

ИНТЕГРАЦИЯ



Подготвят се
специалисти да
обучават деца
от малцинствата

На стр. 8

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви
д-р Николай
Улевинов,
водещ детски
УНГ-специалист

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 16 (189), 26 април - 9 май 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ



Емил Стоянов,
създател и собственик на ТВ „Европа“:

Отново трябва
да отстояваме
западния път
на България

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

С какво
партията
ДОСТ ще
промени
политическия
пейзаж

На стр. 4

Легалният
автобусен
бизнес е
застрашен от
сивия сектор

На стр. 6

Продължава
обезлюдя-
ването на
българските
села

На стр. 9

Как се
придобива
имот
по давност

На стр. 16

Образование и реализация

Председателят на БТПП
Цветан Симеонов и студенти
от различни специалности
в дискусията за възможностите,
които дипломата дава
за успешна работа у нас



На стр. 5

credoweb™
HEALTH EXPERTS

ЖИВОТЪТ ДНЕС пожелава
на всички четящи българи
да посрещнат здрави
Възкресение Христово!

Следващият брой на вестника
ще излезе на 10 май.



FUNGI SPRAY®

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

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™



За по-голяма обхватност и балансиране на научните изследвания

В зала "София" на БЧК се проведе Общото събрание на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Отчетният доклад бе предварително разпратен на всички членове на академията. В проведената дискусия, в която участваха членовете наблюдатели, дописните членове и академиците, се очертаха следните тенденции в развитието на БАНИ, обобщени от акад. Маргарита Каменова пред Общото събрание.

На първо място

предстои спектъра на научните изследвания да бъде разширен с активиране на научните центрове по икономика, социални, правни и инженерни науки, архитектура, строителство и дизайн. Ще бъде открит и центърът по екологични науки. Освен бъдещите национални конференции по тези проблеми за пръв път се предвижда провеждане и на две кръгли маси, посветени на националната сигурност, които ще се осъществят от НЦ „Национална сигурност на Р България“.

На второ място е по-



Общото събрание прие да се въведе интегративен подход в научните прояви при провеждане на четирите научни интердисциплинарни конференции през тази година. Това бележи положителна насока, свързана с основните задачи на БАНИ за развитие на многопластова и органически свързана научна дейност.

Благодарение на така очерталите се нови предложения и активности към традиционно добре представените центрове по медицина и история ще се постига по-голяма обхватност и балансиране на научните изследвания в БАНИ.

На тази сесия на Общото събрание бяха приети 34 нови членове, от които 10 академици, 11 дописни членове и 11 членове наблюдатели. Бяха одобрени предложенията за двама почетни членове, както и кандидатурите на два колективни члена: Цирк „Балкански“ и Очна клиника „Ден“.

За втори път най-изявени членове на БАНИ бяха наградени с медала „Петър Берон“ – тазгодишните носители са акад. Атанас Куртев, акад. Надка Бояджиева, акад. Православа Гугучкова, акад. Йордан Каменов и акад. Стоян Караиванов.

Дописен член проф. Л. Катрова предложи и

БЛАГОТВОРИТЕЛНОСТ

Деца пишат и рисуват в полза на деца

Възпитаниците на частната софийска детска градина „Тути“ разказаха и с помощта на учителите си написаха по време на занятията си занимателни истории, които, придружени с илюстрации от авторите, бяха издадени в книжка с благотворителна цел. Малките автори са на възраст между 4 и 6 години, а историите им са на български и на английски език. Както текстът, така и рисунките са изключително забавни и разкриват неподозирани посоки в начина на мислене на съвременните деца в предучилищната възраст. Създаването на траен интерес в малките към писане и рисуване е много важно за нас, казва Стефан Мачков от ръководството на детската градина. Но желанието ни е да покажем на нашите възпитаници как могат да помогнат на свои връстници с проблеми. Затова всички приходи от книжката са за лечението на деца с церебрална парализа и за Дома за деца, лишени от родителска грижа „Катя Вичева“, с. Широка лъка“.

За връзка с малките автори www.tuti-bg.com



Помога 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

Клипът, на който биячът на циганче се е увековечил, показва, че към такива като него властите трябва да са безкомпромисни по няколко причини.

Първо, защото, ако всеки псевдонационалист или за какъвто там „герой“ и защитник на отечеството се възприема, тръгне на глупава саморазправа с онези, които не му харесват - било заради етнос, било заради цвета на кожата, било по друга причина, това може да предизвика не само напрежение, но и сблъсъци по села и квартали. Защото сега всичко може да се размине, но следващия път със сигурност ще има „ответен удар“.

Второ, всякакви подобни хулиганстващи елементи не си дават сметка какъв отзвук може да предизвикат подобни „акции“ и тъкмо затова трябва тутакси да бъдат поставени на мястото им.

**Редакционен коментар,
„24 часа“**

Има нещо наистина мрачно в позорния видеозапис и реакцията към него сред значителни сегменти от обществото. То е в нормализацията на расизма и наглото насилие. Медийни заглавия от рода „Мъж преби момче, защото казало, че българите и ромите са равни“ са подвеждащи. Извергът Калеев при всички положения е щял да пребие своя непълнолетен съселанин, който за разлика от него се оказа, че работи от малък. Нямаше никакво значение какво щеше да отвърне Митко на нечленоразделните врякания на полуграмотния Калеев, неговата съдба беше подпечатана от произхода му. Той бе ритан в лицето, събарян на земята и командван като куче само и единствено заради това, че е циганин.

**Владислав Апостолов,
„Труд“**

Непредизвиканата агресия

Какво си представяте, като чуete думата "интеграция"? Да, точно така - семинар с много неправителствени организации, обилно източване на средства и кебапче по време на избори. Това са ситуациите, в които понятието "интеграция на ромите" се употребява, за да бъде след това вкарано в чекмеджето и забравено до следващия повод да го развеем. Затова и Ангел Калеев от Овчеполци някак си е пропуснал тази дума. Или по-скоро значението ѝ. Допускам, че е бил искрено изумен от "наглостта" на Митко, който му заявява, че българин и ром са равни. Независимо че това е част от конституцията ни. Независимо че би трябвало да е азбучна истина. Просто у нас битува една друга истина, която звучеше като виц по време на социализма - че някои са по-равни от другите. Митко от Овчеполци вече го знае от собствен опит в сблъсъка си с "по-равен". Само че не знае нещо друго - "равните" сред ромите дават мило и драго събратята им да си останат там, където са. На дъното.

Стела Стоянова, „Стандарт“

От няколко дни в мрежата се разпространява клип, на който се вижда как примат бие човек. Приматът е българин. Човекът - циганин. Сремнаха се. Човекът отговорил на подигравки с думите: "Ние с теб сме равни". Приматът го накарал да легне на тротоара, после да стане, пак да падне... И снмал. С телефон. За да се похвали. "Равни ли сме сега, бе?", питал приматът, докато ритал

в ребрата. А човекът, уплашен, през сълзи повтарял "Не, не, не".

На този фон тече дискусия за логото на България. Не им стига на някои знаме и герб - трябва им лого. Разбира се, има скандал. На някого не му харесват цветовете, на друг - графиката. Конкурсят бил опрочен, но той със сигурност е отдавна безсмислен. Каквото и лого да измислят, символът на България вече са Динко и Перата. Ловците на хора.

Крум Зарков, „Дума“

Ангел, пичове, е навсякъде. Истината е, че у почти всеки от нас диша по един Ангел - заблуждаван и употребяван, макар и повечето от нас да не бият хората по улиците.

Защото дискриминацията, която проявяваме спрямо ромите, е перманентно унижение, не по-малко болезнено от юмруците и ритниците.

**Теодор Спасов,
actualno.com**

Човекът Ангел Калеев трябва да бъде арестуван и даден на съд. Ала символът #АнгелКалеев трябва да бъде пречупен и погребан. В едно нормално общество няма място за отвратителни престъпници, които бият невинни хора заради техния произход и после използват технологичния прогрес на цивилизацията, за да разпространяват резултата от своята патология като болест.

Вирус, който трябва да бъде изкоренен. Гневът е напълно оправдан, кипването на кръвта, свиването на юмрука, физическият дискомфорт,

предизвикани от снъф-записа на примитивния дегенерат - това са симптоми на здравословна реакция срещу порнографията на расисткото насилие.

Жертвата е над своя палач. Те наистина не са равни.

**Големият Лебовски,
webcafe.bg**

Вероятно след този случай ще се планират поне няколко семинара за интеграция в спа хотели. Това, което е нужно, е съвсем различно: 17-годишният Митко да е ученик, родителите му да работят, а Ангел да отговаря пред закона за сбърканите си геройства.

**Веселина Седларска,
clubz.bg**

Никога не съм се срамувал повече от момента, в който събрах сили и изгледах клипа, в който някакъв дебил се гаври и бие млад ром. Идваше ми да потъна в земята. Болезнено е да гледаш ходещата метафора на малоумието, агресията и расизма. И тоя боклук се изживява като Свръхчовек, като някакъв ариец, братче, въпреки че прилича на сопол, размазан на тротоара. Циганинът не му бил равен, защото нашичкият сигурно се възприема като някакво божество на юмруците и ритниците. И да, наистина циганинът не му е равен. Битото момче стои в еволюционно отношение къде-къде по-високо от хлебарката, която е пуснала това видео като трофей.

**Александър Симов,
„Фейсбук“**

ПОСОКИ

За билета и бедните

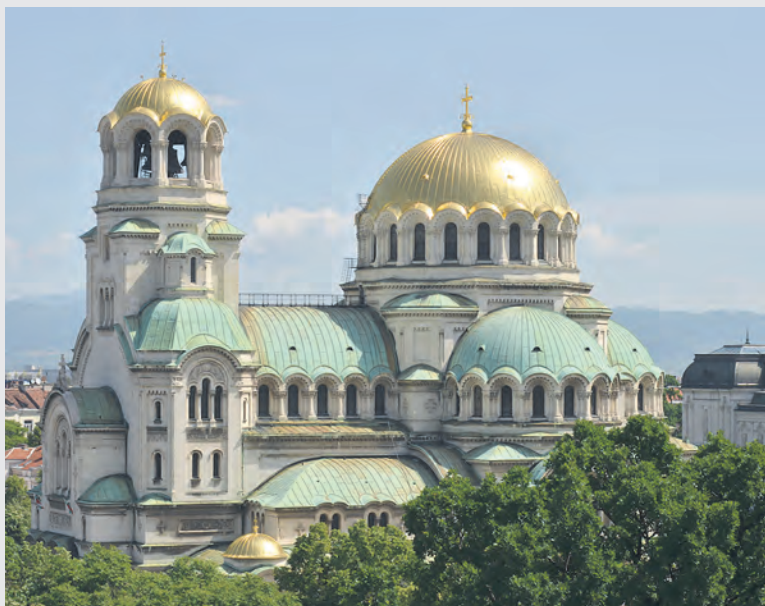


Петър ГАЛЕВ

Много е сладко да си против вдигането на цената на билетите в транспорта и срещу плащането на конкретен пробег по магистралите. Поредно посещаване срещу притиснатия отвсякъде народ, казаха най-жалостливите. И седнаха в скъпите си коли, защото не са ползвали рейса от поне 20 години... А сметката е доста елементарна. За обществен транспорт София и повечето общини плащат два пъти повече, отколкото печелят от билетите. Така абсолютно всички, дори и най-бедните, всъщност дотират градските возила, независимо дали ги ползват или не.

Същото е и с магистралите. Купува си чичо винетка и я иде до морето веднъж, я не иде. А други превръщат таксата за стикера в нищожна, защото навъртат от тук до Луната и обратно. Точно справедливостта изисква да плащат главни тези, които ползват. Да не говорим, че цените на картите не мръдват и е направо лудост да си купуваш всеки ден единични билети, за да ходиш на работа... И все пак критиците на по-високите цени казват нещо, в което не мога да ги опровергая. Че балансът приходи/разходи във всяка държавна и общинска сфера би бил съвсем различен, ако ги нямаше разхищенията и кражбите. Тук вече държавници, кметове и политици трябва да докажат, че парите от по-скъпите билети и такси ще отидат наистина за това, за което ги плащаме, а не в незначителни пликосе и джобове. Ето че за каквото и да говорим, работата започва да прилича на историята с повтарянето в римския сенат на фразата „Картаген трябва да бъде разрушен“. А в нашия случай - Корупцията трябва да бъде победена!

СТОП КАДЪР



Преди Великден от Светия синод съобщиха, че започва процедурата по цялостното укрепване и обновяване на храм-паметник „Св. Александър Невски“

Ще промени ли ДОСТ конфигурацията на политическата сцена у нас



Осман Октай,
политически анализатор

ДПС ще понесе сериозен удар

Още със заявката за появата си ДОСТ промени ситуацията в страната. Толкова много хора се разтревожиха, включително и формации „врагове“ на Доган като ВМРО, „Атака“, Патриотичния фронт започнаха да заклеияват заявката за създаването на тази партия и на практика станаха защитници на модела „Доган“. Политическата формация ДОСТ и самият Люtfи Местан трябва да бъдат анализирани много внимателно както в личностен план, така и като политически проекти. ДОСТ няма нищо общо с досе-

гашните опити за създаване на алтернатива на ДПС и срещу модела „Доган“. Защото Доган ползваше задкулиските ресурси не само в регионите, но и в цялата страна като партньор за управление и кадрване в страната. Неслучайно той от балансатор през 1991-1992 г. се превърна след 2001 г. в решаващ фактор на управлението. Самият Доган го формулира пред медиите много ясно, като каза: „Аз управлявам управляващите“. Но ситуацията днес се промени. Самата заявка, че се появи ДОСТ, разтревожи. Защото

досега освен вътрешни ресурси като подкрепа моделът „Доган“ получаваше такива и от Анкара. И всички ръкопляскаха и го приемиха за нормално. Защо сега, в момента, в който ДОСТ и Люtfи Местан с новия си политически проект получават подкрепа от Турция, това стана проблем на националната сигурност?! Трябва да се разгадае този ребус и аз мисля, че ДПС ще понесе доста сериозен удар, и то от бивш председател на движението, назначен лично от Ахмед Доган. Ударите от ДОСТ по ДПС ще са доста сериозни.



Доц. Антоний Гълъбов,
политолог

Ситуацията напомня появата на АБВ по отношение на БСП

Понеже последните разговори около ДОСТ са свързани с регистрацията на партията, строго погледнато, документите за регистрация на тази политическа сила не се различават съществено от документите на другите партии, а съдът не може да вземе решение на базата на опасенията на един или на друг политичес-

ки деец. По-важното в цялата тази история е, че появата на ДОСТ ще окаже такова влияние върху ДСП, каквото появата на АБВ по отношение на БСП. Имаме известен паралелизъм, защото, когато АБВ беше създадена, твърдах, че БСП ще загуби един мандат за европейските избори, но не беше и сигурно

дали АБВ ще успее да го спечели. В този случай, понеже имаме дистанция до следващите парламентарни избори, които изглежда, че може да бъдат редовни, това вече ще се засили и задълбочи. Но смятам, че имаме сходна ситуация. С появата на ДОСТ ДПС ще загуби гласове, колко ще са те, ще се види по-късно.



Юрий Асланов,
управител на социологическа агенция АФИС

Партията е далече от развитие в общонационален план

На този етап социологическите изследвания не показват потенциал, който да оправдае мнението на Местан, че при 50 процента активност на едни парламентарни избори ДОСТ ще влезе в НС. Разбира се, не бива да се подценява и това, че сред широките избиратели на ДПС има хора, които са силно разколебани заради появата на новия политически субект. Те на този етап не бързат да се самоопределят. За мен обаче има съществена разлика между електоралното влияние, което ДОСТ може да окаже върху потенциала на ДПС, и паралела между АБВ и БСП, когато се появи партията

на Първанов. Да си спомним, че появата на АБВ беше на базата на същностни, на ценностни дебати. Появата на АБВ беше на базата на идейни различия. Нещо, което оказва много сериозно влияние върху електоралния потенциал вляво. Разцеплението в ДПС не беше в резултат от някакво нарушение на идейната хомогенност. Там механизмите, с които елитът на ДПС и елитът на ДОСТ налагат влиянието си върху избирателите, са едни и същи. В това няма промяна. Действа се по един и същи начин в отделни региони. На пръв поглед се вижда, че ДОСТ запазва влияние сега в

един или два региона. Тази партия е още много далече от развитие в общонационален план. Не наблюдавахме такова нещо при разцеплението на БСП. Тогава АБВ много бързо реализира разпространение във всички региони на страната и това помогна на тази партия да стане парламентарно представена. Вярно е, че на европейските избори не успяха в първия момент, те бяха новосформирани, а прагът за участие в европейските избори беше много висок.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Специалностите трябва да кореспондират със структурата на икономиката

Цветан СИМЕОНОВ, председател на Управителния съвет на Българската търговско-промишлена палата

Проучване на Българската търговско-промишлена палата (БТПП), проведено през февруари т.г. сред членовете ѝ, показва, че основните пропуски в образованието на младите хора са в професионалните им знания – т.е. фундаментът от знания, които получават по дадена професия, не е достатъчен.

Повече от двете трети от анкетираните работодатели (67%) смятат, че на студентите са им необходими допълнителни знания. Резултатите са почти същите както и през 2008 година – тогава 68% е делът на фирмите, споделящи това мнение. Крайно негативни оценки за подготовката на студентите у нас изразяват 20% от анкетираните, а доволните са едва 13%. С въвеждането на някои законови промени – като напр. регламентиране на дуалното обучение, се правят стъпки в очакваната насока, но ако не бъдат съчетани с финансови стимули за фирмите, не се очаква сериозен интерес. Въпреки това предстои да бъдат положени още много усилия за постигане на задоволително ниво на образователната система в България. Освен в професионалната подготовка мениджърите на фирми, участващи в анкетата на БТПП, откриват пропуски в

базисните икономически познания, каквито трябва да имат младите кадри.

На следващо място, близо 45% от фирмите смятат, че на младите хора им липсват също умения за работа в екип, а според 38% - и на предприемаческо мислене.

В анкетата работодателите отбелязват, че на завършилите образование им липсват практически познания и трудно правят връзката между теоретичната подготовка и нейното практическо приложение. Добре е, че през тази година в учебните програми ще влезе обучение по предприемачество още от първите класове в училище.

Единодушно се подкрепя от членовете на палатата идеята за провеждане на ежегодно проучване за необходимостта от професии, с което да се



съобразяват в приема университетите/професионални училища, но не са много тези, които отговарят конкретно на нашите запитвания. Категорично мнение сред деловите среди е, че

е необходимо да се разшири броят на младежите в схеми за стажуване/чиракуване.

Според анкетираните членове на БТПП има необходимост от реално практическо обучение и на студентите, и на учениците, а не само натрупване на теория. В отговорите на фирмите проличава необходимостта да се преразгледа финансирането на база брой учащи се, което води до огромни компромиси с качеството на обучението. Други обективни критерии биха били броят на започналите работни места по специалността в рамките на годишна след приключване на образованието, броят на приетите във ВУЗ за продължава-



не на обучението и т.н. Според работодателите

следва да има и повиши критерии за приемане в университетите.

Да има данъчни облекчения за фирми, предоставящи стипендии на студенти/ученици – това е също едно от предложенията на работодателите в анкетата, но и промени в законодателството, даващи възможност/задължение за специалистите да работят във фирмата ги фирма за определен срок (3-5 години) или още по-радикално – ограничение за започване на работа в друга конкурентна фирма, освен при отказ на тази, която е финансирала обучението.

От особено значение е да се съгласуват с организациите на работодателите всички нормативни актове от значение за взаимодействието между бизнеса и образованието.

Образователната система следва да осигури повече гъвкавост на работната сила

за преминаването ѝ от един в друг стопански сектор – т. нар. мобилност. Важно е да се насърчава професионалното образование в перспективни и ключови за икономиката отрасли – като високотехнологичните професии. В бюрата по труда са ясни позициите, които не се запълват продължителен период от време.

Следва да се върви и към опростяване на процедурите за признаване на образованието, придобито в чужбина, и премахване на пречките пред признаване на образованието, получено в страните - членки на ЕС. За да се засили процесът за реформирането на образованието в посока към осъвременяване на учебното

съдържание, трябва да се повиши и квалификацията на учители и преподаватели, както и да се насърчава участието на повече практики като преподаватели.

Бизнесът може да участва активно в учебния процес - в подготовката на нови качествени учебни програми.

Привличането на преподаватели от деловите среди е също много полезна стъпка. Като гост-преподаватели в училищата и вузовете могат да се включват водещи специалисти в различни области, доказали своя успех и принос в развитието на икономиката на страната. Може да се помисли това да стане с европейски програми, за да се осигури макар и кратко педагогическо обучение и оценка на преподавателските им умения.

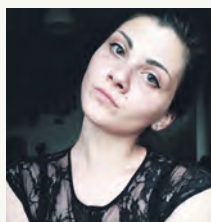
Специалностите в средното професионално и висшето образование е необходимо да кореспондират със структурата на икономиката,

с производствените мощности. Образованието не трябва да е самоцелно, защото така „произвеждаме“ ненужни кадри и те, излизайки от училище или от университета, стават безработни, за които плащаме да бъдат обучени отново.

Полезна мярка за засилване ролята на бизнеса в образованието и в частност вузовете е участието на работодателите и браншовите организации в:

- * организирането на учебната подготовка, изготвянето на учебни планове и програми;
- * разработването на национални изпитни програми;
- * участието в определяне на защитените професии;
- * оценката на качеството на обучението и критерии за това;
- * практическото прилагане на професионалните знания и умения.

Студентите



Светла Владимирова, „Архитектура“, УАСГ

Според мен проблемът започва още с липсата на реформи и промени в образователните институции. Университетът по архитектура, строителство и геодезия е учебно заведение, в което сякаш времето е спряло. Уча по същата програма, по която са учили архитектите преди 25 години. Когато се появи нещо важно и ново – например голямо изложение, – можеш да научиш за него от два плаката в огромната сграда. Няма и откъде да разберем за фирми, които имат нужда от хора. Без връзки няма как нито да започнеш стаж, нито работа. След като

завършим, кандидатствайки за дадена позиция, ако никой не ни препоръча, възможностите да ни наемат са доста малки.



Александър Георгиев, „Медицина“, МУ, София

Образованието, придобиването на нужната квалификация и работата в областта на медицината за съжаление не вървят ръка за ръка. Всяка година сме задължени да караме стаж през лятото, но той не се признава за опит, защото е задължителен. Така, щом завършим, сякаш 5 години не сме правили нищо освен да учим, а това не е така. От друга страна, държавните болници са задължени да приемат стажанти от МУ. Но дали ще ти обърнат внимание, е въпрос на

късмет и най-вече на лични връзки. Освен това никой не ни насочва къде да отидем. Повечето преподаватели имат клиники или поне работят в такива, но никой не предлага да ни назначи в тях. Според мен обаче най-големият парадокс е, че навсякъде из медиите се тръби, че има недостиг на кадри в медицината. Младите хора постоянно напускат страната, за да работят в чужбина, защото страната нищо не прави, за да ги задържи тук.



Мария Манова, „Медии и журналистика“, УНСС

В УНСС правото и журналистиката не са толкова известни специалности. Според мен затова фирмите от бранша не си сътрудничат в дадените сфери с УНСС.

Това изключително много затруднява студентите. Задължени сме на всеки две години да стажуваме, но това е много трудно. Кандидатствах по много обяви в различни сайтове и ми се обадиха само от две места – на едното трябваше да пиша на английски, а от другото ми казаха да направя текст по каквато тема си избира. Съответно не продължих и на двете места – българка съм и искам да пиша на български, а пък концепцията „намери си сам“ никак не ми пасва в една сериозна медия. За съжаление обаче търсенето на стаж не се улеснява от университета. Според мен, когато изискваш нещо, трябва да предлагаш някакви опции – да ти посочат компании, които наемат студенти на стаж. Като че ли тази система е много погрешна.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Държавата няма как да затвори сайтовете за споделени пътувания. Нито каквито и да било сайтове, колкото и това да звучи атрактивно и да предизвиква коментари.

Желанието на автобусните превозвачи, изразено преди няколко дни по време на среща с транспортния министър Ивайло Московски, е по-скоро да накара държавата най-после да спре стотиците нелегални превозвачи, заради които бизнесът с автобусните превози в България е на път да се срина.

По различни пресмятания нелегалните превозвачи, действащи най-често със собствените си леки коли, обхващат между 20 и 30% от целия пазар. Макар че по линията София - Перник като нищо може да са и повече. Редовна картинка на спирка „Руски паметник“ в столицата е да спре лека кола и зад сваленото стъкло шофьорът да си промуши главата и да попита: „За Перник ли сте?“. Винаги се намира кой да се качи. И въпреки че водачът взема 3 лева, колкото и автобусната фирма по тази линия, за 20-километровото пътуване човекът не само си избива цената на горивото, но и формира малка печалба.

По сходен начин стоят нещата и за цялото направление към Дупница, Кюстендил, Благоевград. А пътниците в десетките редовни автобуси по тези линии намаляват.

От Съюза на автобусните превозвачи твърдят, че винаги, когато има акция на полицията и на Изпълнителна агенция „Автомобилна администрация“, пътниците в автобусите се увеличават с 20-30%.

Търговският ни обмен с Германия отбеляза нов рекорд

Въпреки недостатъците на бизнес средата у нас икономическите отношения между България и Германия се развиват в положителна посока – това накратко е обобщението на проучването на бизнес средата, проведено от Германско-българската индустриално-търговска камара през 2016 г. сред своите фирми членове за дванадесета поредна година. Резултати бяха представени на пресконференция от д-р Митко Василев, главен управител на Германско-българската индустриално-търговска камара. Основните параметри на икономическите отношения между две държави са търговията и инвестициите. През 2015 г. нивото на преките германски инвестиции в България отново има положителни стойности, а търговският обмен между двете страни отбеляза нов рекорд. Проучването на бизнес средата, проведено от Германско-българската индустриално-търговска камара сред своите фирми членове, констатира недостатъци, които от години остават непроменени.

В контекста на предизвикателствата пред членовете на камарата назрява въпросът, от една страна – докога проблемите ще бъдат неразрешени, а от друга – докога фирмите въпреки трудностите ще успяват да развиват своя бизнес.

Предимствата на България като дестинация за бизнес продължават да бъдат атрактивната данъчна тежест, ниската цена на работната ръка и членството в Европейския съюз. Факторите обаче, които от години възпрепятстват дейността на компаниите, са значително повече от положителните страни на икономическия ландшафт: неефективното публично управление, слабата правна система, непрозрачността на обществените поръчки, липсващите реформи в сферата на образованието, корупцията и престъпността. Въпреки това едва 16% от анкетираните съжеляват, че са избрали България за място за развиване на своя бизнес.

Сивият сектор може да сригне бизнеса на автобусните превозвачи



Различен е обаче въпросът защо държавата не може да се справи с явлениято „нелегален превоз“. Тук думата си казва оплетената компетентност на ведомствата. По закон всички регистрирани превозвачи могат да бъдат спирани на пътя от органите на КАТ и от автомобилната администрация (бившата ДАИ). Второто ведомство има правомощията да следи дали превозвачът спазва всички изисквания. Но за да се спре лека кола, трябва и КАТ. Проблемът е още, че пътникът в нея трябва да си признае, че е платил на шофьора за превоза. Иначе нито може да се наложи глоба, нито да се напише акт. Нито пък да се докаже в съда, че водачът извършва дейност, без да е лицензиран за това.

Докато този проблем не се разреши, може би ще чуем още по-екзотични искания от това да се спират сайтове.

ват за жп линии и магистрали, но не и за услугата „превоз“.

Една трета от българите живеят в материални лишения

Над една трета от населението на България – 34,2%, живеят в тежки материални лишения. Това сочат предварителните данни на европейската статистическа служба Евростат за 2015 г.

Този дял е над 4 пъти по-голям от средния за държавите от ЕС, който е 8,2%. При това се наблюдава увеличение в сравнение с предходната година, когато у нас този дял е бил 33,1%. За сравнение делът на хората, живеещи в тежки материални лишения в страните от Европейския съюз, намалява след пика от 2012 г., когато е бил 9,9%.

34,2% от българското население прави точно 2,468 милиона души. Общият брой на жителите на страни от ЕС, които живеят в тежки материални лишения, е 41,092 млн. души.

Според методиката на Евростат тежки материални лишения означава хората да страдат от липса на ресурси и да не могат да плащат сметките си, също така да не могат да отопляват нормално жилищата си през зимата или да не могат да отидат на едноседмична почивка някъде.

Семействата с непълнолетни деца са по-засегнати от домакинствата без деца, сочат още данните. Над 8% от домакинствата с двама или повече възрастни с деца са засегнати от тежки материални лишения спрямо само 6% за тези без деца.

В материални лишения живеят и 17,3% от домакинствата на самотни родители спрямо 11% от домакинствата, които се състоят от един възрастен без деца.

Освен в България делът на хората, засегнати от тежки материални лишения, е значително по-висок от средното европейско равнище в Румъния (24,6%), Гърция (22,2%) и Унгария (19,4%).

В другия край на скалата са Норвегия и Исландия, които не са членки на ЕС, но са включени в статистиката с дял от съответно 1,3% и 1,6%, както и Финландия (2,2%) и Холандия (2,5%).

Емил Стоянов е създател на новинарската телевизия „Европа“, която през април стана на 15 години. Депутат в Европейския парламент в групата на ЕНП от 2009 - 2012, който напуска по собствено желание. Писател и преводач, издател и журналист, Стоянов винаги е заемал през годините активна позиция в подкрепа на демократичния път на България. Автор на няколко филма за българския преход и най-новата българска история. Удостоен е с почетни ордени от Австрия и Германия.

Г-н Стоянов, с какво от постигнатото през последните 15 години най-много се гордеете?

- С това, че успяхме да създадем типично новинарска телевизия и заедно с това да формираме потребност, очакване в българските зрители по всяко време да видят най-важните събития от България и света.

- Често ви наричат българската CNN, как приемате това сравнение?

- С известно задоволство, но разбира се, това е малко пресилено сравнение, защото световният канал има огромен бюджет. Това не означава, че ние не знаем как да направим такъв продукт. Въпросът е, че пазарът ни е доста ограничен и липсват чисто финансовите механизми, които да позволят това. За съжаление нашият бизнес не може да изнася продукта си зад граница, ние сме чисто езиково ограничени, няма как да разчитаме на европейските пазари и средства. Европа е с около 500 милиона население, а тук всички телевизии се състезават за вниманието на около 7 милиона българи. Но спрямо българските възможности сме се опитали и явно успяваме да постигнем много добро качество.

- В началото имаше доста скептици, които предричаха кратък живот на ТВ „Европа“...

- Преди петнайсет години всички експерти – сега няма да ги споменавам поименно – идваха един през друг да ми говорят, че това, което съм захванал, няма бъдеще. Българите нямали навик да гледат новини, пазарът е много малък, били сме балкански народ, без интерес към актуалните събития и какво ли не. Е, нищо от това не излезе вярно! Зрителите ни опровергаха всички скептици и критици. Около 15 на сто от общата аудитория редовно следи ТВ „Европа“, толкова е процентът за новинарските телевизии и в Европа. А в САЩ процентът е дори по-нисък.

- Какъв е профилът на аудиторията ви?

- Това са хората, които са обществено ангажирани, имат семейства, деца, те са обикновено по-образовани и с по-високи от средните доходи. Но това не са абсолютни характеристики, имаме много зрители и извън тези групи.

- Трудно ли беше през годините да отстоявате от екрана западната ориентация на страната ни?

- Винаги съм внимавал да не бъдем партийна телевизия,

да не ни обвързват с която и да е партия. Но от първия си ден сме декларирали и доказвали, че заставаме зад европейската и евроатлантическата ориентация на България. Гледаме на Запад, а не на Изток. Искането и искаме демокрация и пазарна икономика. А преди 15 години тези понятия все още не бяха априорно приети. Не бяхме членове нито на НАТО, нито на ЕС, обществото беше разделено.



Емил Стоянов (вдясно) връчва наградата на ТВ „Европа“ за проевропейска политика на Херман ван Ромпой в присъствието на президента Росен Плевнелиев

Черногледството е дефект на обществената ни среда

● С Емил Стоянов разговаря Петър Галев

- Но и сега май има нужда отново да се защитава този път, по който България избра да върви, пак има разколебаване и разделение...

- За огромна моя изненада това е точно така, макар и пропорциите да са малко по-благоприятни. Доста голяма носталгия има към СССР, Варшавския договор, към комунизма и към Тато, ако щете. Това обаче не е само у нас. В бившата Източна Германия например, която буквално беше преобразена със стотици милиарди от западните си роднини, днес пак има носталгия към ГДР. Тези неща могат да се променят само с идването на новите поколения, които не са обременени.

- Как си обяснявате последните данни, че в свободата на словото България слиза надолу в класациите?

- Не знам кой и как мери, но всеки може да се увери, че масово по сутрешни телевизионни блокове, радиостанции, вестници и сайтове всеки напада с повод и без повод управляващите, политиците, депутатите, без това да води до каквито и да е негативни последици за медиите и журналистите. Няма арестувани журналисти, да не дава господ, няма затворени медии. Всеки полуграмотен журналист може да наругае буквално когото си иска абсолютно безнаказано у нас. Това за мен е дефект на обществената среда, но е факт! За каква липса на свобода говорим тогава? Всичко у нас се представя като чудовищно, а обективно не е така. Както във всяка държава, така и у нас има корумпирани политици и чиновници, но има и честни; добри и лоши лекари, учители, инженери... В класациите на ООН ние винаги сме в първата

една трета по измерваните стандарти – на здравеопазване, образование, сигурност, изобщо качество на живот. А ако си съставиш впечатление само от медиите, ще си помислиш, че сме в тотална катастрофа, глад, упадък и разруха. Е, не е така! Няма западна медия, която толкова крайно да представя ситуацията, дори при разследвания за корупция и други нарушения.

- Във Вашата редакционна политика къде сте намерили златната среда?

- Ключовата дума е „умереност“. Нищо да не укриеш, да не слагаш розови очила, но да не бъдат и черни. И всичко да е проверено от достоверни източници, доказано. Това са просто класическите журналистически правила. В нашите новини и анализи са минали всички драматични за страната ни и света събития през последните 15 години, но това е представено без истерия, с професионален и умерен тон, с разнообразни гледни точки. Така както информацията се поднася на германската, френската и британската аудитория. И зрителите оценяха това, гласуват ни доверие и до днес. А невинаги е било лесно да убедим журналистите в екипа, че сензационният стил не може да бъде за сериозна медия. Всички млади хора тук са израснали, гледайки Слави Трифонов и четейки заглавия в стил „Петьо Блъсков“.

- Какви са очакванията Ви за глобалното бъдеще на телевизията като медия?

- Както и през последните 20 години, така и в следващите 10 години телевизията ще бъде доминиращата медия. Но с развитието на технологиите няма как интернет да не привлече нова и нова аудитория. Ние сме подготвени за този процес, имаме добре развити

интернет страници, още утре можем да пуснем телевизията on-line. Причината да не го правим е свързана с кабелните оператори, на които продаваме нашето съдържание. И те са доста ревниви към безплатно разпространение. А за голямо съжаление все още не е намислена интернет технология, която да предлага възможност за ефективно заплащане на интелектуалния труд. Всеки иска да гледа и чете в мрежата качествено съдържание, но не се замисля, че този, който го създава, трябва да си изкарва и хляба.

- През тези години имало ли е моменти, в които сте били на границата да се откажете от медийния бизнес?

В класациите на ООН ние винаги сме в първата една трета по измерваните стандарти – на здравеопазване, образование, сигурност, изобщо качество на живот

- Няколко пъти! Освен малкия пазар, за който вече говорих, кабелните оператори постоянно скриват абонати от нас и ние няма как да се борим с това. Поради истеричната битка между Нова и bTV и двата канала свалят драстично цената на рекламата, от която страдаме всички, включително и те самите. Сега телевизиите сме пълни с реклами, но приходите са двойно по-малки, защото цената стана като за радиоклип. Режем си общия клон, на който седим.

- Как се спряхте на Херман ван Ромпой да получите наградата ви в юбилейна-

та година?

- Имаше дискусия, обсъждаше се Жозе Барозу, който подписа присъединяването ни към ЕС, или Джефри ван Орден, който написа положителния доклад преди приемането ни. Но в крайна сметка избрахме Ромпой, защото той е един интелектуалец в политиката, с голям принос за България, привърженик на идеята за повече Европа, за по-сериозно единение. С негова подкрепа страната ни бързо се интегрира в евроструктурите.

- Като човек с опит не само в медиите, но и в европейската политика, оптимист ли сте за бъдещето на Европейския съюз?

- Организацията ни е подложена на натиск и от Изток, и от Запад. Имаме население от половин милиард и БВП, малко по-голям от този на САЩ. Това напъня всички играчи на световната сцена. Натискът в момента изобщо не е случаен. Не е случаен и напънят на Англия да излиза или поне да блъфира, че излиза от ЕС. Защото нейното напускане би отслабило организацията с около 12 на сто. На този етап мисля, че лидерите са убедени, че обединена Европа върши повече работа, дава по-добри икономически и политически резултати, отколкото ако има една дезинтеграция. Това е много добре и за България! Сега ние трябва да направим усилия за по-бързо влизане в Шенген и в еврозоната. Ако ме бяхте попитали преди шест месеца, щях да ви кажа, че нямаме бърза работа. Но с днешна дата нещата се промениха сериозно. Евросъюзът и максималната интеграция ни пазят от опасностите от Изток и колкото и да звучи парадоксално, ни пазят и от самите нас. Защото вътре има достатъчно сили, които искат хаос и завой на Изток.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Едва под 5% млади хора преподават в българските училища, а хората пред пенсия са около половината от всички учители. Един нов проект обаче е на път да промени това. Той се прави от МОН, Пловдивския университет и неправителствената организация „Заедно в час“, като се финансира със 700 000 евро от Еврокомисията.

Всъщност целият бюджет на проекта е 2,5 млн. евро и включва още пет държави – Румъния, Испания, Латвия, Австрия и Германия. Идеята му е да се направи опит с нетрадиционни методи да бъде пробита съпротивата на някои общности срещу образователната система и да бъде събуден интересът на децата към ученето. За това ще бъдат подбрани млади хора, които имат съвършено различно образование, нямащо нищо общо с учителската професия, и ще бъдат изпратени в ромски училища или в такива, където учат деца от социално уязвими групи, които по традиция лесно отпадат от училище. Те би трябвало

да дадат на образованието онзи поглед, който традиционният учител не може да даде – да накарат децата да се почувстват уверени в себе си и да установят, че ученето може да промени живота им. Всъщност именно с такава цел е създадена първата подобна организация в САЩ, чиято рожба е нашата „Заедно в час“. Именно нейно е ноу-хауто за този проект, зад който обаче за първи път застава Министерството на образованието.

Съгласно проекта, който ще продължи три години, 140 младежи ще бъдат изпрате-



2500 млади хора искат да станат учители

ни като преподаватели предимно в ромски училища – както в столицата, така и в провинцията. Първата година ще започнат 70 от тях, а през втората ще се присъединят и останалите.

На всеки млад преподавател ще бъдат доплащани още 500 лева към стандартната заплата за млад учител,

което е една от причините за толкова бурния интерес към програмата. Паралелно с това обаче младежите ще учат в Пловдивския университет, като целта е да получат магистърска степен в рамките на една година. „Ще им преподаваме нетрадиционно и ще научим тях на свой ред да преподават така“, казва ректорът на университета проф. Запрян Козлуджов. Предимството им според него ще бъде в това, че паралелно с обучението си те ще виждат прак-

тическите резултати в училище и ще бъдат по-наясно с това какви още знания или умения са им необходими, за да станат по-добри в професията си.

На финала целият проект ще бъде оценен от немски специалисти,

които да установят дали нетрадиционните методи дават плод и има ли смисъл да бъдат по-широко разпространявани. Досега организации, подобни на нашата „Заедно в час“, в редица държави са показали, че след контакти с подобни учители децата от по-рисковите общности често излизат с по-разширен хоризонт и с амбиции да постигнат неща, които гетото не може да им даде. Дори и у нас, където „Заедно в час“ работи поотскоро, деца, които са били на път да отпаднат от училище, продължават образованието си и в гимназия.

Кандидатите да се пробват в „лидерското“ преподаване тази година се оказва над два пъти повече от миналата.

Над 2500 души подадоха документи за 140-те места,

като средната им възраст е малко под 30 години. Сред кандидатите има инженери, хора, завършили филмово изкуство или журналистика, математици, филолози. Около 5% от тях са получили бакалавърска степен в университети извън България, а други 10 на сто са карали в чужбина магистратури или са прекарвали поне един семестър в чужд университет по програма „Еразъм“. Има възпитаници на университети в САЩ, Англия, Германия и Унгария, някои от които много реномирани. Мнозина от кандидатите обясняват, че искат след края на стажуването си като учители да се занимават с неправителствения сектор или със социални проекти и това е начин да започнат подобна кариера.

Част от тях остават като супервайзъри на следващите учители по програмата.

Нейните ръководители обясняват, че един от най-съществените фактори, по които избират кандидатите си, е тяхната мотивация, както и готовността им да учат нови неща и да променят мисленето си, така че да са в състояние да повлияят и върху мисленето на околните.

Обикновено по време на обученията им показват как да преподават на „проектен“ принцип – тоест урокът да бъде разработен и поднесен не така, както е даден в учебника, а през „проект“. Част от учителите по история например възлагат на децата да направят „телевизия“, която под формата на новини да съобщава например за Кръстоносните походи.

Обикновено децата се увличат и сами предлагат иновативни идеи в тази насока.

Освен това им се възлага нещо като дългосрочен проект, който трябва да бъде завършен едва в края на учебната година, но за да бъде направен той, децата трябва да разработят множество малки проекти в рамките на годината. През лятото има и два месеца „лятно училище“ за деца, които искат да наваксат или просто да не забравят учебния материал. Именно това е първият „полев тест“ на младите учители. Много важен фактор е и това, че с тях през цялото време работят супервайзъри, които им помагат при разработването на уроците и залагането на целите, които искат да постигнат.

В традиционните училища обикновено не се изисква такава детайлна разработка на всеки урок. „Заедно в час“ обаче го правят – всеки следобед се провежда анализ на това как е протекъл часът, какви цели е заложил учителят и каква част от тях е успял да постигне.

Обучение и за директорите

Обучение ще има и за директорите на училищата, в които тези младежи ще преподават, както и за учителите, които ще бъдат техни наставници. Самите училища, които искат да приемат учители по тази програма, трябва да подадат документи до 15 май. Едва след това ще бъде направена селекцията, като бъдат избрани онези, които могат да предложат по-гостоприемна среда на младите педагози. Тъй като има и изключения и не навсякъде нестандартните учители са приети с отворени обятия – лидерът на синдиката на българските учители Янка Такева посочи преди време, че в част от педагогическите колективи се пораждат конфликти, защото младите учители по този

проект получават по-високи възнаграждения дори от някои опитни преподаватели с 20 години стаж. „Дайте тези 500 лева на всички млади учители и ще видите, че няма да има недостиг на кадри“, призовава тя неведнъж. Друг повод за конфликти е това, че „иновативният“ начин на преподаване невинаги се одобрява от педагози с по-традиционно мислене. Именно затова ще бъдат търсени директори, които действително желаят промяна в училището си, и педагогически екипи, които са склонни да я приемат. Училища, които вече са имали опит с преподаватели на „Заедно в час“, с по-голямо желание се включват в програмата, разказват от организацията.

562 села в България от общо 5001 са без население или с едноцифрен брой жители. Това показва справка в Националния регистър на населените места на статистическия институт (НСИ). Към 31.12. 2015 г. в градовете живеят 5 227 182 души, или 73,1%, а в селата - 1 926 602 души, или 26,9% от населението. Към края на миналата година населените места в България са 5258, от които 257 са градове.

С население над 100 000 души са шест града в страната (София, Пловдив, Варна, Бургас, Русе и Стара Загора), в които живеят 33,5% от българите. 159 са местата, които вече трудно могат да бъдат наричани населени, тъй като в тях няма нито един постоянен обитател. С един жител в страната са 62 села. Най-много населени места без нито един жител има в областите Габрово, Велико Търново и Кърджали - съответно 61, 54 и 10.

Част от тъжната статистика е кюстендилското село Локвата.

Ако допреди 60 години в него са живели над 200 души, то днес обитателите му са само шест. Селото няма табела с името си. Разбираме, че сме стигнали, по надписа с блажна боя на стара автобусна спирка на кръстовището, което се оказва, че разделя двете махали на населеното място. Трудно могат да се преброят изоставените къщи в селото, защото голяма част от тях са обрасли в гъста растителност. Екипът ни минава и покрай стара сграда с изпочупени врати и прозорци, която някога е била училище. След още няколко метра се срещаме със 75-годишния

Асен Груйчев, който е седнал на едно пънче и чисти рамки за кошерите си от полевият въздух.

„Младите отдавна напуснаха селото, за да си търсят работа.

Аз също живях дълги години в София, но със съпругата ми се върнахме на село, когато се пенсионирахме, но останах сам. В тази махала сме само аз и още един човек. В другата е по-населено. Живеят четирима души“, сподели Груйчев. Разказва, че селото се нарича така, защото има формата на локва. В полупланинското селце хората си гледат най-необходимото в градината, имат кокошки, прасета, отглеждат пчели. Имат си и магазин, който отваря три пъти седмично за по един час и им доставя най-необходимото – хляб, вода, сол, захар, брашно, олио, яйца. За пенсиите си и пощата хората ходят в съседното село Голям Върбовник. Най-близко могат да отидат на лекар и до аптека в Дупница, която се намира на 20 км от селото, или до Кюстендил, съответно на 27 км.

„Основна причина за обезлюдяването на селата е липсата на работа и добри

Българските села се обезлюдяват



условия за живот.

За голяма част от българите трудовата миграция е единственият начин за оцеляване, независимо дали става въпрос за вътрешна миграция в страната или за външна - емигриране в чужбина“, обясни пред в. „Животът днес“ икономистът Явор Алексиев от Института за пазарна икономика (ИПИ). Той сподели, че засилената през последните години урбанизация води до отлив от инвестиции в малките населени места. Пример за това е, че нито една голяма търговска верига няма да открие свой магазин в малко населено място, нито пък фабрика ще предпочете да търси кадри в обезлюден район. От ИПИ напомниха обаче, че това са нормални процеси, които протичат не

само в България, а и в почти всички развиващи се държави.

„Структурата на българската икономика се промени значително през последните 20 години.

Ако допреди 1989 г. тя е разчитала предимно на селското стопанство и на индустрията, то днес тя се е трансформирала в икономика, базирана на услугите. Те от своя страна до голяма степен са свързани с големия град. Ето защо и населението на градовете не спира да расте“, смята Алексиев.

Области като Пловдив, Варна и Бургас се развиват доста успешно и успяват да запазят броя на населението

не само в областните центрове, но и в малките населени места в региона. Инвестициите в индустриални мощности в перифериите на големите градове и в добра инфраструктура се оказват ключови фактори за възпирането на обезлюдяването в по-малките населени места. Хората спокойно могат да пътуват ежедневно до работа и в същото време да живеят по-евтино в околните градчета и селца. *Освен икономическия аспект на проблема обаче е важно да се види и социалната страна на въпроса. Все повече предимно млади хора избират големите градове за свой постоянен дом заради достъпа до по-добро образование, по-богата социална среда, повече възможности за развитие и по-голям достъп до услуги.*

Най-новото село се появява на картата на България през ноември миналата година. Село Свети Спас всъщност е бившата вилна зона на Долна баня, на 3 км от града. „Още през май м. г. Общинският съвет взе решение да направи предложение за извършване на административно-териториалната промяна по предложение на кмета на общината. Основната ни цел с превръщането на вилната зона в село е да имаме повече възможности за благоустройство с кандидатстване по европроекти и привличане на инвестиции, искаме да изградим и канализация“, обясни техническият секретар на Общинския съвет Марияна Китова. Условието за официалната регистрация на селото са били налице - постоянно живеещо население и изградена социална инфраструктура. Наименованието на новото село е свързано с патронния празник на Долна баня - Възнесение Господне или Спасовден. Тази година той се пада на 9 юни и ще се празнува както в Долна баня, така и в новото село, което си има параклис със също име.

Освен с. Свети Спас през миналата година е регистрирано още едно населено място - с. Попови ливади, община Гоце Делчев, както и една нова община в област Пазарджик - община Сърница. През 2015 г. с решения на

Свети Спас от няколко месеца присъства на географската ни картата

Министерския съвет са закрити десет населени места, като пет от тях са присъединени към друго населено място.

В доклада си „Население и демографски процеси през 2015 година“ Националният статистически институт обобщава, че освен задълбочаващия се дисбаланс в териториалното разпределение на населението е налице и друга негативна тенденция - населението на страната продължава да намалява и застарява. Основните фактори, които влияят върху измененията в броя и структурите на населението, са демографските процеси - раждаемост, смъртност и миграция. През 2015 г. в страната са регистрирани 65 950 живородени деца. В сравнение с предходната година броят им намалява с 1635 деца. Родени са повече момчета (34 069), отколкото момичета (31 881). През миналата година броят на децата, родени от майки под 18 години, е 3061 и спрямо 2014 г. намалява с 69 деца. Запазва се тенденцията към увеличаване на

броя на децата, родени от дами на възраст над 40 години - от 1517 през 2014 г. на 1687 през 2015 година. Експертите от НСИ отбелязват, че от 1991 г. се наблюдава трайна тенденция в растежа на абсолютния брой на извънбрачните раждания. Техният относителен дял нараства от 18,5% през 1992 г. на 42,0% през 2001 г. и на 58,7% през 2015 година.

В регионален аспект най-много деца се раждат в областите Сливен, където раждаемостта е 12,6‰, София - 10,2‰, и Бургас - 9,9‰. В седемнадесет области раждаемостта е по-ниска от средната за страната, като най-ниски стойности се наблюдават в Смолян (6,5‰) и Видин (6,1‰). За сравнение средният коефициент на раждаемост за държавите в Европейския съюз през 2014 г. е 10,1‰. По данни на Евростат най-високо равнище на раждаемост от европейските страни има Ирландия - 14,6‰, следват Франция (12,4‰) и Великобритания (12,0‰). С най-нисък коефициент на раждаемост в общност-

та е Португалия - 7,9‰.

Нивото на общата смъртност в България продължава да е твърде високо. Броят на починалите през 2015 г. е 110 117 души, а коефициентът на обща смъртност е 15,3‰. С най-висока смъртност в страната са областите Видин - 22,8‰, и Монтана - 21,3‰, следвани от Кюстендил (19,5‰), Враца, Габрово и Перник (по 19,4‰). Смъртността сред мъжете продължава да бъде по-висока в сравнение с тази сред жените. През 2015 г. на 1000 жени умират 1075 мъже. Средната продължителност на живота при силния пол е 71 години, докато при дамите е 78 години. Средният коефициент на смъртност в страните от Европейския съюз през 2014 г. е 9,7‰.

Що се отнася до миграцията на населението, през 2015 г. в преселванията между населените места в страната са участвали 119 202 лица. Естествено най-голямо териториално движение има по направлението „град - село“ (37,6%), следва направлението „град - град“ (35,8%). Значително по-малки по брой и относителен дял са миграционните потоци по направлението „село - град“ (17,0%) и „село - село“ (9,6%).

На 23 юни във Великобритания ще се проведе референдум за оставане или излизане от ЕС. За разлика от обикновените избори в кампанията преди този вот не се борят торите и лейбъристите, а се води война в Консервативната партия. Единият лагер, воден от премиера Дейвид Камерън, е за оставане в съюза, а начело на евроскептиците е лондонският кмет Борис Джонсън, който вижда в допитването шанс да вземе поста на Камерън.

Дейвид Камерън залага „Даунинг стрийт“ 10 в битка за европейско бъдеще



да блокира за начален период от 4 години социалните придобивки след пристигане на Острова.

Камерън е убеден, че с подобни отстъпки от общоевропейските правила ще е в състояние да спечели вота. Но четирима министри от 21-членното му правителство и 128 от общо 330 депутати консерватори водят мощна контракампания.

„Бунтовниците“ поне засега разчитат на популистски изявления, а от свитата на Камерън – на офанзива за сплашване, в която не се колебаят да се включат и водещи световни лидери, като US президента Барак Обама, последните 8 финансови министри на САЩ (от Джордж Шулц насам – б.р.), шефката на МВФ Кристин Лагард. Те са на мнение, че откъсването от ЕС ще лиши петата по големина икономика в света от безпрепятствен достъп до най-големия пазар на планетата и от статута на водещ играч на глобалната сцена.

Политици като Джонсън пък смятат, че Великобритания не бива да изпуска момента да разкъса оковите на тромата и страдаща Европа икономика и да започне да просперира „както никога преди“. А търговия с ЕС можела да се води с двустранни спора-

зумения за облекчаване на квоти и тарифи.

Финансовият министър Джордж Озбърн отвърна на тези мечти с три сценария с доста песимистични резултати. При първия Лондон, също както Норвегия, остава в Европейската икономическа зона, но без глас в политическите решения за общия пазар. При втория – със статут като на Канада и Швейцария, които имат отделни търговски споразумения с ЕС, британците ще губят по 6% от БВП годишно поне до 2020 г. А третият, най-радикален вариант е Островът да търгува с ЕС като Русия например – само на базата на членството си в Световната търговска организация.

Най-вероятен от трите варианта ще е последният, защото ЕС не би отстъпил нищо в търговски преговори с Великобритания, ако тя не се съгласи като Швейцария за отворен трудов пазар. Освен това Брюксел със сигурност ще наложи възможно най-тежки условия, за да спре масово напускане на членки.

Засега британците са разделени грубо поравно по въпроса за или против ЕС. Близо четвърт от електората обаче още не са решили как да гласуват.

Ситуацията на Острова поразително прилича на тази от 1975 г., когато правителството предоговори условията за британското еврочленство и то бе подложено на референдум. Инициативата бе на премиера лейбърист Хауърд Уилсън и бе остро критикувана от новоизбраната лидерка на консерваторите Маргарет Тачър.

След два неуспешни опита заради вето от френския президент Шарл дьо Гол през 1973 г. консервативното правителство на Едуард Хийт успява да вкара Великобритания в Европейската икономическа общност (ЕИО). Година по-късно обаче на власт идват лейбъристите, които гласуват на партиен конгрес с две трети мнозинство, че европейският завой не е от полза на страната. Имало твърде голяма опасност за националния суверенитет и за правата на

трудещите се.

Премиерът Уилсън, макар и от проевропейския лагер, е обещал по време на предизборната си кампания референдум. Положителен резултат от него за оставане в общността би го спасило от вътрешнопартиен преврат. Така се и случва – на 5 юни 1975 г. се получава 67% подкрепа за европейско бъдеще при 65% избирателна активност.

„Невероятно как можеш да рискуваш бъдещето на цялото кралство само за да оцелееш в битка за партията си“, заяви тогава Тачър, която по-късно се трансформира в един от най-яроистите евроскептици.

41 години по-късно Камерън рискува финансов и икономически катаклизъм, и то не само във Велико-

британия, с опита да отблъсне атаката на Джонсън с референдум. А лейбъристите, особено ветерани левичари като лидера Джереми Корбин, Нийл Кинок и Джак Строу, които през 1975 г. са гласували за напускане на ЕИО, са твърдо за оставане в ЕС. „Неоснователни се оказаха страховете ни, че ще загубим суверенитет и инвестиции“, написаха те в открито писмо миналата седмица.

Камерън обеща преди изборите през 2015 г., че ако спечели, ще свика референдум за ЕС. Той бе насрочен за този юни, след като премиерът успя да се договори с лидерите на останалите страни членки за промяна на някои условия за британското членство. От тях това, което най-много засяга българите, е правото на Лондон

Изгряващата звезда Макрон търси лява и дясна подкрепа във Франция



Еманюел Макрон, младият министър на икономиката в социалистическото правителство на президента Франсоа Оланд, разтърси политическото статукво във Франция със създаването на движение, в което покани членове и на левията, и на десницата да търсят консенсус за „разблокирането“ на страната.

38-годишният бивш шеф от банката на Ротшилд в Париж е най-популярният член на кабинета и е смятан за главна „заплаха“ за премиера Манюел Валс (53 г.), който бил най-естественият соцкандидат за президент на изборите догодина, ако Оланд реши да не търси втори 5-годишен мандат. При официалното обявяване на движение „Напред“ Макрон многозначително не отрече, че може да се включи в

борбата за Елисейския дворец, заявявайки само, че това в момента не било приоритет за него.

В соцпартията, в която не членува от 2009 г., е недолюбван заради „капиталистическите си връзки“ и налаганата от него политика на либерализация в секторите на икономиката, които са под тежка държавна регулация. Но Оланд, чийто съветник бе през 2012-2014 г., е принуден да залага на него за

прокарването на реформите, необходими за намаляване на безработицата под 10% – условие, което президентът сам си постави, за да кандидатства отново за поста. Непопулярните промени, включително облекчаване на условията за уволнения и намаляване на компенсациите за извънреден труд, бяха прокарани в парламента въпреки вътрешнопартийния бунт, предизвикал вот на недоверие в правителството.

Движението на Макрон, в което той изрично не покани ксенофоби от Националния фронт на Марин льо Пен, изглежда привлекателна идея за електората, който според социологически допитвания е крайно недоволен от традиционната левица и десница. 75% от гласоподавателите биха подкрепили надпартиен кандидат за президент.

През февруари Макрон

имаше два пъти по-висок национален рейтинг от Валс, а само половин година по-рано не можеше и да си помисли да го догони по популярност. В същото време обаче допитванията само сред членовете на соцпартията показват, че е едва четвърти след Оланд, Валс и кметската на Лил Мартин Обри.

„Абсурдно е да се правят опити за размиване на различията между левите и десните“, реагира премиерът на движението на Макрон. И така даде да се разбере, че социалистите са по-скоро враждебно настроени към „десния вълк в лява козина“, както често описват икономическия министър.

Десницата реагира по-дружелюбно, макар и предпазливо. Бившият премиер Жан-Пиер Рафарен (2002-2005) заяви, че Макрон би бил идеалният премиер при умерен дес-

ноцентристки президент като Ален Жюпе, който се бори с Никола Саркози за номинацията на „Републиканците“.

Макрон е далеч по-разумна алтернатива на традиционните партии, отколкото Националният фронт. Не е ясно обаче доколко е способен да събере достатъчно съмишленици от двата лагера.

Опитът показва, че „аутсайдерите“ обикновено „изгряват“ бързо. Така стана с обещаващия проевропейски центрист Франсоа Бейру. През 2007 г. той финишира трети – с 18,5% от гласовете, на президентските избори след социалистката Сеголен Роаял и Саркози, който после спечели балотажа. А през 2012 г., когато победи Оланд, Бейру бе чак пети.

Татуировките вече може да се... пробват

Премахването на татуировките е сложно, а и скъпо занимание, затова е препоръчително предварително да знаеш как ще изглежда рисунката върху избраното от теб място. Съобразявайки се с това желание на потребителите, разработчици са създали приложение на смартфони и са го кръстили Ink Hunter. То използва технологията на допълнената реалност, която дава възможност да се „пробва“ татуировка, преди

да се вземе окончателно решение. В приложението има различни татуировки, които може да се проектират върху кожата, като колекцията от рисунки тепърва ще се увеличава, а потребителите може да качват и свои идеи. InkHunter е създадено от украински програмисти, като по-късно е усъвършенствано от App Store. Приложението е безплатно, но авторските татуировки се купуват.



Летяща дъска ще развива до 150 км/ч

Френската компания Zapata Racing, известна с разработката си на воден флайборд, проведе изпитания на автономна версия на летяща дъска. Flyboard UFO е снабден с компактен реактивен двигател, може да са издига на височина до три километра и да развива скорост от 150 километра в час. Засега запасът от гориво е достатъчен за 10-минутен непрекъснат полет. Според авторите на проекта реактивният ховърборд UFO все още се намира в стадий на разработка. От Zapata Racing разпространиха видео, на което е заснет прототип, но не се знае кога ще започне серийното производство на летящата дъска. Доскоро персоналните реактивни летателни апарати почти не съществуваха, но през миналата година едновременно няколко компании съобщиха за намерението си да пуснат флайбордове и реактивни раници.

Таблетите ще останат в миналото

През 2010 г. таблетите обещаваха революция в съвременните технологии. Apple пуснаха първия iPad, а Samsung работеха над Galaxy Tab. Много други компании също се готвеха да наводнят пазара с модерните Android устройства. Изминаха обаче шест години и на Световния мобилен конгрес в Барселона (MWC) не беше показан нито един таблет. Дори Apple, лидер в този сегмент, изобщо не почете събитието. Очевидно големите производители изобщо не виждат бъдеще в разработването на таблети. Те не присъстваха в презентациите нито на Samsung, нито на Sony, HTC или LG. Действително Lenovo пусна няколко евтини Android таблета, но това като че ли никой не забеляза. А всички помним какъв възторг предизвика не толкова отдавна Nexus 7.

Причините за залеза на таблетите са няколко. На първо място е фактът, че огромната конкуренция силно свали цените им, а това не носи печалби на компаниите. Втората причина според анализаторите е, че потребителите рядко сменят таблетите си. Третото, може би най-важно, е настъплението на смартфоните, които все по-ефективно заменят таблетите. На изложението в Барселона бяха представени модели като LG G5 и Samsung Galaxy S7 с големи екрани, които са нещо като хибрид между двете устройства. Дали наистина таблетите остават в историята още е рано да се каже. Зависи от креативността на разработчиците. Но положението в момента показва, че смартфоните нямат алтернатива.

Пуснаха маратонки, отпечатани на 3D принтер

Американската компания New Balance създаде маратонки, чиято подметка е отпечатана на 3D принтер. Иновационните спортни обувки са само 44 чифта и цената им е 400 долара. Компанията е създадена през 1906 г., а през 2015 г. подписа рекламни договори с известни спортисти като Арън Рамзи, Самор Насри, Хесус Навас и други. Пусна и лимитирана серия за маратона в Ню Йорк. Маратонките

бяха създадени в сътрудничество с производителите 3Dsystems. Подметката е от специален материал, за който от New Balance казват, че притежава оптимален баланс между гъвкавост, трайност, здравина и тегло. Всичко това прави спортните обувки изключително удобни за бегачи. В момента е представен само прототип, затова е и ограничена партидата. Предстои масовото производство.



Научиха смартфоните да ходят

Компанията Sharp изнесе подробности за своя робот смартфон. Концепцията на необичайното устройство, наречено RoboHon, беше показана в Япония още през октомври 2015 г. Сега обаче от компанията споделиха още подробности за ходещия смартфон.

RoboHon е миниатюрен робот, висок 19,5 см и с тегло 390 грама. Той притежава изкуствен интелект може да ходи, да стои, да седи, както и да приема обаждания. Смартфонът умее да разпознава гласове и лица, да работи с електронната поща, да напомня за важни ангажименти и много други. RoboHon е снабден с 8-мегапиксела камера, HD дисплей и четириядрен процесор. Смартфонът работи с операционната система Android 5.0 Lollipop. На 26 май ще се появи в търговската мрежа на Япония на цена около 1800 долара.

Гергана ПЕТКОВА

Вече е ясно, че новата учебна година за учениците ще започне със старите учебници, а към тях ще се добавят допълнителни материали – приложения, съобразени с материала от новите програми. Но освен учебниците към новите програми трябва да се пригледят и вече съществуващите учебни помагала. Издателство „Просвета“ вече пуска на пазара някои от преработените си заглавия.

Нови помагала за новите учебни програми

Помагалото „Вълшебното ключе. Упражнения по околна среда за целодневно обучение и самоподготовка вкъщи за 1. клас“ е преработено



и допълнено с темите и упражненията по новата програма за предмета, който вече не се нарича роден край, а околна среда. Помагалото подпомага както работата на учителя в час, така и самостоятелната работа на първокласниците в училище и вкъщи. Чрез него учениците по интерактивен начин усвояват знанията за околната среда, придобиват умения за предпазване от опасности и за здравословен начин на живот. Преработеното помагало е първото от поредицата

допълнителни материали, с които ще може да се преподава по новите програми със старите учебници. Съдържа 22 теми и 66 задачи, които са в съответствие с новата учебна програма. Отпадат темите: „Трудът на хората. Професии“ и „Групи животни“. Те са заместени с темите: „24 май“ и „Опасности в училище и у дома“. Преработена и допълнена с нова задача е темата: „Празници и символи на България“.

Така актуализирано, „Вълшебното ключе по околна среда за 1. клас“ става необходим помощник на учители и първокласници.

Утвърдилото се през годините помагало „Вълшебното ключе. Упражнения по математика за целодневно обучение и самоподготовка вкъщи в 1. клас“ също вече



е преработено в съответствие с новата учебна програма по математика за 1. клас. В него ще откриете познатите достъпни и забавни задачи с лабиринти и игри, скрити картинки, задачи за досещане и съобразяване. Промените в програмата по математика за 1. клас наложиха добавянето на 6 изцяло нови урока, свързани с изучаването на числата 10, 20, 30, ... 100 и действията събиране и изваждане с тях. Включени са и задачи за разпознаване на връх и страна на триъгълник, квадрат и правоъгълник, както и такива за чертане на геометрични фигури в квадратна мрежа. Преработеното „Вълшебното ключе по математика в 1. клас“ запазва своята основна роля да улеснява усвояването на математическите знания от първокласниците и да развива тяхната логика и съобразителност. От учебната 2016/2017 г. то ще се превърне и в незаменим помощник на учителя, тъй като е второто помагало от поредицата допълнителни материали, с които издателство „Просвета“ ще помогне на учителите да преподават по новите програми със старите учебници.

За 15 септември – и новите електронни учебници

Освен допълнителните образователни материали, които ще бъдат изготвени за учителите, за да запълнят празнината между новите и старите програми, на 15 септември те ще получат и електронни версии на новите учебници. За първия учебен

ден издателство „Просвета“ ще е готово с новите електронни учебници, а налице ще са и всички действащи е-учебници от 1. до 7. клас от най-ново 3D поколение, наречено така заради изключително атрактивните за учениците 3D анимации, видеофилми, интерактивни упражнения и тестове, образователни игри и галерии от снимки.

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

„Маймунски приказки“ - най-добрият подарък за края на учебната година



„Маймунски приказки“ е серия от математически игри на издателство „Просвета“ в пет части – за деца от 1. до 5. клас. Те са истински компютърни игри с всички присъщи на този жанр компоненти – лабиринти, приключения, оръжия, препятствия. Геймърът се увлича в забавлението и не възприема реалните задачи като тренировка и затвърждаване на знания. Той напредва през поредни нива на трудност, където решава пространствени пъзели и търси при-



чинно-следствени връзки. А стрелбата с оръжие по верните отговори на задачите превръща математиката в завладяващ екшън. С всяко следващо ниво играта става по-трудна, тренира логика и съобразителност, но и следва материала в училище.

Действието и в петте части („Принцесата на Сундара“, „Приключения в



музея“, „Лабиринтът на вещицата“, „Замъкът на вампира“ и „Долината на чакала“) се развива във вълнуващ триизмерен мистичен свят. Сюжетите се въртят около вечния сблъсък между доброто и злото – детето влиза в ролята на следотърсач, който трябва със силата на математиката и логическата мисъл да пребори злос-



торник, застрашаващ правдата. Всяко ниво отговаря по съдържание на програмата на Министерството на образованието по математика и затвърдява уменията, овладени в училище. Това прави „Маймунски приказки“ изключително подходящ подарък за лятната ваканция.

Идеята за играта е на



белгиеца Свен Винке, дизайнер на фентъзи видеоигри и собственик на Larian Studios. Вдъхновен от собствените си синове, той осъзнава, че може да се възползва от любовта им към компютърните игри, като преплете в сюжета онези знания и умения, които те отказват да овладеят в тетрадката.

Игрите притежават висококачествена компютърна графика и работят без лагове и бъгове на операционна система Windows XP и по-нови версии.



Акад. Пламен КАРТАЛОВ

„ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН“ В СОФИЙСКАТА ОПЕРА

● Академия за откриване и професионално израстване на млади артисти

С писмо до ректора на Московската консерватория - Николай Рубинщайн, П. И. Чайковски изповядва най-голямата си мечта - да постави новата си опера „Евгений Онегин“ в Консерваторията и в нея да участват само млади певци. И потвърждава: „Никога няма да дам тази опера на директори на театри, преди да мине в Консерваторията. Писал съм я за Консерваторията...“.

Да върнем това произведение към генезиса на първия му сценичен живот сега е и моята идея да се постави на сцената на Софийската опера с най-млади, даже начинаещи оперни певци.

Задачата към новата постановка е да бъдат открити и привлечени най-млади артисти, даже дебютанти, а и заедно с тях и професионалната изява също на млади режисьор и диригент, които също да дебютират в поставянето на тази творба на националната оперна сцена.

Не е лесна работа такава амбиция, не само в откриването на нови гласове за ролите, но и да бъдат добре подготвени и способни да се справят с трудните вокални и сценични характери в сложната драматургия на един толкова чувствителен музикален художник като Чайковски...

За стиловата и вокално-сценична интерпретация на неговите „лирични сцени“, както композиторът



Режисьорката Вера Петрова по време на репетиция

нарича творбата си, специално поканих от Русия Маестра Лариса Гергиева, известна пианистка и вокален педагог от Мариинския театър, всепризнат майстор в интерпретацията на руската оперна класика и отдадена в усъвършенстването на млади оперни певци не само в създадената от нея Академия в прочутия Мариински театър от Санкт Петербург, но и по света.

Тази нова постановка в репертоара на Софийската опера показва постоянния ми стремеж и усилие в годините - откриването, подготовката, израстването и даване на шанс и на път в кариерата на огромен брой нови таланти - нови имена на певци, диригенти, режисьори, художници,

корепетитори, творци и администратори, все към хора, увличани в страстно и честно отдаване в професията и на големите идеи на оперния театър.

„Евгений Онегин“ на сцената на Софийската опера е шанс, подтик и проверка за издръжливост, както и доказване и способност на младите в първи опит за някои, към едно трудно и безпощадно отдаване на професията на оперния артист.

Средната възраст на изпълнителите в новата постановка на Софийската опера е 29 години. Публиката ще чуе нови гласове от България, Русия и Китай.

След успешните премиерни спектакли на 22, 23 и 24 април следващите спектакли са на 4 май и 17 юни.

БЪЛГАРСКИЯТ БАЛЕТ ПРОГОВАРЯ В АВТОБИОГРАФИЧНАТА КНИГА НА ПЕТЪР ЛУКАНОВ

Мария РУСАНОВА

Името на проф. Петър Луканов не се нуждае от представяне. В своята дългогодишна творческа дейност той създаде десетки постановки във всички сфери и жанрове на танцовото ни изкуство - мащабни епически платна, едноактни балети, миниатюри, хореографии за филми, оперни спектакли, музикални. Талант, пословично трудолюбие и продуктивност щастливо са си дали среща в лицето на големия творец. Без редицата шедеври на проф. Луканов трудно бихме си представили развитието на българския балетен театър. Години наред той е сред водещите фигури в съвременното ни танцово изкуство. Създал емблематични постановки за родните ни сцени, обичан от публиката, признат от критиката, Петър Луканов безрезервно се приема като съвременен класик. Всеки един от спектаклите му е етап и еталон в



историята на националната ни хореография. Размахът на въображението на именития ни творец намира най-пълнен израз в мащабните сюжетни спектакли: „Легенда за любовта“, „С любов за любов“, „Ромео и Жулиета“, „Парижката света Богородица“.

Безспорен е приносът му към българската танцова драматургия и не би било преувеличено да се каже, че Петър Луканов е най-българският хореограф. Произведенията по музика на български композитори, сюжети на български писатели заемат значим дял в богатото му танцово наследство. „Дъщерята на Калояна“, „Нестинарка“, „Хайдушка песен“ и особено „Козият рог“ са ярки самобитни спектакли, оставили трайни следи в сърцата на публиката. Музикалност, въображение, усет за драматизъм, вродено умение за пластично извайване на образите - много са качествата на таланта на маестро Луканов, но като че ли най-

силно се откроява умението да разказва чрез движения - интересно, увлекателно и завладяващо.

Търсецкият дух, желанието да следва нови пътища, творческата любознателност съпътстват неизменно именития ни творец в неговия живот. В последните години той сподели своя огромен опит и познания в книгите „История на танца и балета“ и „Хореографска композиция и режисура“. Оказа се не само движението, но и перото му се подчинява. Читателят сам ще се убеди в правотата на това твърдение след запознанството си с „Танцът е моят живот“.

За своите мечти, за първите стъпки в света на балета, за дългия и неравен път от провинциалното градче към върховете в изкуството, за семейството, за учителите, за творчеството, за ангелите хранители в живота си разказва Петър Луканов - живо, увлекателно, с чувство за хумор и много искрено.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, с какви намерения започва Цариградската посланическа конференция?

- В нея участват всички посланици на Великите сили, акредитирани към Високата порта. Тя се провежда от 23 декември 1876 г. до 20 януари 1877 г. Причината за свикването на конференцията са четири събития, които стряскат Цариград: това е въстанието в Босна и Херцеговина от 1875 г., Априлското въстание в България, войната на Сърбия и Черна гора срещу Османската империя, както и започналата активна подготовка от страна на Русия за бъдещите военни действия. Британският премиер лорд Дизраели осъзнава, че на политическия хоризонт се задава поредната руско-турска война, и решава да я изпревари с мирни преговори. В конференцията участват следните посланици – лорд Солсбъри от Обединено кралство Великобритания и Ирландия и сър Хенри Елиът, посланик в Цариград, граф Николай Игнатиев, посланик на Руската империя в Цариград, граф Жан-Батист дьо Шодорди, специален пълномощен посланик на Франция, и граф Франсоа дьо Бургоан, посланик в Цариград, барон Карл фон Вертер, посланик на Германската империя в Цариград, барон Хайнрих фон Каличе, специален пълномощен посланик на Австро-Унгарската империя, и граф Ференц Зичи, посланик в Цариград, граф Лодовико (Луиджи) Корти, посланик на Кралство Италия в Цариград.

Провеждат се предварителни заседания и посланиците на Великите сили излизат с общ план за решаването на проблемите в Западните Балкани и установяване на мир между Сърбия и Черна гора и Османската империя. Планът предвижда създаване на автономна област от Босна и по-голямата част на Херцеговина с един главен управител. Сърбия получава малка поправка на границата си, а Черна гора се разширява териториално в Южна Херцеговина и Северна Албания.

- А по отношение на българските земи?

История на българите от Македония

● Неуспешният опит за спасяване на Отоманската империя

- За нас участниците в конференцията предлагат два проекта за създаване на автономна България. Първият е Руско-американският проект, изработен от княз Алексей Церетелев и американския консул Юджийн Скайлър, който предвижда единна българска автономна област, включваща Дунавския вилает, санджаците Софийски, Пловдивски, Сливенски от Одринския вилает и Македония – онези територии от нея, населени с българи. Другият проект е Англо-Австро-Унгарски. Той предвижда България да се раздели вертикално на две автономни области: Източна автономна област с център Търново, включваща санджаците Търновски, Русенски, Тулчански, Варненски, Сливенски, Пловдивски (без казите Султанери и Ахъчелеби в Родопите) и казите Кърклияска (Лозенградска), Мустафашовска (Свиленградска) и Казълагачка (Елховска) от Одринския санджак. Както и Западната автономна област с център София, в която влизат санджаците Софийски, Видински, Нишки, Скопски, Битолски, част от Серски и казите Струмишка, Велешка, Тиквешка и Костурска.

- Кои български области остават извън този план и защо?

- Според този план българските области са отдръпнати от Егейско море и извън тях остават Воденско, Кукушко и Дойранско, Западна Тракия, по-голямата част от Източна Тракия и по-голямата част от Родопите. Аргументът, който британските представители Солсбъри и Елиът изтъкват за вертикалното разделяне на българските земи, е, че в Източната област живеят предимно турци и гърци и тя трябва да се управлява отделно. Всъщност британската цел е основно насочена срещу Русия, да не се допусне тя прекалено да усили позициите си, а чрез смесената Източна област да се попречи на пътя ѝ към Цариград. Кое е стара мечта на Петербург – руският солдат да стъпи и завладее Проливите – Босфора и Дарданелите...

- Как Високата порта посреща тези проекти?

- На 21 декември изготвеният на конференцията план е връчен на Високата порта. Но междувременно султан Абдул Хамид II назначава за велик везир привърженик на младотурската партия и на конституционното управление Мидхат паша. Следва официалното откриване на конференцията, което става на 23 декември 1876 г. Тогава Сафет паша про-

гласява „великия акт на промяна на 600-годишната форма на управление на империята. Негово величество султанът ошастливи империята с конституция“. С това се заявява началната турска позиция, че конференцията е излишна, тъй като конституцията дава на империята нужните реформи.

- Но Великите сили отхвърлят турските внушения за ненужност на предложените реформи...

- На следващите пленарни заседания на конференцията Турция представя възражения и контрапредложения, които също са отхвърлени от

тира от османските власти като българско. Доказателство за това са многобройните апели на македонските българи до Великите сили. В тях са положени много печати, на които стои надпис „българска община“ – Скопие, Прилеп, Неготин, Гевгели, Кукуш, Солун, Тетово, Куманово, Щип, Серес, Драма и т.н.

- А какво разказва историята ни за отношението на македонските българи към Руско-турската война?

- Обявяването на Руско-турската война и първоначалните бойни действия са следени с трепет и вълнение от страна на българското население в Македония. Надеждата за освобождение се засилва с развитието на бойните действия и със съобщенията за

очакване прераста в повишено революционно настроение и готовност за борба. Младешите и по-събудените граждани – пише по-нататък Славка Караиванова – се събирахме извън града и пред чувството за скорошното освобождение пеехме народни бунтовни песни“. А в своите спомени свещеникът Златко Караатанасов от с. Загоричени изтъква, че с обявяването на войната започва национален подем и в този център на българската народна пробуда и просвета.

- Има ли и други подобни свидетелства?

- Да, например Стефан Салганджиев в писмо до Стефан Веркович от 21 май 1877 г. – само месец след обявяването на войната, подробно рисува настроенията на българите в Сяр: „... от екването на топят... не могат от радост да се поберат в кожите си и с нетърпение да видят и посрещнат своите едноплеменници, благодетели и избавители, при всичко, че властите му са турили намерение да го съвсем вече оголят“. Това настроение и подем обхваща и най-отдалечените райони на Македония. Един охридчанин свидетелства: „През февруари и на март 1878 г. се забелязваше едно тайно приготвление за посрещането на руските освободителни войски в Охрид. Градът ехтеше от песните по случай предстоящото посрещане... Разнасяха се слухове, че освободителните войски са вече дошли във Велес, до Прилеп, до Битоля, до Ресен. Трескави тайни приготовления във всяка къща без никакво разпореждане от никого“. Отношението на българското население от Македония към Освободителната война, както и националният подем са отразени в още много спомени, документи, изложения, адреси, грамоти от времето на войната и след нея.



Граници на България според Цариградската конференция (1876-1877)

Великите сили, а опитите за преодоляване на различията остават неуспешни. На 18 януари 1877 г. великият везир Мидхат паша обявява окончателния отказ на Турция да приеме решенията на конференцията. Държавите – участници в конференцията, отзовават своите посланици от Цариград.

- Как се развиват по-нататъшните събития?

- През март 1877 г. в Лондон е подписан т.нар. Лондонски протокол – последен дипломатически опит за въздействие върху Османската империя от страна на Великите сили с оглед решаването на проблема по мирен път. Отказът на Високата порта да изпълни решенията на Цариградската посланическа конференция и на Лондонския протокол слага край на мирните опити за решаването на Източния въпрос и дава повод за Руско-турската освободителна война. Заедно с Априлското въстание конференцията е решаваща стъпка по пътя към Освобождението.

- Каква е народността на населението в Македония според османските власти?

- През целия период на османското владичество населението на Македония се тре-

победоносния ход на руската армия. Славка Караиванова, учителка, дъщеря на известната баба Неделя, свидетелства за настроенията в Крива паланка: „Към север небосклонът се раздвижи, първата пушка бе пукнала, нашите освободители бяха минали Малешевско и ние се вече бяхме обърнали на слух, почесто се събирахме вечерно време по къщата, въртяхме се около войната. Тази радост и



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

Моят град

СОФИЯ



Показват съкровище от Сердика

Най-голямата колективна находка, откривана до този момент на територията на антична Сердика, може да бъде видяна в Музея за история на София. Става дума за 2974 сребърни и 5 бронзови монети, открити при разкопки на обекта при пл. „Света Неделя“. Съкровището е част от изложбата „Археология на София и Софийско“, която представя най-интересните открития, направени от археологическите екипи през сезон 2015. През миналата година те са провели рекордните 21 проучвания на територията на София. Експозицията се организира за втора поредна

година, като някои от най-интересните находки са: глинени антропоморфни фигурки, керамични лампи, орнаментирана костена игла, фрагменти от римска военна диплома, каменни бойни топки, тежести за стан, бронзов амулет – глава с азиатски черти, 43 златни халки (част от златен накит) и др. Изложено е и монетно съкровище, което произлиза от с. Чуковезер, община Драгоман. Става въпрос за общо 100 монети, които датират от периода III – IV в. Изложбата може да бъде видяна в Музея за история на София до 29 май т. г.

ВАРНА Морската столица приема международен кулинарен фестивал

На 22 май Варна ще бъде домакин на международния кулинарен фестивал „България посреща вкусовете на света“. Морската столица ще бъде един от седемте български града, в които ще се проведе форумът. Посетителите ще могат да се насладят както на специална селекция блюда от националната кухня на различните държави, така и да си припомним неподправения вкус на традиционни български ястия. По време на фестивала известни майстор-готвачи от Италия, Холандия, Индия, Румъния, Израел, САЩ и Индонезия ще демонстрират на посетителите кулинарни умения. Гостите ще имат възможност да закупят специално изработени сувенири, а приходите от благотворителния бazar, както и средствата от символичната входна такса в размер на 3 лв., ще бъдат предоставени в подкрепа на децата със специфични заболявания и нужди от „Карин дом“.

БУРГАС Автомати за домашните любимци

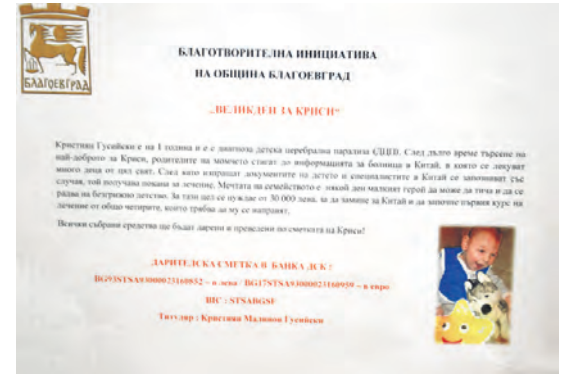
В Бургас на три места са поставени и работят вендинг машини, които срещу празна пластмасова бутилка дават порция храна за домашния любимец. Това е съвместна инициатива на Община Бургас и местното подразделение на Агенция по храните, която има за цел да поощри разделното събиране на отпадъци. Първите машини са разположени в близост до оградените площадки за разходка на домашни любимци – при Пантеона в Морската градина, в парковете на комплексите „Изгрев“ и „Славейков“. В едното отделение на машината можете да

излеете вода от пластмасова бутилка, с която да напоите своето куче. При поставяне на празната бутилка в специален отвор се задейства механизъм, който пуска безплатно в друго отделение порция храна на гранули. Демонстрация на новите придобивки направиха кметът Димитър Николов и директорът на Агенцията по храните в Бургас д-р Георги Митев. „Ако проектът се окаже устойчив, ще поставим такива машини на още няколко места. С него искаме да създадем екологични навици и отношение към животните най-вече у децата“, каза кметът Николов.

БЛАГОЕВГРАД

Великден за Криси

Цялата Пролетна програма на Община Благоевград ще премине под мотото „Великден за Криси“. По време на всички инициативи, включени в културния календар до края на май, ще бъде поставяна кутия за дарения в подкрепа на едногодишния Кристиан Гусийски, който е с диагноза детска церебрална парализа. След дълго време търсене на най-доброто лечение родителите на момчето стигат до информацията за болница в Китай, в която се лекуват деца от цял свят. За тази цел обаче са необходими 30 000 лева, за да замине детето и да започне първият от общо четири терапевтични курса. Дарения ще се събират и във фоайето на Община Благоевград, магазина „Mr. Bricolage“, в заведение за бързо хранене „Кебап13“, бар „Фрем“, бар „Мемо“, заведе-



ние „Вкусното“, хотел „Феникс“, в два пункта на „Еврофутбол“ (при пожарната и при автогарата) и Драматичен театър „Никола Вапцаров“.

Дарителската сметка в банка ДСК е: **BG93STSA93000023160852** – в лева, и **BG17STSA93000023160959** – в евро. BIC: STSABGSF - титуляр: Кристиан Малинов Гусийски.



ПЛОВДИВ „Избирам по-чист въздух“

Любопитни факти, представени с красиви снимки и инфографики, ще образуват пловдивчани в следващия месец. Те са част от изложбата „Избирам по-чист въздух“, която е разположена на т. нар. Малка главна и ще бъде достъпна до 15 май т. г. Основната цел е да информира хората за различните източници на замърсяване на въздуха в градовете, за ефекта му върху човешкото

здраве и околната среда, както и за мерките, с които институциите и отделните граждани могат да подпомогнат подобряването качеството на въздуха, особено в големите населени места. Информацията е представена в забавен и лесно разбираем вид, но данните са сериозни и са плод на сътрудничеството на няколко институции - Министерство на околната среда и водите,

Изпълнителна агенция по околна среда и Европейска агенция по околна среда. Организаторите от агенция Интеримидж благодарят на Община Пловдив за реализирането на изложбата. Тя се организира за трета поредна година и е част от информационната кампания на ЕК „Do the right mix - Придвижвай се разумно!“, част от Европейската седмица на мобилността.



СТАРА ЗАГОРА

Ученици демонстрираха умения при справяне с бедствия и аварии

Децата от 8 училища в града на липите взеха участие в Общинското ученическо състезание „Защита при бедствия, аварии и катастрофи“. То е организирано за поредна година от Община Стара Загора и Регионална дирекция „Пожарна безопасност и защита на населението“. Официалният старт бе даден от зам.-кмета на града Иванка Сотирова, която пожела на участниците успех и спортсменска игра. След два оспорвани кръга с най-много точки първото място взе тимът на VI ОУ „Св. Никола“. Втори, с малка разлика, застана отборът на IV ОУ „Кирил Христов“, а трети се класираха възпитаниците на XII ОУ „Стефан Караджа“. Всички деца получиха грамота за участие и подарък от организаторите.

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Давността е един от способите за придобиване на вещи, най-често недвижими имоти, познат още от римското право. Това е период от време, с изтичането на който се свързва настъпването на определени правни последици. За да бъде придобит един имот по давност, са необходими две условия: имотът да се владее и да изтече определен период от време, през който владението да е било непрекъснато.

Самото фактическо владение върху недвижимия имот трябва да бъде обективизирано, т.е. трябва да са налице шест елемента, като пет от тях са обективни, а един е субективен.

1. Владението на имота трябва да е постоянно - фактическата власт върху него и държането му като свой да нямат случаен характер, а да изразяват воля трайно да се задържи имотът. Владелецът да не се ограничава с отделни действия върху вещта, той да не допуска между отделните действия други лица до вещта, които да я владеят.

2. Владението трябва да е непрекъснато - това означава владението да не е било прекъсвано за повече от шест месеца. Ако владелецът възстанови владението си върху имота след прекъсване, което е било по-дълго от 6 месеца, изтеклото време от прекъсване на владението до възстановяването му не се зачита за придобивна давност.

3. Владението не трябва да е установено от предишния владелец чрез насилие.

4. Владението трябва да е явно - като фактическата власт се упражнява така, че всеки заинтересуван може да научи за нея. Владение не може да се установява тайно.

5. Владението трябва да не буди съмнение - цялото поведение на владелеца не трябва да изразява каквото и да е съмнение в неговото намерение да упражнява фактическата власт за себе си.

6. Трябва да е налице намерение да се държи имотът като свой собствен. Именно по последния елемент владението се отличава от държането, като разликата е в намерението, с което се упражнява фактическата власт. Държателят не демонстрира, не показва собственост върху имота, той го държи за друго.

За да се придобие имот по давностно владение, то трябва да е продължило определен период от време.

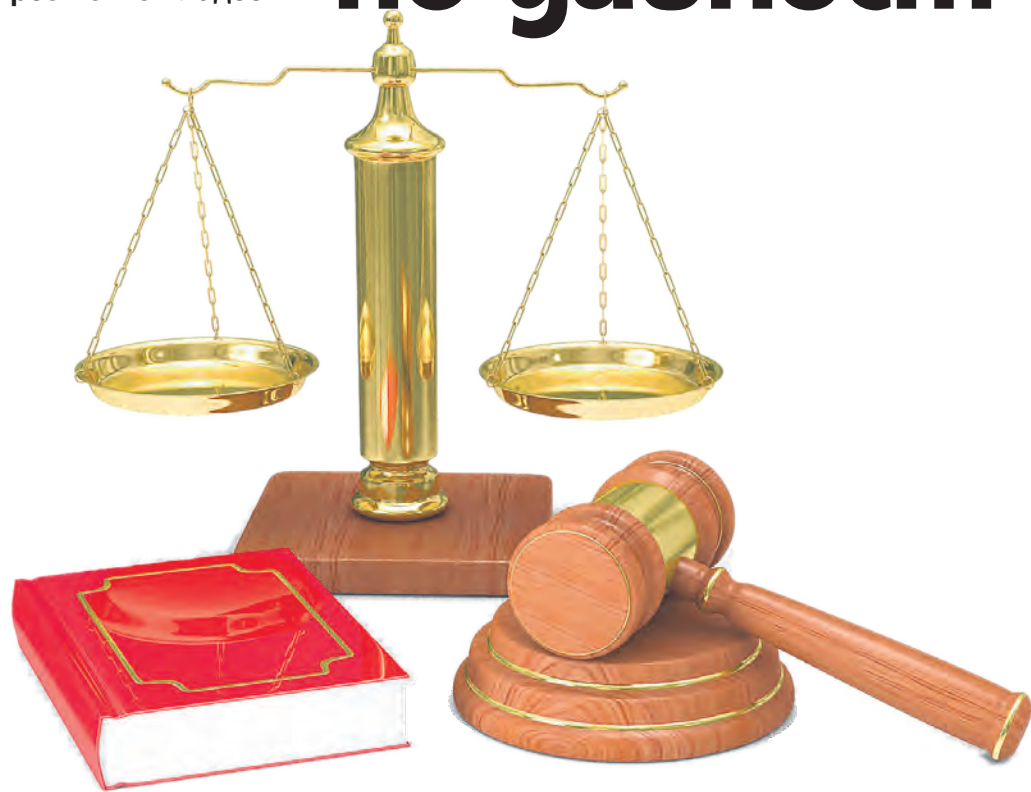
Понастоящем законът изисква 10 години при обикновеното владение (т.нар. добросъвестно) и 5 години при добросъвестното владение. Съгласно закона владелецът е добросъвестен, когато владее вещта на правно

основание, годно да го направи собственик, без да знае, че праводателят му не е собственик или че предписаната от закона форма е била опорочена. Например когато е налице продажба от заветник, който се легитимира като собственик със завещание, а впоследствие се установи, че завещанието е нищожно. В този случай купувачът-владеец е добросъвестен, защото е платил цената, владее имота на правно основание (завещание и нотариален акт), но той не е знаел и не е могъл да знае, че завещанието, с което продавачът е придобил имота, е нищожно, респективно, че праводателят му не е бил собственик, защото от нищожните актове не могат да се черпят права. В този случай владелецът може да придобие имота, ако са изминали 5 години.

Недобросъвестният владеец може да придобие имота на правно основание след 10 години. Например недобросъвестен е владелецът, който владее недвижим имот на основание на предварителен договор, и този, с когото е подписал предварителен договор, почина и няма наследници. Този договор не е „годно правно основание“, защото с него не може да се прехвърли собственост. В този пример недобросъвестният владеец може да придобие недвижим имот по давност с 10-годишно владение.

Обобщено казано, след изтичането на определен период от време владелецът има право на три възможности:

Как се придобива недвижим имот по давност



- **първо** - да се снабди с нотариален акт по обстоятелствена проверка;
- **второ** - да предяви установителен иск, с който да инициира установяване на собствеността в съдебен процес, стига да има интерес за това;
- **трето** - да направи възражение за изтекла придобивна давност във вече образуван срещу него процес.

В първия случай процедурата е следната: кандидат-собственикът подава молба-декларация до Агенцията по геодезия, картография и кадастър (АГКК). В нея се описва имотът, посочват се трима свидетели (по възможност съседни на имота), които да обективизират и потвърдят пред нотариуса непрекъснатото владение. Подадената молба-декларация се попълва от съответния държавен служител и се подписва, като издава и съответната скица/схема на имота. След което се подава същата молба-декларация в съответната община, при която е зачислен имотът. С издадената скица се издава данъчна оценка. С всичките документи се отива при нотариус, който разпитва посочените трима свидетели и съставя протокол. Следващата стъпка е изготвяне на мотивирано постановление, с което нотариусът констатира собствеността. Ако с него правото на собственост се признава, той издава на молителя нотариален акт за собственост върху недвижимия имот.

Трябва да се има предвид, че нотариусът не обективизира

собствеността във всички институции, той само вписва документа в Службата по вписванията към Агенцията по вписванията към Министерството на правосъдието. След това е задължение на новия собственик на имота в 14-дневен срок да го декларира в съответната данъчна служба по местонахождение на имота. Препоръчително е да си регистрира нотариалния акт и в съответното подразделение на АГКК.

Придобиване на имот, който е държавна или общинска собственост.

Има два вида държавна или общинска собственост - частна и публична. За тези два вида има различен законен режим. Законодателят е възприел подхода да определи изчерпателно кои обекти са публична държавна собственост и всичко извън този кръг е частна държавна собственост. Това, което е публична държавна собственост, не може да се придобива по давност и в никакъв случай не може да променя собственика си. Публична държавна собственост са например подземните богатства, крайбрежната плажна ивица, републиканските пътища, водите, горите и парковете с национално значение, природните и археологическите резервати, имотите, предоставени на ведомства за изпълнение на функциите им, и редица други, все предназначени за задоволяване на интересите на цялото общество. Всички останали

обекти са частна държавна собственост и могат да се придобиват по давност.

По отношение на частната общинска собственост нещата стоят по сходен начин. Публична общинска собственост са имотите, предназначени за изпълнение на функциите на органите на местното самоуправление и местната администрация, имоти, предназначени за трайно задоволяване на обществени потребности от местно значение, определени от общинския съвет, други имоти и вещи, които изрично са определени със закон - например улици, площи, градинки. Такива обекти не могат да се придобиват по давност, но онова, което е частна общинска собственост - може.

Когато се придобива по давност недвижим имот - частна държавна собственост, се прилагат общите правила за придобиване по давност. От значение е дали владението върху недвижимия имот е добросъвестно или недобросъвестно.

Временно спиране на давността със закон

Давността представлява период от време и може да се спира и прекъсва. Когато давността се спре, това означава, че за определен период от време тя не тече, но изтеклата вече давност се запазва. Давността за придобиване на имоти - частна държавна или общинска собственост, е спряна и не тече от 1 юни 2006 г. до 31 декември 2017 г. Това ще рече, че ако един добросъвестен владеец упражнява фактическа власт с намерение да усвои имот - частна държавна или общинска собственост, и е установил владението си на 01.02.2007 г., към 01.02.2012 г. той няма да е придобил имота по давност, защото по силата на закона тя е спряна да тече в този период.

Придобивната давност за имоти частна държавна и общинска собственост не тече до края на 2017 г., което означава, че едва след това ще може да се прилага давностното владение за придобиване на имот частна държавна или общинска собственост. Ако разбира се, законът не бъде изменен отново, защото до момента срокът на спиране на давността е удължаван няколко пъти.

Хемороидите са свързани с обезбужването

Каква е причината за появата на хемороиди, защо е необходимо диагнозата да се поставя от специалист, каква е профилактиката и как се лекуват? Отговорите на тези въпроси

на стр. 18

CredoWeb Влиза в ТВ сериал

Седмици след като прикова вниманието на хиляди българи и ги накара да живеят с емоциите и проблемите на лекарското съсловие, КредоУеб – социалната мрежа за здраве и медицина, влиза от 4 май 2016 г. в първия български медицински сериал „Откраднат живот“. Подробности

на стр. 20

Кога „се обажгат“ ставите

Голяма част от съвременните хора стоят по цял ден пред компютъра, вследствие на това са с наднормено тегло, затлъстяване и растящо напрежение в областта на ставите. Ето защо се появяват артрозите. Как можете да облекчите състоянието си ще научите

на стр. 24

Креатинът осигурява енергия



За креатина и неговите полезни свойства се заговори в края на миналото столетие. По-късно се оказа, че тази аминокиселина е основен фактор в осигуряването на енергия за огромния брой биохимични процеси, протичащи в човешкия организъм. Повече ще прочетете

на стр. 27

ЗАПОЧНА ОБУЧЕНИЕТО НА ПЪРВИТЕ ПАРАМЕДИЦИ

Започна обучението за придобиване на квалификация за параметрици. Курсът е част от програмата „Активни млади хора до 29-годишна възраст“ на МТСП, по която Министерството на здравеопазването е кандидатствало специално за обучение на параметрици. Младите

хора, които започват да подписват своите договори за участие в програмата, са подбрани предварително според конкретни критерии, които гарантират възможността им да упражняват тази професия. От програмата на този етап ще се възползват 7 ЦСМП-та от страната – Пловдив, Сливен, Кърджали,

Бургас, Разград, Варна и Смолян. В рамките на програмата Министерството на здравеопазването е поело задължението след приключване на обучението да назначи новоквалифицираните параметрици на трудов договор в някой от спешните центрове или във филиал, а МТСП ще поеме заплащането на възнагражденията им за първите 6 месеца. В Държавен вестник беше обнародвана и Наредбата за придобиване на квалификация по професията „Парамедик“ на министъра на образованието и науката.



Обучението на параметриците се провежда на три степени на професионална квалификация. Целта е чрез въвеждането на параметрици в системата за спешна медицинска помощ да се преодолее неефективното използване на

висококвалифицирани медицински специалисти за дейности, които могат да се изпълняват от лица със специфична и профилирана квалификация, както и да се вземат мерки срещу текущото и недостига на персонал.

„АДЖЪБАДЕМ“ СТАВА НАЙ-ГОЛЯМАТА ЗДРАВНА ВЕРИГА У НАС

„Аджбадем“ договори придобиването на 100% от „Токуда“ болница и сливането с веригата лечебни заведения „Сити Клиник“. Така се създаде най-голямата здравна структура в България - 4 лечебни заведения с близо 750 болнични легла и 4 медицински центъра. „Аджбадем“ ще гарантира най-високо качество в България благодарение на доказаната репутация на световна марка в здравеопазването. След подписването на споразуменията 76,5% от акционерния дял на новосъздадената компания („Special Purpose Vehicle“) е собственост на „Аджбадем“, а останалите 23,5% - на акционери от „Сити Клиник“.

Сключването на двете сделки ще доведе до създаването на най-големия частен доставчик на здравни услуги в България и ще го превърне във водеща здравна институция в Централна и Източна Европа. Така „Аджбадем“ се утвърждава като глобална марка, която се допълва от пазарните позиции, високото качество на обслужване и репутацията на „Токуда“ и „Сити Клиник“.

След сливането здравната група ще продължи функционирането си под името „Аджбадем Сити Клиник“.

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

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

☒ Течащ нос

☒ Сърбеж и кихане

☒ Парене в очите

ЕКОФАРМ

ROLETRA

10 mg

Without prescription

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

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



Д-р Емилия БРАДИСТИЛОВА, гастроентеролог в ДКЦ „Александровска“, София

Хемороидите са артериовенозни сплетения, връзки между артериални и венозни съдове. Основният симптом на заболяването е кървенето. Затова много често когато то не е само като следа или капка, а е обилно, човек се плаши. Има обаче пациенти, които не се стрясат и от това. И допускат да загубят много кръв.

Различна е психологията на пациентите, с които се срещам всеки ден. Една част търсят лекар при най-малък проблем. Други казват, че отлагат прегледа заради голяма ангажираност. Когато се появи кървене, някои изпадат в паника. Аз предпочитам тези пациенти, отколкото

ПОЯВАТА НА ХЕМОРОИДИ Е СВЪРЗАНА С ОБЕЗДВИЖВАНЕТО

другите, които казват – знам, че имам хемороиди и в момента са ми възпалени. А се оказва, че никой не е виждал хемороидите, тоест изобщо не се знае каква е причината за кървенето.

Друга част от пациентите са изплашени поради това, че за първи път установяват кървене от ануса, и бързо идват при нас. Има и такива, които са разучили предварително от интернет всичко и вече са си поставили „диагнозата“.

Кървенето е признак, който може да се появи във всяка фаза на болестта. Тези сплетения могат да бъдат във вид на вътрешна подутина със синкав цвят. Тогава усещането е за дискомфорт, тежест в аналната област, сърбеж, понякога парене. Това е изнервящо, защото продължава и през нощта. Външните хемороиди са по-скоро като дупли на кожата и те по-рядко кървят. Кървят обикновено хемороидите, които са от вътрешната част на аналния пръстен.

Що се отнася до стadiите – има хемороиди, които са само като разширени съдове (виждат се при преглед със съответ-

ната апаратура), има такива, които са оформени като възелчета и във втория стадий могат да се покажат навън при изхождане и да се приберат сами. В третия стадий обаче, когато може да има по-масивно кървене, те не могат да се приберат, пациентът го прави. В четвъртия стадий вече е невъзможно и това, кожата наоколо се зачервява, сърбежът се засилва, дискомфортът е голям.

Появата на хемороиди е свързана с обездвижването, с продължителното седене. Нашите деди са наричали хемороидите „файтонджийската болест“. Трябва да се знае обаче, че и много голямото физическо натоварване (примерно на различни фитнес уреди) също може да предизвика поява на хемороиди. Провокират това страдание също спортове като мотоциклетизъм, колоездене, езда. Запекът е също сред причините, но той може да е предизвикан освен от застоял живот и от други заболявания. Напрежението в малкия таз при бременните жени също може да причини появата на

хемороиди. Алкохолът, пикантните храни, газирани напитки, никотинът също способстват за задълбочаване на страданието.

Ако говорим за наследственост, тя е по отношение на намалената еластичност на съдовата стена.

Особено важно е да бъде изключено наличието на тумор – доброкачествен или злокачествен. Защото хемороидите освен самостоятелно заболяване могат да са функция и от други здравословни проблеми. Сърдечносъдовите заболявания, увеличаването на порталното налягане, както и неопластичните процеси в дебелото черво могат да доведат до хемороиди. И когато дойде пациент с кървене и никой специалист не е установил, че става въпрос именно за хемороиди, задължително правим фиброколоноскопия. Ако има наследственост по отношение както на хемороиди, така и на неопластични процеси в дебелото черво, е необходимо на 3-5 години да се прави първична профилактика.

В началните фази на заболяването могат да се приложат

локални медикаменти, предимно кремове, гелове, в комбинация с други медикаменти за укрепване на стените на кръвоносните съдове. Препаратът „Прокто изи“ облекчава сърбежа и дискомфорта в аналната област. При болка, предизвикана от анална фисура, облекчението се усеща още с прилагането на пълната, която се използва за овлажняване на аналния пръстен, и с последващото нанасяне на препарата. Най-важните му съставки са производни на глицеритиновата киселина (с противовъзпалителен ефект) и алантоин, който има омекотяващо действие. Специалният апликатор позволява препаратът да се нанесе и във вътрешната част на аналната област.

„Прокто изи“ има и възстановяващ ефект, без противопоказания е, изключително подходящ продукт за бъдещите майки. Подчертавам специално, че прилагането на препарата не трябва да се спира с настъпването на облекчение, а да продължи 1-2 месеца, за да има траен ефект. Цената му позволява това.

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



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

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

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

N-Ti-Tuss®

Булков супон

Булкови таблетки за смучене



За здраво гърло и чисти бели гробове!

ЕС@PHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 36, 963 15 37, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Д-р Николай Улевинов е сред най-търсените и опитни детски отоларинголози. Има и специалност детска бронхология, която усъвършенства в болници в Русия, Австрия, САЩ. Като юноша бил запален от книгите, чиито герои са лекари, а сюжетите – изпълнени с романтика. Разказва, че по време на следването си бил кръжочник по педиатрия и попаднал под силното влияние на проф. Нинова, един от първите детски кардиолози у нас. По време на 5-те години по разпределение в родния Гоце Делчев взема специалност УНГ. В София започва работа в Института по педиатрия като оториноларинголог.

Когато човек работи само с деца, професионалният му кръгзор се разширява много благодарение на педиатрията. Пациентите на специалист по УНГ се лекуват обикновено също от педиатър, от инфекционист. Знае се колко чести са респираторните заболявания в детската възраст, те се причиняват от вируси – познаваме около 200 вируса, които не създават траен имунитет, повтарят се. От друга страна, имунитетът на децата още не е много съвършен. Така че, попаднал в лоното на педиатрията и благодарение на отличните утвърдени имена, с които работих, започнах да навлизам в морето на тази специалност, което е много бурно и понякога крие големи рискове. Тук искам да спомена проф. Нинов, който беше ръководител на катедрата и директор на Института по педиатрия, проф. Иван Митев, а към пулмологията ме насочи проф. Антова. Разгърнах и оперативна дейност, работехме заедно с Института по ревматология. Тогава беше разпространена теорията, че огнищните инфекции много често предизвикват реакции в други органи и системи, и това водеше до поголовно махане на сливици, операции на синуси и т.н.

- Как се промени този възглед?

- Промени го имунологията. Сега се доказва, че лимфоидният гърлен пръстен, сливиците, разположени неслучайно на входа на устната кухина, имат пряко отношение към имунитета. Но например ако повтарящите се ангини, повече от пет годишно, са свързани с т.нар. гноероден стрептокок, ако протичат при определена клинична картина, с отклонения в кръвната картина, тогава сливиците се отстраняват оперативно. Защото тази бактерия влиза в организма, без да алармира имунната система, и причинява усложнения - в бъбреците, в ставите, както и много сериозни заболявания на сърдечните обвивки. Освен това, установи се, че инфекцията на орофаринкса може да бъде причинена и от други стрептококи, които не са опасни. В устната кухина живеят и „дремещи“ бактерии, а има и полезни. При нормални кръвни изследвания и когато няма усложнения, за които споменах, децата вече не се лекуват с оперативни интервенции. Така че – сливиците имат защитни функции, свързани с имунния отговор срещу инфекциите, и отстраняването им без сериоз-

ни инфекции води по-скоро до вреди.

- Пред кабинета Ви майки говореха за „гнойни тапи“ в гърлото. Какво представляват?

- Това са пресечени от инфекциозния агент белтъци. Примерно в едно детско заведение има скарлатина. Скарлатината дава гнойна ангина. А налепите се дължат на това, че инфекциозният агент пресича с ензимите си белтъците на слюнката и се получава излив на защитен белтък. Той е резултат от реакцията на белите кръвни клетки – те се борят с инвазията на причинителя, който се опитва да влезе в кръвта от лигавицата през сливиците. Но в дупчиците в сливиците, които се наричат лакуни, са разположени имунокомпетентните клетки. Тяхната функция е да разпознават причинителя и да алармират имунната система.

- Винаги ли има болка при проблем със сливиците?

- Може да има налепи без болка и това се дължи на т.нар. гастроэзофагеален рефлукс. 40% от здравите деца имат такъв рефлукс. Киселото Ph пресича белтъците на слюнката и там се утаяват различни продукти. Така се образуват и тези тапи, които някои възприемат като възпалителни. Този проблем се оправя с антирефлуксна програма, която се препоръчва от гастроентеролог. Визитната картичка на рефлукса е: обложен език, червено гърло, лош дъх, разстроен локален имунитет и чести заболявания. Като попаднат вирусите от детската градина - а те са много, - детето развива такова респираторно заболяване – с хрема, кашлица, червено гърло.

Сега младите гледат да си вземат дипломите и поради трудните условия за специализация и ниското заплащане отиват на Терминал 2

- Какво представлява херпангината?

- Тя се причинява от херпес вирусите. При нея върху лигавицата се появяват бели мехурчета. Много често тези мехурчета се отварят и правят т.нар. афтозен стоматит. В тези слу-



СЛИВИЦИТЕ ИМАТ ПРЯКО ОТНОШЕНИЕ КЪМ ИМУНИТЕТА

● С д-р Николай Улевинов разговаря Галина Спасова

чай не се дава антибиотик. Най-честата ангина, която изкарва човечеството, е инфекциозната мононуклеоза. Нарича се също „болест на колежанската целувка“.

- Какви тенденции наблюдавате у нас по отношение на детските УНГ болести?

- Напоследък нараснаха много т.нар. състояния на временно загубване на слуха, секреторни серозни отити. Това е свързано с изливане на течност в средното ухо. По някаква причина се запушва евстасиевата тръба и средното ухо произвежда тънка слюнка, която при преглъщане минава в назофаринкса. Една от най-честите причини за запушването е третата сливица, причина може да е алергия, рефлукс, лицево-челюстни деформации. Това се коригира с операция, при която се отваря тъпанчевата мембрана и се слагат едни макаркички, които вкарват въздух в средното ухо. Едновременно се маха и третата сливица. Това е най-нашумялата практика, защото е финансово изгодна за много здравни заведения. Скъпа е и лесно се прави. Малко се поразшириха индикациите - както някога се махаха сливици заради това, че детето хърка. Та секреторните отити напоследък ни тормозят повече, отколкото инфекциозните заболявания на орофаринкса. Специалистите би трябвало да обръщат повече внимание, да се изследва колко течност се събира в средното ухо и до каква степен е увреден слухът, има ли шансове да бъде освободен по друг път. Сега се налита повече на оперативния подход и комерсиалния ефект. Това не е правилно. Не съм съгласен.

- А какви са причините за този отит?

- Има много фактори. Последните генерации деца са без петите зъби. Наричаме ги биберонски деца. До втората година пият мляко и това повдига небцето, като стеснява изходите на носа – получава се високо „готическо“ небце. Първата причина е наследствеността, разбира се. Рефлуксът е също фактор – аз го свързвам с ранното хранене на децата с изкуствени млека, храните също не са качествени сега, те дразнят стомашната лигавица, която не е пригодена да ги усвоява.

- Профилактиката при децата на ниво ли е?

- Да. Има дискусия около имунизациите, но те са спасили човечеството от много опасни болести. Ако вземем за пример задължителната имунизация за дифтерия, тетанус и коклюш. Коклюшът е задушаваша кашлица през нощта, ларинксът се затваря. Моят съвет е всички задължителни ваксини да се правят.

- Състоянието, известно като псевдокруп, на какво се дължи и как да се реагира?

- Сега го наричаме ларинготрахеит, в 95% от случаите се причинява от парагрипни вируси. Като се появи лаеща кашлица, дрезгав глас, трябва да се осигури веднага влажен въздух и пара. Ако дишането продължи да се затруднява, се търси бърза помощ.

По-тежките форми се причиняват от хемофилус инфлуенце – това е бактерия, срещу която сега има задължителна ваксина. Освен че дава такива ларингиални прояви, бактерията е кардиотоксична и понякога деца загиват от остри възпаления на сърдечния мускул. Детето си ляга здраво и се събужда през нощта с толкова силна болка, че не може да си

прегълтне слюнката, температурата е над 39 градуса. Бактерията причинява голям оток на епиглотиса. И всичко става много бързо. Веднага трябва да се отиде в болница, където при нужда детето може да се интубира.

- Как виждате бъдещето на детското здравеопазване у нас?

- Първо - то трябва да е изцяло безплатно. Важни са заложените жалони, както и хората, които ще ги наследят. Ние имаме много сериозни учители и имаме желание да работим за страната си.

Сега младите гледат да си вземат дипломите и поради трудните условия за специализация и ниското заплащане отиват на Терминал 2. В Германия младият лекар живее в болницата и се назначава като стажант срещу 2500 евро. И за 2,5 години взема специалност. Ние сега сме в колапс. Работил съм с курсове специализиращи лекари в педиатрията. Имаше сериозни курсове, с хора, които искаха да усвоят специалността си и не само нея. Но сега курсовете са елементарни, просто проформа ги изискват за събиране на стаж. А някои и не искат да взимат специалност, предпочитат да станат джипита, защото заплащането е малко по-добро. Какво да си пожелаем? Младите ни лекари да се върнат.

- Откритието, което променя медицината?

- Откакто се откри геномът, много заболявания са идентифицирани на генетично ниво. Например знаем, че има ген, отговорен за контрола на захарния диабет. Можем чрез генното инженерство да го премахнем, но не знаем какво ще бъде после взаимоотношението между другите гени. И на медицината ѝ трябва още 40 хиляди години да го разбере и използва, така казват.

Вижте защо лекарите от малкия екран ще търсят колеги и полезна информация в първата социална мрежа за здраве и медицина



Седмици след като прикова вниманието на хиляди българи и ги накара да живеят с емоциите и проблемите на лекарското съсловие, КредоУеб – социалната мрежа за здраве и медицина, влиза от 4 май 2016 г. в първия български медицински сериал „Откраднат живот“. Лекарите във филма ще търсят информация от колеги онлайн, ще комуникират в КредоУеб с други специалисти и ще дават съвети на пациентите си как да намират там необходимия им док-

CREDOWEB ВЛИЗА В СЕРИАЛА „ОТКРАДНАТ ЖИВОТ“

тор и здравни съвети. Причината е, че интернет играе все по-важна роля в живота и на пациенти, и на медицински специалисти. Това е така, защото тази среда им дава възможност за бърза обмяна на информация, мнения и намиране на точния специалист в точния момент. Разбира се, важно е на кого се доверяваме. А в КредоУеб по здравни теми говорят само специалисти, с които пациентите могат лесно и удобно да установят контакт онлайн. Платформата поднася само експертна и провере-



на информация.

Социалната мрежа също подкрепя сериала, който играе важна роля за развенчаването на негативния образ на лекарите, насаждан през последните години. На тематичната страница „Откраднат живот“ (www.credoweb.bg/otkradnat-zhivot-med-35629.html) водещи лекари коментират интересни казуси и диагнози от филма. Ако се вълнувате от съдбите на героите и медицинските теми в сериала, последвайте страницата, за да четете най-новите коментари на лекари за него.

Варикоцеле – разширена вена на тестисите, е една от диагнозите, за които се говори в сериала „Откраднат живот“. Специално за КредоУеб проф. Йорданка Узунова, началник на Отделение по урология-андрология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, коментира тази диагноза и възможностите за лечение.

ВАРИКОЦЕЛЕ – РАЗШИРЕНА ВЕНА НА ТЕСТИСИТЕ, СЕ КОРИГИРА ОПЕРАТИВНО

Проф. Йорданка УЗУНОВА, началник на Отделение по урология-андрология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, в профила си в CredoWeb:



От всички причини за развитието на мъжки стерилитет наличието на варикоцеле е най-честата, при която се провежда оперативно лечение. Първото описание на това състояние датира от първи век, направено от гръцкия лекар Целзий.

Варикоцелето представлява разширение на вените на семенната връв. То се развива, защото има нарушение в клапите, които нормално позволяват на кръвта да се оттича от тестиса по посока на корема.

В нормалната мъжка популация варикоцелето се среща в 15-20%, докато при мъжете с инфертилитет, консултирани за първично безплодие, неговата честота е 19-41%. Вече има сигурни доказателства за това, че оставено нелекувано, варикоцелето води до нарушения в растежа на тестисите, изразяващ се със загуба на обем и влошаване показателите на семенната течност. В повечето от случаите наличието на варикоцеле се установява при преглед, при извършване на ултразвуково изследване или при доплерова ехография. Първоначално диагнозата се поставя при мъже с персистиращ стерилитет, с намаляване на левия тестис, с болки в областта на тестиса или с видимата промяна във външния вид на скроталната половина и по хода на семенната връв в лявата му половина.

Паралелно с извършване на физикално и ехографско изследване трябва да се проведе и изследване на спермата на мъжа, която е основна лабораторна диагностика. Параметрите,

които трябва да бъдат определени са: цвят, обем, вискозитет, pH, общ брой на сперматозоидите, подвижност, наличие на дефектни сперматозоиди (деформирани, без главички, с откъснати опашки, други вариации). Всичките изброени параметри съставляват спермограмата. Отклоненията им довеждат до невъзможност за оплождане на яйцеклетката. Съществуват различни показания за оперативно лечение

- ние на варикоцелето съобразно проявените симптоми и обстоятелства при всеки отделен индивид. Те могат да бъдат представени така:
- съществува период от повече от две години, в които при двойката въпреки усилията и реализираните контакти не настъпва бременност;
- установен нормален гинекологичен статус на жената и тя не забременява;
- при мъжа се установяват промени в спермограмата при наличие на варикоцеле при преглед;
- съществува индуцирана от варикоцеле болка;
- има дискомфорт в скротума като болка, тежест и подуване (най-често при деца и младежи);
- налице е значима разлика в размера на двата тестиса (при децата - повече от 2 mL разлика между левия и десния тестис);
- има рецидивиращо варикоцеле след проведено оперативно лечение;
- юноши с двустранно варикоцеле.

Подчертавайки важността на ранно коригиране на варикоцелето, повечето автори са на мнение, че всеки един от тези фактори може да окаже влияние и да влоши характеристиките на семенната течност и оттам - оплодителната способност на мъжа. Нашето поведение е активно - съветваме пациентите да предприемат оперативно лечение, като им се дава необходимата информация за методите, по които може да бъде извършено.



ЗА БЕЗОПАСНОСТТА НА МЕДИЦИНСКИТЕ ИЗДЕЛИЯ

На 21 април 2016 г. в „Токуда Болница София“ се състоя конференция по безопасност на медицинските изделия, в която участваха лекари, медицински специалисти и представители на различни здравни организации и институции. Събитието бе организирано от „Линдек България“ в партньорство с CredoWeb.



Безопасността на медицинското изделие включва не само качеството на материала и на производствения процес. За да се гарантира животът и здравето на потребителите, опериращите с изделието трябва да са запознати с възможните неблагоприятни въздействия върху пациентите. Това налага лекарите да бъдат обучавани, целият персонал в едно лечебно заведение да е

запознат с инструкциите за употреба на все по-сложната електронна апаратура, да се познават редът и начинът за докладване на случаите с инциденти, потребителите да са наясно с правата си. Или както каза д-р Иван Вецев, експерт от Националната пациентска организация: „Безопасността е процес, в който са въвлечени всички в системата на здравеопазването, но най-потърпевш е пациентът. А много хора дори не знаят, че могат да докладват за нежелана реакция вследствие на поставяне на стент, изкуствена става или друго медицинско изделие. Дори и за малкото, които знаят, процедурите са непонятни и много тежки“.

В конференцията взеха участие с доклади и презентации още представители на ИАЛ, БАЛИ, Българското дружество по ендоваскуларна терапия, БАТМИ, ВМА, Медицински институт към МВР и други.

ПЛАТФОРМАТА

НЯКОЛКО ДОБРИ ДУМИ ЗА БЪЛГАРСКОТО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ

● По какво се различава от британското?

Д-р Цветан ДИМАНОВ,
управител на СБАЛ
„Полимед“, София,
в CredoWeb

Оня ден гледах филма „Предай нататък“ - великолепен сюжет с фантастични артисти. Иновативен и много образован учител на единадесет-годишни хлапета им обяснява, че животът им може да премине в съзерцаване на света. Но може да премине и в променяне на света - стига да го поискат. Малкият Тревър предлага своя възглед за промяна на света - правиш добро на трима души, всеки от тях прави добро на още трима и така в геометрична прогресия доброто се възцарява на Земята. Това не е статия за кино, разбира се.

Да си с астматичен пристъп и да чакаш над 1 час някой да ти обърне внимание в Спешно отделение? Не съм добре запознат с медицината в САЩ, но имам известни претенции по отношение организацията на здравеопазването във Великобритания.

През 2010 г. в един телевизионен дебат по време на предизборната кампания за първия си мандат Дейвид Камерън ясно посочи, че ще наложи здравна реформа, една от целите на която е „да намали смъртността от ракови заболявания в Обединеното кралство под тази на България“. Част от прицелни-



те стандарти на горепосочения закон са:

- 85% от пациентите да бъдат обслужени до 8 седмици след издаване на направление по отношение на параклиничните изследвания - кръвни и микробиологични изследвания, образна диагностика (ехограф, рентген, скенер, ЯМР) и др.;
- 85% от чакащите в спешните отделения (A&E - Accident and Emergency Department) да бъдат обслужени до 4-ия час от тяхното постъпване;
- 85% от раково болните да започнат терапия до 62-ия ден от поставянето на диагнозата.

За нас, българите, тези стандарти звучат шокиращо. „Че отидем при докторчето да ме види, че нещо съм настинал, ама ако чакам повече от половин час, че му... махата“, казва нашенецът, който,

ако чака повече от половин час пред лекарския кабинет, прави скандал, а ако чака повече от час - налита на бой. А най-шокиращото е, че там, в Обединеното кралство, 3 години след влизането в сила на закона не могат да изпълнят нито един от трите критерия - до края на 2015 г. максимумът, който е постигнат на повечето места, е 83% от трите групи пациенти.

И няма алабализми от рода на „Не сте ли се клеили в Хипократовата клетва“, „Аз редовно си плащам осигуровките (които в Англия са над 13% от дохода)“ и др.

И да се върнем сега в България при „скапаната“ родна медицина. Кой чака 2 месеца за лабораторни

изследвания, ехография, рентген и прочие? Кой чака 4 часа при спешни случаи, и то лекарят ти идва „на крака“, а не пациентът да е в спешното звено? Кой раково болен чака над 2 месеца, за да му се започне лечение, било то операция, химиотерапия или лъчелечение?

На кого дължим всичко това? Дължим го на българските здравни работници - лекари, сестри, лаборанти. А какво правим за тези здравни работници, които лека-полека биват принудени да търсят професионална изява извън границите на България? Как какво - хулим ги, типично по български. Ние сме единствената нация в света, която има претенцията лекарите да получават толкова, колкото всички останали, няма да изброявам отделни професии, защото дълбоко в себе си уважавам всяка една професия.

От таблицата стават ясни следните неща:

- По света (но не и в България) колкото по-бедна е дадена държава, толкова по-добре са заплатени спрямо стандарта на живот лекарите ѝ.
- Ако някой си прави илюзията, че когато българските лекари, сестри, лаборанти напуснат родината, ще успеем да ги заменим с чужди лекари, сестри, лаборанти, това няма как да стане. Няма как лекар на минимална заплата от 920 долара в Кения да дойде у нас на средна заплата от 1000 лева.
- Тенденцията в България е минималната лекарска заплата да се изравни с минималната работна заплата. При сестрите и лаборантите минималните заплати вече са изравнени - минималната сестринска е 514 лв. при минимална работна 420 лв.

Да обобщим: за разлика от Великобритания в България имаме добре развита (все още) здравна инфраструктура. Основната причина за това са българските здравни работници - лекари, сестри и лаборанти; хората, които политическата ни класа редовно хули като „мушмороци, крадци, убийци, бяла мафия“. Да, всяко стадо си има мърша, но в коя професия я няма? Българското общество е длъжник на своите здравни кадри; на онези, които не са емигрирали, а са останали да работят „на ползу роду“.

Потърсете профила на г-р Диманов на credoweb.bg

Сравнителна таблица на минималните работни заплати и минималните лекарски заплати за 2013 г.

Държава	Валута	МРЗ	Минимална лекарска заплата /МЛЗ/	Съотношение МЛЗ / МРЗ
Нигерия	\$	95	1160	12,2
Кения	\$	58	920	15,9
Полша	Евро	353	809	2,3
Чехия	Евро	315	839	2,7
Румъния	Евро	157	376	2,4
Холандия	Евро	1 456	6 300	4,3
Франция	Евро	1 430	4 569	3,2
САЩ	\$	1 257	10 416	8,3
България	Евро	159	286	1,8
България 2015г.	Евро	194	306	1,6
България 2016г.	Евро	215	329	1,5



Остеопорозата е най-честото костно-метаболично заболяване при човека. Тя се характеризира с ниска костна маса и с влошена микроархитектура, пише в профила си в CredoWeb д-р Родина Несторова, ревматолог в Център „Света Ирина“ в София.

ЕДВА 5% ОТ ПАЦИЕНТИТЕ С ОСТЕОПОРОЗА СЕ ЛЕКУВАТ

Основните рискови фактори за развитие на болестта са:

- възраст;
- пол;
- менопауза;
- наследственост;
- тютюнопушене;
- алкохолизъм;
- обездвижване;
- други заболявания - ревматични, ендокринни, бъбречни, онкологични и др.;
- медикаменти (кортикостероиди).



За профилактиката на остеопорозата е важно да се прави редовна проверка на костната плътност и на костната обмяна. Препоръчва се всяка жена над 50-годишна възраст да си направи изследване за остеопороза - двойноенергийна рентгенова

абсорбциометрия (DXA), което се прави на лумбални прешлени и на проксимално бедро. Ако изследването показва нормална костна плътност и около 10% фрактурирен риск, Световната здравна организация препоръчва изследването да се повтаря на всеки две години. Ако са

налице отклонения и остеопороза, е редно изследването да се прави всяка година.

В България разполагаме с абсолютно всички медикаменти за лечение на това социалнозначимо заболяване. За съжаление обаче липсва желание сред самите пациенти, посочва проф. Несторова. Едва 4-5% от тях се лекуват. Останалите са или диагностицирани, но не желаят да се лекуват, или изобщо не мислят за заболяването и не предприемат действия за доказване на диагнозата.

Потърсете профила на г-р Родина Несторова на credoweb.bg, за да научите още интересни факти за ревматологичните заболявания.



ХРАНОСМИЛАНЕ

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

СЪСТОЯНИЕТО НА ЧЕРВАТА Е ВАЖНО ЗА ЦЯЛОСТНОТО НИ ЗДРАВЕ

Общата дължина на червата при възрастен човек е около 8 метра. Тяхната функция е свързана основно с извличането на хранителните вещества, витамините и микроелементите от храната, но те имат и важна роля в поддържането на локалния и общия имунитет.

В същност червата са най-големият имунен орган, защото в тях са разположени милиони клетки – защитници на тялото от вредни влияния. И това е напълно обяснимо. Храносмилателната система е в много широк досег с външната среда чрез поглнатите храни. В червата

постоянно се развиват и обновяват милиарди бактерии – по-голямата част от тях са неутрални, т.е. нито вредят, нито помагат на организма. Има и условно патогенни бактерии, които при определени условия могат да предизвикат заболяване. Както и директно опасни микроорганизми, които със сигурност ни разболяват, ако не бъдат навреме неутрализирани. Балансът в тези процеси са полезните бактерии,

известни като пробиотици. Ако те са в достатъчно количество и с висока активност, защитните функции на храносмилателната система работят перфектно.

Количеството, качеството и режимът на приема на храна имат много важно значение за доброто здраве и самочувствие. Правилното хранене включва изобилие от сурови плодове и зеленчуци, но разделени в 5 до 8 малки порции на ден,

пълнозърнести храни, яйца (при здравите хора – до 5-7 на седмица), качествено месо и риба. Храните, които трябва да се избягват, са тлъстите меса, млените и пушени колбаси, осолените продукти, произведенията с концентрирана бяла захар, имитиращите сирена и млека, подсладителите.

Специалистите по хранене са категорични, че пропускането на което и да е от основните три хранения не е полезно. Никак не е без

значение дали ще поемете определено количество храна за деня наведнъж или разделено в три приема. В първия случай, особено ако единственото хранене е вечер, създавате екстремна ситуация не само за храносмилателната система, но и за сърдечносъдовата, за ендокринната и в крайна сметка удряте по нормалния нощен сън. Лягането с препълнен стомах не предполага адекватна почивка. (ЖД)



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

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

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

ЕСOPHARM Бил. "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



НЕ ДОПУСКАЙТЕ КОРЕМЪТ ДА ВИ ВГОРЧАВА ВСЕКИДНЕВИЕТО

Най-честите оплаквания от страна на корема са свързани с чувството на подуване, разпъване, къркоре, газове, спазми. В повечето случаи се установява, че зад тези проблеми не стои никакво конкретно заболяване, а функционални смущения от различно естество:

- **„Нервен“ стомах.** Под това понятие повечето хора обобщават състоянието, при което стресът от всякакво естество се отразява в много кратки срокове на храносмилането – болки, присвиване, неотложни позиви за посещение в тоалетната.
- **Бързо засищане.** Причините може да са свързани с дискретен дефицит на храносмилателни ензими, спастичност, раздуване на корема от газове, заради неправилна обработка на хранителните вещества.
- **Постоянен глад.** Ако той е прекалено упорит и в същото време се храните, без да се увеличава телото ви, трябва да се направи консултация с ендокринолог. Понякога проблеми с кръвната захар и с инсулина могат да дадат такива оплаквания. Друга причина

е така нареченият бърз пасаж, при който хранителната каша минава толкова бързо през тънките черва, че те не успяват да извлекат достатъчно хранителни вещества.

- **Синдром на дразнимото черво.** По този проблем са изписани хиляди страници, дадени са десетки дефиниции и има цяла класификация на различните подтипове на проблема. Най-общо при едни хора протича основно с диария, при други – с констипация, а при трети – с редуване на двете. Важното е преди да се приеме и лекува това състояние, да се изключи органично заболяване като различните типове колит или рак на дебелото черво.

Каквито и оплаквания от изброените да имате, не отлагайте консултацията с гастроентеролог. С няколко образни и лабораторни изследвания ще се изключи органично заболяване. А след това с комплексни мерки може значително да се облекчи и трайно да се овладее коремният тормоз. Комбинация от пробиотици и добавки срещу метеоризъм действат отлично при над 80 на сто от хората. При малък процент се налага и приемът на спазмолитици и лекарства за преодоляване на нервното напрежение. (ЖД)



ХРАНОСМИЛАНЕ

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

ИМА ДАННИ, ЧЕ ПРОБИОТИЦИТЕ МОГАТ ДА СЕ ПРЕБОРЯТ С ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ

● С д-р Радин Цонев, гастроентеролог в „Токуда болница София“, разговаря Камен Здравков

Д-р Цонев, кога се налага човек да приема пробиотици?

- Това е много обширна тема, защото отдавна е известна тяхната полза за здравето, антиоксидантният им ефект. Много пациенти ги приемат и без съвет на лекар. Сред специалистите по гастроентерология съществуват различни мнения за ролята на пробиотиците, но аз съм привърженик на тезата, че те имат своето място в комплексната терапия и профилактика на различни заболявания. Ролята на тези продукти е важна не само при заболявания на стомашно-чревния тракт, но и при някои общи вирусни и бактериални инфекции като пневмонии, грип, ангина, както и при други хронични заболявания.

- Какви са всъщност ползите?

- На първо място е стабилизирането и балансирането на чревната микрофлора. По принцип червата са един замърсен орган, такъв просто е нашият организъм. В чревния лумен живеят милиарди микроорганизми. И когато патогенните и потенциално патогенните бактерии вземат превес, започват неблагоприятни процеси. Те могат да се проявят чрез диаричен синдром, спазми, повишено газообразуване, влошено храносмилане и т.н. Най-често нарушаването на чревната микрофлора настъпва при диария от различен произход, включително по време или след прием на антибиотици, при инфекциозни заболявания, нарушения на хранителния режим. Тогава приемът на пробиотик спира диа-

рията, населява червата с полезни микроорганизми, подобрява общото състояние.

- Често се говори, че червата са всъщност голям имуноген орган, пробиотиците имат ли отношение към подобряването на имунната защита?

- Живите бактерии, които се съдържат в пробиотичните препарати, стимулират специфични лимфоцити, наречени Т-клетки – важен елемент от имунната защита, които се намират и в червата. Освен това способстват за намаляване на активността на цитокините, които са медиатори на възпалението. Така се повлиява не само локалният, но и общият имунитет.

- Известна е ролята на хеликобактер пилори за язвите и гастритите, имат ли място пробиотиците в борбата срещу тази инфекция?

- Има данни, които показват, че пробиотиците на конкурентен принцип блокират колонизацията на хеликобактер в гастроинтестиналния тракт. На научните форуми се дискутира още ролята на пробиотиците и за ерадикацията, т.е. за изкореняването на тази хронична инфекция. Ако успеем да постигнем успех в това отношение, след съответните научни доказателства и достоверни публикации, това ще е една малка революция в нашата медицинска специалност, защото в момента използваме доста тежки антибиотични комбинации за премахването на инфекцията с хеликобактер. В момента има оптимизъм, че само с помощта на пробиотични схеми



ще можем да се борим с микроорганизма, предизвикващ хронични инфекции в стомашно-чревния тракт.

- Има ли възрастови ограничения за прием на пробиотици?

- Те могат да се приемат във всяка възраст, включително и при деца. Напоследък дори се дават от кърмаческа възраст. Например при най-малките, ако има някакъв ензимен дефицит, лактозна или лактазна непоносимост, пробиотиците са много удачни.

- Защо много лекари препоръчват профилактичен прием на пробиотици преди пътувания?

- Защото смяната на средата, на хранителния режим, на питейната вода може да доведе до така наречената диария на пътешественика. Особено при пътувания в непознати и далечни места организмът се среща с нетипични за него микроорганизми, които при местната популация не предизвикват проблеми, но за непривикналия човек могат да доведат до разстройства. Затова един предварителен прием на пробиотик, както и по време на самото пътуване, ще доведе до стабилизиране на чревната микрофлора и до по-ефективна защита от патогенни микроорганизми. При всички случаи по време на пътуване си носете пробиотик в подвижната аптечка.

- Много видове пробиотици има, как да се

групата на лактобацилите и бифидобактериите. Важно е продуктът да бъде с високо микробно число, т.е. да има достатъчно количество жизнеспособни полезни бактерии. Съществена е и самата форма на препарата, защото той не трябва да се резорбира в стомаха, а в червата, където е мястото на действие на полезните бактерии. Производителите въвеждат различни модерни технологии като криолизация и гастрорезистентна капсула, което да гарантира нормално достигане до дол-

ния храносмилателен тракт и запазване на жизнеспособността на пробиотичните микроорганизми. Един от тези пробиотици е Лакто-4. Един нормален пробиотичен курс е между две и три седмици. Количеството е различно, според съдържанието на полезните бактерии и причината, поради която е назначен приемът. За Лакто-4 може да се започне с три пъти по две капсули, която е терапевтична доза, а след това да се продължи с три пъти по една капсула.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ЕСOPHARM

Food supplement

Lacto4VIP

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection

VIP

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Д-р Евелина НИКОЛОВА,
специалист по физикална
медицина и рехабилитация,
Благоевград

Нашите пациенти са основно със заболявания на опорно-двигателния апарат, артрози (дегенеративни ставни заболявания), травми на мускули, сухожилия, състояния след счупвания, които се нуждаят от рехабилитация. Друг проблем са заболяванията на гърба – напрежения в паравертебралната мускулатура, притискане на коренчета и съответно и проблеми с периферния двигателен неврон за горен и долен крайник.

От физиотерапевтичните процедури се повлияват много добре и пациентите с ревматологични заболявания, с ревматоиден артрит, особено в хроничния стадий, когато етапът на острата болка е преминал. Много често се срещат и т.нар. мик-

НАДНОРМЕННОТО ТЕГЛО ГАРАНТИРА СТАВНИ ПРОБЛЕМИ

С новите разпоредби физиотерапевтичното лечение ще е по-качествено

ротравматични увреждания – от пренапрежение на крайниците при извършване на различни еднотипни движения. Това са най-вече тендовегенити на ръката, а периферните могат да засегнат както раменната, така и тазобедрената става.

Откъде идва пренапрежението?

Хомо сапиенс е изправен човек, който стои по цял ден пред компютъра, обездвижен, вследствие на това е с наднормено тегло, затлъстяване и растящо напрежение в областта на ставите, особено на долните крайници. Ето защо много хора страдат от артрози на коленните и на тазобедрените стави. Известно е, че като цяло при тези заболявания, специално дегенеративните, има известна сезонност, при промяна на времето пациен-

тите стават като барометри.

С възрастта общото количество на водата в организма намалява. Отделно процесът на стареене довежда до износване на хрущялната тъкан, наднорменото тегло също си казва думата, особено при хората над 60-годишна възраст. Разбира се, тези страдания се проявяват в различна степен, защото са в зависимост както от генетичната предразположеност, така и от начина на живот на дадения пациент в продължение на години. Изключително важен фактор е провежданата от пациента профилактика – за тези заболявания тя е задължителна през пролетта и есента и се изразява във физиотерапевтични процедури, комбинирани с балнеолечение и кинезитерапия.

С новите допълнения от 1 април профилактиката става

по-качествена за пациента. По новите разпоредби пациентът трябва да проведе или курс на лечение в болница, когато става въпрос за заболявания на периферната и на централната нервна система, или да направи амбулаторно седем процедури и ако физиотерапевтът прецени, лечението да бъде продължено в санаториум. Така пациентът ще получава по-качествена помощ – веднъж в амбулаторията и още 7 дни по клинична пътека в съответната специализирана болница.

Физикалната медицина разполага с широк набор от средства – минерална вода, климатолечение, таласотерапия. Отделно особено важен елемент е апаратната физиотерапия, включваща различни уреди – електро-

средно- и високочестотен ток, с ултразвук, магнитно поле, също процедури с инфрачервени, ултравиолетови лъчи, лазер. Голям раздел е кинезитерапията, лечението чрез движение – това е и най-природосъобразният начин за възстановяване на организма.

При широко прилаганите масажни процедури в нашата практика използваме препарата „Неокс“, който е наличен като олио и като крем. Олиото, съдържащо 14 билки, повлиява много добре съответните участъци, като посредством въвеждане с ултразвук достига до тъканите в дълбочина. „Неокс“ крем препоръчваме след процедурите за употреба вкъщи след 7-дневния курс, като даваме и указания за количеството, с което се постига максимален ефект. Трябва да отбележа, че и специфичният аромат на продукта също действа релаксиращо и това допринася за добрия лечебен резултат.

При болки в ставите!

ESOPHARM
www.esopharm.bg



NeOx

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болестени мускулни спазми и разтежения

Повече информация може да откриете на страницата ни в



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:

ESOPHARM

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

Последиците от недоспиването са не само умора, понижен тонус и недостиг на сили. Хроничната липса на сън може да стане причина за сериозни проблеми със здравето като затлъстяване, захарен диабет, сърдечносъдови заболявания. Въпреки това не всеки човек може сам да определи, че страда от недостиг на сън. Най-баналното заспиване „в движение“, докато пътува с градския транспорт например, според специалистите е крайна степен на изтощение. Организмът обаче започва доста преди това да предупреждава. Затова е добре по-често да се вслушваме в сигналите, които ни дава. Само така ще успеем да разберем кога ситуацията започва да излиза от контрол.

Според специалистите има пет сигурни признака, че страдате от недоспиване:

1. Трупате излишни килограми

Появата на наднормено тегло най-често се приписва на обездвижването и седящата работа. Но определено се пренебрегва връзката

ПЕТ ПРИЗНАКА, ЧЕ СТРАДАТЕ ОТ ДЕФИЦИТ НА СЪН

между излишните килограми и недоспиването. Не се обръща внимание и на изведнъж появилия се зверски апетит. Според лекарите обаче, когато на човек не му достига сън, организмът включва режим за икономии на енергия. И тъй като запасите няма откъде да се попълнят, той започва да използва най-простия и максимално достъпен начин – храненето. Трябва да се отчете още един факт – при недоспиване организмът се намира в стрес, затова често започва да се запасява с калории за всеки случай. Затова, ако в продължение на известно време ви тегли към нещо сладко и калорично, опитайте се да си вземете тайм аут и добре да отдъхнете.

2. Изнервени сте

Нерядко хората, които малко спят, забелязват, че са станали раздразнителни и прекалено импулсивни. Постъпките им трудно се поддават на обяснение, а

нивото им на нервна възбуда буквално излиза от контрол.

Почивката е изключително необходима за тялото ни – тя позволява да възстановим силите си, да се заредим с бодрост и енергия. Ако организмът се труди повече, отколкото отдъхва, той се „паникьосва“, защото за него това е сигнал, че нещо не е наред. Тогава той включва режим на съмосьхранение, а за другите дейности просто няма енергия и ги изпуска от контрол. Това е причината човек да излезе от себе си, да постъпи некоректно и некрасиво.

3. Паметта ви се влошава

Дефицитът на сън естествено засяга и паметта. Ако забравяте какво сте искали да направите буквално преди минута или непрекъснато влизате в интернет, за да търсите нещо, но не помните какво – трябва да си дадете отдих.

Основната задача на организма е да съхрани жизнената дейност на най-важните органи. Всичко останало е второстепенно, затова временно се преустановява неговата поддръжка. Искате ли всичко да помните, променете графика си и си осигурете още няколко часа сън. Сами ще видите, че паметта ви постепенно започва да се възстановява.

4. Губите координация

Веднъж се удряте с лакът във вратата, втори път – пак, а ако това продължи и загубата на координация се превръща в норма за вас, значи нещо не е както трябва. Стресът застава тялото ви да се държи нелогично и нестабилно. Затова, ако не ви достига сън, може да забележите, че по-често се натъквате на ъглите и чувствате, че пространството около вас се е видоизменило – прекалено се е разширило или стеснило.

5. Имуניתът ви се понижава

Когато човек често боледува, това се свързва обикновено с понижен имунитет или с други фактори. Но не и с недостиг на сън. Макар че именно недоспиването може да стане основна причина за сериозно понижаване на защитните сили на организма. Дефицитът на сън води дотам, че тялото преставя да отговаря адекватно на заплахата от вируси. Както споменахме по-горе, организмът отговаря най-вече за работоспособността на жизненоважните органи, без да се отвлеча със странични занимания като имунитета. И човек се оказва беззащитен пред инфекциите. Така че, ако хремата ви навестява три пъти в месеца, а болките в гърлото са ваш постоянен спътник, това е не само повод да посетите лекаря, а и да увеличите броя на часовете, които отделяте за сън. (ЖД)

ПОВИШЕТЕ ЕНЕРГИЯТА, ПРЕБОРЕТЕ УМОРАТА

Магнезият е минерал, който се среща в бадемите, кашуто, меласата, кафявите водорасли и различни видове семена и ядки. Въпреки че е известен на много хора, неговата важност в различни физиологични процеси остава подценена. Магнезият действа заедно с калция, като оптималното съотношение в организма е 2:1 в полза на калция. Повечето растителни храни поддържат естествено съотношението на двата минерала и разнообразно хранене би доставяло на организма необходимото количество магнезий. Много често обаче изразходваме запасите си и балансът се нарушава. Това се наблюдава при активно спортуващите, като типичните симптоми за магнезиев дефицит са мускулни крампи, трудно и бавно възстановяване и намаляване на силата и издръжливостта. Ето и най-големите ползи на този ценен минерал:

Повече енергия в клетките с магнезий

При интензивен спорт мускулите имат нужда от енергия, за да придвижват тялото ни. Доставчик на енергия за мускулите е АТФ (аденозин трифосфат) под формата на магнезиев АТФ комплекс. Минералът играе ключова роля в енергийния метаболизъм. Повече магнезий означава повече енергия и по-бързо възстановяване.

Магнезият подпомага електролитния баланс

При интензивни тренировки се губят минерали вследствие на потене. Колкото по-интензивни и продължителни са тренировките, толкова по-висок е рискът от прекомерна загуба на магнезий. Нормалното хранене не може да възстанови напълно тези загуби, затова е необходимо допълнително приемане на магнезиеви про-

дукти. Схващанията на прасеца и мускулните крампи могат да бъдат първите признаци за недостиг на магнезий.

Магнезият допринася за по-добра работа на мускулите

Калцият е нужен за стягането на мускулите, а магнезият – за тяхното отпускане.

Ниските нива на магнезий карат мускулите постоянно да са стегнати, което води до скованост и крампи. Крампите и стегнатите мускули често се наблюдават след тежка тренировка, затова приемът на магнезий е повече от препоръчителен. Магнезият допринася за нормалния протеинов синтез и за деленето на клетката. Колагенът в ставите, мускулите, сухожилията и ставните връзки – всички те се нуждаят от протеини. Външният прием на достатъчно количество протеини е важен, но също толкова важен е и магнезият, който спомага за техния синтез на клетъчно ниво, както и за клетъчното делене, което е важна част от растежа и заздравяването на мускулите.

По-здрави кости = по-малко травми

Магнезият е крайно необходим минерал, участващ в костната матрица и зъбите. Всички знаем колко важен е калцият за здрави зъби и кости, но също толкова важен е и магнезият. Ако костите бяха тухлена стена, калцият би бил тухлите, а магнезият – циментът, който ги държи заедно. Здравината, еластичността и способността да издържат натоварване се дължат на магнезия в тях. По-голямата част от него се намира в костите, ако обаче нивата му в кръвта намалее, тялото „изтегля“ тези запаси, което може да доведе до редица проблеми.

Магнерич

30 таблетки

Мускулите искат Магнерич

- Предотвратява мускулните схващания
- Възстановява мускулите след тренировка



БЕЗ РЕЦЕПТА!

NEOБХОДИМАТА ЕЖЕДНЕВНА ДОЗА МАГНЕЗИЙ СРЕЩУ БОЛЕЗНЕНИ МУСКУЛНИ СХВАЩАНИЯ

След тренировка презареждай тялото си с Магнерич® - 500 мг магнезий, комбиниран с органична киселина за по-лесното му усвояване.



Някои поведенчески фактори влияят много силно върху отношенията на хората с околните. И ако се постареем да вникнем по-дълбоко в собствените си реакции, животът ни може да стане по-спокоен.

- Хората с високо ниво на тестостерон в кръвта изпитват удоволствие да видят някого гневен.

- Човек се стреми да унижава другите, когато не е уверен в себе си. Индивиди със слаби резултати на тест за интелигентност са проявили по-висока степен на предубежденост по отношение на национални или религиозни теми в сравнение с тези с високо IQ. При това хората искрено вярват, че негативното им мнение за другите е справедливо и няма никаква връзка с ниското самочувствие. Унижаването на другите при тях помага за повишаване на самооценката.

- Телесните усещания също влияят на поведението. Например има ясна връзка между теллото и субективното усещане за „сериозност“ или „стабилност“. Много вероятно е да се възприеме като внушаващо доверие и респект някой,

чието CV представлява обемиста папка и обратно.

- По същия начин усещането за твърдост прави хората по-малко гъвкави в отношенията. Седящите на твърди столове са по-неотстъпчиви при преговори. Грубите повърхности създават впечатление за сложност в междуличностните отношения, а студът е тясно свързан с усещането за самота, изолираност.

- Хората са склонни към аморални постъпки, както и да не откликнат на нечия молба за помощ, ако за това не са необходими усилия или не се налага отказът да бъде пряко демонстриран. В същото време повечето хора се държат „както е прието“, ако моралното решение трябва да бъде взето явно, пред някого. При такива обстоятелства по-рядко се отказва на молба за помощ, дарение, участие в подписка.

- Лъжата изисква големи

ИНТЕРЕСНИ ФАКТИ ЗА ЧОВЕШКОТО ПОВЕДЕНИЕ

психически и умствени усилия, защото човек трябва да „удържа“ през цялото време едновременно лъжата в главата си, за да я изрича, и истината – за да я скрива.

- Хората по принцип се държат по-добре, когато ги наблюдават. Същият ефект има и илюзията за наблюдение. Експеримент показва, че е достатъчно в столовата да се сложи фотография на очи и хората си връщат по-дисциплинирано съдоевете за хранене.

- Може да звучи странно, но поведението влияе на морала. Хората, които са извършили нещо нередно – измама, лъжа, подвеждане и т.н., – впоследствие преценяват по различен начин какво е добро и какво лошо.

- Привлекателната, внушаваща доверие външност, може лесно да заблуди. Защото хората поначало са склонни да се доверяват повече на външността, отколкото на искреността. Дори професионалисти психолози възприемали в над 80% от случаите лъжци като искрени единствено подведени от маниерите.

- Външността играе огром-

на роля дори при гласуване на доверие на политици. Избирателите обикновено правят своите изводи за зрелостта и компетентността на даден политик по неговата външност, при това несъзнателно.

- Обикновено по-успешите и по-богатите биват възприемани и като по-умни, по-съобразителни и по-мъдри. И обратното. Дори твърде често хората са склонни да мислят, че постигналият успехи, както и преживяващият несполука или страдание всъщност напълно го заслужават.

- Щастливи са не тези, които имат много пари, а които имат повече от съседа си. Частично с това се обяснява и неудовлетвореността дори при притежаването на много пари, защото хората постоянно се сравняват с другите. И веднъж забогатели, те започват да се движат в нови, различни среди, в които останалите имат още повече възможности.

- Колкото по-сложно е решението, което предстои да се вземе, толкова повече хората са склонни да оставят нещата непроменени. Ако при-

мерно в магазина има извънредно богат асортимент и човек е затруднен да избере, много е възможно да си тръгне без покупка.

- Когато хората живеят с усещането, че не контролират ставащото, тогава са склонни да откриват несъществуващи закономерности в несвързани помежду си събития и да вярват в заговори и конспирации.

- Хората съжаляват за набързо взети решения дори и резултатите да са задоволителни. При това не е важно обективното време за взимане на решението, а усещането на човека дали това време е било достатъчно.

- Не всички рискове се възприемат еднакво. Един и същи човек може безстрашно да скача с парашут, но да се страхува да противоречи на началника си. Може да умее да дресираща тигри, но да се бои да се запознае с някоя привлекателна жена.

- Скуката има и добра страна. Скукаещите хора нерядко търсят начин да направят нещо добро, тъй като познатите им развлечения вече са им омръзнали и не носят нищо ново в живота им. (ЖД)

УНИКАЛНА ПРОГРАМА ВЪЗСТАНОВЯВА ИМУНИТЕТА НА ОНКОБОЛНИ С НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ

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

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

Рак с метастази в мозъка и гръбначния стълб

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

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

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



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

За контакт: 0878 780 302

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

За креатина и неговото вълшебно свойство да повишава чувствително (до 25%!) енергията и издръжливостта на човешкия организъм се заговори в края на миналото столетие. Тази информация предизвика невероятен ажиотаж в спортните среди, още повече че различни организации, в това число и Международният олимпийски комитет, дадоха съгласието си за неговото масово използване.

Първоначално откритието на креатина не предизвикало особен интерес, докато през 1847 г. не бил установен твърде любопитният факт – наличието на пряка връзка между неговото съдържание в мускулите и тяхната функционалност. Това станало по твърде курioзен начин – в кръвта на убита по време на лов лисица съдържанието на креатин се оказало десет пъти по-високо от това на по-щастливата ѝ посестрица, намираща се в зоопарка. Интересът към това необичайно вещество постепенно нараствал, в резултат на което била натрупана значителна информация за неговите свойства и функции в човешкия организъм. Установено било, че

креатинът е аминокиселина, която човешкият организъм е в състояние да синтезира

(1-2 г дневно) от три аминокиселини – глицин, аргинин и метионин, последните две – незаменими. Синтезът се осъществява в черния дроб, панкреаса и бъбреците и покрива около половината от потребностите на човешкото тяло. Останалата половина следва да се осигурява от животински храни, съдържащи тази ценна аминокиселина. Най-богати нейни източници са херингата (10 г/кг), свинското месо (5 г/кг), говеждото месо (4,5 г/кг), съомгата (4,5 г/кг), рибата тон (4 г/кг), треската (3 г/кг) и т.н. В човешкия организъм се съдържат 100-140 г от тази чудо-аминокиселина, като 95% от нея се намират в скелетните мускули, а останалата част – в мозъка, сърцето и тестисите. Разкрит беше и механизъмът на нейното действие.

Оказа се, че тя е основен фактор в осигуряването на енергия за огромния брой биохимични процеси, протичащи в човешкия организъм. Известно е, че в резултат на метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите освен безброй химични съединения, използвани за синтез на други, важни за човешкото тяло вещества, се генерира и енергия, която се склади-

ра в особено съединение – аденозинтрифосфат (АТФ). В основната си част АТФ се получава в специалните клетъчни органели – митохондрии, наричани още енергийни фабрики, чрез т.нар. окислително фосфорилиране. За едно денонощие в организма на човек с маса 75 кг се синтезират цели 70 кг АТФ! Последният доставя нужната енергия на клетките за множеството синтези, протичащи в тях, които осигуряват развитието и жизнената дейност на организма.

Креатинът е открит в далечната 1832 г. от френския химик Мишел Шеврьол, който го изолирал от скелетните мускули на мишките. Наименованието му произлиза от гръцката дума κρέας, означаваща месо. Името на знаменития френски учен е изписано на Айфеловата кула при нейното откриване сред имената на седемдесет и двамата най-велики френски умове. Неговите изследвания върху мазнините довеждат до създаването на стеариновите свещи, които правят света далеч по-уютен и светъл. За това си достижение през 1925 г. Шеврьол получава патент заедно с друг именит френски учен – Гей Люсак. С името на Шеврьол е свързано и създаването на сапуна, който изиграва ключова роля за избавянето на света от безброй болести, свързани с лошата хигиена. В неговите знаменити изследвания за първи път се споменава холестеролът, противоречивото вещество, интересът към което не отслабва и в наши дни.

В хода на изследванията върху креатина в началото на миналото столетие

английските учени Грейс и Филип Егелтън от Кеймбриджкия университет откриват друго важно вещество, което взема активно участие в енергетичните процеси в човешкия организъм – креатинфосфата. Той се получава в резултат на взаимодействието на креатина с АТФ под каталитичното действие на ензима креатинкиназа и чрез кръвния ток се транспортира до клетките на възбудимите тъкани – мускулните и нервните.

Креатинфосфатът е първият източник на енергия под формата на АТФ при мускулното усилие. Неговите запаси обаче са незначителни и стигат само за няколко секунди интензивно натоварване. За по-нататъшното осигуряване на нужната енергия в организма стартира процес на фосфорилиране на креатина, който води до получаването на допълни-

телни количества креатинфосфат. Т.е.

за поддържане на енергетичния потенциал на човешкото тяло е нужно

наличието на достатъчно количество свободен креатин. Всъщност именно увеличаването на съдържанието на креатинфосфата чрез приемане на допълнителни количества креатин е основната цел на активните спортисти, както и на занимаващите се с бодибилдинг и аеробика.

Установено беше, че освен чрез доставяне на съединението АТФ креатинфосфатът е в състояние да осигурява енергия на клетките и по друг механизъм, който дори е с около 50% по-висок енергетичен ефект в сравнение с този на АТФ. Установено беше, че

в природата се срещат над десет различни форми на креатина,

които се получават чрез

свързването му с различни молекули. В резултат се получават продукти, у които се наблюдават допълнителни свойства, повечето от които свързани с тяхната усвояемост от организма.

Магическото свойство на креатина да доставя допълнителна енергия на организма доведе до необичайно предлагане на най-разнообразни негови продукти. Без особено съмнение можем да кажем, че това е една от най-предлаганите в настоящия момент хранителна добавка. Само в САЩ ежегодно се продават над 4 хиляди тона креатин. Според някои специалисти за предпочитане е т.нар. микронизиран креатин монохидрат, който е по-разтворим и по-лесно усвояем. Препоръчва се ежедневен прием от 3 до 5 г.

Няма единодушно становище по кое време следва да се приема тази хранителна добавка.

Преобладава мнението, че най-удобното време е сутрин – със закуската. Според канадски учени обаче, за да бъде достатъчно ефикасен, креатинът следва да се приема малко преди или след натоварването. Няма единно становище и за продължителността на приема. Най-честата практика е два месеца прием и един месец почивка. Като правило определената доза креатин се разтваря в топла вода, плодови или зеленчукови сокове. Задължително обаче той трябва да е свежо приготвен. Практикува се и смесването му с други хранителни добавки – например протеинови. Тъй като приемът на креатин предизвиква насищане на мускулните клетки с вода, за предотвратяване на обезводняването

на важни органи на тялото е необходимо пиенето поне на два-три литра вода дневно. Поради краткия период на наблюдение все още

няма окончателни данни за въздействието на креатина върху младия организъм (до 18 години),

поради което подрастващите следва да го избягват.

В резултат на употребата на креатина са наблюдавани редица положителни ефекти: по-висока издръжливост, по-висок силов потенциал, благотворно въздействие при мускулна дистрофия, понижаване на нивото на холестерола, подобряване на когнитивните способности (паметта, речта, възприятията, логическото мислене и др.) и т.н. Съобщава се и за редица позитивни въздействия върху общия тонус при хора с напреднала възраст.

Любопитно е, че креатинът намира приложение не само в спорта, но и в официалната медицина – при лечението на заболявания като депресия, паркинсон и ревматоиден артрит. За определена категория хора негативна щриха от приемането на креатин е нарастването на телесната маса – около 2,5 кг месечно. Той не се препоръчва при бременност, бъбречни заболявания и диабет. За всички останали креатинът е източник на енергия и здраве.

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



КРЕАТИНЪТ - ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ И ЗДРАВЕ

АЛЕРГИИ - ПРИРОДНИ И АЛТЕРНАТИВНИ МЕТОДИ ЗА ЛЕЧЕНИЕ

Д-р М. СТОЯНОВА, алерголог и фитотерапевт

Алергиите се появяват обикновено като защитен механизъм на организма на фона на променена имунна реактивност. Казано с други думи, алергията е това, което става в организма ни, когато той разпознае непознато вещество, което не може да възприеме.

В последното десетилетие медици и изследователите от други сфери работят върху нова теория, която извежда няколко основни закономерности на начина, по който протичат алергичните реакции.

Оказва се, че основен фактор дали ще се възбуди алергия и с каква сила ще протече е емоционалният фон. Ако човек е спокоен, ако успява да овладява своите негативни емоции, може да потисне и да сведе до минимум честотата и силата на проявата на алергичните кризи.

На второ място по важност е факторът резистентност, или възможността да приучим своя организъм, че това, което той смята за свой „враг“, не е враг. От специ-

ално значение са тонусът на организма да понесе една вече възбудила се алергична реакция, помощта, която можем да му окажем, за да бъдат овладени, намалени симптомите на алергията до степен, че човек да не променя обичайния си начин на живот. Подчинено на тази цел, специалистите правят всичко възможно за овладяване на неприятната хрема, сълзението на очите, обривите, отеклите лигавици, главоболието и общото неразположение.

При така изброените много проблеми теоретично пациентите би трябвало да приемат по една шепа хапчета, за да се постигне добър резултат. В действителност обаче не е така, защото природата ни е осигурила „средства“ за справяне с много проблеми, включително с алергията.

Преди няколко години нашият известен колега академик Хлебаров се ангажира със зада-

чата да докаже, че алергиите се лекуват. Той успя да разработи концентриран извлек от няколко фитонутриента от шест билки, чиято формула премина достатъчно тестове и доказано работи много ефективно срещу проявите на всички алергии.

Възлово условие при тази терапия е повлияването на цялостното състояние на организма, действието върху всички „слаби звена“, условия, предпоставящи възникване на алергична реакция. Както вече

стана дума, особено важни са състоянието на стрес, на нервно напрежение, резистентността към неспецифичните алергени, способността на имунен отговор на организма.

Природният комплекс, откритие на академик Хлебаров, се казва „Алергоксин“ и се прилага еднакво добре както за профилактика и лечение на алергии, така и при остри алергични кризи. Той е добър заместител на антихистаминовите лекарствени форми, не предизвиква сънливост, няма и други странични реакции. Изграден е изцяло на билкова основа, без изкуствени добавки, което позволява продължителен прием до пълни терапевтични резултати. Използвам го широко в практиката си и резултатите са отлични.



Продукта „Алергоксин“ можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както

и на интернет страницата <http://tonik.info/alergoxin/> 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.)



ФИПРИСТ® КОМБО

fipronil, S-Methoprene

Ефективен срещу

Защита на правилното място!

За допълнителна лекарствена информация:
КРКА България ЕООД, София 1164,
ул. „Якубица“ 19
тел.: 02/ 962 34 50, факс: 02/ 962 35 20,
e-mail: info.bg@krka.biz

Денонощен телефон за лекарствена
безопасност: 02 962 34 50

БАБХ № 3787

Състав: Фиприст Комбо 67 mg, фипронил / 60,3 mg, S - метопрен спот-он разтвор за кучета от дребни породи; Фиприст Комбо 134 mg, фипронил / 120,6 mg, S - метопрен спот-он разтвор за кучета от средни породи; Фиприст Комбо 268 mg, фипронил / 241,2 mg, S - метопрен спот-он разтвор за кучета от едри породи; Фиприст Комбо 402 mg, фипронил / 361,8 mg, S - метопрен спот-он разтвор за кучета от много едри породи; Фиприст Комбо 50 mg, фипронил / 160 mg, S - метопрен спот-он разтвор за котки и порове. **Ветеринарни показания:** Лечение на въшки (Sarcoptes spp.) при кучета, котки и порове. Превенция на разнасянето на въшките, чрез инхибиране развитието на яйцата (овоидна активност), и на ларвите и кавките (ларвцидна активност), произхождащи от яйцата. Лечение на кърлежи (Ixodes ricinus, Dermanyssus variabilis, Dermanyssus reticulatus, Rhipicephalus sanguineus) при кучета и котки. Лечение на кърлежи (Ixodes ricinus) при порове. Лечение на опаризитване с въшки при кучета (Pthodectus spp.). Лечение на опаризитване с въшки при котки (Felicola subrostratus). Продуктът може да бъде използван като част от стратегията за лечение на алергичен дерматит при кучета и котки (SAD), когато е диалектично предизвикан от аероалерген. Целови видове кучета, котки, порове. **Противопоказания:** Породи липса на достатъчно данни, продуктът за кучета с тегло 2-10 kg не бива да се използва при кученца под 8-седмична възраст и тегло под 2 kg, докато продуктът за кучета с тегло 10-20 kg, 20-40 kg, не бива да се използва при кученца под 8-седмична възраст. Да не се използва при котенца под 8-седмична възраст и / или при тиканя с тегло под 1 kg, поради липса на достатъчно данни. Да не се използва при порове под 6-месечна възраст. Да не се използва при болни животни (напр. системни заболявания, треска) или при животни в период на възстановяване. Да не се използва при зайци поради опасност от полова на неблагоприятни реакции или дори смърт. Породи липса на проучвания, употребата на този продукт не се препоръчва при животни, за които не е предназначено.

Само за ветеринарномедицинска употреба.
Прочетете цялата кратка характеристика и листовка на продукта преди употреба.



Иновации и знания за
ефикасности и сигурни лекарства
с най-високо качество.

ПОРТОКАЛЪТ ВТАЛЯВА И ПОДМЛАДЯВА

Тина БОГОМИЛОВА

Портокалът носи радост, благополучие и оптимизъм, тъй като прилича на слънцето. От древни времена той се използва за засищане, вталяване и разкрасяване. Китайците лекували с него тежки болести, а римляните пък прогонвали махмурлука.

Оранжевият плод е богат на витамини А, В₁, РР, В₂. Само един портокал дневно осигурява необходимото количество витамин С. Съдържа още фосфор, желязо, калий, калций, магнезий, натрий, лимонена и аскорбинова киселина, тиамин, пектин и фибри.

Жизненоважните вещества подсилват имунитета и защитават от заболявания и инфекции. Цитрусовият плод помага на сърцето, очите, нервите и стомаха.

Портокалът отървава от излишни килограми. Легендата разказва, че една от фаворитките на Луи XIV хапнала само портокали един път седмично за отслабване и разкрасяване, а това си е било разточителство дори за кралския бюджет. Но отдавна се знае, че оранжевите плодове извеждат шлаките и токсините от организма. Сега са известни два основни варианта на портокаловата диета - за 14 дни и за 21 дни. Принципът е всеки ден да се увеличава пиенето на портокалов сок, а след средата на диетата пак постепенно се намалява.

Слънчевите плодове разкрасяват и подмладяват, тъй като съдържат много антиоксиданти. Кожата сияе, косата блести, ноктите заздравяват, а портокаловата кожа се изглажда с... портокали.

Пролетно почистване на лицето може да се направи чудесно със сок от портокал. Корите също разкрасяват, тъй като намаляват акнето и гледат бръчките. Могат да се използват като домашно приготвена маска или да се поставят във ваната. Друг вариант е да се изсушат, стрият на прах и добавени в малко вода, се получава чудесен скраб за лицето.

Масло се получава от корите на сладък и горчив портокал чрез студено пресоване. Маслото от сладкия е мазно и жълто-оранжево, а от горчивия е прозрачно.

Портокаловото масло действа успокояващо, антидепресивно, антистресово, регенериращо, имуностимулиращо, тонизиращо. Затова и го наричат „масло на слънчевата усмивка“.

Ваните с портокалово масло са ефикасни против безсъние, а също и при целулит.

В козметиката маслото от портокал е подходящо за всеки тип кожа. В продуктите за лице подобрява регенерацията на клетките, бори се със свободните радикали и предпазва от вредните атмосферни влияния. Маслото стимулира производството на колаген и възстановява еластичността на кожата, затова често се използва в антиейджинг козметиката - кремове, лосиони, серуми, пилингмаски и др. Използва се и в кремове за суха и дехидратирана кожа. Почиства добре кожата, избелва пигментните петна, премахва черни точки и акне. Маслото нормализира мастния себум, стяга порите и се включва в някои почистващи лосиони, тоници, кремове и маски за мазна и проблемна кожа.

Тъй като със съпруга ми си нямаме село, от години единственият начин да се сдобием с качествено месо за великденската трапеза са софийските пазари. С питане, обикаляне, проби и грешки сме намерили месарници, на които можем да разчитаме, и където поръчваме желаното. Ще ви разправят приказки от „Хиляда и една нощ“ за „нашата ферма, където отглеждаме само органично, храним само с тревица и поим с планинска водица“, ама вие не се връзвайте и гледайте какво купувате (и да е с печат!). Ако държите на вкус, който познавате, не пазарувайте за празника от арабските месарници – там месото е различно, от внос, и е съобразено с вкусовете на други клиенти.

Един мит, който държи да оборя, е, че агнешкото мирише.

Ако животното е само на няколко месеца, както трябва да бъде, ако цялото почищено вече тежи не повече от 12 кг, ако е с наситен розов цвят и без жълтеникави, а с бели мазнинки, няма причини да мирише тежко. Също много сполучлив, а и по-здоровословен избор е ярешкото (малкото на козата е яре, не козленце, както казват някои телевизионни персони). То е доста по-постно и полезно, а се приготвя по същия начин като агнешкото, дори с по-малко подправки. Цената на двете е сходна, затова не се свенете да пробвате.

Фокус върху бутчето

Бутчето е вероятно най-желаното парче от агнето или ярето (2,5-3 кг в сурово състояние), стига за десетина порции и може всеки път да ви се получава страхотно, ако спазвате едни и същи прости правила. Аз лично избягвам да го шпикувам (т.е. да го дупча с остър нож, за да вкарвам в месото

Агнешко по майсторски

Наближи ли Великден, изключвам телевизора: от години репортерки с напрегнат вид обясняват все едно и също – колко ще поскъпнат яйцата и какъв е произходът на агнешкото за празничната трапеза. После се почват едни и същи репортажи от софийските села, където баби с изкуствени китки зад ухото правят козунаци, а внучките им гледат отчуждено и безучастно. Благодаря, казвам аз, на такова творческо безсилие. Дайте да сготвим, както трябва, без да забравяме, че смисълът на този Празник на празниците е прераждането, новото начало, новата надежда, а не поредната обсада на супермаркетите.

чесън или подправки, които да го овкусят). Нарушаването на целостта на бутчето ще доведе до пресушаването му, ако го изтървете да го готвите с малко по-висока температура.

Не е нужно да го миете, преди да го мариновате.

А за маринатата пригответе 1 голям хаван, в който да стрие-те на паста 12-15 зърна черен пипер, равна супена лъжица сол, 6 големи скилидки чесън, игличките от 2-3 клонки пресен розмарин. Всичко това разбъркайте с 6-7 с.л. зехтин, 2 с.л. балсамико и лъжица настъргана прясна кора от лимон.

Това е проверена марината в средиземноморски стил, но може да добавите и по малко мащерка, джоджен, босилек. Обърнете внимание, че пресните подправки имат по-малко наситен аромат от сушените, но не прекалявайте и с двете, за да се усеща вкусът на месото. С пастата добре масажирате бутчето, положете го в тавата за печене и го оставете покрито с фолио на хладно (не е задължително в хладилник) да му дойде акълът. И два дни да го оставите, само ще стане по-вкусно и ще узрее.

Точка две от задължителния списък за

съвършено бутче

на великденската (и не само) трапеза е запечатването. В голям тиган, нагрят така, че ако метнете пържола в него, веднага да се запече, плъснете бутчето и търпеливо го изчакайте по 3-4-5 минути, за да хване коричка от всяка страна и почти да не остане розово място по повърхността му. Обръщайте го, като го хващате в двата края или с големи щипки, в никакъв случай не го бодете с вилица. През това време включете фурната да загрее на най-висока степен.

Третото действие е да сложите бутчето обратно в тавата

(може и върху клонките от розмарин). Подлейте чаша червено сухо вино, завийте го с фолио и го оставете да се пече за 1 час на 220 градуса по Целзий. Отвийте го, без да се опарите, нагласете го нагоре със страната, с която ще го поднасяте, и вижте доколко месото се е отделило от костта. Това е най-важното мерило за готовност.

Оградете бутчето с едри парчета картофи и моркови, които сте обелили междувременно и сте разбъркали с малко олио. Поръсете ги със сол и черен пипер и метнете 1-2 глави чесън на цели, необеле-



ни скилидки. Стават страхотни в печеното и правят соса неповторим. Пак подлейте с чаша вино, завийте и печете още 45 минути на 180 градуса или докато картофите станат готови. Трябва вече да си познавате характера на фурната – ако е слаба, печете на 200. Ако е много силна, на 160. Тавата с бутчето поставете в долната част, на първото ниво на фурната, по време на цялото готвене.

Друга техника на печене на големи късове месо е „бавното готвене“. След като е запечатано и запечено, оставете агнешкото бутче да се пече завито на 120 градуса за 3-4 часа. Тогава наистина става като мозък и месото само пада от костта, а и ще остане розово отвътре.

Поднесете със сос

Обикновеното ядене се различава от специалното, приготвено с желание и майсторски финт, чрез поднасянето на сос. В репертоара си добрият хоби готвач има няколко, които владее и приготвя: без претенции за изчерпателност това са бешамел за пиле и риба, гъбен за червени меса, холандез за яйцата „Бенедикт“.

- Сред обичайните грешки на домакините е да вадят месото от хладилника и веднага да започват да го готвят. Месото трябва да е със стайна температура, за да се сготви хубаво и равномерно!
- Друга е, че го слагат да го пекат в недобре загрята фурна и не го пекат на достатъчно висока температура. Резултатът е, че става като сварено и жилаво. Това важи и при плешката!
- Винаги посолявайте добре агнешкото/ярешкото печено, за да изпъкне вкусът на месото.
- Още един пропуск е веднага след опичането да сервирайте мръвката на масата и да започнете да го режете. Оставете печеното месо поне двадесетина минути „да си почине“, за да запази соковете си!

В тавата след печенето на агнешкото бутче (докато то е в огнеупорна, затоплена чиния и завито с фолио, за да почива, а зеленчуците – в отделна купа, също покрити) остават най-вкусните препечени частици (ако е почерняло, т.е. загоряло, не се захващайте). Сложете тавата върху котлона и залейте остатъците с още половин чашка вино. Разбъркайте всичко и оставете да къкри, докато течността се изпари наполовина. Тогава размачкайте скилидките печен чесън, добавете половин чаша бульон (или гореща вода) и остържете хубаво дъното. Ако сосът е много рядък, леко сгъстете (половин лъжица царевично нишесте в чашка вода за 300 мл течност), оставете да кипне за минутка и опитайте на вкус. Като се сгъсти леко, подправете и прецедете в сосиера.

Най-лесният начин да го нарежете, без да се борите юнашки,

е да хванете бутчето за кокала и в края му да направите няколко резена. След това продължете нагоре от по-голямата страна, като режете перпендикулярни на кокала порции с дебелина 1 см. Така за всеки ще има хрупкава коричка и сочно месце. Когато стигнете близо до ръката, с която държите бутчето, обърнете ножа на 90 градуса и по костта свалете месото възможно най-близо до кокала. Направете същото и от другата страна: сега е по-лесно, защото ще подпрете по-добре бутчето на равната вече част. Така месото се нарязва направо на влакната и е по-лесно за дъвчене. Трябва ви широк, много остър нож и затоплено плато, в което да наредите месото. Битката кой да вземе кокала после е неизбежна.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Великден при кралицата на американските домакини

Марта Стюарт скоро ще навърши 75 години и е във фокуса на публичното внимание вече цели 6 десетилетия, когато е започнала да се появява като модел в реклами. Една от причините за невероятния ѝ успех е, че може да готви и тя извлича всички ползи от това – за да се превърне в наши дни в една от най-богатите и влиятелни жени отвъд Океана. Нейните шоуа и книги учат неопитните домакини на всичко

Ето няколко идеи как да направите празника си незабравим:



Собствени принтове върху ленени или памучни покривки



Цветна украса на великденската трапеза



Яйца, направени с техниката декупаж

ФИЛМ НА КР. СПАСОВ С НАУМ ШОПОВ КИНОКОМЕДИЯ С П. КРУС И САША КОЕН

ДРЕВНОРИМСКА БОГИНЯ

СКЛОН ХОТЕЛ С ЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ КОНТУЗИЯ

БЪРЗ АМЕРИКАНСКИ ТАНЦ

КЕХЛИБАР

ЗАДНАТА ЧАСТ НА ГЛАВАТА

ДРЕВНОРИМСКИ ФИЛОСОФ

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ВИСИНИ, НЕБЕСНИ ПРОСТОРИ

ПОДКРЕПА

ОСНОВНА ЙОГИЙСКА ПОЗА

ЧАСТИЦА ЗА СЪДРУЖИЕ ИЗМАМНО ДВИЖЕНИЕ НАША ТВ ЖУРНАЛИСТКА

МОРСКИ БОЗАЙНИК

ГЕРМАНСКИ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ

ИСТИНА

СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА

КАРНАВАЛ ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ ЗА НАЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

СЪСТЕН СОК ОТ ВАРЕНИ ПЛОДОВЕ

ЕВРОАТЛАНТИЧЕСКИ ВОЕНЕН БЛОК

БИВШ ПРЕЗИДЕНТ НА МОК ГОДИШЕН МЕСЕЦ

ПЪРВАТА ГРЪЦКА БУКВА

САМОДИВСКО ДЪРВО

МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ

ГЕРОЙ НА СЕРВАНТЕС

В БРИДЖА

МЕДНА ПАНИЦА

БИРА

ХЕРНИЯ

СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ДОЛЕН КРАЙНИК

АПТАЙСКИ СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

СРЪБСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА

СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

НЕДВИЖИМИ ИМУЩЕСТВА

МАРКА АНГЛИЙСКИ АВТОМАТИ

ДР. ГРЪЦКА БОГИНЯ НА ЗЕМЯТА

ФРЕНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР

ЕТНОС В ИСПАНИЯ

СУМИ В ЕДНА КАСА

ПЕСЕН НА Л. ИВАНОВА

ЖИВОТНО ЗА ВПРЯГАНЕ

МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ

СЕВЕРНА ПОЛЯРНА ОБЛАСТ

РЕКА В РУСИЯ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ИЗКУСТВЕНО ВЛАКНО

ЛИКРА

ГОЛЯМ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ЛИВАНСКИ ПОП ПЕВЕЦ

ДЕБЕЛ КНИЖЕН ЛИСТ

МУКАВА

УТЕШЕНИЕ, РАЗТУХА

МАРКА СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТИ

РУСКИ ПИСАТЕЛ

„АЗАЗЕЛ“

АМЕРИКАНСКИ КРИЛАТИ РАКЕТИ

ОБОСОБЕНА ВИНАРНА С ЛОЗЯ

КАНАДСКИ ФИЗИК

1862-1948

НАЧАЛНИК, ШЕФ

ГРАНИЧНА ТАКСА ЗА СТОКИ

ГРАД В ИТАЛИЯ

ДОЛНИТЕ ЧАСТИ НА ХОДИЛАТА


БОЛЕСТ ОТ ЛИПСА НА ВИТ. „Д“

ЕЗЕРО В ИРЛАНДИЯ

КРЪВОНОСЕН СЪД

ДЪЛЪГ ЗЕМЕН НАСИП

МАСТИЛО ЗА ЧЕРТЕЖИ



РЕЧНИК : ЕЛАСТАН, ИКИЛИ, ИНВАР, ЛАКТАТИ, ТОМАХОУК, ЮНОНА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 15:

ВОДОРАВНО: Роб. Лекар. „Мисисипи в пламъци“. Ава. Клаксон. Лехар (Ференц). Метан. Знаци. Лимани. Ксилит. ЛиДа. Дунав. Телета. Ас. Око. Кока. Син. Тара. Ксеркс. Абат. Артрит. Утро. Опи (Джон). Злоба. Ар. Ресор. АЙВА. Реп (Джон). Рабин (Ицках). Пица. Лакът. Талашит. Лък. Ягода. Асуан. Лига. Тоалет. НИСАН. Дракон. Тяншан. Сутерени. Гати (Карло). ТА. ИЛИ. Аваси. Зенон.

ОТВЕЧНО: Зло. ТУ. „Пикник край пътя“. Сладост. Виконт. Пиаца. Ерзац. Аша. Ски. Крил. Аяла (Роберто). Тис. Доктор. Гени. Полукс. Белот. Синина. Запад. Си. Ма. Кану. Сена. Ита. Лен. Тасев (Атанас). Рахит. Сара. Ома. Естуар. Унес. Бъркли. Трата. Ни. Сенар. Банди. Лимит. Борил. Елата. Еналаге. Кати. АТОС. Шикан. „Аватар“. „Под игото“. Ран. „Сахир“. Танин.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

Закон „за“ или „против“ спорта?

Валентин МАРИНОВ

Проектът за нов Закон за физическото възпитание и спорта предизвиква противоречиви чувства след първите 2-3 прочита на извадките, предоставени на медиите. Спортният министър Красен Кралев реализира много от идеите си, изказвани в интервюта още след първите седмици, в които беше избран на поста. Това е хубаво, защото говори за последователност.

Изпълнените обещания

Красен Кралев пожела концесията за държавни и общински спортни обекти да се увеличи до 30 години. Било то за възмездно или безвъзмездно ползване, с право на строеж и ползване и т.н., и т.н. Досегашният срок от 10 г. просто няма как да привлече сериозни инвеститори. Това е безспорен факт, въпреки че самият той очаква отпор в пленарната зала заради срока.

Кралев заявяваше, че иска да възроди студентския спорт чрез създаване на клубове, които да се финансират от вузовете (или от други институции и лица) и да участват в професионалните лиги в качеството си на членове на федерации.

● Бъдещето на няколко зимни дисциплини е поставено на карта, ако проектът се приеме в този вид



Има го и това.

Министърът не крие, че желае да вкара в закона глава за допинга, съобразена с правилата на Световната антидопингова агенция (WADA). Кое да помогне и българската лаборатория да вземе международен лиценз. Това също е факт.

Един доста спорен текст

Има още доста неща, които вече предизвикват коментари и нееднозначни оценки.

Един от дискуссионните текстове е изискването федерация да се лицензира като такава, ако разполага с минимум 15 клуба. В противен случай не е федерация. При по-малко от 20 пък няма да може да получава публични средства (разби-

рай и държавни).

Във втората категория със сигурност попадат зимни спортове като фигурно пързаляне, шорттрек, хокей на лед, че и биатлон.

Някой вероятно е забравил, че три от тези спортове са носили олимпийски и световни титли и медали.

„Как да имаме повече спортисти и клубове, като разполагаме с две пързалки в София?“, недоумяват във федерациите по кънки и хокей на лед.

Във въпросния параграф е добавено, че държавно финансиране все пак ще бъде осигурено, ако дори с под 20 клуба един спортист от дадената федерация е спечелил олимпийски медал за България. Кое отключва куп въпроси: бивш или нас-

тоящ спортист? Броят ли се двата медала на Катрин Маноилова от Младежката зимна олимпиада в Лилехамер тази зима? Само за един ли ще е финансирането, или ще има и за останалите?

Предизвестено „зазимяване“

„Зазимяването“ на зимните спортове се зададе на хоризонта преди няколко седмици, когато парите за ремонта на Зимния дворец в София бяха пренасочени към поредната „многофункционална зала“ - в Бургас. Ремонт ще има, но той ще е козметичен. С което шорттрек, фигурно пързаляне и хокей понесат още един удар, тъй като може и да не получават вече домакинства на световни първенства за подрастващи. От тях се издържат.

„Ще приемаме само първенства от най-популярните или обществено значими спортове“, каза неотдавна министърът.

С което за първи път, откакто е на власт, почна да очертава линия между едни и други спортове. На едни ще се помага, други са аут. Че и федерация не могат да имат.

Оставете конкретните примери. В случая

става въпрос за политика, която много прилича на държавната. Тя обаче не кореспондира с истинските нужди на спорта (разбирай на хората в общия случай). Строят се магистрали, показно се откриват големи обекти, режат се ленти, но животът на хората не се подобрява. Те все повече задлъжняват и гледат към Терминал 2.

Българският спорт има нужда от друг подход - от това държавата да създава условия и да почне отново да гради основи, а не покрив без основи. Никой не говори да се конкурираме с Канада на хокей или с Русия на фигурно пързаляне, а просто да има къде да се тренира в прилични условия. И който е талантлив, да върви нагоре.

От проектозакона човек не остава с впечатлението, че това най-накрая ще бъде осигурено. Най-малкото не за всички.



Бонартос®
1178 mg филмирани таблетки глюкозамин

БОЛКА ПРИ ДВИЖЕНИЕ

БОЛКА ПРИ ПОКОЙ

СКОВАНOST

ПОДУТО КОЛЯНО

Бонартос®
1178 mg филмирани таблетки глюкозамин
30 филмирани таблетки

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

Екофарм

Изключителен дистрибутор за България:
Екофарм ЕООД, бул. Черни Върх 14, бл. 3,
1421 София, България

Изненадващ, букмейкърски финал за Купата на България

Третодивизионният ЦСКА и борещият се за спасение от изпадане в елита Монтана ще си оспорват трофея в турнира за Купата на България. Двата отбора достигнаха до финала, който ще бъде на 25 май на националния стадион „Васил Левски“, след като елиминираха съответно Берое и Литекс.

Едва ли е имало и един човек, който в началото на надпреварата е очаквал точно тези два отбора да достигнат до последния мач в надпреварата. Едва ли пък са били много оптимистите дори и от щабовете на двата тима, които пък са се надявали, че могат да грабнат купата.

Най-големите печеливши от предстоящия мач са букмейкърите, които „потриват доволно ръце“ от печалбите си. Всички, които са заложили за крайна

победа на фаворита Лудогорец, Левски, Берое, Литекс, Славия, вече могат да броят загубата си.

Първият финалист стана ясен в сряда вечерта, когато ЦСКА за втори път победи Берое с 2:0 и с общ резултат 4:0 стана първият тим с аматьорски статут, който ще играе в последния двубой на този турнир. „Червените“, които този сезон имат 28 победи от 28 мача и голова разлика 116:7 в Югозападната „В“ група, може да спечелят първия си трофей от



2011 г. насам.

Монтана също пише историята си, след като никога досега не бе достигал до толкова

късен етап в турнира. Отборът на треньора Емил Велев успя да елиминира Литекс въпреки загубата в

реванша в Ловеч с 0:1, благодарение на успеха в първата среща у дома с 2:0. За Велев ще бъде трети финал в турнира с

трети различен отбор, след като преди това го бе правил със „Славия“ (2010 г.) и „Локо“ (Пд) през 2012 г.



T MARKET

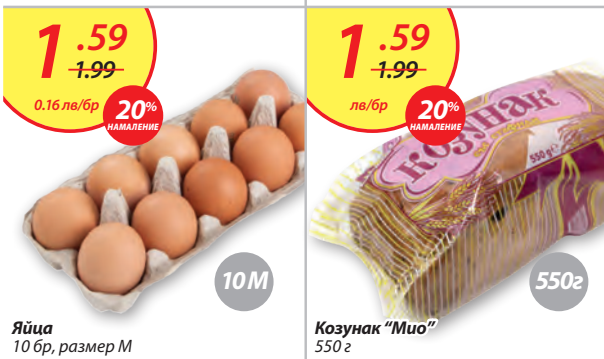
Практичният избор

цените са валидни от 26 април до 02 май



Розови домати
кг

Варено-пушен свински бут
„Чорбаджийско мезе“, кг



Яйца
10 бр, размер М

Козунак „Мисо“
550 г



Охладена агнешка задна четвърт, кг
Охладена агнешка предна четвърт, кг

Габриела Петрова спечели, но изпусна 120 000 лева

120 000 лева загуби лекоатлетката и спортист номер едно на България за 2015 година Габриела Петрова. Както стана ясно, през миналата седмица бяха възстановени състезателните й права, след като месец по-рано й бяха отнети заради употребата на препарата „Милдронат“, в чийто състав влиза забраненото от Нова година вещество мелдоний.

Тя обаче не успя да участва на световното първенство по лека атлетика в зала през март в Портланд (САЩ), където според треньора й Атанас Атанасов е трябвало да стане шампионка в тройния скок. Международната асоциация на атлетическите федерации (ИААФ) премира първото място с \$ 40 000 (приблизително 70 000 лева), а наградата от Министерството на младежта и спорта е 50 000 лева.

Петрова не замина за САЩ, защото два дни преди да се качи на самолета, който да я заведе отвъд Океана, е била уведомена за положителна проба на мелдоний в нейна проба, дадена на 6 февруари при внезапен допинг тест.

За европейската вицешампионка датите 6 март и 18 април вече са паметни - дните, в които разбра, че има положителна проба за допинг, и датата, на която беше информирана, че е оневинена. Какво е преживяла, само тя си знае, но пък постигна



най-голямата победа в кариерата си – доказва, че е чист спортист, казващ истината. Тя се пребори с институциите и им доказа, че трябва да й се вярва. Да, пропусна шанса да стане световна шампионка, но пък ще има право да участва на още десетки други състезания. От УАДА едва ли някога ще се извинят на Габи, че я лишиха от състезателни права, без да е виновна, или пък да я обезвъзмездят. Въпреки че тя може и да се обърне към съда. Невероятен

гаф или нарочен ход от страна на УАДА беше „грешката“ с мелдоний – никога няма да разберем. Но едно е факт. Световното първенство в зала в Портланд си се превърна в домашно състезание, на което недопуснатите заради мелдоний и отстранените руснаци, които са наказани от ИААФ да не участват на международни състезания, даде шанс на неизвестни и дори посредствени американци да спечелят от наградния фонд на ИААФ.