофилус инфлуенца) – едва 65,1% са получили всички необходими ваксинации. Особено безпокойство буди имунизационното покритие при децата в предучилищна възраст – при тях покритието за дифтерия, тетанус, коклюш и полиомиелит е 49,4 на сто. Посочените тревожни тенденции са свързани с нарушена ритмичност в доставката на ваксини, формирането на негативни обществени настроения, незаинтересованост и неинформираност на населението и отказ от имунизации. Затова предлагаме да се предвиди постоянен анализ на нагласите на населението към ваксините; за всички случаи на съмнение за сериозна нежелана реакция от ваксина да се изготви работеща и експедитивна процедура

за анализ и проследяване на случая с участието на съответните специалисти. Би било разумно обсъждането и на допълнителни форми за ваксиниране, не само от личните лекари – създаване и на центрове за ваксинация. Впрочем искам да отбележа, че в страната съществува изключителна възможност да се съобщава на Изпълнителната агенция по лекарствата (ИАЛ) за наблюдавана нежелана реакция след ваксинация. Интернет страницата на ИАЛ дава на всеки лекар, родител и т.н. да съобщи за нежелана реакция. Единственото условие е подателят на информацията да се легитимира. Броят на подобни съобщения е много малък!

- **Ако трябва да извадите пред скоби проблем, който Вас като детски кардиолог Ви вълнува особено, кой ще е той?**

- Един от най-тревожните проблеми е тенденцията към затлъстяване и метаболитен синдром, които основно са свързани с бездвижения начин на живот и нездравословното, често хаотично хранене. Струва ми се, че в момента се подценява вниманието към ранното детско развитие. Изключително важни са уменията на родителите още в ранна възраст да се създадат навици за движение, за здравословно хранене, за режим на активност и почивка. Отдавна науката е доказала, че заложените навици и практики в ранната възраст на едно дете имат отношение към целия му останал живот. Ако се инвестират усилия (не става въпрос само и единствено за пари!) в първите седем години и особено в първите 3-4, има шанс да се реализира в пълнота генетично заложеният потенциал на едно дете. Българската педиатрична асоциация започна една кампания на просвещение в тази насока. Първият ни обект бе Народното събрание, където съвместно с БЧК и УНИЦЕФ организирахме дискусия на тази тема. По една ТВ вече двестри седмици се представя знанието на инвестицията в ранното детско развитие. Надяваме се това да стане постоянна тема в медиите.

Българският лекарски съюз слага началото на дебат за социалнозначимите заболявания. Темата ще бъде акцент на Втората научно-практическа конференция на съсловната организация, която ще се проведе от 13 до 15 май в Несебър.



„И втората ни конференция ще премине под знака на елитарната медицина, ще говорим за социалнозначимите заболявания като фактор за качеството на живот и незаменен показател за обществената значимост на нашата професия“, призова д-р Венцислав Грозев, председател на УС на БЛС. Във форума ще участват емблематичните за терапевтичните направления специалисти.

Конференцията ще бъде организирана в 10 модула. В направление „Спешна медицина“ ще бъдат коментирани възможностите за осигуряване на равнопоставен и навременен достъп на пациентите до спешна извънболнична и болнична помощ. Тема на дебат ще бъде текущото на персонала в спешно отде-

БЛС СТАРТИРА ДЕБАТ ЗА СОЦИАЛНОЗНАЧИМИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

● Промяната в модела на здравеопазване ще е акцент на II научно-практическа конференция на организацията



ление и мерките за задържане на кадрите.

В модул „Кардиология и кардиохирургия“ акцентите са риск и превенция на фамилна хиперхолестеролемия, сърдечна недостатъчност, субклинична атероскле-

роза, модерно ендоваскуларно лечение на заболявания на аортата. Ще бъдат засегнати теми като клапна корекция, съвременното лечение на сърдечната недостатъчност, предизвикателствата в хирургичното и хибридно лечение на дисекциите и аневризмите на гръдната аорта.

Хирурзите ще дебатират оперативното лечение при едни от най-масовите диагнози като рак на стомаха, рак на дебелото и правото черво, на млечната жлеза, на белия дроб. Ще се засегнат теми като механичен иктер вследствие на онкозаболяване и хирургично лечение на болестно затлъстяване.

Модул „Медицинска онко-

логия“ ще засегне съвременните подходи при химиотерапия при рак на млечната жлеза, таргетно лечение при метастазирал рак на дебелото и правото черво, а модул „Лъчетерапия“ включва проблемите за навременното лъчелечение в България, лъчетерапията при менингиоми на ЦНС и зрителния нерв, апаратурните възможности за облъчване при карцином на гърда.

Невролозите ще коментират деменциите, ранната диагностика на паркинсон, рисковите фактори за исхемичен мозъчен инсулт, сънната апнея, както и нарастването на активната възраст като медико-социален проблем. За неврохирурзите акцентите са съвременните методи в лечението на мозъчносъдовите заболявания, мозъчните тумори, ендоваскуларното лечение на мозъчносъдовата патология. Психиатрите ще представят новите тенденции в разбирането на психичните заболявания.

В модул „Клинична токсикология“ акцентите са съвременни терапевтични подходи, проблеми при суицидни опити при деца, наркотичните интоксикации.

Ендокринолозите ще се запознаят с новостите в лечението на захарния диабет тип 2, на ендокринните хипертонии, синдрома на поликистозните яйчници и остеопорозата.

В рамките на конференцията съсловната организация ще обсъди промяна на модела на здравеопазване. „Цялото съсловие днес има нужда от сериозни промени, които да гарантират истинското място на лекарите в системата“, твърди д-р Грозев.

За първи път ще бъде представена стратегията на БЛС за електронно продължаващо медицинско обучение, което ще се реализира чрез социалната платформа за здравеопазване CredoWeb.

Виж повече на credoweb.bg

● Конференцията по виджиланс на медицинските изделия се организира от „Линдек България“ в „Токуда“

ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ ОБСЪЖДАТ ЗАЕДНО БЕЗОПАСНОСТТА НА ИМПЛАНТИ И ПРОТЕЗИ

На 21 април „Линдек България“ организира конференция по виджиланс на медицински изделия. В МБАЛ „Токуда“ български и международни експерти ще коментират безопасността на медицинските изделия, отговорностите на всеки по веригата производител-ползвател-пациент, ще има и практически семинар. Сред лекторите и участниците в събитието са доц. Иво Петров, д-р Дончо Дончев, доц. Румен Кастелов, представители на ИАЛ, БАТМИ, Националната пациентска организация, водещи производители и дистрибутори.



Когато си купуваме кондом, очила или бастун, ние едва ли се замисляме за всички рискове, които произтичат от ползването на едно медицинско изделие. Но всъщност този сектор покрива изключително широка гама продукти – от пасти за зъби и бинтове до протези, слухови апарати, ушиватели, шини за обездвижване при травми, стентове в инвазивната кардиология и много други, включително животоподдържащо оборудване със сложна електроника, авангардни сърдечни стимулатори, рентгенови апарати и генетични тестове, чието ползване предполага висока квалификация и непрекъснато обучение.

Индустрията с медицински изделия е ключов сектор в здравеопазването. Това се доказва и от следните цифри: на европейския пазар има над 500 000 медицински изделия, в това число и за инвитро диагностика. В сектора работят над 500 000 души и около 25 000 дружества, те генерират близо 100 милиарда евро годишни продажби. Ежегодно около 6-8% от продажбите на медицински изделия и 10% от тези на изделия за инвитро диагностика се инвестират обратно в научни изследвания. Този сектор е и един от най-динамичните, защото подобряването и спасяването на човешки живот налагат ежедневно да се търсят и разработват иновативни решенията за диагнос-

тика, профилактика и лечение. Прогнозира се, че през 2060 г. ще има двойно повече европейци на възраст над 65 години, което прави медицинските изделия още по-важни за общественото здравеопазване.

Всички медицински изделия преминават през клинично проучване за безопасност, но за разлика от лекарствата те не подлежат на разрешение преди пускането им на пазара. Именно затова е изключително важно да бъдат обект на постмаркетингово наблюдение на безопасността, а именно виджиланс, да се засили последващият контрол и надзор върху тях, да се улесни процедурата по изземването на дефектни продукти и борбата с фалшивите изделия. Неотдавнашните скандали с металните тазобедрени протези и дефектните силиконови гръдни импланти бяха още един повод за осъвременяване на действащите правила. Точно затова конференцията ще засегне подробно темата за основната правна рамка, на която трябва да отговаря всяко медицинско изделие, пуснато на европейския пазар. Ще се обърне специално внимание на трите директиви, влезли в сила през юни

2015, от които тя се състои.

Събития като това с неговата теоретична част и практически семинар помагат да се повиши културата и квалификацията и на лекари, и на търговци, и на потребители, да се намали броят на инцидентите, при които медицинското устройство може да причини сериозно нараняване и дори смърт. Съществен дял от програмата на конференцията ще заеме и темата за ролята на потребителите при ползване на медицински изделия. Не са един и два случаите, при които пациенти обвиняват лекари за грешки в терапията към техни близки, но трябва да се знае, че нерядко причината за нараняване и дори фатален край може да е в самото медицинско изделие, нарушение в производствения му процес, материала, от който е изработено, или неправилното му ползване. Затова от първостепенна важност е пациентите да познават правата си в това отношение и да бъдат активни и отговорни в докладването на нежелана реакция по съответния ред. За да се намалят потенциалните вреди за всички нас и нашите близки.

ПЛАТФОРМАТА

КОРЕМНОТО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ Е ОСНОВЕН ВИНОВНИК ЗА ПОЯВАТА НА ДИАБЕТА

Захарният диабет се дели на два основни типа. Тип 1 се среща по-рядко и е характерен за по-младата възраст – до 40 г. Затова го наричат още **младежки (ювенилен) или инсулинозависим**. При **наличие на генетично предразположение обикновено той се отключва под влияние на редица външни фактори – стрес, вирусни инфекции**. Това обяснява д-р Вера Карамфилова, **ендокринолог от Александровска болница, в профила си в CredoWeb**.



● При захарна болест може неусетно да се стигне до увреждане на очите или нервите

В организма настъпват промени от имунологичен характер, които водят до атака срещу клетките на панкреаса и тяхното разрушаване. Производството на инсулин силно намалява и затова при диабет тип 1 лечението задължително се провежда с инсулин.

Над 90% от пациентите обаче са със захарен диабет тип 2 (ЗД2), характерен за възрастта над 35-40 г. Нарича се още възрастов (дори старчески), неинсулинозависим и др. Има редица рискови фактори, които увеличават вероятността за неговото развитие.

- Наднормено тегло
- Заседнал начин на живот
- Първа линия родственици със ЗД2
- Открит по-рано предиабет (нарушен глюкозен толеранс)

ранс или нарушена гликемия на гладно, виж табл.1)

- Диабет по време на бременност или раждане на едър плод (> 4 kg)
- Артериална хипертония (>140/90 mmHg)
- Депресия

Основна роля за развитието на захарния диабет тип 2 има непълноценното действие на инсулина в тъканите, известно като инсулинова резистентност. За това нарушение най-често има генетично предразположение, но дали проблемът ще се разгърне, зависи от рискови фактори като горните. Главна роля за задълбочаването на инсулиновата резистентност играе затлъстяването и поспециално натрупването на мастна тъкан в областта на корема, т.нар. абдоминален, висцерален, мъжки или ябълковиден тип затлъстяване.

Основни симптоми на диабета са:

- силна жажда
- често уриниране, включително нощем
- суха кожа
- повишен апетит
- генитален сърбеж
- кожни инфекции

- трудно заздравяващи рани

При по-напреднали случаи може да има гадене, сънливост, замъглено зрение и др. Много често обаче този диабет се развива бавно и постепенно, без изява на основните симптоми и се установява случайно при профилактичен преглед. Основният риск е свързан с неусетно развитие на късни усложнения - увреждане на очите, бъбреците, нервите, които могат да са налице още при откриването на болестта.

Как се поставя диагнозата

Диагнозата ЗД е въз основа на стойностите на кръвната захар, измерени на гладно и два часа след натоварване със 75 г глюкоза, приета през устата, известно като орален глюкозотолеранс тест (ОГТТ) (табл.1).

Стойностите на кръвната захар са дадени в милимоли на литър (mmol/l). В някои страни се използват старите мерни единици – милиграми на 100 милилитра от изследваната течност = милиграм проценти (mg%).

Виденията за стойностите на нормалната кръвна захар на гладно претърпяха бърза динамика през последните няколко години. В последния консенсус на Световната здравна организация за горна граница на нормалната гликемия се приема 6,1 mmol/l.

Потърсете и последвайте профила на г-р Вера Карамфилова на credoweb.bg, за да четете още интересни статии за диабета.

| Таблица 1. Диагноза на въглехидратните нарушения (нивото на кръвната захар са в mmol/l) | | |
|---|----------------------|----------|
| Захарен диабет | на гладно и/или | >7.0 |
| | 2h след обременяване | >11.1 |
| Нарушен (намален) глюкозен толеранс (НГТ) | на гладно | < 6.1 |
| | 2h след обременяване | 7.8-11.1 |
| Нарушена (повишена) гликемия на гладно (НГГ) | на гладно | 6.1-6.9 |
| | 2h след обременяване | < 7.8 |
| Нормален глюкозен толеранс | на гладно и | < 6.1 |
| | 2h след обременяване | < 7.8 |

Д-Р ИВО ЛОЗАНОВ ВДИГА НА КРАКА 100-ГОДИШНА ПАЦИЕНТКА

Специалистът ортопед д-р Иво Лозанов е един от малкото български лекари, които са се завърнали в родината след работа в чужбина. Сега той прилага опита си от Германия в Сити Клиник Варна. През последните 6 г. е бил завеждащ отделение в общинска болница в гр. Хюнфелд и е разширил професионалните си умения в сферата на миниинвазивната терапия на коленна и раменна става и ендопротезиране на коленна, тазобедрена и раменна става. Има завършен и курс по стандарта ATLS за травматология в спешни случаи, сертификат за артроскопия на големи стави и курсове за минимално-инвазивно лечение, водени от най-добрите специалисти в Германия.

„През последните две години с

моя началник задълбочихме познанията и техниката ни в раменното протезиране. Всекидневните ми задължения обхващаха, успоредно на оперативното лечение на травматични заболявания, прегледи и неоперативно лечение на амбулаторни и стационарни пациенти, ръководене и контролиране на дейността на асистентите в отделениято, както и консултативни прегледи в болницата. Имам клиничен опит с деца от 3-4 годишна възраст до много възрастни хора. Като много хубав спомен остава най-възрастната ми пациентка, беше на 100 години с фрактури на бедро и лакътна става. След като я оперирах, за щастие и моя гордост си отиде у дома, така да се каже, на собствен ход“, споделя в профила си в CredoWeb д-р Иво Лозанов.

Пренася у нас немското отношение към пациента. „Не просто като към обект, който има някакво заболяване, което се решава някак си. То трябва да бъде решено по най-добрия начин. Положителното е, че съм видял и практикувал начини на лечение на заболяванията (консервативно и оперативно), които поради материална или техническа възможност тук все още не могат да бъдат общодостъпни. Чрез тях може по-добре да се проникне в същността на заболяването и да се постигне по-добър резултат. Намирам и за много важен факт, че не само имам поглед върху неоперативното лечение, а и така да се каже, съм виждал на живо (оперативно лекувал) болните стави отвърре. Мога да кажа, че по този начин знам къде свършва консервативното



и кога трябва да започне едно оперативно лечение.“

Потърсете г-р Иво Лозанов на credoweb.bg

НОКТИТЕ ГОВОРЯТ МНОГО ЗА СЪСТОЯНИЕТО НА ОРГАНИЗМА



Проф. д-р Връбка Орбецова

В новия пети том на енциклопедията по интегративна медицина авторите проф. д-р Връбка Орбецова, уважаван специалист по патобиохимия и лабораторна диагностика, и Виолета Замфирова, медик и фитотерапевт, разглеждат болестите на храносмилателната система.

Интегративната медицина обединява научните постижения и многовековния емпиричен опит. Когато двата подхода се съчетаят в диагностиката, лечението и профилактиката, резултатите могат да надминат очакванията и на лекаря, и на пациента. В следващите редове ви представяме концентрирано малка част от книгата, в която се описва как по вида и формата на ноктите древната и доказана през вековете Аюрведична медицина може да открие здравословни проблеми.

Според Аюрведа ноктите са отпаден продукт на костите. Специалистите по изследване и диагностициране на ноктите се наричат онихомати. За една седмица ноктите се удължават с по-малко от 1 милиметър, като този растеж има своите особености. В студено време заради забавения метаболизъм и по-малкия внос на витамини растат по-бавно. Напукани или набраз-

дени, синкави или бели, с петънца или подутини, ноктите на ръцете са като огледало за здравословното състояние.

Когато белите дъгички в основата на ноктите са добре очертани, това показва нормално функциониране на сърдечната дейност и на кръвната циркулация. Силно изразените дъгички издават високо кръвно налягане, а трудно забележимите – хипотония. Нормалният цвят на ноктите е

прозрачно-розов. Жълтеникавият сигнализира гъбична инфекция, която впоследствие ще удебели ноктите и ще ги направи ронливи. Пожълтелите или матови нокти най-често са признак за прекалено тютюнопушене, бронхит или синусит. Синкавите издават недостатъчно количество кислород, както и евентуална пневмония. Ако ноктите са бледи и без блясък, търсете анемия.

Трябва да се има предвид, че лечението с антибиотици може временно да промени цвета на ноктите. Белезите по нокъта на палеца свидетелстват за недостатък в дихателната система, на показалеца – за заболявания на дебелото черво, на средния – за нарушения в кръвообращението, на безименния – за нервни и ендокринни заболявания, а на кутретата – за патология на тънките черва или сърцето. Ако на някой от ноктите постоянно се появява една и съща черта или дракотина или той през цялото време се разцепва или чупи на определено място, това не е досадна случайност, а подсказва започващи проблеми в организма. Интересното е, че предупредителните знаци от подобен род възникват дълго преди появата на първите клинични симптоми на развиващото се заболяване.

Напречните бразди по ноктите показват дефицит на цинк, от който страдат основно вегетарианците или хора с нарушени функции на стомаха, червата, черния дроб, бъб-

реците.

Надлъжните вдлъбнатини показват, че в тялото има продължителен възпалителен процес или лошо всмукване на веществата в храносмилателната система. Може да са и ранен признак за ревматизъм или артрит.

Грапавите нокти са следствие или на гъбично поражение, а също на метаболитен синдром, захарен диабет и други нарушения на обмяната на веществата.

Нокти с формата на лъжица, които са така вдлъбнати, че върху тях се задържа капка вода, се появяват при недостиг на желязо.

Зачервяване около кожичките може да означава лош метаболизъм на мастните киселини.

Има и редица други белези по ноктите, по които може да се съди за здравословни проблеми, но оценката трябва да е комплексна.

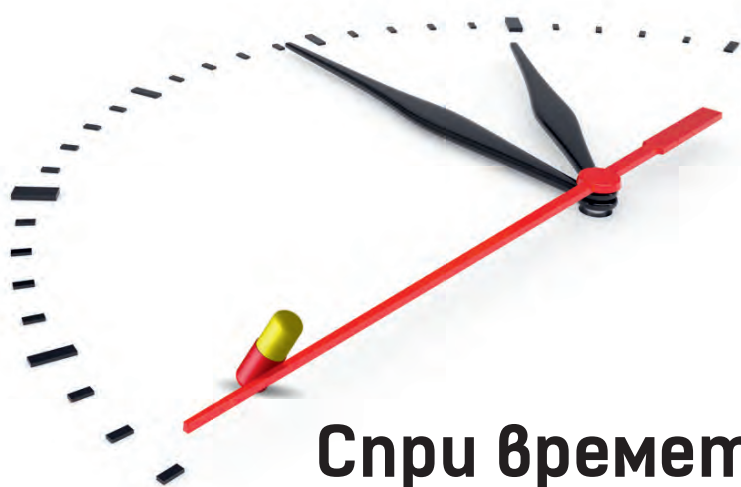
Още по темата, както и за редица други здравословни проблеми, четете в енциклопедията по интегративна медицина. (ЖД)



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвирол!



Неутрализира свободните радикали, образувани в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ECO 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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



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!

ECO PHARM

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



Проф. Любомир ХАРАЛАНОВ, невролог, началник на клиниката по нервни болести при МБАЛ „Национална кардиологична болница“

Въпросът за захарната болест е изключително значим поради усложненията, които настъпват допълнително при това заболяване, независимо дали диабетът е първи или втори тип. В развитието на болестта идват неминуемо следващи стадии, към които се прибавя увреждането на различни органи и системи.

В първия стадий заболяването е обект основно на ендокринологите и там главният проблем е контролът върху кръвната захар. В тази фаза е много важно да се знае, че диабетът може да протече скрито, без пациентът изобщо да подозира. Защото невинаги са налице основните симптоми като прекомерно приемане на течности и често уриниране. Така може да се стигне до следващите стадии, преди още захарната болест да е диагностицирана. А тези стадии се характеризират с уврежданията, които високите нива на кръвната захар предизвикват в кръвоносните съдове и нервите. Затова е много важно да открием и лекуваме диабета рано, като максимално удължим първия стадий.

Ако заболяването е напреднало, се наблюдават промени в очната ретина, в бъбречната функция (диабетна нефропатия), в кръвоснабдяването на сърцето – ранна и тежка исхемична болест, артериална недоста-

тъчност на долните крайници. Тогава вече диабетът става интердисциплинарен проблем. Когато болният навлезе в третия стадий, се проявяват неврологичните оплаквания – т.нар. диабетна полиневропатия. Диабетната невропатия е една промяна в проводимостта на периферните нерви. Процесът започва с по-тънките нервни клончета и затова първите симптоми са мравучкане, тръпнене и горене. Тези ранни проявления на диабетната полиневропатия са само сигнални и често не са обезпокоителни за пациентите. Могат да са изразени само в ръцете или само в краката и да се появяват периодично, но задължително са двустранно. При такива оплаквания все още можем да причислим заболяването към втори стадий, което все още е обект на ендокринологите. Но те са аларма, че диабетът е напреднал и е лошо контролиран.

В третата фаза на диабетната полиневропатия се проявяват силни болки, тъй като

РАННОТО ЛЕЧЕНИЕ ЗАБАВЯ ДИАБЕТНАТА НЕВРОПАТИЯ

са засегнати болковите рецептори. Паралелно с това се развиват и уврежданията на другите органи, за които вече стана дума. Когато малките кръвоносни съдове в тялото станат непроходими, полиневропатията от „свръхчувствителна“ става „безчувствена“, защото рецепторите са загинали от липсата на адекватно кръвоснабдяване. Като последица пациентите не могат да оценят какво се случва реално с ръцете и краката им, защото не изпитват болка. Така може да се стигне до рани и некрози по краката, които не дават признаци. Тези неboleзени некрози са типични за диабетното стъпало, както се нарича тази крайна фаза на нелекуван и лошо контролиран диабет.

Какво е лечението?

Във всеки от стадията на диабета и усложненията лекарите могат успешно да се намесват както с диагностика, така и с лечение. Намесата на невролог е задължителна при полиневропатия и особено в нейния болезнен и следващ – безчувствен, стадий. Добрият стандарт изисква първоначално лечението на тежката диабетна полиневропатия да започне с интравенозно приложение на алфа-липоева киселина. Ние имаме клинична пътека за тези пациенти и правехме началните курсове от 50 дни първо в болница. След това НЗОК съкрати периода на престоя до абсурдните три дни, в които да въвеждаме венозната алфа-липоева киселина. Наложи се да адаптираме терапията, като след трите дни венозно лечение прилагаме високи дози алфа-липоева киселина в таблетна форма. Това лекарство доказано години наред е основен метод за профилактика, лечение и отлагане на симптомите и на задълбочаване-

то им при диабетна полиневропатия. Така че златният стандарт си остава алфа-липоевата киселина. Тя може да е под формата на лекарство или на добавка, стига добавката да е от доказан сериозен производител, който спазва GMP стандартите.

Аз съм от групата невролози, които поддържа изискването един диабетно болен да провежда минимум два пъти годишно курсове с високи дози алфа-липоева киселина, стигащи до 1800 милиграма на ден в продължение на две седмици. След това 45 дни с 600 милиграма на ден, т.е. общо два месеца. След това

четири месеца почива и повтаря същия курс от два месеца. Но имам наблюдения, че пациенти, които приемат профилактично целогодишно по 600 милиграма алфа-липоева дневно, при опит да спрат препаратата, им се проявяват отново мравучканията и изтръпванията и те започват да се възприемат като зависими от алфа-липоевата киселина... Но това не е така, това показва единствено, че пациентите са в реална профилактика. Това, че приемат целогодишно алфа-липоева киселина, не вреди, стига тя да е от доказан производител.

Разбира се, на

всяка цена трябва да се продължава контролът на кръвната захар – чрез изследвания на гладно и след хранене, както и чрез проверка на гликирания хемоглобин. Важно е да се спазва и основното лечение на диабета, предписано от ендокринолога.

Изобщо лечението и поддържането при диабет изисква стриктен, комплексен подход, съчетаващ редовни прегледи и изследвания при ендокринолог и лекари от другите специалности, в областите, в които са се проявили усложнения; изисква хранителен и двигателен режим и специфична хигиена, особено на крайниците.

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 връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в



- Локалната простуда е по-честа причина от неправилни движения

НЕ БЪРЗАЙТЕ С ОПЕРАЦИЯ ДОРИ ПРИ СИЛНИ БОЛКИ В КРЪСТА

Болките в кръста, причинени от дискогенни радикулити, вече могат да се лекуват успешно във всички възрасти и по всяко време на годината. Когато имате такъв проблем, винаги търсете второ мнение от по-опитен невролог, особено ако болките не са излекувани до две седмици след прием на предписана терапия и се засилват през нощта, защото най-вероятно диагнозата не е вярна или сте попаднали на неправилен лечител.

С ега вече съществуват много ефикасни методи за амбулаторно успешно лечение на повечето от по-леките случаи и приемането на болните за стационарно лечение е много по-рядко, и то само за по-затегнати и сложни случаи. Годишно над 350 000 болни имат нужда от специализиран съвет и лечение за болки в кръста, което определя и голямото социално значение на този феномен, свързан с изправения стоеж на човека и силния механичен натиск върху дисковете по време на ежедневната му дейност - изправяне, навеждане, вдигане на тежест, бягане и продължително седене на едно място.

Животните почти нямат този проблем, защото се придвижват на четири крака

и разпределят по друг начин тежестите на тялото върху гръбначния стълб. Болките водят до блокиране на кръстния отдел на гръбначния стълб и нарушават двигателните възможности на болния, като намаляват значително неговата физическа работоспособност и се отразяват на качеството на живота. Тъй като в гръбначния стълб има изключително много структури, които участват в този болестен процес - прешлени, нервни коренчета, малки кръвоносни съдове, междупрешленни дискове от съединителна и хрущялна тъкан, междупрешленни ставички и сухожилни и мускулни връзки, много са медицинските специалности, които имат отношение към проблема. Народните лечители също помагат временно, препоръчвайки затопляне, постелен режим и покой в острия период, през което време мускулите се отпускат, болките намаляват и човек възстановява работоспособността.

Известно е, че старите българи са носели широки вълнени пояси,

а при тежка физическа работа са затягали кръста си с широки колани, както правят сега носачите, щангистите и някои физически работници. Това е добър начин за профилактика. Най-правилното лечение, което е и най-успешно, е етиопатогенетичното, т.е. причинно-следственото.

Болките в кръста, разпространяващи се и към краката, в над 90% се причиняват от дискогенни лумбо-сакрални радикулити, които съвременната неврология може да лекува вече изключително успешно. Болките се провокират от неправилно движение при вдигане на тежест или по-често след простуда в областта на кръста. Притиска се нервното коренче (радикулис), което реагира с неспецифично възпаление и оток (подуване) в тясното пространство на междупрешленния отвор и предизвиква силна до непоносима болка и контрактура на съседните мускули между прешлените с „блокаж“ на подвижността в тази област, за да се ограничат болезнените движения.

Намаляването на възпалението и отока на коренчето

води до практическо излекуване и възстановяване. Това е така просто, че не мога да разбера защо толкова много хора дълго страдат от абсолютно лечима болест и се лекуват при какви ли не „специалисти“ и лечители, понякога с тежки последици. Когато лечението продължи повече от 2 седмици и не е достатъчно задоволително, ви препоръчвам да потърсите и второ мнение от по-опитен невролог, който вече е излекувал успешно друг ваш близък или познат. Опитайте вкъщи и ако ходите добре на



пръсти и на пети и нямате проблеми с уринирането и секса, никога не се съгласявайте на прибързани мануални „намествания“, „газене“, мацкане или дори оперативно лечение, преди да чуете поне още едно мнение от по-опитен клиницист невролог. Всичко е поправимо, ако нямате тези смущения, тъй като и най-непоносимата болка е израз на дразнене на нервното коренче, което обаче е „живо“ и чрез болката „сигнализира“ за проблем, който в повечето случаи е успешно разрешим.

Съвременното лечение е насочено към бързо и успешно ликвидиране

на диско-радикулерния конфликт и възпалението на притиснатото коренче. Болката е важен и много полезен симптом, показващ, че коренчето е „живо“ и че съществува възможност за пълното му възстановяване, когато се освободи от притискането с различни съвременни лечебни методи, като

билизируют този отдел и натоварват допълнително съседните структури, а срастванията (цикатриксите) след операцията водят до хронични, трудно овладими и неповлияващи се от медикаменти болки и двигателни нарушения, които много често налагат повторно и многократно (3-4-5-6 и дори 13 пъти!?) оперативно отстраняване на последиците от предишните оперативни интервенции.

Запомнете, че

много по-често болките в кръста се обострят от простуден момент в лумбалната област,

отколкото от конкретно физическо натоварване, което някои хора с тежки професии понасят през целия си живот и почти не се оплакват от болки в кръста. Ако болките са съпроводени с парези на мускули, водещи до затруднено или невъзможно ходене на пръсти или на пети или с добавящи се проблеми с уринирането и секса при помлади хора, лечението също е възможно, но изисква много повече време и упоритост. Не се плашете от интерпретацията на невини достатъчно компетентни лекари на „ужасната“ находка от рентгеновите, скенографските и магнитно-резонансните изследвания, защото дисковите хернии, протрузии (издувания), стенози (стеснявания) на гръбначния канал, сраствания, изкривявания (сколиози, кифози) и други описани промени са само моментно състояние на нещата.

Решаваща в съвременната неврология е точно поставената диагноза след обстоен и компетентен неврологичен преглед и задълбочено обсъждане на проблемите с опитен невролог. Запомнете, че заболяванията на периферната нервна система, в чиято група са и дискогенните лумбосакрални радикулити, неврити и полиневрити, в повечето случаи са успешно и напълно лечим неврологичен проблем, но изискват голяма компетентност и богат клиничен опит.

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

Борбата с наднорменото тегло често се води по един и същи сценарий: научаваме нова рецепта, пробваме я, получаваме нулев резултат, разочароване се и започваме следващата диета. Според психолозите обаче този затворен кръг може да се прекъсне, ако използваме по-различен подход. Ето какво съветват те:

1. Изберете правилната мотивация

Честно и откровено си отговорете на въпроса: Защо искам да отслабна? Отговорите от рода на: „За да бъда по-хубава“ или „За да не бъда дебела“, са грешни. Запомнете, че да отслабнете вие искате заради себе си, а не за когото и да било друг. Излишните килограми ви пречат да постигнете поставените си цели.

Мотивацията може да е свързана с вашето здраве, защото болният човек трудно ще се зарадва на елементарни неща от живота. Наднорменото тегло предизвиква постоянно задъхване дори при ходенето, а при бягане бързо настъпва умора. Така че отговорът: „Искам да се излекувам от дотегналите ми здравословни проблеми“, безспорно ще даде резултат. Още един сериозен аргумент в полза на отслабването може да бъдат проблемите в личния живот. Колкото и да са ни говорили, че много мъже харесват пълни жени, повечето от тях се възхищават от изящни и стройни дами. Смята се, че мъжете подсъзнателно чувстват връзката между нарушените пропорции на тялото и различните заболявания.

Безусловно много е важно да имаш добър външен вид при търсене на работа и това също така може да послужи като мотивация за борба с излишните килограми. Многобройните интервюта и срещи в агенциите за осигуряване на кадри показват, че при равни професионални умения и качества приоритет се отдава на стройните кандидати. Принциплът е – всеки сътрудник е лице на компанията.

Избяването от комплексите също може да бъде добър аргумент, за да започнете битка с теглото. Пълните хора често страдат заради външния си вид, преживяват, нервничат. Отслабването може да им върне самочувствието, вярата в себе си, в своите сили и възможности.

НЕ САМО С ДИЕТИ МОЖЕ ДА СЕ СВАЛЯТ КИЛОГРАМИ



2. Поставяйте си кратковременни цели

Близките цели са безспорен помощник в дългия процес на отслабването. Вземете от вас решение да свалите 10 кг за една седмица от самото начало е обречено на провал. Но нищо не ви пречи да си поставите друга цел – да облечете дреха с един или два номера по-малка за даден празник. Не забравяйте, че в действителност можете да отслабнете с не повече от 2-3 кг на месец.

И така, вие мислено сте си създали нова фигура. Свиквайте с нея и помнете за новата дреха, когато посягате към тортичката. Правилната психическа настройка, заниманията със спорт и балансираното хранене ще ви помогнат да се сдобие с мечтаната фигура. Поставяйте си само реални цели и определяйте реални дати!

3. Избягвайте забраните

В психологията на отслабването няма пълни забрани. Тя се базира на компромиси. Както е известно, забраненият плод е най-сладък, затова не се лишавайте напълно от нещо, което много ви се иска да хапнете. Трябва да търсите възможности да избягвате провокационните мисли. Добра алтернатива на сладките изкушения, които са несъвместими с желанието ви да отслабнете, са плодовете и зеленчуците. Ако много искате, хапнете парче торта, но след това ходете по-дълго време или повишете физическото натоварване.



4. Използвайте малки сервиси за хранене

Препоръките на психолозите са да ползвате малки съдове за хранене. Когато ядеш от съвсем малка чиния, трудно е да прейдеш. Порцията е с връх и това създава впечатление за голямо количество. Даже ако изядете 2 купички супа, това пак ще е по-малко от една нормална порция. Добре е да ядете по едно блюдо при едно хранене и да спазвате половинчасово прекъсване, ако продължите. Стомахът ви ще привикне към по-малко количество храна и няма да ви преследва чувството на глад. Това е добър подход при

тортите – дори и най-тънко парче може да се раздели на още по-малки и да се яде едно след друго с прекъсване. За мозъка ни е важно, че ядем парче торта, а не неговият размер.

5. Избирайте правилните цветове

Ако сте решили да свалите килограмите, белият цвят не е подходящ за сервиза, в който се храните. На този фон храната изглежда по-контрастно, привлекателно, апетитно и неминуемо ще бъде изядена. А оранжевото, розовото и бледозеленото са абсолютно противоположни за отслабващи. Ще бъде изядено не само сипаното

в чиниите, но и ще се вземе допълнително. Жълтият цвят влияе подобно на белия, но по-бързо предизвиква чувство на насищане. Червеното е подходящо за празници и тържества, то възбужда, а в такова състояние човек трудно се контролира и може да изяде много повече от предвиденото. Светлосиньото е идеално за закуски и салати. Но най-неапетитният цвят е тъмозеленият с оттенъци на черно или кафяво. В такива чинии и купи храната никак не изглежда привлекателно.

6. Вдъхновявайте и другите с успехите си

Много ще е добре, ако вие сте от хората, които се вдъхновяват от постиженията на другите и искате да бъдете в тази група. Според психолозите нищо не подтиква толкова ефективно към решителни действия, както резултатите, постигнати от някой друг. Старайте се повече да общувате с тези, които вече са постигнали желаното отслабване или като вас търсят правилния път към него. Срещайте се, споделяйте информация, обсъждайте общи проблеми. В интернет е пълно със снимки на стройни девойки, които могат да станат за вас стимул в борбата с наднорменото тегло. Сложете техните снимки върху вратата на хладилника и всеки път, когато поискате да го отворите, те ще ви напомнят, че усилията си заслужават. Успехът на другите ще ви даде вяра и емоционален подтик, че и вие можете да постигнете тези резултати.

7. Не бързайте с кантара

Кантарът е задължителен атрибут, ако искате да отслабнете, свидетел на вашите победи и на кулинарните срывове. Започвайки да отслабвате, вие всяка сутрин се теглите и наблюдавате цифрите с притаен дъх, но това, което виждате, съвсем не отговаря на очакванията ви. Спрете се и се замислете – теглото не изчезва в един миг. Това става постепенно. Изберете си един ден в седмицата, когато ще стъпвате на кантара – това е напълно достатъчно, за да следите тенденцията в загубата на излишното тегло. Ще си спестите и ежедневните разочарования. (ЖД)



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човешкият организъм е изграден от 54 химични елемента, шест от които (кислород, въглерод, водород, азот, калций и фосфор) съставляват 99% от неговата маса. Калцият е металът, чието съдържание (1,6%) многократно превъзхожда това на останалите метали в човешкото тяло. Количеството на следващия – калия, е над шест пъти по-малко.

Високото съдържание на калция и изключителната му роля в човешкия организъм очевидно се дължи на обстоятелството, че този елемент е един от най-разпространените в природата след кислорода, силиция, алуминия и желязото.

Съдържанието на калция в тялото на мъжете е около 1,2 кг, а на жените – 1 кг. Основната част от това количество – 99% (под формата на калциев фосфат и калциев карбонат), изгражда костната система и зъбите, а 1% от него циркулира в кръвния ток и другите течни среди на организма.

Ежегодно до 20% от калция, съдържащ се в човешкия скелет, се обновява.

С напредването на възрастта този процес постепенно се забавя. Дневната потребность от този елемент за възрастните съставлява около 1 г, като едва 50% от това количество се усвоява от организма. Съществена роля за усвояването на калция и фосфора, което протича главно в дванадесетопръстника, както и за влагането им в костната система, играе „слънчевият“ витамин D. Приблизително 90% от активните форми на този витамин (ергокалциферол – D₂, и холекалциферол – D₃) се синтезират в кожата под действието на слънчевите лъчи.

Оптималното съотношение между калция и фосфора в хранителния режим, което осигурява добро състояние на костната система, е 1:1,5. За здравината ѝ освен калция и фосфора съществено влияние оказва присъствието в хранителния рацион на елементите магнезий, цинк, манган и бор, както и на витамин С. Усвояването на калция се затруднява от присъствието в храната на фитинова киселина, съдържаща се в триците и пълнозърнестите храни, която образува с този елемент неразтворими фитати, от наситените мазнини, съдържащи се в лойта, кравето и палмовото масло, образувачи неразтворими сапуни с този елемент, от оксаловата киселина, съдържаща се в спанака, киселеца, ревена, цвеклото и редица други

Калцият влиза в състава на 385 минерала, като съдържанието му в земната кора е почти 3%. Очевидно Създателят се е „съобразил“ с този факт предвид неизменната необходимост на човешкия организъм от постоянното присъствие на калций в хранителния рацион. А това е възможно само ако този елемент е достатъчно разпространен в природата. Калцият е открит през 1808 г. от знаменития английски химик сър Хъмфри Дейви. Само за две години с помощта на наскоро изобретената от Алесандро Волта електрическа батерия младият, едва тридесетгодишен учен открива цели шест химични елемента – натрий, калий, магнезий, калций, стронций и барий. Наименованието калций, дадено от Дейви, произлиза от латинската дума *calx* – негасена вар (калциев оксид).

КАЛЦИЙТ – НЕЗАМЕНИМ И ЖИЗНЕНОВАЖЕН

зеленчуци, утаявана под формата на неразтворима калциева сол, и т.н.

Неблагоприятна роля в процеса на усвояване на калция играе прекомерната консумация на сол, кафе, алкохол и газирани напитки.

Утилизирането на елемента се понижава чувствително и в резултат на физически или емоционален стрес. Това е свързано с отделянето от надбъбречните жлези на стероидния хормон кортизол, способстващ за извеждането на калция от бъбреците. Макар и минимално – едва 1%, т.е. около 12 г, количеството на калция, циркулиращо в кръвния ток, играе изключително важна роля в човешкия организъм. Една от най-важните е участието му в предаването на нервните импулси между клетките на нервните тъкани и тези на мозъка. Наред с това калцият играе съществена роля в съкращенията на мускулните тъкани, в т.ч. и на сърцето, регулирайки неговия ритъм.

Той активира ензимите, участващи в синтеза на невромедиаторите,

съвместно с магнезия, натрия и калия регулира кръвното налягане, усилва действието на витамин К – главен фактор в процеса на съсирването на кръвта, и т.н. Предвид активното му участие в синтеза на невромедиаторите, формиращи настроението и емоциите на човека, съвременните неврофизиолози смятат калция за едно от най-добрите невроуспокоителни средства.

Калцият участва и в регулирането на проникемостта на клетъчните мембрани, през които в клетките постъпват хранителните вещества и се извеждат отпадните продукти от техния метаболизъм.

Доказана е и неговата активна роля в укрепването на имунната система,

в синтеза и активирането на редица хормони, участващи в добива на енергия, храносмилането, синтеза на слюнката и в обмяната на липидите. Участието на калция в този огромен брой важни за хомеостазата процеси в човешкия организъм предполага строго поддържане на неговото ниво в кръвния ток. Тази аксиома произтича от приоритетната необходимост на нервните клетки от този елемент. Т.е. в никакъв случай еднoproцентното ниво на калция не следва да се понижава. Най-малкото поради факта, че това може да предизвика... спиране на сърцето.

Ако постъплението на калций с храната е недостатъчно, организмът го взема „назаем“ от зъбите,

което води до тяхното разрушаване, или от костите, причинявайщо атрофия на костната тъкан или остеопороза.

При нормализиране на постъплението на калций в тънките черва витамин D се заема с връщането на взетия заем от увредените кости.

За бързата доставка на този жизненоважен елемент чрез кръвния ток се „грижат“ специализирани ензими – калбиндин, калмодулин и тропонин С. Синтезът от клетките на червата на най-важния от тях – калбиндина, се ускорява от витамин D. Смята се, че

системният недостатъчен прием на калций от организма води до около 150 заболявания.

Редица специалисти са на мнение, че ниските нива на калций в организма се дължат на прекомерната консумация на животински белтъчини, например казеин, който се съдържа в млякото и млечните продукти. Тъй като организмът не разполага с ензим, способстващ за неговото разграждане, той прибегва до единствената възможност – киселинна хидролиза. За неутрализиране на излишната киселина, продуцирана от стомаха с цел разграждане на натрапения чужд белтък, т.е. за възстановяване на киселинно-основния баланс в организма,

последният „изтегля“ от костите алкалнодействащия калций, което води до намаляване на тяхната плътност и повишаване на чупливостта им. Т.е.

независимо от относително високото съдържание на калций в млякото и млечните продукти повече от съмнително е, че тяхната консумация би довела до попълване на запасите на организма от този елемент.

Една от честите патологии, свързани с калция, е нефролитиазата – образуването в меките части на бъбреците (чашки, канали) на конкременти с размери от песчинки до няколко сантиметра. По химичен състав те биват оксалатни (съставени от калциев оксалат), фосфатни (състоящи се от калциев соли на фосфорната киселина) и уратни (съдържащи соли на пикочната киселина). Образуването им се обуславя от редица фактори, най-важните от които са високо съдържание на калций в урината, както и на съответните киселини – оксалова, фосфорна и пикочна. Смята се, че цитратите са съществен фактор, който се противопоставя на нефролитиазата.

Изпитано средство за понижаване на съдържанието на пикочна киселина в кръвния ток,

а следователно и за избягване на пристъпите на подагра и образуването на уратни камъни в бъбреците, е изпианването няколко пъти на ден на сока на един лимон, разтворен в 100-150 мл вода.

Най-богати източници на калций са маковото семе (1460 мг/100 г), сусамът (до 1000 мг/100 г), сусамовата халва (970 мг/100 г), копривата (713 мг/100 г), соевото сирене тофу (450 мг/100 г), багемите (около 260 мг/100 г), магданозът (245 мг/100 г), лешникът (226 мг/100 г), лозовите листа, къдравото зеле, лененото семе и т.н.

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

Пролетта е във вихъра си, природата се събужда, а за много хора работният ден се превръща в каторга. Причината е в понижения имунитет, умората след тежките зимни месеци, недостига на витамини. Но въпреки това трябва да се работи. Според специалистите има начини да преодолеем изтощението, да се заредим с енергия и да се отдадем с пълна сила на служебните ангажменти.

● Не се плашете от понеделника

Психолозите твърдят, че в понеделник в 10.00 часа работоспособността на хората достига своя пик. Независимо от това болшинството хора са убедени, че този ден е най-тежък от цялата седмица. Всъщност двата дена отдиш зареждат с енергия и осигуряват на човека необходимите сили за ползотворен труд. Затова и в понеделник сутрин сме най-продуктивни на работното място. Но това все пак зависи от това как сме прекарвали почивните дни. Недоспиването и прекаляването с алкохола ще ни направят понеделника черен. Във вторник около 16.00 часа обаче работоспособността на хората е на най-ниско ниво от цялата седмица. Причината според специалистите е, че във вторник хората вече започват да се изморяват, но осъзнават, че почивните дни все още са доста далече.

● Разхождайте се

Разходките са добър начин да подобрим паметта и умствените си способности. Но препоръката е да излизаме извън града. Учени от САЩ доказаха, че едночасовата разходка в гората подобрява интелектуалните способности с една пета. В града ефектът

КАК ДА БЪДЕМ ПО-РАБОТОСПОСОБНИ



КАК ДА СЕ СЪСРЕДОТОЧИМ

- Оставете си 10 минути, за да влезете в работен ритъм, изпълнявайки не толкова отговорни дейности в службата.
- Преди да пристъпите към важни дела, бавно дишайте. Всяко вдишване и издишване трябва да продължи не по-малко от 5 секунди.
- Ако чувствате, че вече сте изморени и вниманието ви се разсейва, направете прекъсване. Подишайте въздух или просто поседете със затворени очи 5 минути.

съвсем не е такъв. Американските експерти провели изследване с участието на доброволци, които в продължение на 50 минути се движели по оживени улици, докато друга група се разхождала в гората. След това участниците в експеримента били подложени на различни тестове. Оказало се, че тези от тях, които се разхождали сред природата, подобрили нивото си на внимание и памет с 20%. При другата

група не били установени никакви изменения.

● Не пренебрегвайте кафето

Чаша кафе е отличен начин да се ободрите, но само ако го изпие в определено време. За да действа най-ефективно, кафето не трябва да се пие веднага след събуждане, а няколко часа след като сме станали от леглото. Кофеинът най-активно работи между 9.30 и 11.30

сутринта, твърдят британски невробиолози. Те установили, че кофеинът си взаимодейства с хормона на бодростта – кортизол, затова е препоръчително кафето да се пие по време, когато нивото на този хормон в организма е ниско. Хората, пиещи кафе между 8.00 и 9.00 часа сутринта, когато нивото на кортизол е високо, привикват към кофеина и неговата ефективност спада.

● Сприятелете се с лимоните

По време на изследвания, проведени от японски учени, било доказано, че в лимона се съдържат вещества, които помагат за по-добра концентрация, повишават тонуса на организма и увеличават работоспособността. Да си приготвите лимонова напитка съвсем не е сложно. Налейте в чаша вряла вода, изстискай-

те сока от два лимона, добавете малко захар, охладете и питието, което ще ви зареди с енергия, е готово.

● Слушайте музика

Но не каква да е. Различните мелодии не влияят на организма по един и същи начин. Не е тайна, че за да се събудиш, ти е необходима бодра, енергична музика, а за да заспиш по-бързо – спокойна. Според специалистите най-добре се работи под звуците на класическа музика. Особено полезен в това отношение е Моцарт. Доказано е, че неговите композиции влияят положително върху мозъка. Изследвания са установили, че музиката на Моцарт гарантира по-добри резултати на IQ тестове. А прелюдиите на Шопен, валсовете на Щраус и композицииите на Вивалди помагат по-добре да се запамети информацията.

● Пийте вода

Оказва се, че ако искаме да се концентрираме върху някаква задача, достатъчно е да изпием чаша вода. Учени от Великобритания провели серия от експерименти, по време на които доброволци изпълнявали различни тестове – за съобразителност, за запаметяване и бързина на реакциите. Преди това на половината от участниците в експериментите давали по чаша вода, а останалите директно започвали решаването на тестовете. Сравнявайки резултатите на двете групи, специалистите установили, че хората, които са пили по чаша вода, направили средно с 14% по-малко грешки в сравнение с другата група. Изводът на учените е следният: даже при неоглямо обезводняване на организма работата на мозъка се влошава, затова трябва да пием достатъчно течности, ако искаме работоспособността ни да се повиши. (ЖД)

Alive!

Мултивитамини

Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.:

- Осигурява оптимални нива на витамини, минерали, антиоксиданти и съставки на хранителна основа.
- Повишава имунитета.
- Зарежда бързо с енергия.
- Подпомага здравето на очите, сърцето, костите и стомашно-чревния тракт.



КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



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

- Съдържа само висококачествени съставки с ясен произход.
- Иновативна Flash Glancing Technology, която гарантира запазването на ценните хранителни вещества от плодовете и зеленчуците.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

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

БИОТИНЪТ ЗАЗДРАВЯВА КОСАТА И НОКТИТЕ

Тина БОГОМИЛОВА

Биотинът е наричан витамин В₇ или витамин Н, както и коензим R. Популярен е като един от „красивите“ витамини, защото помага за хубава коса, кожа и нокти.

Открит е в края на 30-те години на миналия век и името му означава „живот“, тъй като произлиза от гръцката дума *bios*.

Биотинът е водноразтворим витамин, помага за синтезирането на мастни киселини, аминокиселини и глюкоза. Важен е за производството на междуклетъчни ензими, за костния мозък, кръвните клетки и нервната тъкан. Помага на метаболизма и за по-доброто усвояване на протеините.

Биотинът бори стреса и напрежението, облекчава болките в мускулите след физически труд и спорт. Полезна добавка е за пушачите и пиячите.

Човешкото тяло съдържа малки количества биотин в мозъка, черния дроб, мускулната тъкан и червата. Обикновено си го набавя с храната, като богати на био-

тин са домати, маруля, моркови, бадеми, фъстъци, яйца, пилешко, сьомга, лук, зеле, краставици и карфиол. Също козе или краве мляко, малини, банани, ягоди, гъби, диня, овес и орехи.

Биотинът е сравнително устойчив на висока температура,

светлина и кислород, затова и загубите на здравословни ефекти след термична обработка не са големи.

Нарича се витамин на красотата, тъй като помага да се нормализира дейността на мастните жлези и оказва влияние върху съдържанието на мазнини в кожата.

Основното приложение на биотина е под формата на хранителни добавки и съставка в козметични продукти за кожа и коса. При дефицит на този витамин кожата е суха и бледа, а косата пада и губи блясък.

Биотинът участва в производството на колаген, който забавя стареенето и осигурява еластичността на кожата. Разкрасяващият витамин

подобрява кръвната циркулация, подхранва и хидратира кожата в дълбочина, глади бръчките. Препоръчва се като добавка и при кожни проблеми като дерматит или екзема.

Биотинът помага за формиране и поддържане на химичните структури в кератина - основния протеин в косата, затова и най-често попада в козметични продукти за здрава грива. Витаминът помага за бързия растеж на косата и предпазва от косопад, възстановява увредените и изтощени къдрици, като хидратира и подхранва. Помага за намаляване на пърхота чрез активно хидратирание и подхранване на скалпа, предпазва при вредни влияния, замърсявания и химикали.

Биотинът също заздравява меките, чупливи и разслояващи се нокти.

Повечето хранителни добавки за здрава кожа и коса съдържат биотин, а с него е трудно да се прекали. Като водноразтворим витамин, той се отделя през бъбреците и не натоварва организма дори да е приет в големи количества.

Продължителността на приемане на хранителните добавки за косата, кожата и ноктите зависи от това дали е налице някакво заболяване, или се цели само разкрасяване.

Дозирането на този витамин все още е спорно, различни здравни организации препоръчват различни количества за прием дневно. При здравен проблем е задължителна консултацията с лекар специалист, който може да

препоръча точната доза, както и колко дълго време да се пие този витамин.

Препоръчва се да се приема сутрин, заедно със закуската.

Най-често биотин се среща в комбинирани мултивитаминови, в комплексни формули от витамини от В-групата. Попада и в антиоксидантни добавки и мазила. Среща се често и като съставка в различни формули за отслабване.

Биотинът е добре да се приема като добавка пролет и есен, времето, когато гривата по-често и осезаемо пада. Още повече че витаминът подсилва организма при смяната на сезоните. При дефицит на биотин обикновено се усеща умора, сънливост, раздразнение, липса на тонус и добро настроение.

ДИАБЕТ - СИМПТОМИТЕ, ДИАГНОЗОТА И ЛЕЧЕНИЕТО



Д-р Василев, ендокринолог, МЦ „София“

Ако Ви бъде поставена диагноза диабет, знайте, Вие не сте единствен. Но колкото повече информация имате, толкова по-добре ще можете да контролирате диабета. Диабетът не е страшен, страшното са усложненията, обръща внимание д-р Василев, ендокринолог от МЦ „София“. Той коментира диабет тип 2, който е най-често срещаният и засяга основно хората на възраст 30-50 години.

„За да функционира, организъмът ни се нуждае от енергия. Тя се доставя на мускулите, на мозъка, на

всички органи от кръвта под формата на захар (глюкоза), която може да се оползотвори веднага или да се складира в черния дроб под формата въглехидрат с дълга верига - гликоген. За да „заработи“, енергията трябва да проникне в клетките. Това става благодарение на инсулина - хормон, произвеждан от панкреаса, който позволява на захарта да влезе в клетката и да се използва за енергия. Но при страдащите от диабет тип 2 проникването на захарта в клетките е затруднено. В кръвта липсва достатъчно инсулин и той не функционира нормално.

Тогава захарта се натрупва в кръвта в излишък, състоянието се нарича хипергликемия и рано или късно води до увреждане на целия организъм“, уточнява д-р Василев. Той обръща специално внимание, че пациентът невинаги може да разпознае болестта. Може да страда от диабет, без да го съзнава, без да се чувства болен, възможно е много

време да няма каквито и да било признаци за диабет и изведнъж по повод на конкретно, внезапно усложнение - сърдечни проблеми, нарушение на зрението или на бъбречните функции, лекарят да направи изследвания и да установи болестта.

Специалистът изброява най-типичните симптоми на диабета: честа силна умора, болки и мравучкане в крайниците, чести позиви за уриниране и честа жажда. Ходът на развитие на диабета обаче може да бъде забавен и париран, категоричен е д-р Василев, който препоръчва модерна и ефективна комбинация от билки и подправки, способна

да понижи кръвната захар, наречена „Диабексин“ (Diabexin) - извлек от листа на черна боровинка, на стръкове глухарче, от бобови шушулки и коприва. Отличната природна формула на „Диабексин“ стимулира отделянето на инсулин от бета-клетките на панкреаса, богата е на вещества с действие, подобно на инсулина. Боровинките, допълва експертът, са изключително богати на антиоксиданти и имат важен принос за поддържане на зрението и нервите, които са особено уязвими при хората с диабет. Концентрираните извлекци, категоричен е д-р Василев, са незаменима подкрепа и при съпътстващите диабета състояния на сърдечни заболявания и бъбречни нарушения.



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

Промоционална цена:

1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)

2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)

3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)

Много ходят до непознати и далечни места съвсем сами, други – само с неколцина съмишленици. Всички те не понасят пътуването в група, искат да видят света извън масовите курортни и туристически дестинации и да преживеят нещо по-стойностно и различно от излежаване на плажа и ол инклузив. Тях не ги мързи да се размърдат, с месеци да дебнат изгодни билети и нареждането на пъзела на собственото мечтано пътешествие е мисия възможна.

Ето и комплект от инструменти, за да го постигнете:

ПОЛЕТЪТ

След като сте избрали дестинацията и имате поне 3-4 месеца до тръгване, **намерете си билет**. Проиграването на всички възможни полети и връзки със самолет е забавно, а може и да се съпоставят цени, на www.kayak.com и www.posoka.com. Носете разпечатан самолетния билет, за да ви е пред очите. И каквото и да става, гледайте да сте на гишето за чекиране два часа преди полета.

Бъдете гъвкави с датите – предвиждайте в търсенето плюс/минус 3 дни, не се вкопчвайте също само в едно летище. Понякога по-малките наблизко имат по-добри цени. Залагайте при филтрите за търсене колко междинни спирки и с какъв престой предпочитате, защото най-евтините билети понякога са с по една нощ, прекарана на летището. Това се понася, ако се случи веднъж, но когато целта е да видим и преживеем нови места и емоции, безсънието и неудобството не са най-добрите спътници. Седалките по летищата най-често са с подлакътници и малко са местата като на „Шарл де Гол“ в Париж, където има позакътана зала с лежанки.

Друг основен момент при дестинация с много прекачвания е „**навързването на билетите**“ и крайната точка на чекиране на багажа. Популярно казано, това означава, че превозвачите сътрудничат и ще ви поемат от началната до мечтаната дестинация. Така дори при закъснение или отлагане на полет можете да разчитате да ви рибукнат за друг. Ако

Ваканцията на индивидуалиста

- **Само три стъпки ви делат от скроеното по собствена мярка пътешествие: мечтана цел, налични финанси и точните места в мрежата, за да уловите най-добрите цени и услуги**



При пътешествие в непознати страни – на колкото и отдалечени места да ходите, опознайте тяхното изкуство и купувайте предметите на техните занаяти за сувенири.

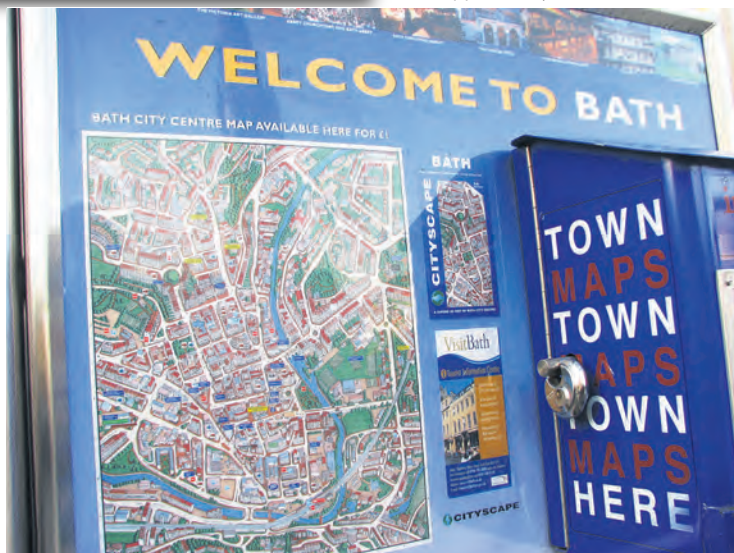
Прескочете супермаркета или закусвалнята от световна верига и идете в местния колониал да видите какво купуват хората, вземете си храна от „подвижна кухня“ на улицата. За жените, които гледат въщи децата, това е начин да изкарат някой лев.

обаче трябва да си вземете багажа и да се чекирате отново за следващ полет, тогава често и разходите по промяната остават за ваша сметка.

Разбира се, не можете да предвидите всичко и това е част от чара на пътуването: в Китай на вътрешни полети не можете да носите запалки в ръчния багаж, а в Индия на полет от Каджурахо до Варанаси искаха да изхвърля от чекирания багаж бутилка уиски, защото била вече отворена. Не им дадох безценната си дезинфекция, но в Кали, Колумбия, ми надупчиха пакетите с кафето и какаото от Еквадор, явно имат непоносимост към опаковки с прахообразни вещества.

КЪДЕ ДА НОЩУВАМЕ?

Започнете търсенето на



Преди пътуването си свалете картите на посещаваните места на телефона. В хартиен вид можете да получите от хотела (на някои сайтове при резервацията направете заявка) или подкрепете местния бизнес, като си купите една за спомен. Заедно с бележките по нея тя е чудесна за тапет на стената на спомените въщи.

настаняване от www.booking.com – на него можете да потренирате за всички възможни филтри и опции. Предимството е, че дори и без специално да посочите български в менюто, то ще ви прихване и много лесно ще навигирате за начало. **Търсете промоционални оферти** – по време на ваканцията на американските сенатори във Вашингтон например можете да се настаните в луксозен хотел на почти половин цена. Това не е глезотия, а зареждане на батериите към следващата поставена цел.

Друг вариант – ако искате стая или по-голямо жилище за ваканцията си някъде по света, е www.airbnb.com. Тази платформа набира сила и почитате-

ли, но имайте предвид, че допълнително към посочената цена се начисляват сървис такси и такива за почистване. **Когато наемете стая, имате често пъти удоволствието да научите от собственика за местните забележителности и събития.** Ако имате специални цели, като фестивали или публичната аудиенция на папата, както се случи с нас в Рим, домакинят може да успее да съдейства за пропуск. Можете също да предложите и своя дом или част от него, като се регистрирате като домакин.

КАК ДА СЕ ПРИДВИЖВАМЕ?

Една австралийска платформа прави живота на соловия пътешественик, който се пита примерно как да стигне от Рим до Рио, много лесен –

www.rome2rio.com. **Тя помага да намерите не само международен, но и местен и дори градски транспорт.** Примерно, ако искате да отидете от Мадрид до Гранада, веднага научавате, че с автобус ще стигнете за 4,5 часа и ще ви струва 25-40 евро; с влак – за 4 ч 52 мин и срещу 67-94 евро; ако изберете споделено возене с кола, ще ви излезе 22 евро, а със самолет – 80-156 евро.

За удобство при обиколни маршрути като замъците на Лоара, Пътя на камамбера в Нормандия и подобни най-изгодно е да се наеме кола под наем: предлагането вече е огромно и цените са достъпни.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Още практични съвети:

По принцип, като ще пътешествате напред-назад по земното кълбо, трябва поне английски език да знаете на прилично ниво. Вторият – особено необходим и полезен в Латинска Америка, а и южните щати на САЩ, е испанският. На една от най-големи световни забележителности – Чичен Итца, само заради говоренето на кастилски испански спечелих уважението на местните продавачи на сувенири и ми дадоха цени като за мексиканските туристи, не за янките. С местните хора от развиващите се страни само усмивката и десетопръстната система вършат работа.

- Направете си медицинска застраховка с асистънс за периода на пътуването, в случай че се разболеете. Свържете се веднага със застрахователя, за да получите точни указания. С едно обаждане до кол центъра ще ви насочат към лекар на място и ще получите помощ, която няма да плащате.

- Непременно включете към застраховката клаузи за отмяна на пътуването. Всичко се случва! Тогава дори да сте купили самолетен билет и хотелска резервация на най-ниска цена, без връщане при kansелиране, ще можете да си възстановите разходите.

- Международният паспорт – поне с 6-месечна валидност преди датата на пътуването. За визи се информирайте от сайта на българското Министерство на външните работи. Не чакайте последния момент! Консулските отдели не ги интересуват, че сте се мотали, и едва ли ще ви свърши работа удрянето на молба. Пригответе се да платите и таксите за издаването на виза, където се налага.

- При попълването на електронни формуляри за кандидатстване за виза (вече има облекчен режим за Канада, ако имате валидна американска виза) отговаряйте точно и коректно, прилагайте изискуемите документи и прикачете актуална снимка в посочения формат. Често при апликирането пише, че прилагането на документите е препоръчително, но консулските служители взимат под внимание целия комплект, както е представен, и търсят уверение, че наистина сте турист и нямате скрити намерения.

Фокусирайте се върху целта на пътешествието, търсете и намирайте точно това, за което сте мечтали – гурме местенца, а не замъци в Единбург; будистки светилища, а не оживени пазари по поречието на Меконг; майските религиозни шествия, а не музея на Пикасо в Малага. Не е възможно да се види и преживее всичко наведнъж, но вземете максимума. До следващия път!



Както за нас е ефектно да се снимаме с мариачите в Мексико или монасите в Тайланд, така и за местните хора срещата с други раси и народности буди любопитство. В Китай жените и децата искаха да имат непременно снимка с голямата бяла жена и да докоснат, ако ги допуснеш, сините очи. В Занзибар, на брега на Индийския океан, всички жени на заможен танзаниец също се наредиха за снимка. На дечурлигата им хареса да се въртим в кръг на песничката „Ринги ринги рае“.

РОМАН ОТ БРАТА СТРУГАЦКИ ФИЛМ НА САЩ С У.ДЕФО И ДЖ. ХЕКМАН

СТОЯНКА ЗА ТАКСИТА СЛАДЪК ВКУС, ПРИЯТНО УСЕЩАНЕ

ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО ПОСОБИЯ ЗА ЗИМЕН СПОРТ

СЛЕДА ОТ УДАР ПО ТЯЛОТО БРАТ-БЛИЗНАК НА КАСТОР /ГР.МИТ/

СМЕС ОТ МЕТАЛИ

БЕЗПРАВЕН ЧОВЕК ДЕТСКА БОЛЕСТ ПРИ ЛИПСА НА ВИТАМИН „Д“

ДОКТОР ГРАД В САЩ, КАЛИФОРНИЯ ГРАНИЦА, НОРМА

НАША ПОП ПЕВИЦА ПЕЩЕРА В ИСКЪРСКИЯ ПРОЛОМ

СВИРКА НА АВТОМОБИЛ ЛОША ПОСТЪПКА, ЗЛИНА,ЗЛОБА

УНГАРСКИ КОМПОЗИТОР 1870-1948 МАЛОАЗИАТ-СКА БОГИНЯ

БЛАТЕН ГАЗ СУДАНСКА ФЕОДАЛНА ДЪРЖАВА

БЕЛЕЗИ, НИШАНИ СОЛЕНИ ЕЗЕРА БЛИЗО ДО МОРЕ ЛЕКАР

КАПСУЛИ ЗА ОТСЛАБВАНЕ НАША РЕКА ВИД РАКООБ-РАЗЕН ЗОО-ПЛАНКТОН

РАСТЕНИЕ СУРОВИНА ЗА КОКАИН НЕПЪЛНО-ЦЕНЕН ЗАМЕСТИТЕЛ

ТЕГЛО НА ОПАКОВКАТА НА СТОКА МЪЖКА РОЖБА

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН ПЕРСИЙСКИ ЦАР 486-464 ПР.ХР.

ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ НА СВЕТА

КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК НАРЕЖДАНЕ ВЪРХУ ПОЛИЦА

ФИЛМ НА ДЖЕЙМС КАМЕРЪН РОМАН ОТ ИВАН ВАЗОВ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СТАВИТЕ СТАРА МАРКА ЯПОНСКА АУДИО-ТЕХНИКА

ЕНАВИСТ, ОМРАЗА ФРЕНСКА ДВОРЯНСКА ТИТЛА

АНГЛИЙСКИ ХУДОЖНИК 1761-1807 УТРИН РИТОРИЧНА ФИГУРА

ИТАЛИАНСКА ГАРНИРАНА ПИТА ДРЕВНО ОРЪЖИЕ СЪС СТРЕЛИ

БИВШ ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛИСТ БИВШ АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛИСТ

СРЕДНАТА СТАВА НА РЪКАТА НОСИТЕЛИ НА НАСЛЕД-СТВЕНОСТТА

ПРЕМИЕР НА ИЗРАЕЛ 1922-1995 В БРИДЖА-БЕЗ КАРТИ В ЦВЯТ

ПИСТА В БАХРЕЙН ЗА „ФОРМУЛА 1“ ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР И ДИРИГЕНТ 1876-1941

МАРКА СТАРИ НАШИ ТЕЛЕФОННИ АПАРАТИ

МАРКА ИТАЛИАНСКО КАФЕ

СПОРТНА ЛОДКА АРАБСКА ПОРОДА ОВЦЕ

НАШ КИНО-ОПЕРАТОР 1931-2009 ГЕРОИНЯ НА ИВАН ВАЗОВ „КЪМ ПРОПАСТ“ ЗАХЛАС, ЗАБРАВА

МАТЕРИАЛ ОТ ПРЕСОВАНИ ДЪРВЕНИ СЪТЪРГОТИНИ ЗАХЛАС, ЗАБРАВА

ГРАД В ЕГИПЕТ МАЛКА ПЛАНЕТА

НАШ ЦАР 1207-1218 СДРУЖЕНИЕ, СЪЮЗ

МИТИЧНО ЧУДОВИЩЕ КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР И ДИРИГЕНТ 1876-1941

ВЪОРЪЖЕНИ ШАЙКИ ДРЕВНОГРЪЦ-КИ ФИЛОСОФ 490-430 ПР.ХР

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СТАВИТЕ СТАРА МАРКА ЯПОНСКА АУДИО-ТЕХНИКА

ЕНАВИСТ, ОМРАЗА ФРЕНСКА ДВОРЯНСКА ТИТЛА

АНГЛИЙСКИ ХУДОЖНИК 1761-1807 УТРИН РИТОРИЧНА ФИГУРА

ИТАЛИАНСКА ГАРНИРАНА ПИТА ДРЕВНО ОРЪЖИЕ СЪС СТРЕЛИ

БИВШ ХОЛАНДСКИ ФУТБОЛИСТ БИВШ АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛИСТ

СРЕДНАТА СТАВА НА РЪКАТА НОСИТЕЛИ НА НАСЛЕД-СТВЕНОСТТА

ПРЕМИЕР НА ИЗРАЕЛ 1922-1995 В БРИДЖА-БЕЗ КАРТИ В ЦВЯТ

ПИСТА В БАХРЕЙН ЗА „ФОРМУЛА 1“ ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР И ДИРИГЕНТ 1876-1941

МАРКА СТАРИ НАШИ ТЕЛЕФОННИ АПАРАТИ

МАРКА ИТАЛИАНСКО КАФЕ

СПОРТНА ЛОДКА АРАБСКА ПОРОДА ОВЦЕ

НАШ КИНО-ОПЕРАТОР 1931-2009 ГЕРОИНЯ НА ИВАН ВАЗОВ „КЪМ ПРОПАСТ“ ЗАХЛАС, ЗАБРАВА

МАТЕРИАЛ ОТ ПРЕСОВАНИ ДЪРВЕНИ СЪТЪРГОТИНИ ЗАХЛАС, ЗАБРАВА

ГРАД В ЕГИПЕТ МАЛКА ПЛАНЕТА

НАШ ЦАР 1207-1218 СДРУЖЕНИЕ, СЪЮЗ

МИТИЧНО ЧУДОВИЩЕ КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР И ДИРИГЕНТ 1876-1941

ВЪОРЪЖЕНИ ШАЙКИ ДРЕВНОГРЪЦ-КИ ФИЛОСОФ 490-430 ПР.ХР



РЕЧНИК : АВАСИ, БЪРКЛИ, ЕНАЛАГЕ, КРИЛ, КСИЛИТ, ПОЛУКС, САХИР, СЕНАР, ТЯНШАН

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 14:

ВОДОРАВНО: Диор (Кристиан). Хоро. „Шифърът на Леонардо“. ИЛ. Закон. Етърва. Аорта. Килотон. Акваланг. Инс (Пол). Кип. Виси (Ана). Илот. Варак. Матис (Анри). КА. Гадина. Силон. Елена. КАТ. Кито. Икс (Джеки). Тала. Татами. ЛЕКО. Ом. Гъба. Ина. „Нина“. АТЕ. Горит. Поданик. Тенор. ТАРОМ. Модел. Засада. Ат. Сегал (Стивън). Боно. Критик. Кал. Налози. Асма. Лора. Аладин. Ленти. „Милан“.

ОТВЕЧНО: Такт. „Физика на чувствата“. Фалит. Табор. Ла. Ръкопис. Тарос. Рот (Тим). Сика. Имена. Дънов (Петър). Лимит. Гад. Ит. Никотин. Мали. Оне (Жорж). Сано (Александър). Аполон. Ратаи. Од. Лък. Дебил. Нерви. Ало. Овал. Нан. Аналогии. Низост. АТА. Клика. Ми. Кран. Десен. Ска. „Догвил“. Катар. Хор. „Ането“. Едили. Тирана. „Анатол“. Риана. „Алото“. Ира. Ол. Ски. Американ.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

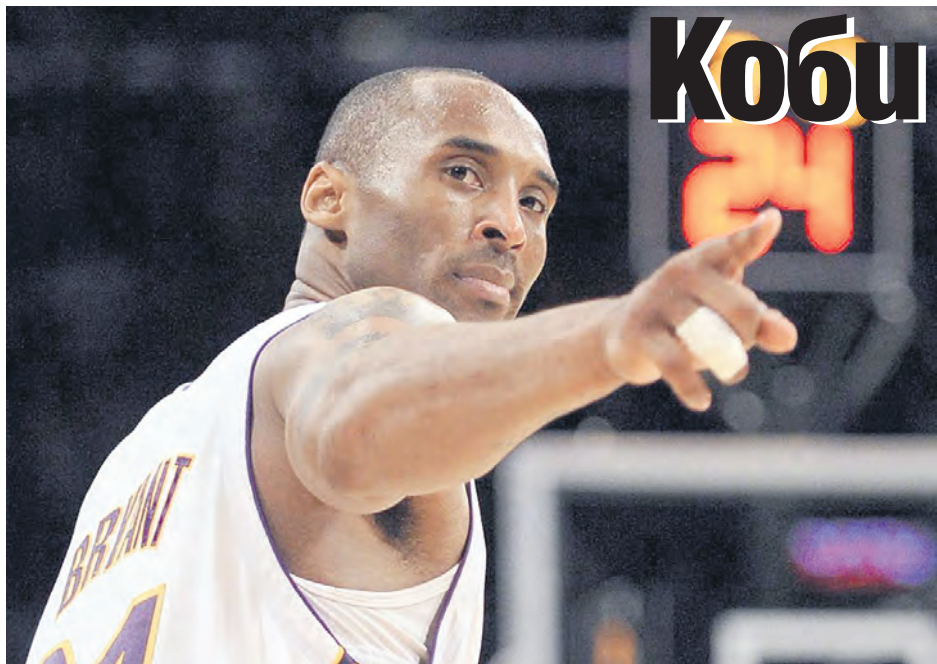
Печат: Алианс
Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

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



Коби каза „Сбогом!“

● Великият баскетболист прекрати състезателната си кариера по феноменален начин

От миналата седмица световният баскетбол не е същият. В сряда срещу четвъртък през нощта (българско време) последния мач във великата си кариера изигра Коби Брайънт.

Започнала през ноември 1996 г. и продължила 20 години. 20 години в само един отбор – Лос Анджелис Лейкърс. Цял брой на в. „Животът днес“ няма да е достатъчен, за да се разкаже за неговите успехи – двукратен олимпийски шампион

със САЩ (2000 и 2012), петкратен шампион в НБА (2000-2002 и 2009-2010), два пъти избран за най-полезен играч в плейофите в НБА (2009 и 2010), 18 пъти участва в Мача на звездите (1998, 2000-2016), победител в конкурса на забивките в Мача на звездите (1997), най-

младият баскетболист, играл в НБА (17-годишен) и още, и още. Той е на трето място във вечната ранглиста на реализаторите в НБА със своите 33 643 точки. Пред него са само Карим Абдул-Джабар (38 387) и Карл Малоун (36 928), а веднага след Коби е Краля Майкъл Джордан (32 292).

В последния мач в кариерата си той направи нещо феноменално, след като вкара 60 точки, а неговият ЛА Лейкърс спечели със 101:96 над Юта.

Коби даде всичко от себе си, изцеди последната си капка пот и завърши така, както само той може – по шампионски. В последната част Джаз водеха с 10 точки, но

Брайънт им вкара 13 поред и така резултатът бе обърнат. Последният кош в мача пък дойде след негова асистенция, а при оставащи 4,1 секунди Коби бе сменен, за да получи подobaващите овации, които заслужава.

Брайънт изуми всички, вероятно дори и себе си, с отиграванията си в края. Те наистина напомниха за най-добрите му дни, а звездите и обикновените фенове в залата не спряха да му се радват.

Коби игра общо 42 минути в мача, като последните 30 от тях бяха без смяна. Той успя в 22 от 50 стрелби от игра, включително 6 от 21 от тройката. Брайънт добави и 4 борби и 4 асистенции.

Естествено той записа рекордно постижение и в последния си мач. Коби стана играчът с най-много точки във финалната среща на своята кариера.

Без значение дали го харесваш или не, но той е в Топ 10 на баскетболистите за всички времена. Със своята трудолюбивост и отдаденост на любимия спорт пък е пример не само за спортистите, а за всички хора. Доказа, че няма недостижими граници, стига да си готов да жертваш достатъчно. Показа, че понякога в най-трудните моменти трябва да се откажем от принципите си за общото благо и най-важното, когато е срещу нас, да не се отказваме, а да се борим до край.

Само 4 държави със свои отбори в полуфиналите на ШЛ и Лига Европа

Отбори от 4 държави (Испания, Германия, Англия и Украйна) се класираха за полуфиналите в двата европейски футболни клубни турнира – Шампионската лига и Лига Европа. В най-престижната надпревара на Стария континент свои представители имат Испания (столичните Реал и Атлетико), Германия (Байерн) и Англия (Манчестър Сити).

Донякъде изненадващо бе елиминирането за смятания доскоро за непобедим носител на трофея Барселона, който отстъпи с 2:1 и 0:2 от Атлетико. Но като се има предвид, че преди два сезона каталунците отново бяха спрени на същия етап на турнира пак от дюшекчиите, вече може да бъде прието като закономерност.

Английският гранд от Манчестър пък за пръв път в историята си влиза в Топ 4 на тази надпревара, след като се справи с Пари СЖ.

Пореден рекорд записа Реал (Мадрид), който успя да неутрализира онова 0:2 срещу Волфсбург в първия мач след 3:0 в реванша благодарение на хеттрика на Кристиано Роналдо. С тази победа Белия балет записа 29-и мач поред, в който бележи на „Сантяго

Бернабеу“ в турнира. До момента мадридчани никога не бяха постигали подобно нещо в бляскавата си история, а постижението може да бъде подобро в следващата фаза на Шампионска лига.

С хеттрика си пък португалската суперзвезда успя да счупи нови два рекорда. Той стана първият футболист с три хеттрика в Шампионската лига в рамките на една кампания. Освен това нападателят е първият футболист, който в два различни сезона бележи 15 или повече гола в най-комерсиалния турнир. Кристиано има 17 гола в надпреварата през сезон 2013/2014, като това е най-доброто му постижение до момента по голове

в турнира, а през тази кампания има с гол по-малко.

В Лига Европа също ще има два испански отбора в лицето на Вилареал и носителя на трофея Севиля от миналите два сезона. За полуфиналите се класира украинският Шахтьор, който традиционно продължава доста напред в турнирите. Преди 12 месеца финалист пък бе представител на тази бивша съветска република – Днипро. Накрая, но не последно място е английският Ливърпул, който елиминира във вълшебен мач Борусия (Дортмунд), след като губеше с 0:2 и 1:3 половин час преди последния съдийски сигнал, за да стигне до 4:3 на „Анфийлд“.

Детско - юношеският спорт на едно място!



VIA SPORT.bg

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

Емилиян ОНУФРИЕВ

До края на футболния сезон у нас остават броени седмици. Един от най-скупните и безинтересни, поне що се отнася до интригата в т.нар. елит. С шампион - Лудогорец, чието име бе известно от самото начало, както и донякъде с предизвестени подгласници – Левски, Славия и Берое. Липсата на сериозната конкуренция на цели три от първите шест в класирането от миналия сезон обрече и футболисти, и фенове на монотонни дни, разнообразявани от време на време от тренировките неволи в Разград или поредната тежка издънка на реферите.

Без Локомотив София нещо не е наред в А група, без Литекс е скучно, а без ЦСКА е откровена трагедия. Първият клуб съществува като рестартиран в най-ниското ниво, вторият играе в Б група без капка мотивация, а третият дори и далеч от елита, си остава номер 1 като интерес, дори интрига, и гази съперниците си на Югозапад като

валяк без водач зад волана.

Тази седмица обаче емоциите са свързани с решаващата фаза от турнира за Купата на България, където участието също е много символично и показателно за ситуацията в най-популярния спорт на територията на милата ни татковина. Преди десетина дни почти всеки беше готов да се обзаложи, че последният в А група

Купата на България спаси скучния сезон



ЦСКА е напълно възможно да не се състои, заменен от другите двама представители. Все пак това е игра, която щом се гледа от милиони, значи в нея се вярва, че може да бъде апотеоз на честността, спортствеността и високия спортен дух. Ако обаче се случи очакваното и един от тези два тима вдигне трофея, тогава отговорните фактори ще са изправени пред сериозен казус. За тях още повече, защото е и "морален".

Сигурно е, че управниците на футбола ни стискат палци отбор, играещ с червено, да не спечели Купата.

Тогава всичките им усилия, които почти никой не поставя под съмнение, да сринат един от двата вечни български гранда ще отидат на вятъра. Каквото и да се говори и смята обаче, ЦСКА показва как трябва да действа отбор, чиито играчи и фенове са уверени, че са онеправдани. Просто да демонстрира игра, която на терена няма адекватен отговор.

Всъщност Купата този сезон ни доказва, че българският футбол, макар и в будна кома, няма никакво намерение да умира. Участието на Монтана и ЦСКА на този етап го доказва. Философията на играта и спецификата на съперничеството обаче е такава, че пълният консенсус никога не се възприема едностранно от всички.

Да, сегашната ситуация в Борисовата градина е колкото неприятна за едни, толкова приятна за други. Но това е временно задоволство. Защото днес ЦСКА, Монтана, Литекс и разбира се, Берое донякъде успяха да спасят българския футбол, но ако положението на безтегловност в него се запази, не е сигурно, че в следващите години ще има кой да го направи.

BGfootball.com

лесно ще преклони глава пред амбицирания в този турнир Литекс и че Берое ще поизчисти имиджа си пред феновете с чиста победа над ЦСКА, която да му отвори пътя към финала.

Клишета няма да използвам, а само ще кажа, че всички сметки излязоха криви. Монтана спечели с 2:0 и с много оптимизъм гледа към реванша тази седмица в Ловеч. В Стара Загора уж аматьорският ЦСКА пък се разправи безапелационно с Берое със същия резултат, сякаш за пореден път да промотира модерната концепция за успеха на съчетанието от младост и едностранност на терена.

През тази седмица предстоят реваншите.

Шарената ситуация с присъствието на отбори от всички спектри на футбола у нас е чудесна предпоставка за интересни мачове и дори за обрати въпреки показаното в първите срещи. Само да погледнем статуквото. Берое започна 2016 г. чисто статистически дори като претендент за титлата, Монтана вероятно няма да изпадне, но ще играе бараж за спасение, Литекс са хем в А, хем

в Б група, а ЦСКА е единственият без кой знае какви обяснения - отборът няма нито един равен през сезона, независимо с кого играе.

Град Монтана се радва на чудесни спортни моменти през годината. Волейболни и баскетболни страсти топят сърцата на феновете, а футболните, с класирането на този етап в турнира и реалния шанс за евроучастие, също не са на ниска точка. Отборът на Кокала е сплав от младост и опит, която обаче невини издържа на терена. Срещу Литекс монтанци успяха веднъж, но в реванша нещата могат да бъдат коренно различни. Зависи от мотивацията на ловчанлии и от това дали гостите ще имат отново своя ден.

И все пак погледите са отправени към стадион "Българска армия", където ЦСКА посреща Берое.

Първият мач в Стара Загора на практика осмисли безумния сезон в нашия футбол. Беше пример за това как искаме и как трябва да бъде на една

спортна среща. Огромен заряд, висок залог, безпрецедентен интерес преди и след нея и разбира се, страхотни 3-4 часа на самия стадион. Над 12 000 обладани от спортни страсти на трибуните и 28 играчи на терена, още няколко край линията и трениори и щабове, готови на всичко за победа. Мачът показва и защо е нужен ЦСКА на българския футбол. Същото ще бъде демонстрирано и на реванша. Вече е сигурно, че той ще е най-посетеният двубой у нас. А само как звучи - мач между отбор от В група и челник в елита.

Хилядите, които бяха под Аязмото, тези, които ще напълнят Армията и всички пред екраните по време на мача и участващи яростно в коментарите след него, на практика са "електоратът", който даде оценката си за настоящото футболно управление в България. Безпрецедентен вот на недоверие и огромно недоволство, което за съжаление не може да бъде материализирано на демократични избори.

На тези два мача - в Ловеч и София, са възможни всякакви резултати. Въпреки оценката на шансовете и различните им стойности, очакваният финал между Монтана и

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 19 до 25 април

1.39 лв/кг

Краставици кг

3.99 ~~5.99~~ **33% намаление**

Краве сирене "Наборъ" вакуум, кг

4.49 ~~5.99~~ **25% намаление**

Яйца "Маркас-90" 30 броя, размер М

6.99 ~~9.99~~ **30% намаление**

Шоколадови бонбони "Swiss Delice" Prestige, 500 г, асорт

-20%

ПРЯСНО БЪЛГАРСКО СВИНСКО МЕСО