



**Дългите  
почивни дни  
водят  
до зазуби**

На стр. 6



**Представяме ви  
доц. Евелина  
Пазванска - водещ  
анестезиолог**

На стр. 19

**Actavis**

**Първият национален безплатен седмичник**

Брой 17 (190), 10 - 16 май 2016 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Ивайло Парзов, директор  
на футболна академия „Надежда“:

**Най-важното е  
да направим  
от децата  
добри хора**

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

**Влизаме ли  
в дългова  
спирала -  
коментират  
експертите**

На стр. 4

**Сепаратиз-  
мът засега  
не надделява  
в Европа**

На стр. 10

**Кантора:  
Как се  
обжалват  
глобите  
от КАТ**

На стр. 16

**Чубрицата -  
най-българска-  
та подправка**

На стр. 26

**Образование и реализация**



**Липсват ни  
инженери  
и технически  
специалисти**

Дискусията  
продължава с Васил Велев,  
председател на Асоциацията  
на индустриалния капитал  
в България

На стр. 5

**credoweb™**  
HEALTH EXPERTS

**Вижте на новия сайт  
www.jivotatdnes.bg**



**Евтините самолетни  
билети могат  
да ни излязат скъпо.**



Хранителна добавка

## Resvirol

**Природен антиоксидант. Мощно действие!**

Неутрализира свободните радикали,  
образуващи се в организма

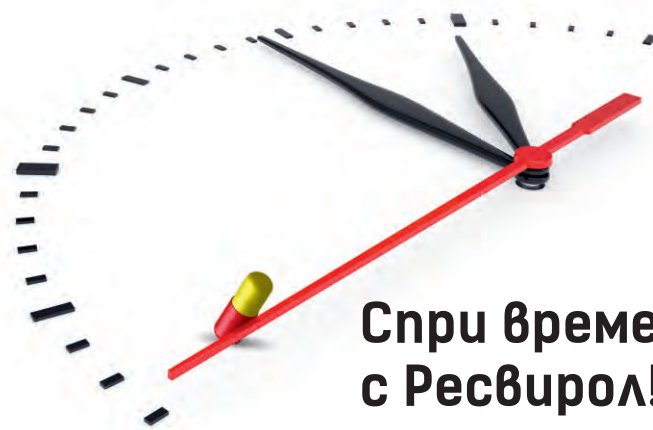
Подпомага нормалната функция на сърцето,  
черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc. САЩ

**ECOPHARM**

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел: 02/ 963 15 90, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



**Спри времето  
с Ресвиrol!**

Повече информация може да откриете на страницата ни в

**credoweb™**





## От целия ЕС само в България производството на мляко намалява



### намалява

България е единствената държава в Европейския съюз, в която производството на мляко се свива, съобщава agrozone.bg. Във всички останали държави членки производството бележи ръст. Това показват данни на агенцията за наблюдение на пазара на мляко в ЕС (Milk Market Observatory).

След отпадането на квотите за производство на мляко в ЕС преди година през първите два месеца на 2016 г. производството на мляко отбеляза увеличение от 7,4% в сравнение със същия период

на миналата година.

Най-голям ръст през януари и февруари е реализиран в Ирландия (с 35,6%), следвана от Люксембург (с 23,2%), Белгия (20,6%) и Нидерландия (18,5%). В съседна Румъния производството е скочило с 10,5%, в Гърция - с 6,3%. Изключение от тренда на ръст в ЕС е България, където производството дори пада с 0,4%.

Очакванията на Европейската комисия са, че производството на мляко в целия ЕС през 2016 г. ще скочи с около 2 млн. тона.



## Очакваме повече чуждестранни туристи през лятото

Очакваме през летния сезон да има ръст в броя на чуждестранните туристи у нас, каза министърът на туризма Николина Ангелкова пред Нова телевизия. „От направените вече резервации вероятно ще има с 30% повече руснаци, с 20% повече германци. От Великобритания чакаме 15% повече хора, от Полша - 40%, от Холандия - с 20%, от Израел - 15%. Завръщат се за първи път от шест години френските туристи“, отбеляза Ангелкова. По думите ѝ има разбиране и от страна на хотелиери, и от страна на концесионери за качеството на туризма у нас.

Във връзка с останалите 90 неохраняеми плажа у нас тя поясни, че се водят разговори с всички концесионери. „Министерството на туризма е обявило 24 плажа за отдаване под наем, подготвят се още шест, очакваме да станат 40 и така да намалим бройката на неохраняемите“, каза тя.

Що се отнася до проблема с къмпингуването, Ангелкова заяви, че е „много важно да се осигури възможност, да има ред за това що е то къмпинг. Тези, които сега съществуват по Черноморието, са от 70-те, 80-те години на миналия век“.

## Работихме за правителството до 6 май

През настоящата 2016 работихме до 6 май, за да си платим данъците към държавата. Образно казано, това е денят, в който гражданите ще спрат да работят за правителството и ще започнат да работят за себе си. Датата е символична, като показва кога държавната хазна се е попълнила, ако всичко изработено бъде незабавно изземвано. В България я наричаме ден на свобода от правителството, а по-света е известна като Tax Freedom Day, припомнят от Института за пазарна икономика (ИПИ).

През последните години се наблюдава устойчива тенденция

датата да идва все по-късно, което означава, че реално изземването от данъкоплатците нараства. Този процес е съпроводен и с увеличаването на бюджетния дефицит след 2013 г., който предполага и т. нар. дни за отработване - това са дните, които в бъдеще ще трябва да изработим, за да попълним текущата дупка в бюджета. През 2016 ще останат близо 8 дни за отработване, а само за последните три години (2014-2016) натрупаният бюджетен дефицит (над 7 млрд. лв.) се равнява на пълен месец, в който данъкоплатците трябва да работят само за държавата, обясняват още от ИПИ.



Помага на твоеето здраве!  
Вече знаеш.

Експертна информация на:  
**www.credoweb.bg**



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

**Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.**



## В епицентъра на медиите

При положение че електронното гласуване още е далеч, защо не се отиде към организация на вот по пощата? Така на част от българите зад граница няма да се налага да ходят до посолства и консулства, а и в страната има много хора, които биха се възползвали от тази възможност. Защото е лесен и удобен начин за гласуване. Особено за хора, които по една или друга причина нямат възможност да отидат до избирателната секция в изборния ден.

Изисква се, разбира се, организация на този процес, но след като много страни в света го правят, защо да не можем и ние в България? Има измислени процедури, които гарантират предпазване от злоупотреби.

Редакционен коментар,  
„24 часа“

Промените в Изборния кодекс целят да направят задължително посещението на плод-зеленчука. За да се вдигне активността, ако сме последователни в защитата на свободния пазар като принцип, всъщност избирателят трябва да се разходи до урните не заради това, че ще бъде заличаван от списъците (и ще му се отворят досадни срещи с "любезната" и "ефективна" администрация, за да го впишат пак), или защото ще бъде стимулиран, а защото гласът му е спечелен от кандидати да управляват, които убедително демонстрират компетентност и визия.

Петър Чолаков, „Дневник“

Цяло изкуство е да стигнеш почти дотам, откъдето си тръгнал, като пътят си успял да ядосаш общественото мнение и по света, и у нас. Въпреки че според експерти и самите депутати предлаганите промени определено подобряват кодекса, до този резултат се стигна

# Промените в Изборния кодекс

по спирала от 360 градуса. Въпросът е защо трябваше да обикалят два месеца, а просто не взеха асансьора.

Гледната точка на политическите гросмайстори вероятно ще е точно обратната – съгласието се постига след задълбочени дебати и взаимни компромиси.

Така или иначе, почти не остана текст, минал през правната комисия, който да не беше обърнат с хастара навън и обратно.

Евгени Петров, „Труд“

Управляващите сериозно се канят да настъпят мотиката и с електронното и машинното гласуване. След протакането му нараства вероятността да бъде въведено на юруш още за президентския вот през есента. Без да бъде изградена качествена информационна система, недопускаща съмнения за манипулиране на вота, гласуването по интернет може да се окаже бомба със закъснител, която ще избухне в лицето на управляващите, които така или иначе носят отговорност за организацията на изборния процес.

Руслан Йорданов, „Стандарт“

Управляващите у нас демонстрират предизборна паника, за да не се поставят съществени въпроси, свързани с по-сериозните проблеми в политическата система. Не можеш да превръщаш едно право в задължение ей така, защото ти е скимнало. В последната минута. Ако г-н премиерът толкова слуша коалиционните си партньори, трябва да си дава сметка, че все пак ГЕРБ е във водеща

позиция. Те имат най-голяма власт и най-много какво да губят. Не са първите управляващи, които се опитват с някакви промени в последната минута да променят изборното законодателство и така да спечелят някакви дивиденди. Това обикновено говори лошо. Доста странно е, че ГЕРБ, които уж са безалтернативни, показват такава предизборна паника.

Мира Радева, БНР

По цял свят изборите и референдумите се правят в един ден, защото в крайна сметка един референдум струва горе-долу колкото едни избори. За какво трябва да плащаме двойно? Има случаи даже, в които хората отговарят на до 15 въпроса на референдум. Това, че разделиха изборите и референдума, е ясно – искат да ударят референдума на Слави Трифонов. Предполагам, че наистина ще го ударят, тук съмнение няма, референдумът на господин Трифонов няма да бъде успешен, защото през лятото няма да се събере необходимият брой гласове.

Проф. Михаил Константинов,  
Радио „Фокус“

На дневен ред са откровени дивотии като забраната за обявяването на данните от социологическите проучвания по време на предизборната кампания, с което откровено се нарушава свободата на словото. Следващата стъпка е парламентът да задължи медиите по време на изборите да отразяват само сърдечните драми между Гришо и Никол. Предлага се изборната

кампания да се съкрати до 21 дни, от което ще спечелят само големите партии, които имат национално присъствие. Всъщност много по-лесно би било да се приеме закон, който да казва, че лидерът на следващата управляваща партия ще има ЕГН 590613XXXX, негов коалиционен партньор ще бъде формация с лидер с ЕГН 550314XXXX...

Редакционен коментар,  
„Капитал“

Изборният кодекс за пореден път е на операционната маса, а кръпките до една имат за цел да отнемат сила от гражданите и да добавят власт на партийните машини, които отдавна превърнаха изборите в състезания между технологии, а не между идеи.

Доста опростено е да се каже, че статуквото се опитва да бетонира властта си завинаги. Този път обаче най-простото обяснение е достатъчно. Точно това се опитват да направят днешните играчи, които очевидно се чувстват добре в разпределените роли на мними управляващи, мними балансори и мнима опозиция. И които понякога разменят местата си, но представляват едни и същи корпоративни, а често и мафиотски интереси. Разликата обаче е, че този път вече дори не се опитват да опаковат всичко това с привлекателни за публиката обяснения.

Този път е брутално: Ще правим каквото ни е изгодно. А вие? Кои пък бяхте вие?

Иван Бедров, „Дойче веле“

## ПОСОКИ

### За зарята и Великден



Петър ГАЛЕВ

Зарята край патриаршеската катедрала навърх Великден със сигурност не е основният проблем в духовния ни живот. Даже не е никакъв проблем. Нищо че дискусиата очаквано хипертрофира, защото е лесно всеки да разположи мнението си някъде по скалата „харесва ми – не ми харесва“. Много по-трудно е да отстояваме очевидната необходимост в училище да се въведе вероучението. Това е начинът на децата да се говори за ценностите, които стоят в основата на хилядолетна цивилизация. И те да разберат и възприемат всички християнски празници не откъм битовата им страна. Защото евангелските притчи, когато се четат и дискутират с помощта на подготвени преподаватели, могат много успешно да допълнят толкова липсващото днес родителско възпитание. Споровете са напълно излишни. Вижте държавите, в които има силни църковни традиции. Това главно стои в основата на добрите отношения между хората, на честността, реда и чистотата. Не административнонаказателната принуда. У нас също на хартия всичко е регулирано и за всяка простъпка е предвидено наказание. Но е ясно, че няма как до всеки втори да върви инспектор или полицаи. Видно е, че ни липсва онова въздържание, този респект, който идва от вярата, от познанието за вековната ни религия. Това е и начинът държавата да покаже, че стои зад християнството. Точно сега е моментът. Не са нужни лозунги, а зарята е подробност. Шансът да устоим на огромните предизвикателства е в онези ясни и векове изповядвани принципи, които са съхранили България през вековете. Те са написани в Библията. Не задраскайте този учебник.

## СТОП КАДЪР



Министърът на икономиката Божидар Лукарски връчи сертификат за приоритетен инвестиционен проект на Авиноам Катриели, управител на „А. З. К. Пропъртис“ за проекта „Плана Хайтс“ - селище в района между София и Самоков за 53.650 млн. лв. Вдясно е изпълнителният директор на Българската агенция за инвестиции Стамен Янев.





# Влизаме ли в дългова спирала



**Мика Зайкова,**  
финансов експерт

## Голямата беда е, че не се увеличава БВП

България влезе в дълговата спирала, защото темповете, с които се увеличава дългът, са се удвоили. Втората причина е, че ако вземахме дълг и след това развивахме реален сектор, ако помагахме да се увеличи БВП и да се намали дефицитът, щеше да е друго. Но ние взимаме дългове, за да покрием стари дългове, дефицита. А той би трябвало да се покрие от развитие на реален сектор и инвестиции.

Третата причина е, че ние сме в продължителна дефлация, няма инвестиции.

Единствените инвестиции, на които България разчита, са еврофондовете. Но те се влагат в неща, които не носят ефект. След като приключат парите по тях, при 50% от проектите приключват и самите проекти. Не се запазват работни места, не се развива производството, за което са дадени пари по европроекти. Ние не

можем да увеличим БВП само от услугите. България разчита на износ и потребление, но няма как да има потребление, ако доходите са ниски. Що се отнася до инвестициите, ние се намираме в рискована зона, геополитическата обстановка е много тежка. У нас се влошава бизнес средата, има корупция, контрабанда и сива икономика. Това ще продължава, защото нямаме електронно правителство.



**Петър Ганев,** икономист

## Политическите проблеми ни гърнат назад

Към момента имаме дефицит и ще имаме и в идните години. След 2009 г. ние излязохме с дефицит и се промени политическата нагласа, а може би и обществената, към държавните финанси. Това особено се изостри след 2014 г., когато се настанни и политическата криза, която се усеща и до момента. Но истината е, че нито един финансов министър или министър-председател от 2009 г. насам не е казал, че ще прави дефицити. Всички казват, че ще направят всичко възможно да консолидират бюджета, погледът беше насочен към дефицита. Но той беше изпускан няколко пъти и след 2013 г. имаше два сериозни проблемни момента с бюджета. Това ни вкара в по-голям дефицит, отколкото беше през 2009 г. Т.е. общият подход на админист-

рацията в държавата, независимо кой е на власт, е да говорят за консолидация, но по-скоро да търсят механизми за увеличаване на разходите. Бих казал, че това е т.нар. фискална илюзия, когато всеки политик и властта към даден момент се опитва чрез бюджета да управлява обществени настроения и да ги насочва в своя полза. Този опит за управление на обществените нагласи прави реформите непопулярни. Но трябва да кажем, че през тази и през миналата година от икономическа гледна точка имаме възстановяване, което е задоволително. Това се наблюдава, но политическите проблеми, които доведоха до сриването на 4-тата най-голяма банка, са тези проблеми, които ни задържат назад. Хубаво е от злободневните дебати, които

могат да тръгнат във всяка една посока, ако се дръпнем една крачка назад и погледнем общо, факт е, че първото десетилетие на новото хилядолетие имаше 9 години на растеж и само една на рецесия. Тогава спестихме около 6 млрд. лв. в бюджета - това бяха излишъци, които се натрупаха. Докато следващото десетилетие - 2010-2019 г., растежът е доста по-нисък и се очаква да остане по-нисък, докато бюджетът ще е на минус от около 16 млрд. лв. Следователно общата рамка показва, че второто десетилетие е много по-негативно от първото и очевидно трябва да променим нещо, за да излезем от спиралата на задлъжняване, която е факт. Когато имаш 11 поредни години на дефицит, не можеш да говориш по друг начин.



**Димитър Бъчваров,** икономист

## Има опасност, но дефицитът все пак намалява

Все още не можем да кажем, че България е в дългова спирала. През последните две години дефицитът намалява с тенденцията да бъде намален още повече. Това правителство съумява да намали дефицита. Повечето дългове, които то взима, са за погасяване на стари дългове. Когато се вземе дълг, за да се погаси стар дълг, общото дългово бреме не нараства толкова много. От друга страна, има нарастване на дълга, но има и тенденция за овладяване, защото намалява дефицитът. Третата, но според мен най-важната причина, поради която не сме в дългова

спирала, е, че все още лихвите по кредитите, които дължи България по външния суверенен дълг, са под 1% от БВП и около 1% от брутна добавена стойност за годината. Това е много важно. Емпирично се смята, че една страна е изпаднала в дългова спирала, когато в продължение на три години тези лихви надхвърлят процент и половина и нарастват. Тогава вече може да се говори за начало на дългова спирала. Друг е въпросът, че държавата е застрашена от изпадане в дългова спирала. Причината е проблемът с ежегодно нарастващите субсидии през послед-

ните 15 г. за разходи за пенсии. Това настъпи след намаляването на размера на вноските. Този процес беше спрял единствено през 2014 г. и само за една година. Но за да сме сигурни, че е овладян такъв процес, са нужни поне три години. В това отношение от правителството са предприети правилни стъпки - да се предвиди увеличаване с по един процентен пункт на пенсионните вноски. Но се опасявам, че това няма да е достатъчно.



# ТЪРСИ СЕ

## ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

### Най-сериозният проблем е липсата на инженерни и технически кадри



Образованието ни хронично заобикаля реалния живот, практиката, индустрията – и на всичкото отгоре се държи високомерно, сякаш някой му е крив или все нещо му дължи. Академичната автономия беше разбрана погрешно като академична затвореност и самоцелност – един вид „учене заради самото учене“.

**Васил ВЕЛЕВ, председател на управителния съвет на Асоциацията на индустриалния капитал в България**

Смея да твърдя, че българското образование не подготвя възпитаниците си за пълноценно и достойно участие в икономиката и в обществото на нашата държава. Не им дава знания и умения за това. Като резултат се получава така, че едновременно няма работа за хората, но и за работата няма хора.

**В момента у нас работодателите изпитват остър недостиг на всякакви кадри – и с висше, и със средно образование.**

Най-сериозният проблем на образованието ни е, че системно не произвежда инженерни и технически кадри за българската индустрия, не съответства на пазара и икономиката и на нейните потребности. И във висшите, и в средните училища има места, но те не се заемат, защото няма кандидати. Няма обществен престиж за иначе търсени, необходими за пазара и обществото професии. Трябва да се използват стимули в такива случаи: например дър-

жавни стипендии за най-дефицитните кадри. А стипендията да върви с ангажимент за осигурено работно място през следващите 3-5 години.

**Отдавна е време да се откажем от порочния принцип на финансиране – „парите следват студента“,**

и да се ограничи отварянето на нови висши училища, като се вдигнат критериите към съществуващите.

Не приемаме твърдението, че ако бизнесът иска подготвени кадри, трябва да си плати за тях. Нали част от данъците ни отиват тъкмо за образование, колко пъти да плащаме за едно и също? Грижа за университетите е да подготвят кадри, от които обществото ни има нужда. А финансирането им следва да е пропорционално на качеството на тяхната продукция.

**Успешната професионална реализация на абсолвентите е част от това качество.**

Смятаме още, че е необходимо прецизиране и оптимизиране на процедурата по определяне на така наречените "защитени професии". И да се ускори работата по внасяне в Народното събрание на нов

Закон за изменение и допълнение на Закона за професионално образование и обучение. Не е достатъчно само да наречеш една професия „защитена“. Трябва да има и обществен престиж, който минава през целенасочени комплексни действия на институциите.

Липсата на човешки ресурси става все по-задържащо нашето развитие фактор. Не говорим вече за квалифицирани кадри, а за всякакви.

**Нашата формула за изход е: реформа в образованието плюс облекчен внос на работна ръка.**

Бизнесът все пак може да помогне. Можем да даваме информация „от извора“, да участваме в проектиране и осъществяване на работещи решения, да бъдем звено в прехода от образование към заетост и от теория към практика. Стига някой да се интересува от приноса ни и да оценява неговото значение. Ето, в момента най-проблемните професии и специалности са инженерно-техническите.

В България липсата на квалифицирана работна ръка и застаряването на човешкия капитал са вече факт. В нашите предприятия хората на възраст между 50 и 60 години сега са гръбнакът на производствата. След още десет години нещата ще изглеждат драматично! Много фирми ще бъдат затворени заради това, че няма кой да работи в тях, а не защото не са конкурентоспособни и не създават добър продукт.

**Какво ще направим заедно, съвместно за запълване на този дефицит?**

По ред причини той тепърва ще се задълбочава... Понеже в повечето случаи осигуряващите работа предприятия са частни, естествено е в търсенето на решения да участва и частният бизнес. Предприемачите ще се включат активно, гарантирам го. Още на 16 февруари т.г. Асоциацията на индустриалния капитал в България (АИКБ) обнародва призив „За спешни действия по ускоряване на



реформата в образованието“. В него изразихме загриженост от все по-острата липса на подготвени кадри в широк спектър професии в областта на машиностроенето, електротехниката, транспорта и логистиката, здравеопазването, образованието и информационните технологии – както с висше, така и със средно професионално образование.

**АИКБ настоява за спешни действия за увеличаване броя на лицата, завършили висше образование по търсени от бизнеса професии,**

и подобряване на адекватността на системата за образование спрямо потребностите на пазара на труда – по начин, който да гарантира прехода от образование към заетост. Това може да бъде постигнато само чрез развитие и задълбочава-

не на връзките между образование и бизнес. За целта следва и оптимално да се оползотворят средствата от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“.

От поне десет години говорим за съвместна програма на работодателските организации и Министерството на образованието, в която да се фиксират "заявките" и съответно как те да се изпълняват. Не че не се прави нищо. Но преди да говорим за конкретни специалности и бройки, имаме да решим поне два важни въпроса. Единият е доколко обявяваните специалности и бройки са синхронизирани с потребностите на реалната икономика – регионална, национална, като тенденции. Вторият е свързан с изтичането на кадри зад граница.

*С други думи: да не плащаме напразно данъци, с които млади хора да се учат на нещо, от което нямаме нужда – или пък да изнесат знанията и уменията си в друга държава, която не е платила за тяхното отглеждане като професионалисти. Не сме чак толкова богати, че да си позволяваме такива разхищения.*

## Студентите



**Филип Петков, „Електроника“, Технически университет, София**

В Техническия университет през няколко месеца се правят „Дни на кариерата“ – изложение на големи фирми, които имат свободни места за стажанти или служители. Там студентите винаги могат да научат при какви условия могат да кандидатстват за работа, какво ще научат и т.н. Единственото условие е компаниите да не назначават първокурсници. В университета първата година е базова и много важна. Но според мен всяка година има толкова много абсолвенти, че е нормално, след като завършиш, да решиш да не работиш по специалността, защото няма достатъчно работни места в по-престижните браншове.

Аз мисля, че ще успея да си намеря работа, но ще се опитам да не е чрез лични връзки. Ще търся в сайтове, директно в предпочитаните от мен компании и т.н. Моето мнение е, че като цяло да си намериш работно място никак не е трудно. Доста по-трудна задача е да си намериш работа, в която да ти плащат добре и да те удовлетворява. Мисля, че точно тук се корени причината висшистите да не развиват кариера в бранша, който са изучавали.

**Ивана-Калина Добревска, „Актьорско майсторство“, НБУ**

Да си намериш работа по моята специалност е доста трудно. Тук въпросът не е толкова до личните връзки, по-важен е талантът и да не спиращ да се развиваш като личност, като актьор. Аз се опитвам да не пропускам възможност, която да ми позволи да се извия. Моят университет предлага различни възможности за това. Организират се много семинари и уъркшопове, които скъсяват дистанцията между работодателите и студентите. Отделно от това, колкото е теоретичната ни подготовка, толкова е и практическата. С моите колеги работим на групи, правим сами различни проекти и представления, на които често присъстват режисьори. Те виждат как играем и не е рядкост да ни предлагат участия в някой техен проект.





● **Бизнесът иска по-малко почивни дни и да се премахне неефективното съботно отработване**

65% от фирмите, членуващи в организациите, настояват държавата да не слива празничните с почивните дни. Други 23% пък предлагат, когато тези дни са много близо един до друг, да се пренасочват. Например, ако 3 март се пада в четвъртък, да се почива в петък, а не в четвъртък.

Работодателите настояват за това, тъй като според тях е доказано, че от струпването на много почивни дни половината фирми търпят загуби. Това се отнася за абсолютно всички сектори от икономиката. Недоставени навреме стоки, отлагането на плащания за след празниците и фактът, че партньорите в чужбина в това време работят, носят чисти загуби. Освен това отработванията на почивните дни в събота далеч не са ефективни, твърдят от КРИБ и АИКБ. В такива дни например,

# Губим 400 млн. лв. от многото празници

Все още не се знае доколко и дали българският туризъм е спечелил нещо от многото почивни дни през май. Но във всеки случай родната икономика ще изгуби около 400 млн. лв. през цялата 2016 г. от сливането на уикендите с празничните почивни дни. Поне така се твърди в декларация на две от най-авторитетните работодателски организации у нас – Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България (КРИБ) и Асоциацията на индустриалния капитал в България (АИКБ).

въпреки че банките у нас работят, те няма как да са ефективни, защото не могат да правят междубанкови разплащания поради почивния ден в чужбина.

Само през този месец май например ще се работи едва 18 дни, а 13 дни ще се почива. От двете организации твърдят, че сливането на неработни празнични дни с уикендите не се прави никъде по света, а и работодателите са длъжни да плащат за тези дни.

България всъщност е на едно от челните места в света – на 11-о, по брой на

почивните дни, показва класация на сайта [www.hotels.com](http://www.hotels.com). Най-много неработни дни в света имат руснаците, следвани от италианците и шведите. Ние имаме 33 почивни дни, без да се броят съботите и неделите, но повечето от тези почивни дни се получават от сливането на празниците с уикендите. В Русия има много останали още от социализма празници, когато се почива - 8 март, 9 май, който те честват като Ден на победата, и др.

При нас на работещите трета категория труд – най-



разпространената, се полгат 20 работни дни годишен отпуск. Има държави, в които отпускът достига дори 30 дни в годината - Бразилия и Норвегия. Те не се класират на първо място в света по почивни дни само защото имат по-малко официални неработни дни. Норвежците са с 10, а бразилците - с 5. Повечето официални неработни дни при тях са свързани с карнавала.

По 20 дни полагаема годишна отпуска ползват повечето нации в света, с изключение на южнокорейците и колумбийците, които имат право само на 15 дни. Аржентинците дори разполагат само с 10 дни. Но за сметка на това в Аржентина има цели 19 дни официални празници, повечето свързани с национални герои или с католически светци.



## Ваучерите за Великден ще се раздават още два месеца

Ваучерите на стойност 20 лв. от кампанията на омбудсмана Мая Манолова „Великден за всеки“ ще се раздават в продължение на още два месеца. Това съобщиха за „Животът днес“ от кабинета на омбудсмана. Времето преди празниците е било достатъчно за раздаването на едва около половината от ваучерите и те не са достигнали до някои отдалечени селища, така че се налага помощите да бъдат давани до края на юни.

За разлика от раздадените преди празниците ваучери, в момента се преговаря с „Български пощи“ някои документи да се носят по домовете, защото има много трудноподвижни хора. Пощенският служител ще раздаде по този начин ваучерите на хората, които по принцип получават пенсията си вкъщи. Всички останали могат да получат помощта в местния пощенски клон, в който се изплаща пенсията.

Списъците с хората, които ще получат ваучери, са закачени в цент-



ралните пощенски клонове на всяко селище. За столицата това е Централна поща. Ако някой не е открил името си в списъка, а отговаря на условието пенсията му да е над 300 лева, трябва да се обади в местното НОИ, тъй като имената са взимани от осигурителния институт. Пълен списък на хората, които ще получат ваучери, е закачен и на сайта на омбудсмана [www.ombudsman.bg](http://www.ombudsman.bg). Информацията там е подредена в отделни файлове според

селището, като имената на хората не са подредени по азбучен ред.

Самите ваучери могат да се използват за пазаруване в над 5000 магазина из цялата страна. Първоначалната идея беше това да са магазините на големите търговски вериги. Но тъй като не във всяко селище има такива, бяха добавени и други търговски обекти. Пълният списък също е качен на сайта на омбудсмана, но във всяко селище в местната поща може да се намери

списък на съответните магазини в селището. Принципът е бил във всеки квартал да има поне по един такъв магазин.

Ваучерите могат да се използват само за хранителни продукти или нехранителни стоки. С тях не може от магазина да се вземат алкохол или цигари.

В кампанията „Великден за всеки“ успоредно с набирането на средства за ваучерите имаше и много дарени храни. Те са раздадени на местните социални патронажи, където най-добре знаят нуждите на социално слабите по места.

В кампанията за ваучерите бяха събрани към 600 000 лева, което означава, че средствата ще стигнат за 30 000 възрастни българи. След края на юни омбудсманът ще обяви кои са най-големите дарители, като е напълно възможно кампанията да се повтори и на Коледа и да стане традиционна по празниците. Успоредно с това Мая Манолова ще проведе кампанията за промени в законодателството, които да позволят безпроблемно даряване на храни от страна на фирми, организации и физически лица.



Ивайло Паргов е изпълнителен директор на Детската футболна академия „Надежда“. През 2015 г. по негова идея и разработена стратегия фармацевтичната компания „Актавис“ дарява средства за развитието на детско-юношеската школа на столичния „Локомотив“.

Паргов е роден през 1974 г. в Дупница, син е на легендата на „Марек“ Сашо Паргов. Играл е за „Марек“ (по-късно става старши треньор на отбора), „Миньор“ (Перник), „Нафтекс“ (Бургас), „Локомотив“ (София) и „Анагениси Артас“ (Гърция). Полуфиналист за купата на страната през 1999 и 2001 с „Локомотив“ (Сф) и през 2002 г. с „Марек“, полуфиналист е и за Купата на ПФЛ през 1997 г. с „Миньор“ (Пк).



**Г**-н Паргов, с какво развитието на детско-юношеския футбол привлече един професионален футболист като Вас?

- Фактът, че идвам от професионалния футбол, за мен беше една допълнителна мотивация да се насоча към работа с децата. Веднага след приключването на моята активна състезателна дейност бях назначен за старши треньор на мъжкия отбор на „Марек“. С отбора през това време постигнахме много – за четири години изминахме пътя от най-ниското ниво на българския футбол до Висшата лига. Но у нас ситуацията в професионалния спорт е - меко казано - сложна... Затова съм много благодарен на хората от фармацевтичната компания „Актавис“, които винаги са стояли зад гърба ми и с които заедно решихме да инвестираме в детско-юношеския футбол. България е изостанала на светлинни години от другите европейски държави по отношение на развитието на нашия спорт още в най-ранна възраст.

**- В кои насоки най-вече трябва да догонваме напредналите футболни държави?**

- Във всичко – базата, стадионите, подбора и обучението на треньорите... Но това се вижда от всички, защото рефлектира в резултатите и на националния отбор, и в представянето на клубните ни тимове. Затова съм категоричен, че обновлението трябва да започне от инвестиции на време, усилия и средства в детско-юношеския футбол.

**- Често се чуват коментари, че за да се повтори звездният миг от Световното през 1994 г., трябва да се възпита от най-ранна възраст ново поколение състезатели...**

- Съгласен съм с тази теза. Хубавото е, че и Българският футболен съюз заложи именно на това и през последните години се отделят и внимание, и средства за развитието на най-младите във футбола. Сега трябва да се запълни един вакуум, който се образува след края на 80-те години. Тогава имаше много спортни училища, хубави терени и децата доста спортуваха. След това сякаш държавата спря да обръща сериозно внимание на спортното възпитание и едва

# Спортът предпазва децата от съвременните пороци

● С Ивайло Паргов разговаря Петър Галев

сега започваме да си връщаме някои от добрите практики. Доста време ще е необходимо, за да се издигнем в класациите на ФИФА и УЕФА преди отборите на Бурунди, Малдивите и други.

**- Освен чисто спортната страна на въпроса, какво носи на младите хора активното занимание с футбол?**

- Всъщност основната цел на съвместната работа между детската футболна школа на „Локомотив“ и „Актавис“ е именно комплексното развитие на тези млади хора. Това беше така и при работата ни с децата в Дупница. Проектът е насочен към възможността младежите да се занимават с нещо смислено, което да ги формира и физически, и психически като активни, съвременни, подготвени за всякакви предизвикателства хора. Далече сме от мисълта, че ние ще направим новия Стоичков и новия Бербатов, но със сигурност сме предпазили много младежи от редица съвременни пороци. Спортът е един социален феномен, който поддържа по съвсем различен начин всекидневие на децата, формира друг начин на мислене и действие. Знаете колко са загрижени родители, учители и психолози от това, че много младежи прекарват времето си неподвижни пред компютъра, попадат под различни влияния, без нормални контакти с връстници, без никакви смислени стремежи. А от такава състояние до потенциално развитие на асоциално поведение в различни посоки пътят не е много дълъг.

**- С какво конкретно Детската футболна академия и „Актавис“ ще помогнат на децата на „Локомотив“ Сф?**

- Ние вече имаме добра история на нашето партньорство с най-голямата фармацев-

тична компания в България. Обикновено отиваме там, където има най-голяма нужда. Когато започнахме да работим с „Локомотив“ Сф, отборът не беше в цветущо състояние и точно затова откликнахме на тяхната покана. Започнахме с модернизация на базата – изграждаме футболен терен с осветление и изкуствено покритие, вече са готови нови съблекални за момчетата от школата. Закупена е цялостна екипировка за участниците в детско-юношеската школа, осигурено е заплащането на професионални треньори.

Всъщност основната цел на съвместната работа между детската футболна школа на „Локомотив“ и „Актавис“ е именно комплексното развитие на тези млади хора

**- След като през изминалите две години „Актавис“ финансира участието на представителни отбори от ФК „Марек“, Дупница, на неофициалното световно първенство по футбол за деца и младежи „Готя Къл“, сега ще отидат ли децата на „Локомотив Сф 1929“ на това престижно състезание?**

- Вече е потвърдено участието на представителен отбор от нашата школа на състезанието „Готя Къл“, което се провежда ежегодно в Гьотеборг, Швеция. Тази година турнирът ще е от 17 до 23 юли. До момента регистрираните за участие отбори са над 1700 от 72 държави. Можете да си представите за какви мащаби става въпрос! Отборът на ФК „Локомотив“

София е в група В13, в която отборите са от 13-годишни момчета. Конкретните тимове, които нашите възпитаници ще срещнат, все още не са известни, но българският отбор вече получи приятелска покана за гостуване от шведския отбор Kullavik IF. „Готя Къл“ е първият международен турнир, на който децата от футболната школа на „Локомотив“ София ще играят. В групата са включени 18 момчета и четирима треньори. Този форум търси не само високото спортно майсторство, но създаването на контакти, приятелство между деца от целия свят.

**- Как стои нашата страна на такъв огромен турнир?**

- Имах щастието два пъти да водя български детски отбори и трябва да Ви кажа, че преживяването и за младите състезатели, и за нас – техните треньори, е изключително. Още повече нашият отбор два пъти представяше България по време на официалното откриване на турнира, което е голяма чест! За един младеж такова предизвикателство, такава възможност е нещо незабравимо. Пред тези деца се разкриват огромни хоризонти.

**- Каква част от успеха във футбола се дължи на вроден талант към този спорт и каква част – на труда, на вложените усилия?**

- Аз съм бил и от двете страни на терена и мога лично да преценя, но ще използвам един израз на старите треньори – ако имаш 10 процента талант и вложиш 90 процента труд, е по-вероятно да успееш в сравнение с обратната пропорция. Трудът и желанието да се развиваш е много по-важно от това да имаш само талант. Имал съм реални примери как футболисти в ранна възраст са били с класи над околните, но след това други са успявали повече от тях заради труд и

постоянство. Особено ако талантливият разчита само на дарбата си.

**- Във вашата школа какви деца се записват основно – такива, които искат да станат професионални футболисти, или просто желаещи да спортуват активно?**

- Основната идея на този проект е първо да направим от децата добри хора! Сред тях сигурно някои ще продължат с професионален футбол, но със сигурност всички, включително и тези, които ще се реализират в други поприща, имат огромна полза от времето, прекарано на терена, в отбора, на тренировките.

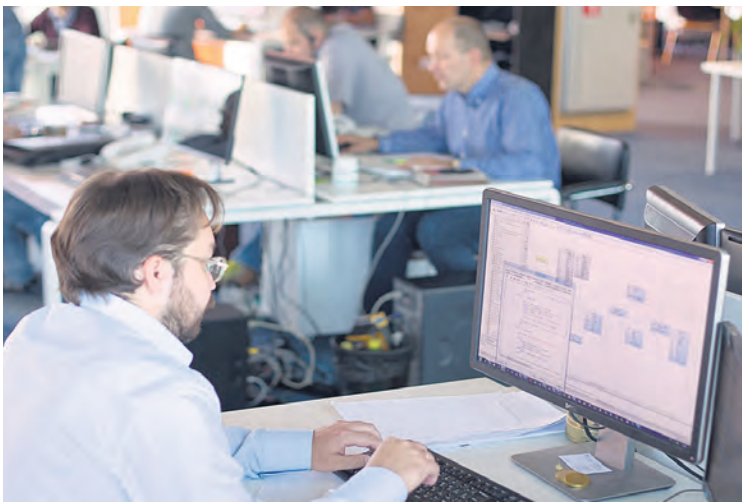
**- Как става записването в школата?**

- Всяко дете, решило да спортува футбол, е добре дошло. За малките не можем да поставяме входящи критерии. Там е важно желанието и разбира се, одобрението от родителите. Не е правилно например един треньор след два-три месеца да дава оценки дали детето става или не за футбол. Всеки родител може да ни потърси на стадион „Локомотив“.

**- Какво предстои като следващи стъпки за развитие на проекта?**

- Предстои регистриране на фондация, която ще набира финансови средства, отделни от проекта, и те ще бъдат предназначени за награда за най-добре представил се футболист от детската школа. Наградата няма да бъде пари в брой, а ще бъде като финансиране на посещение на победителя на някой важен футболен мач в Европа. Идеята за тази фондация е на един от вице-президентите на „Актавис“ на глобално ниво, човека, който е основна фигура в целия проект. Но трябва да е ясно, че сред критериите за наградата е задължителен и училищният успех. За нас е много важно спортуващите деца да имат високи резултати и в класната стая.





Мирослава КИРИЛОВА

**През 2015 г. ръстът на разходите за труд отново изпреварва чувствително увеличаването на производителността. Това показват най-новите данни на Националния статистически институт за миналата година. През последната десетилетка такава тенденция в българската икономика се наблюдаваше през два периода – преди кризата (2007-2008 г.) и през последващата я рецесия (2009-2010 г.).**

„В предкризисните години икономиката се разширяваше с високи темпове, на които трудовият пазар не смогваше да отговори. Заплатите растяха с двуцифрен темп заради недостига на подходяща работна ръка. С настъпването на рецесията разходите за труд изпреварваха производителността заради по-бавната реакция на пазара на труда и съответно по-късно започналите съкращения на работни места, както и заради рекордно високото повишение на минималните осигурителни доходи“, обясни пред в. „Животът днес“ главен икономист Десислава Николова от Института за пазарна икономика. През 2009 г. минималните осигурителни доходи бяха увеличени средно с 27%, което според икономистите показва подценяването на настъпващата криза от страна на правителството и социалните партньори като цяло.

**Макар разходите за труд да се увеличават през последните 12 месеца,**

една пета от мениджърите на предприятията призна-

ват, че не разширяват производството си заради липса на подходящи кадри. „По този показател сме в същото състояние, в което бяхме точно преди кризата, във възхода на икономическия растеж. През 2007-2008 г. обаче недостигът на работна ръка се дължеше на това, че икономиката растеше много бързо и пазарът на труда се задъхваше да я обслужи. Говореше се за внос на работна ръка от чужбина, за ускоряване на издаване на трудовите визи и т.н. В момента, при два пъти по-нисък ръст на икономиката, ние сме на същото ниво на недостиг на хора. Очевидно дори при задържане на икономическия ръст в рамките на 2-3 процента проблемът ще се задълбочава“, категорична е Десислава Николова.

**За разлика от времето на икономическия бум, сега безработните са с около 50% повече.**

Коефициентът на безработица е 9,1% през 2015 г. в сравнение със 6,9% през 2007 и с 5,6% през 2008 година. Допреди кризата трудовият пазар беше във възход, защото се развиваха такива индустрии, които ангажира-

# Разходите за труд значително изпреварват производителността

ха голяма част от този контингент, който в момента е безработен. Това са нискоквалифицираните кадри – с основно, начално или без образование, без трудови навици и специфични умения. Над 40% от безработните в момента са с основно или по-ниско образование, сочи националната статистика. Преди кризата строителството и съпътстващите го дейности ангажираха този контингент, но след това по-голямата част от тях влизат в графата трайно безработни и започват да си търсят работа в сивия сектор. „Проблемът е много сериозен и тепърва ще се разраства, защото решението му е дългосрочно.

**Ограмотяването не може да се случи с кратки курсове и временно обучение**

**за квалификация,** необходима е много работа и желание и от двете страни“, смята Десислава Николова. В момента водещите индустрии са с по-специфичен профил, който изисква и по-висока квалификация и владение на чужди езици – IT индустрията, аутсорсингът, промишлените дейности. Това са и секторите с най-бърз ръст на заплатите и на общите разходи за труд. „В момента има страшен глад за средни специалисти с техническа квалификация, която голяма част от безработните също нямат“, допълни специалистът от Института за пазарна икономика. Така се задълбочава т. нар. структурна безработица, при която, веднъж излезли от пазара на труда, безработните трудно намират работа поради липса на умения и

квалификация, които се търсят от работодателите.

**Около 40% от всички безработни, или около 187 000 души са дългосрочно незаети.**

За сравнение през 2008 г. безработните над 2 години са били почти наполовина по-малко – 103 000 души.

Прогнозата на икономистите от Института за пазарна икономика е, че ситуацията на пазара на труда ще се влошава и заради демографските проблеми със застаряването на населението, и заради изтичането на кадри заради емиграцията в по-развити страни.

За изключването на хиляди хора с по-ниско или никакво образование от пазара на труда са допринесли вдигането на минималната работна заплата на няколко пъти през последните години, както и увеличаването на минималните осигурителни прагове. „Имахме две хигиенистки в офиса, но бях принудена да съкратя едната, защото не мога да си позволя и за двете да плащам по 420 лв. месечно. Просто трудът им не се остойностява за толкова пари. Сега тази, която остана, е двойно по-натоварена, но предпочита този вариант, вместо отново да си търси работа“, обясни Мария Манолова, собственик на счетоводна къща.

**Изпреварващият производителността ръст на разходите за труд през последните три години**

идва както от повишаване на разходите за заплатите, така и на другите разходи

за труд (основно осигуровки). За периода от 2002 до 2015 г. индексът на разходите за труд показва ясно, че заплатите нарастват далеч по-бързо от другите разходи, сочи анализ на Института за пазарна икономика. По-конкретно през четвъртото тримесечие на 2015 г. общите разходи за труд в икономиката са с 294% по-високи от тези в първото тримесечие на 2001 г., като разходите за заплати растат с 357% за този период, а другите разходи – със 138%. Най-бърз ръст и на заплатите, и на общите разходи за труд се наблюдават в следните сектори – създаване и разпространение на информация и творчески продукти, както и професионалните дейности. Най-висок ръст на разходите за труд през последните три месеца на миналата година е регистриран в административните дейности – над 14 на сто, както и в строителството и операциите с недвижими имоти – с по 11% предвид и силния подем на сектора на имотите като цяло.

За разлика от тази обща картина, през последните три години се наблюдава нещо ново – другите разходи (осигуровките) нарастват с по-бърз темп, отколкото разходите за заплати. Ако се сравнят разходите за труд през последното тримесечие на 2015 г. с тези през последното тримесечие на 2012 г., то разходите за заплати нарастват с 18,5% за периода, а другите разходи – с 21,0%. Т.е. покачването на осигурителната тежест с вдигането на минималните и максималните осигурителни доходи от последните три години явно е изиграло своята роля за ръста на разходите за труд.

## Всеки пети млад човек е без препитание

Ако преди началото на кризата младежката безработица се движеше в равнищата между 12 и 13%, то през четвъртото тримесечие на миналата година тя е 22,4%.

От данните на НСИ се вижда, че има няколко групи, които не участват в процеса на възстановяването на пазара на труда през последните две години. От една страна, това са нискообразованите хора, а от друга са младежите. Пада както коефициентът на заетост, така и броят на заетите. „Всеки пети млад човек е

без работа, защото днешните поколения не са мотивирани да учат и нямат амбицията да получават допълнителни квалификации или дори да започнат кратък езиков курс“, смята доц. Илиан Минков, който е преподавател в катедра „Икономика и управление на индустрията“ в Икономическия университет, Варна. Малцина сред студентите му имат амбицията за професионално развитие, а голяма част от тях искат да завършат образованието си в България и да отидат да работят в

чужбина. „Истината е, че ако преди влизането ни в Европейския съюз през 2007 г. престижните университети филтрираха много сериозно приема на студенти, след това започна да се води политика на масовизация. ВУЗ-овете гледат да запълнят бройки, за да вземат държавни субсидии, и се приемат всякакви студенти – със или без знания“, подчерта доц. Минков. Според наблюдението му много бизнес мениджъри търсят млади хора да започнат работа, но младежите не



отговарят дори на минималните изисквания за някакви знания в областта.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Образователното министерство публикува проекти на учебните програми за всички класове. Те ще бъдат подложени на обществено обсъждане, преди да се превърнат в окончателни, така че е възможно да претърпят изменения, поясниха от Министерството на образованието и науката (МОН). Публикувани са по-рано поради желанието на издатели, учители и родители да получат по-цялостна визия за идеите на министерството за реформа. Ще влязат в сила много по-късно - по новите програми за трети, седми и девети клас ще се учи едва през 2018 - 2019 година, за четвърти и десети клас - през 2019 - 2020, за 11. - учебната 2020 - 2021 година, а за дванадесети клас - от 2021 - 2022.

По-малко произведения в новите учебни програми по литература, за да има време за упражнения. Това е обяснението на експертите от МОН защо в програмите липсват някои от сега изучаваните творби. Сред отпадналите има и знакови произведения за литературата ни като „Чичовци“ на Вазов, Каравеловите „Българи от старо време“ и „Арменци“ на Яворов. „Дядо Йоцо гледа“ все пак ще влезе в програмите, когато се прави съпоставка с глави от „Под игото“. Някои от съвременните автори като Валери Петров и Ивайло Петров също не присъстват. Вместо тях в програмите влизат „Колко си хубава“ на Христо Фотев, „Балада за Георг Хених“ на Виктор Пасков и поемата на Борис Христов „Честен кръст“.

Експертите на МОН поясняват, че е некоректно старите и новите програми по литература да бъдат сравнявани, тъй като в тях е залегнала различна философия.

**В момента българската литература се изучава в единадесети и дванадесети клас.**

Авторите на новите програми променят това, тъй като според новия закон за училищното образование учениците вече могат да напуснат училище и след десети клас. Именно с идеята те все пак да бъдат оградени за част от българската литература, тя вече ще се изучава в

# По-малко произведения в новите програми



## ● Отпадат Алековите фейлетони и „Чичовци“, влизат Христо Фотев, Борис Христов и Виктор Пасков

десети клас по хронологичен ред, като всеки автор е представен с едно или две произведения. В 11. и 12. клас схемата се променя - учениците ще учат не на хронологичен принцип, а през различни теми, например „Трудът и творчеството“, „Властта и насилието“ и други. Всяка от тях ще бъде „четена“ през призмата на три произведения. Именно в тези класове се появяват повече съвременни автори. За учениците от десети клас литературата ни свършва до „Дърво без корен“ на Хайтов.

**Сред най-ощетените от промените автори са Любен Каравелов и Алеко Константинов.**

След като преди време от програмите за седми клас отпадна „Мамино детенце“, сега е извадена и повестта „Българи от старо време“. Така учениците могат да придобият представа за творчеството на видния ни възрожденски писател и публицист само чрез „Хубава си, моя горо“, предвидена за изучаване в шести клас. От Алеко Константинов пък отпадат всички фейлетони, а „Бай Ганьо“ вече не се разглежда като цялостна творба. Той се учи само с три отделни глави в различните класове - „Бай Ганьо пътува“, „Бай Ганьо се върна от Европа“ и „Бай Ганьо на гости“. Последната е заменила главата „Бай Ганьо у Иречека“, която сега е в учебника за седми клас. От Яворов също липсва значителна част от творбите - например „На нивата“, „Арменци“ и падналото се неотдавна на матурата „Ще

бъдеш в бяло“. Дебелянов ще се изучава само с две творби - „Да се завърнеш в бащината къща“ и „Аз искам да те помня все така“. Най-много произведения в програмите са запазени от Ботев, но част от тях ще се преподават по избор на учителя. Сред тях са и фейлетоните му „Смешен плач“ и „Политическа зима“.

**Що се отнася до чуждите автори, „Пътешествията на Гъливер“ са заменили злополучния „Робинзон Крузо“,**

когото местиха нагоре-надолу в програмите, преди съвсем да изпадне. Просвещението вече няма да бъде представяно чрез „Тартюф“, а от цялата руска литература е останал единствено Пушкин. Той се изучава с две произведения - „На А. П. Керн“ и „Я памятник себя воздвиг... Сонетите на Петарка са заменени от Шекспировите.

Програмите по история пък се отличават с това, че тази за десети клас буквално дублира програмата за седми. И в двата класа се изучава българска история, защото те са последни за съответния образователен етап и завършват с национално външно оценяване, което би трябвало да бъде върху български материал. Така обаче се оказва, че седмодесетокласниците трябва да прегледат през цялата история от Паисий до наши дни в рамките на една учебна година. В десети клас се започва дори от още по-отдавнашен период - от времето на траките по нашите земи. Замисълът е знанията, които получават десетокласниците, да надгра-



дят тези, които са преподадени в седми клас. Към повечето теми има задачи, свързани с намиране на допълнителна информация от интернет, проекти и презентации.

**Комунизмът, който бе част от учебника за шести клас, ще се изучава в седми.**

Той е много по-разширен откъм теми - от децата се иска да знаят що е Студена война и култ към личността, както и да дават примери за нарушаване на гражданските права по времето на социализма. Има и тема, посветена на ролята на пропагандата в живота на тогавашните деца и младежи, където ще се учи за пионерската организация и Комсомола. В десети клас темата за социалистическия период от историята ни е разширена и чрез знания за възродителния процес. От учениците се очаква също да могат да дават примери за зависимостта на тогавашната ни външна политика от тази на бившия Съветски съюз. Отделено е място на национализацията и колективизацията, както и на миграционните процеси от селото към



града. Специална тема е посветена на механизмите за контрол от тогавашната социалистическа държава над интелигенцията. Историята на най-новото време набляга върху двете най-съществени събития в живота на страната ни - приемането ни в ЕС и НАТО. Авторите на програмите елегантно са се спасили от това да посочат кои родни управници трябва да фигурират в учебниците, в които сега има цели глави, посветени на ГЕРБ и ударно строене на магистрала. Вместо това те поставят акцента върху глобализацията, както и върху навлизането на новите технологии и начина, по който променят живота ни.

**И в седми, и в десети клас има теми, засягащи предимствата и опасностите, идващи от социалните мрежи.**

Специални уроци са посветени на известни български културни дейци, интелектуалци и спортисти. В десети клас отделна тема акцентира върху „положителното влияние на европейските ценности“ върху гражданите на България. Има и части, посветени на моделите на поведение на младите хора в съвременния свят. Отделен акцент са социално-икономическите затруднения по време на прехода.

Като цяло в програмите на гимназистите се залага на това те не само да познават историческите събития, но и да дават оценки на последиците от тях. Това е заложено както и при темите от далечното минало - например да бъдат оценени последиците от Съединението, така и при най-новата история, където дори историците още не са единни в интерпретациите си. Тепърва предстои програмите да бъдат обсъдени, включително чрез кръгли маси с учители в различни части на страната, и на финала да бъдат одобрени.



# Разделя или обединява Европа сепаратисткият „вирус“?

Добрин СТЕФАНОВ

След векове на религиозни и национални междуособици, на въоръжени конфликти заради имперски амбиции и след десетилетия на трудно обединение с цел по-голямо влияние в света Европа за пореден път е на исторически праг. Националисти в тлеещи сепаратистки огнища, разпръснати на различни места в снагата на Стария континент, използват разгорелите се финансови и политически кризи в държавите им, за да усилят натиска си за независимост. Изборите в Шотландия миналата седмица и предстоящият референдум за членството на Великобритания в ЕС са на път да отприщят вълна от раздробяване в някои от еврочленките и стремящи се към общността държави.



## Шотландците изчакват

Шотландската национална партия (ШНП) отбеляза забележителен възход след първите избори за националния парламент в Единбург през 1999 г. На тях и на вота през 2003 г. тя се класира втора. През 2007 г. за първи път спечели с малко, а от 2011 г. има абсолютно мнозинство. Благодарение на него ШНП се пребори за референдум за напускане на Обединеното кралство. Шотландия е част от него още от далечната 1707 г.

Плебисцитът се проведе на 18 септември 2014 г., като и трите водещи британски партии – консерваторите, лейбъристите и либералдемократите, водеха активна кампания за оставането на шотландците в кралството.

В месеците преди вота Европа се разтреса от песи-

мистични прогнози, че ако Единбург успее да се отдели, ще се надигне мощна сепаратистка вълна на целия континент. И че първи „вируса“ ще прихванат в Каталуня, където движението за отцепване от Испания бе набрало голяма сила.

Тези страхове се оказаха напразни, защото шотландските националисти не получиха достатъчно гласове и Албионът остана политически и икономически цял. Лидерката на ШНП Никола Стърджън прие резултата, но не като поражение, а само като етап по пътя към независимостта.

Платформата ѝ за националните избори на 5 май, които ШНП очаквано спечели, бе едновременно амбициозна и предпазлива по този въпрос.

От страх да не получи втори удар от електората тя не обеща и не насрочи втори референдум, но се зарече да започне кампания за убеждаване на шотландците, че извън контрола на Лондон ще са по-добре. Нов вот за независимост ще има само ако над 50% от тях дадат да се разбере, че са съгласни. Но и ако има „значителни промени в обстоятелствата“, като например Великобритания да излезе от ЕС след насрочения за 23 юни референдум.

Широката електорална подкрепа за ШНП се дължи в немалка степен на проевропейската ѝ политика. А тя е разбираема, защото националистите съзнават, че ако се отбие от Лондон, Шотландия би оцеляла икономически само ако остане в ЕС.

## Каталуня мечтае за референдум

Така разсъждават и каталунските националисти. Макар и тях също като шотландците да ги плашат с изхвърляне от съюза.

Каталуня се радва на ограничена автономия от 1977 г., която не ѝ позволява да събира данъци и да има собствена социална политика. В същото време областта е източник на близо 20% от БВП на Испания и с най-голям дял в задграничната ѝ търговия.

Референдум за независимост там бе насрочен за 9 ноември 2014 г., но за разлика от британския си колега Дейвид Камерън, който рискува с разрешаване на допитването до шотландците, испанският премиер Мариано Рахой се обяви категорично против. Тогавашият каталунски президент Артур Мас бе заплашен със сурово наказание по испанските закони – 1 година затвор и 10 години забрана да заема управленски и политически длъжности, и референдумът се превърна в пародия. Гласуваха 2,3 млн. души, много от които непълнолетни или неживеещи в Каталуня, и резултатът – над 80% за отцепване от Мадрид, нямаше как да бъде приет за представителен.

На извънредни регионални избори миналия септември сепаратистите спечелиха мнозинство – 72 от 135-те места в парламента в Барселона, но с по-малко от половината – 47,8% от гласовете, при рекордни 78% електорална активност. Скоро след това законодателното тяло прие декларация, с която си даде срок от 30 дни за създаване на осигурителна система и данъчна служба и обявяване на пълна независимост най-късно през март 2017 г. Но чрез конституционния съд в Мадрид испанските власти отново блокираха отцепването.

Новият регионален президент Карлес Пучдемон призова в началото на април за пореден път Испания да се съгласи на референдум, но не заплаши с едностранно обявяване на независимост.

Самата Испания се разтърсва политически, след като 5 месеца след парламентарните избори през декември, качили на политическата сцена крайната левица „Подemos“ и новоизлюпените центристи „Гражданите“, не можа да се сдобие с правителство. И насроченият за 26 юни нов вот едва ли ще доведе до стабилност политическата ѝ система.

## Фландрия и Валония остават заедно

Сепаратистки нагласи разтърсиха и Белгия по време на рекордно дългата правителствена криза след парламентарните избори през 2010 г. Воятът бе спечелен от националистическия Нов фламандски алианс (НФА) и от социалистите от франкофонска Валония, но до съставяне на коалиционен кабинет се стигна след цели 541 дни преговори.

Ябълката на раздора бяха институционални реформи за делегиране на правомощия от федералните към регионалните власти. А преди те да бъдат договорени, се стигна до заплахи от валонския соцлидер и по-късно премиер – Елио ди Рупо, за разпадане на Белгия и дори евентуално присъединяване на Валония към Франция. Риториката се разпали дотам, че Белгия бе обявена от враждебно настроени едни към други валонци и фламандци за „изкуствена държава, създадена през XIX век само за да е буфер между Франция и Холандия“.

Реформите в държавното устройство обаче позволиха на Ди Рупо да завърши мандата си до 2014 г. и след това сравнително бързо да бъде сформирано ново правителство. То е доминирано от оглавяваната от кмета на Антверпен Барт де Вевер НФА и други консервативни фламандски партии, но премиер е Шарл Мишел, лидер на Реформаторското движение, което е единствен представител на Валония в кабинета. Мишел се съгласи да заеме поста само при условие че правителството се концентрира върху социално-икономическите проблеми на страната, а не върху отношенията между Фландрия и Валония. И двете общности дори не си помислят да напускат ЕС.



## Провал на радикалите

Опити за голямо завръщане в политиката, засега неуспешни, прави ксенофобската „Северна лига“, която се стреми към отцепване на Падания (долината на р. По) от Италия. След краха на четвъртото коалиционно правителство на Силвио Берлускони през 2011 г. формацията е далеч от властта в Рим. И изборът през 2013 г. на нов лидер на мястото на ветерана Умберто Боси донесе нови сепаратистки заклинания. Матео Салвини нарече еврото „престъпление срещу човечеството“ и се зарече да „срути империята ЕС“. Острата риторика така и не доведе до „мощно гражданско неподчинение до пълна независимост“.

На втора линия на сепаратистката вълна остават и баските в Испания и корсиканците във Франция. Първите се отказаха от

въоръжена борба през 2011 г., а вторите обявиха същото миналата седмица. Те дават да се разбере, че не се отказват от мечтите си за независимост, но политически са далеч зад Шотландия и Каталуня по пътя към изпълнението им.

Макар и плъзнал по целия европейски организъм, „вирусът“ на сепаратизма се оказва твърде слаб, за да предизвика катаклизъм с мащабите на война или разпад на ЕС. Дори избивалите се помежду си само допреди 20-ина години поборници за „велики“ държави на Балканите опитват да използват евентуалното си влизане в обединена Европа, за да постигнат единение на етносите си в общността, а не чрез поредно кърваво преначертаване на граници.



10 - 16 МАЙ 2016



## Домовете тръгват по вода

Неголемият производител на яхти Jet Capsule представи прототип на плаваща капсула, представляваща мобилен дом. Тъй като доста прилича на летяща чиния, той е кръстен UFO.

Според собствениците на компанията новият проект ще позволи на хората не само да почувстват екзотиката на живота в капсулата, но и да пътешестват по целия свят. UFO се придвижва с 4,5 километра в час с помощта на електрически двигател Torqeedo Deep Blue 1800. Домът капсула е оборудван със

слънчеви панели с обща площ 40 квадратни метра, което го прави абсолютно автономен по отношение на електричеството. UFO е снабден и с вятърни турбини, така че и откъм екологични изисквания всичко е както трябва.

Максималният диаметър на плаващия дом е 12,5 метра, което е напълно достатъчно за двама души. Предполагамата му стойност е доста висока – 800 000 долара, но пък е осигурено най-съвременното оборудване за безопасност и комфорт.

## Изчислиха колко би струвал костюмът на Дарт Вейдър

Героят от „Междувъздушни войни“ Дарт Вейдър отдавна си е спечелил славата на един от най-знаковите холивудски злодеи. Това съвсем не намалява неговата световна популярност, която до голяма степен се дължи на необичайния му костюм. Неотдавна група експерти в технологиите на бъдещето изчислиха колко би струвал той, ако реално бъде направен.

Доколкото звездолетите на империята не са херметически затворени, Дарт Вейдър би трябвало да пребивава в открития Космос. От това следва, че костюмът му трябва като минимум да притежава свойствата на скафандрите, които ползват днес членовете на екипажа от Международната космическа станция. Стойността им е впечатляващите \$12 милиона. Високотехнологичните протези на злодея, които заместват загубените в нескончаеми битки крайници, струват около \$180 000. А като се прибави и редовното им техническо обслужване и медицински застраховки, цифрата скача до \$5,4 млн. По оценка на експертите шлемът на Дарт Вейдър е съвременна каска за допълнена реалност. С такива са оборудвани пилотите на F-35. Цената им е \$600 000. В списъка присъстват още системата за дишане, която струва \$45 000 и звуков синтезатор за \$1000. Така че днес за невероятния костюм на Дарт Вейдър ще трябва да бъдат изхарчени \$18,3 млн.



## Едноместен вертолет ще спасява от трафика

Едно от малкото неща, които искат почти всички хора, е да пътешестват или поне да бъдат по-мобилни. За съжаление мечтите често се сблъскват с невъзможността бързо да се придвижиш до желаното място, с многочасовите престои в задръствания или с разписания на превозни средства, които не ни устройват. Съобразявайки се с тези неособено приятни факти, специалисти от Sreejin Uchummal създадоха своя концепция, която би могла да се използва в близко бъдеще независимо от футуристичния ѝ вид. Персоналният вертолет е дело на инженери от Индия. Едноместното возило е мечтата на много конструктори, чиито амбиции се сричат пред стойността на материалите – цената на някои прототипи се изравни с тази на първите боинги. Засега най-близо до осъществяването на пробив в този сегмент са индийските специалисти. Те показаха работещ модел в мащаб 1:7, който в момента е подложен на тестове. Ако всичко премине без проблеми, едноместният вертолет ще бъде истински пробив в транспортните технологии, защото е съобразен и с ниския социален статус на индийците (моделът е предназначен главно за местното население), и с изискванията за удобство и бързина.

## Apple влиза в бизнеса с автомобили

В средствата за масова информация периодично се появяват слухове, че в Apple са започнали проектирането на собствен автомобил „Титан“. Колкото и усилия да полагат от компанията да скрият активността си на това поприще, действията им се следят отблизо и от конкуренцията, и от любопитните представители на пресата. Последната новина е, че от Apple са наели британски

автомобилен дизайнер, който е работил за култовите компании Land Rover и Aston Martin, а за да се включи в проекта „Титан“, е напуснал Tesla. Според изтеклата информация още един специалист на Tesla Motors вече е част от екипа, който ще създаде първия автомобил на Apple. Самият шеф на Tesla Motors Илон Мъск коментира ситуацията с наетите от бъдещата конку-

ренция специалисти по следния начин: „Те взимат хора, които ние по различни причини сме уволнили, затова наричаме на шега Apple „Гробище на Tesla“.

Засега се знае, че компанията Apple има намерение да прави електромобил, като първият прототип ще се появи през 2019-2020 г. А серийното производство на „Титан“ се очаква през следващите години.



## ROLI – пиано с гъвкава клавиатура

На изложението за потребителска електроника CES 2016, което се провежда ежегодно в Лас Вегас, един от експонатите получи заслужено признание като едно от най-иновационните изделия. Идеята за неговото създаване принадлежи на англичанина Роланд Лемб, който още като студент в Харвардския университет изобретява музикален инструмент с необичайна клавиатура. Всъщност това е пиано, на което клавишите са изработени от гума и силикон. Иновацията се състои

в това, че повечето от звуците при ROLI се постигат освен с ударни и с плъзгащи движения на пръстите, при това в различни направления. Звуковата палитра е изключително богата. Пианото дава възможност да се импровизира с тоновете, мелодиите и ритмите. Иновацията вече може да се похвали с привличането на инвестиции в размер над \$20 млн. най-вече от компании, които се занимават с разработване и разпространение на съвременни музикални инструменти.



# Над 1300 участници във виртуалната школа на „Просвета“



Гергана ПЕТКОВА

Проф. д-р Жулиета Савова и проф. Цветан Давидков

**С настъпването на 2016 година започна и новият сезон на виртуалната школа за учители на „Просвета“. От началото на годината до края на месец април в онлайн семинарите (вебинари) на издателството са се включили над 1300 участници.**

Вебинарите са видеолекции в реално време, които се провеждат с помощта на специален софтуер. Те са най-бързият и удобен начин за споделяне на новите технологии. „Просвета“ е първото издателство в България, което въведе тази форма за повишаване на квалификацията на учителите. Вече 5-и пореден сезон тя дава възможност на учители от цялата страна да получават полезна информация за иновативни практики, за нови образователни системи и учебни помагала. Качеството на връзката между участниците и водещите в

студиото е отлично и позволява учители, родители и директори не просто да се регистрират и да чуят това, което са подготвили за тях лекторите, а и да задават въпроси и да дискутират. Лекторите могат да „споделят“ екрана на своя компютър със зрителите и да им показват презентации, снимки, графики, аудио- и видеофайлове.

Основното предимство на тази форма на обмяна на опит е, че пести време и усилия на участниците, които могат да гледат и слушат от комфорта на собствения си дом, офис, хотелска стая и т.н. Вебинарите се провеждат от водещи автори, редактори, учители и професори в съответната област. Ако на Запад трябва да платите такса за участие или абонамент за достъп до заснет вебинар, у нас и двете услуги са безплатни.

След всеки вебинар участниците получават електронен сертификат. По този начин те удостоверяват, че са били обучени за работа с дадена система или учебник. Платформата, която използва „Просвета“, позволява да участват неограничен брой хора. Предаванията се записват и се качват

в интернет, така че дори онези, които по някаква причина са ги пропуснали, може да ги гледат в удобно за тях време. Всички те са налични в YouTube канала на издателството: [www.youtube.com/prosvetaad](http://www.youtube.com/prosvetaad).

Над 200 учители и родители се срещнаха във виртуалното пространство на вебинара на тема „Споделена отговорност между учители и родители за успешна изява на учениците в началното училище“ в началото на месец март. Лекторите доц. д-р Силвия Цветанска – преподавател по педагогика на СУ „Св. Климент Охридски“, проф. д-р Емилия Василева и Огнян Дурев – родител, обсъждаха връзката учител-родител и взаимодействието между семейство и училище. Те предложиха практически решения как учители и родители в синхрон и добро взаимодействие да осигурят спокойно и качествено обучение на децата в началното училище. Лекторите препоръчаха на родителите да съхранят доверието на ученика към учителя, който е основен авторитет в техния

живот. На базата на това доверие ще се изгради комфортът на детето да вярва в учителя, да вярва във всичко онова, което той му предлага като дейност, като знание, внимание и отношение.

Голям интерес предизвиква и серията от управленски вебинари, предназначени да подпомагат ръководството на учебните заведения. Първите от тях бяха озаглавени „Ориентири на доброто управление - предизвикателства пред директорите на училища и детски градини“ и „Ориентири на доброто управление – използваме ли пълноценно ресурсите на организацията?“. За лектор „Просвета“ покани проф. Цветан Давидков – преподавател в СУ „Св. Климент Охридски“, специалист в сферата на решаване на проблеми, организационна култура, комуникативни умения, основи на управлението и др. Проф. Давидков участва в множество обучителни инициативи и програми, насочени към учители, директори, образователни експерти, както и към хора от бизнеса. В първия вебинар той разгледа управлението на учебното заведение: какво трябва да прави ръководителят и прави ли го добре, как се съгласуват действията на хората и звената и комуникацията като основен инструмент за това.

Вторият вебинар бе посветен на пълноценното използване на хората в образователната организация и как е най-продуктивно да се взимат решенията в нея. На въпроса на участник „Трябва ли да се лишават подчинените от самостоятелност и собствено мнение?“ проф. Давидков отговори с категорично „не“. Той обясни, че ако управляващият лиши свой служител от възможността да мисли и да защитава становище, той го прави безотговорен и демотивиран. Лекторът добави, че няма по-силен мотиватор от това човек да се чувства отговорен за нещо и да бъде въвлечен в процеса на взимане на решения.

Предстои третият вебинар от управленския цикъл на тема „Как да използваме пълноценно собствените си компетентности за благо на училището или детската градина?“ (виж графика по-долу).

До лятото ще се проведе и вебинар, посветен на очакваното ново издание на „Просвета“ „Официален правописен речник на българския език“ с участие на видни представители на Българската академия на науките.

Всички вебинари може да гледате в реално време на сайта на „Просвета“: [www.prosveta.bg/sabitia](http://www.prosveta.bg/sabitia). Записи от проведените вебинари гледайте в канала на издателството в <https://www.youtube.com/user/ProsvetaAD/videos>

## Програмата на „Просвета“ за месец май 2016 г.

Дата	Предмет	Тема	Водещи
17 май 2016 г.	Български език и литература	„PISA и измеренията на грамотността: четене“	д-р Светла Петрова
19 май 2016 г.	Управление	„Как да използваме пълноценно собствените си компетентности за благо на училището или детската градина?“	проф. д-р Цветан Давидков

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

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



# БЯЛА ЛЯСТОВИЦА ВЛЕТЯ В НАЦИОНАЛНАТА ГАЛЕРИЯ

**Българският дух на Васил Бараков (1902-1991) възкръсна чрез неговите паметни картини. Те са изложени в Националната галерия и са предимно ранни и късни пейзажи с мотиви от Родопите. Селекцията е отлична възможност да се проследи развитието на стила на големия художник.**



Родопски пейзаж, 1980

Картините са собственост на колекционера Боян Радев, който е сред най-големите почитатели на българското изобразително изкуство. Той от години споделя произведенията от своите сбирки, а тази постоянна изложба в Националната галерия е сред най-значимите му жестове на филантроп.

Васил Бараков е сред първите български живописци, които рисуват пейзажи с индустриални сюжети. В

изложението са включени три индустриални пейзажа от 40-те, 60-те и 80-те години, доказващи устойчивия интерес на автора към този мотив.

Показаните пейзажи доказват колко модерно е било разбирането му за живописа, но не по-малко интересни са неговият автопортрет, портретът на жената на художника и портретът на Давид Перец. Заедно с показаните натюрморти тези четири картини осветляват една

по-малко позната част от творчеството на художника.

Наричали са Бараков Бялата лястовица, душата на приятелския кръг, който включва още двама знаменити майстори – Злато Бояджиев и Давид Перец. Тримата се запознават в Пловдив, тримата отиват в София, а докато следват в Художествената академия, живеят в обща квартира. Заедно учат, гладуват и вадят по някой лев от писане на реклами и фирмени табели.

През 1950 г. критиците го обвиняват, че работите му, рисувани в Румъния, са предателство на социалистическия реализъм и че се е поддал на западния формализъм. И че те не отразяват реално действителността в братската соцстрана. В продължение на години творчеството му е нежелано от властите. През това време той почти престава да рисува. След тежките обвинения никъде не искат творбите му и затова рядко



Жената на художника



Натюрморт, 39-а г. на XX век

посяга към някой пейзаж или натюрморт. Дават му главно да изписва филмови афиши и да оформя книги. През този тежък период спасителен доход е само заплатата на съпругата му, която е учителка по математика. И чак през 1967 г. ледовете около Васил Бараков окончателно се разчупват – удостоен е със званието „Заслужил художник“. Днес е общопризнат за истински класик, а картините му са между най-ценните в съкровищницата на родното изкуство.

## „КАНЕЛА“ НА ЕЛИН РАХНЕВ С НОВО ИЗДАНИЕ

Второто издание на тази стихосбирка идва осем години след онази зима, в която съвременната ни любовна лирика започна да ухае на канела. И сега, както и през 2008-а, имаме нужда от поезия, която ни изважда от обичайното живеене, която ни залива с купеста тъга. За някои в „Канела“ на Елин Рахнев натежава непосилното в надбягването с реалността. И притежава нежност и чаровност на стар блус. Поезия, която се извлича от вътрешната страна на душата.

Роден на 3 юли 1968 година в София, Елин Рахнев завършва Специална педагогика в Софийския университет, по-късно учи режисура при проф. Крикор Азарян. Работи като журналист, издава списанието за литература и блус „Витамин Б“. Драматург, сценарист и колумнист. Страстен цесекар. Автор на четири стихосбирки и девет пиеси. Превеждан и публикуван на много езици. Носител на награди, сред които поетичните „Веселин Ханчев“ и „Иван Николов“, както и за драматургия – два пъти „Икар“ и един „Аскеер“.

С една дума, ако вдъхнете тази „Канела“, ще разберете, че сбирката трябва да се чете с отворено сърце и



спуснати завеси. Да не надничат съседите. И всеки стих се настанява в някое ваше прашно вътрешно кътче. Онова, което някога е било самотно, пукнато и залепено, а сега изпълнено, истински щастливо, цяло.





С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов

# История на българите от Македония

## ● Репресиите през Руско-турската освободителна война



Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, как се отнасят турските управници с македонските българи по време на Освободителната война?

- По време на войната от 1877-1878 г. се засилват икономическите санкции, обирите и гнетът върху българското население в цяла Македония. Засилен е политическият терор над всичко българско и поради изключително изострените по време на войната национални противоречия. Мюсюлманите, представители на властта, виждат в лицето на българското население съюзник на Русия, в чието име тя води войната. Поради това политическата агресия се засилва не само като естествена реакция, но и като мерки срещу всякакви националноосвободително и политическо движение, което може да съдейства за успехите на руската армия.

**- В какво се изразяват тези репресии?**

- Още в началото на войната турските управляващи разпалват мюсюлманския фанатизъм. Те обявяват „Свещена война“ на мюсюлманите срещу неверниците – руси и българи. Тази морална заплаха цели не само повдигането на войнствения и настъпателен дух на турската армия, но и потискане на националноосвободителните стремежи на българския народ. Поради това част от фанатизираните управници и техните тълпи пристъпват към физическа разправа и унищожение на българския народ – преди всичко на интелигенцията и на мъжкото население. На преследвания са подложени на първо място просветените хора – учители, свещеници и др. Отстранени са българските владци в Охрид и Скопие. По заповед на правителството, както пише в писмо екзарх Йосиф, те са вдигнати „като немирни и опасни за държавата, както стана и с всичките по-живички хора в Македония“. Поп Тодор

Митов, управляващ Велешката и Скопската епархия, след вдигането на владците през 1877 г. е арестуван и хвърлен в затвора Канлъ куле в Солун. Подобна е участта и на ред други духовници. На най-големи преследвания са подложени учителите.

**- Нека споменем някои от писмените свидетелства, които са достигнали до нас.**

- Илюстрация за съдбата на интелигенцията в Македония по време на Освободителната война дава в спомените си Ст. Салганджиев: „Тюрмите и в Неврокоп (дн. Гоце Делчев), и в Мелник, и в Петрич, и в Демир Хисар, и в Драма и Сяр бидоха буквално претъпкани с невинни учители, свещеници и по-богати българи. Училищата и църквите се заграбиха от гъркоманите“. Същото подчертава и Н. Еничеров: „Кой не знае злощастните за българите години 1876-1878 г., през които беше се повдигнала всеобща хайка както против българските дейци, също и против всичките му народни заведеници? През тия години сума български учители и свещеници, едни бяха изпозатворени, други заточени и прокудени, а мнозина и избесени“. Или да вземем писмото на Иван Гологанов до Ст. Веркович: „Моето тук живеене е в опасност и от март все се крия... около края на май малко нещо по се умириха (турците – б.а.) и си дойдох в селото, но сега пак се разпалиха и бог знае какво ще бъде по нас, учителите“. И не на последно място за терора над българската националност говори Кузман Шапкарев, както и за забраната на българските книги, просвета и култура. Ето редове от Шапкарев: „...взеха да се преследват всички по-видни граждани българи, да се затварят и заточват, да се гонят славянските църковни книги и люто да се наказва всекой, у кого би се нашла каквато и да е българска книга или който би се заподозрял в българофилство“.

В края на този отговор ще спомена факта, че в почти всички градове са извършени арести и интернирания, в Охрид са арестувани и заточени 14 души. Подобни арести са извършени и в Прилеп, Битоля, Сяр, Неврокоп и на много други места, но този процес не отминава и селското население. Австрийският консул донася на 18 септември 1878 г.: „Преди няколко дни, именно 11, състоятелни селяни от село Чичево на 3 часа от Велес, както и един свещеник на име Йоаким, са

били докарани в Солун във вериги“.

**- Към османските репресии над българите от Македония трябва да прибавим и братската ненавист от страна на гръцката Цариградска патриаршия...**

- Да, по време на войната българското население в Македония е подхвърлено и на засиления духовен гнет в Цариградската патриаршия. Тя използва антибългарското и антиславянското настроение на турската власт и мюсюлманите въобще, за да укрепи своите позиции. Всичко това поставя българите в Македония в изключително тежко социално-икономическо, политическо и духовно положение. Изход от него може да се търси в благоприятния развой на войната – нещо, в което българите вярват, както и във въоръжената националноосвободителна борба. Освободителната Руско-турска война дава тласък за разгръщане на българското националноосвободително движение не само сред родната емиграция и в районите, където протичат бойните действия, но и дълбоко във вътрешността на страната. В това число и сред българите от Македония, които изразяват своя стремеж за освобождение не само чрез участието си в опълчението и в четите към руската армия, но и с участието си в местни чети и стихийни въстанически движения.

**- Нека по-подробно се спрем на четническото движение...**

- По време на войната на различни места в Македония са създадени и действат местни чети. Част от тях продължават националноосвободителната борба, започната в предшествашите години, други, без ясно изразен политически характер, възникват стихийно и продължават старата хайдушка традиция. Но всички, действайки в тила на турските войски, играят помощна роля в общия освободителен фронт на руската армия и българската национална революция. Освен това те се подвизават в места, където населението няма друга защита, и с това се явяват единствена негова въоръжена опора. Четите предпазват населението от местни насилници – бейове, селски пъдари, прочути водачи на башибозушки орди, като Хайдут Сулю, Шейха и други. В Малешевско и Пиянечко продължава действията си четата на Димитър Полгеоргиев. Това е една от най-организираните и с ясно изразени националноосвободителни

стремежи чети в Македония. Тя не прекъсва борбата, подета още през въстанието от 1876 г. Постоянният брой на четниците е около 20 души. По време на Сръбско-турската и особено на Руско-турската война четата значително нараства. Своеобразна особеност е обстоятелството, че към основния боеви състав за отделни акции са привлечени селяни от околните села, след което са разпускани. Четниците зимуват разпръснати по различни планински селища и колиби на Малешевско. През лятото четниците се съсредоточават в Осоговската планина, където дейността им значително се разширява – те контролират не само Малешевско и Пиянечко, но и Горноджумайско, Кюстендилско и други райони.

**- Споменахте и за появата на отделни харамийски формирования, кои са най-известните сред тях?**

- По своя характер това са чети, които нападат и обират турската поща, отделни богати хора, селски пъдари и пр. Но по време на войната те действат в защита на населението в Сярско, Неврокопско и Мелнишко, например четата на Тодор Паласкаря, в която е и бъдещият войвода в Кресненското въстание Стоян Карастоилов. Те обезвреждат двама от най-закоравелите разбойници в този район – Хайдут Сулю и Шейха – и печелят симпатиите на цялото българско население. „Това известие възрадва всички българи, по-младите и възпалени момци тайно се събираха и крояха по какъв начин да се присъединят към Стояна“ – пише в записките си писарят на четата на Стоян Кара-

стоилов. В същия район по това време бродят и други две малки чети – на Кочо Лютата и Стойко Цепаревица. В Прилепско действа групата на Диме Шивев, а по Бабуна – на Нико Бендерот от с. Габровник. В техните чети влизат предимно селяни от околните села. Самостоятелни малки чети се появяват в Солунско, Охридско, Битолско, Костурско. Те се насочват към Кюстендил. Презимуват там и през пролетта на 1879 г. участват активно във втория етап на Кресненското въстание.

**- Нуждата от самозащита на българите срещу насилията на башибозушките орди също е една от причините за спонтанната поява на народни защитници...**

- По принцип четническото движение взема най-широк размах в началото на 1878 г., когато руските войски са вече в Софийското поле, а сръбската армия действа в района на Ниш, Пирот, Враня. Тогава въоръжени български отряди плъзват из целия район на Източна Македония, в Мелнишко и Горноджумайско и стигат чак до Дупнишко и Кюстендилско. Друго основание за действията на тези чети е да предизвикат и въвлекат руските части да освободят и тези райони.

Нека накрая да обобщим: част от споменатите чети действат по предварително уговорен план с въстаниците от Рилското корито и в Кресненското дефиле. Но наличието на толкова активно четническо движение свидетелства, че в Македония се разгръща широко националноосвободително движение, обусловено от близостта на руските войски...



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



# Моят град

## СОФИЯ Повече комфорт за пътниците предлага обновената Централна гара

С модерна визия и допълнителни удобства за пътуващите столичната Централна гара вече посреща своите гости. В приемната сграда са създадени площи с ново предназначение, като детски кът за майки с деца, чакалня за хора в неравностойно положение, единен център за управление движението на влаковете, мултифункционална зала, изложбена експозиция с предмети от историята на българската железница и зона със заведения за бързо хранене. В резултат на извършените строителни дейности гарата е архитектурно

обновена и отговаря на изискванията за енергийна ефективност. Изградена е фотоволтаична система за производство на алтернативна енергия, както и система от соларни колектори за топла вода. Стойността на сключените договори за обекта възлиза на повече от 62 млн. лева, като проектът се реализира чрез съфинансиране от Европейския фонд за регионално развитие. „Столична община подготвя и проект за реконструкция на площада пред гарата“, заяви кметът на София Йорданка Фандъкова по време на откриването.



### БУРГАС

## Деца се включват благотворително в Международния кулинарен фестивал

ствието на Община Бургас, а срещу символична сума от 3 лв. посетителите ще могат да опитат вкусове от 19 държави. Всички събрани средства от деня на фестивала, както и от детския благотворителен базар, ще бъдат дарени на "Общински фонд за финансово подпомагане на двойки с репродуктивни проблеми от община Бургас". Събитието се организира в партньорство с Министерството на туризма, GTC България, Кулинарна Академия NRC, Международен женски клуб и 17 чуждестранни посолства у нас.

### БЛАГОЕВГРАД

По предложение на кмета д-р Атанас Камбитов в Благоевград предстои да бъде изграден Център за обществена подкрепа. Решението бе взето по време на редовна общинска сесия. Центърът ще бъде с капацитет 40 места, като в него ще работят осем служители. Предвидено е там да се обучават специалисти, работещи в социалните звена, а също така психолози и психотерапевти да оказват помощ на хора със специфич-

## Разкриват Център за обществена подкрепа

ни проблеми. Центърът ще се помещава в сградата на Дома за деца, лишени от родителски грижи, а разкриването на услугата се финансира от държавата. В момента в община Благоевград се предоставят общо 23 социални услуги, които задоволяват потребностите на голяма част от уязвимите групи на населението, а с новата дейност се цели да

се отговори максимално ефективно на заявените нужди на жителите. Сред приоритетите на Общината са разработването както на нови социални услуги, така и предоставяне на такива, насочени към коригиране на негативните поведенчески модели, семейно консултиране и реинтеграция на деца, напускащи социалните институции.

### СТАРА ЗАГОРА

## Девет читателски къта за Нощ на литературата

Стара Загора ще бъде един от единайсетте български града, които ще се включат в Нощ на литературата на 11 май т. г. У нас инициативата се провежда за пета поредна година, а в международен мащаб това ще бъде нейното десето издание. Старозагорската публика ще има възможността да обиколи девет читателски къта, като през тази година е обособено и детско гнездо за малките почитатели на четенето. Събрали поне 8 различни печата могат да участват в томбола, която ще се проведе в 22:00 ч. в Регионална библиотека „Захарий Княжески“. Изтеглените победители ще получат за награда една от четените книги в Нощта на литературата. Основната цел на инициативата е популяризирането на съвременна европейска преводна литература. На всеки половин час във всяко читателско гнездо ще се чете в рамките на 15 минути един и същ откъс, а след това посетителите получават печат в специално подготвена за целта брошура-пътеводител и се отправят към следващото читателско гнездо. Подробна информация за книгите и четците може да откриете на уебстраницата на събитието: [www.noshtnaliteratura.bg](http://www.noshtnaliteratura.bg), и във Фейсбук на [www.facebook.com/noshtnaliteratura](https://www.facebook.com/noshtnaliteratura)

### ПЛОВДИВ

## Кметът предаде щафетата на Световния винен конкурс на Валядолид

Пловдив официално предаде щафетата за домакинството на Валядолид за провеждането на следващия Concours Mondial de Bruxelles. Това стана по време на среща на кмета Иван Тотев с делегация от испанския град. Чуждестранните представители са част от участниците в световноизвестния конкурс на виното, който се провежда в



### ВАРНА

## Общината подпомага мобилната работа с хора в риск

Община Варна подпомага прилагането на мобилния подход за работа с млади хора в риск. Местната власт ще финансира проекти на неправителствени организации за превенция на трафик на хора и на ХИВ/СПИН. Освен това администрацията осигурява безвъзмездното използване на материална база и обучава експерти от различни институции и организации, за да гарантира комплексната им работа за превенция на рисковото поведение. Това обяви Светлана Коева, директор на дирекция „Превенции“ към Община Варна, по време на конференцията „Мобилен подход за работа с млади

хора в риск и с техните семейства“. Организатори на проявата бяха социална асоциация „Св. Андрей“ и сдружение „Съучастие“ в партньорство с Община Варна. Участваха Тодор Иванов - зам.-кмет, Адриана Григорова - директор на дирекция „Социално подпомагане“ - Варна, представители на НПО, ползващи мобилен подход за работа с млади хора - социална асоциация „Св. Андрей“, сдружение „Съучастие“, фондация „За по-добро психично здраве“, фондация „SOS - семейства в риск“, сдружение „Каритас“ - Русе, сдружение „Клуб на НСО“ - Търговище и др.



Международен панаир - Пловдив. Гостите обясниха, че са останали очаровани от топлото и сърдечно гостоприемство, от чудесното отношение и от добрата организация, в която бяха включени посещения на български изби в района и забележителности в Пловдив. По време на разговорите членовете на делегацията от Валядолид отправиха покана към инж. Тотев за официално посещение през есента, по

време на което да продължат с ползотворната обмяна на опит. Кметът от своя страна им пожела успех като следващи домакини на Concours Mondial de Bruxelles. Това е най-престижният независим винен конкурс в света, единственият пътуващ конкурс в Европа и единственият международен конкурс, в който се прави допълнителна проверка на наградените вина, за да се гарантира последователност при качеството.





Владислава ГАЛЕВА, юрист

## Обикновен фиш

Фишът се издава, когато е налице маловажен случай на нарушение, което е установено в момента и на мястото на извършването. Маловажно е нарушението, при което е налице незначително отклонение от правилата за движение по пътищата, но при друга пътна обстановка би могло да доведе до настъпване на пътнотранспортно произшествие. С фиш контролиращият орган може да наложи глоба в размер от 10 до 50 лв.

Задължително всеки фиш трябва да съдържа данни за самоличността и на служителя, и на нарушителя. Отбелязват се мястото и времето на нарушението, моторното превозно средство, с което то е извършено, кои разпоредби на закона са нарушени, размерът на наложената глоба, срокът, сметката или мястото за доброволното ѝ заплащане.

Фишът трябва да бъде подписан от служителя, който го е съставил, и от водача на МПС-то, в случай че е съгласен да заплати наложената глоба. Фишът може да бъде заплатен по банков път или чрез пощенски запис. Санкционираният има право да откаже да подпише фиша, ако не е съгласен с него. В такъв случай контролният орган следва да състави акт, срещу който могат да се предприемат действия по възразяване или обжалване.

Законът дава възможност в 7-дневен срок от датата на издаване на фиша той да бъде заплатен доброволно. След изтичането на този срок издаденият фиш се смята за влязло в сила наказателно постановление и задължението по него се предава за принудително събиране на публичен изпълнител от НАП.

## Електронен фиш

Електронен фиш може да бъде издаден, когато нарушението е установено и заснето от автоматизирано техническо средство или система. За разлика от фиша за маловажно нарушение, при електронния няма значение какъв е размерът на предвидената глоба и какъв е видът на нарушението.

Смятано от 17.03.2015 г., електронен фиш може да се получи, независимо дали нарушението е заснето със стационарно или мобилно устройство. Електронният фиш трябва да съдържа следната информация: на територията

# Какви са санкциите за нарушения на пътя и как се обжалват

на коя структура на МВР е установено нарушението; мястото, датата и точния час на извършване на нарушението; регистрационния номер на моторното превозно средство; собственика, на чието име е регистрирано превозното средство; описание на нарушението; кои закони разпоредби са нарушени; размера на наложената глоба, срока, сметката или мястото на доброволното ѝ заплащане. Фишът се получава по пощата на адреса на собственика на автомобила. Ако обаче при извършване на нарушението той не е управлявал МПС-то, в 14-дневен срок от получаване на фиша може да подаде до съответното регионално поделение на МВР писмена декларация с данните на шофьора, управлявал автомобила, заедно с копие от шофьорската му книжка.

Важно е да се знае, че ако в 14-дневен срок от получаване на фиша глобата се заплати, то ще се дължат само 70 процента от размера ѝ.

В 7-дневен срок от получаването на електронния фиш може да се направи писмено възразение. Възражението, заедно с всички писмени доказателства, се подава до директора на съответния орган, издал фиша. В 7-дневен срок от постъпването на възразението трябва да се получи становището на директора. Той има право да анулира електронния фиш само в 2 случая: ако моторното превозно средство е било обявено за издирване или нарушението е извършено с МПС със специален режим на движение.

## Акт

Този документ се съставя в два случая - при немаловажни административни нарушения или ако водач откаже да подпише фиш, който му е съставен заради маловажно нарушение. Законодателят е приел, че съставените актове имат сила до доказване на противното. Актовете могат да бъдат подписани, като изрично се отбележат възразенията от страна на нарушителя, който може да представи и допълнителни възразения в срок. Дори обаче и в тях да не се напише, че има или че има възразения, то подписът в този случай не е признаване за вина и не потвърждава написаното в акта. Водачът след това може да възрази и да обжалва акта. Възможно е и той да не подпише акта. В такъв случай отказът се удостоверява с подписа на един свидетел. Обичайно полицаите

са двама и единият е актосъставител, а другият - свидетел. Неподписването на акта не е пречка за възразение и обжалване, но и не спира процедурата по налагане на наказанието.

който се издава, и името, длъжността и местослужението на актосъставителя;

4. Собственото, бащиното и фамилиното име на нарушителя и точният му адрес, единен граждански номер;



За разлика от налагането на санкция чрез фиш, при съставянето на акта контролният талон се отнема и се връща на водача едва след като заплати наложената му глоба. Актът за нарушението заменя контролния талон, но само за срок от 1 месец от издаването му.

Възражението срещу акта се адресира до съответния началник в тридневен срок от съставянето му. Наказващият орган разглежда възразението и взема решение дали да отмени акта, или пък да го потвърди. Второто намира материален израз в издаването на наказателно постановление.

## Наказателно постановление

Когато наказателното постановление бъде връчено и едновременно с това се извърши доброволно плащане на глобата, отнетият контролен талон се връща веднага. В противен случай наказателното постановление заменя талона за още 1 месец.

Наказателното постановление трябва да съдържа определени реквизити. Липсата на някой от тях опорочава наказателното постановление и е предпоставка за неговата отмяна. Реквизитите са:

1. Собственото, бащиното и фамилиното име и длъжността на лицето, което го е издало;
2. Датата на издаването и номерата на постановлението;
3. Датата на акта, въз основа на

5. Описание на нарушението, датата и мястото, където е извършено, обстоятелствата, при които е извършено, както и на доказателствата, които го потвърждават;

6. Законите разпоредби, които са били нарушени виновно;

7. Видът и размерът на наказанието;

8. Вещите, които се отнемат в полза на държавата, ако има такива;

9. Размерът на обезщетението и на кого следва да се заплати;

10. Дали наказателното постановление подлежи на обжалване, в какъв срок и пред кой съд. Подпис на лицето, издало наказателното постановление.

Самото постановление може да се обжалва с жалба пред съответния районен съд по местоизвършване на твърдяното от полицията нарушение в седемдневен срок от връчването му чрез органа, който го е издал. Необжалваните наказателни постановления подлежат на изпълнение. Ако обаче наказателното постановление е обжалвано, тогава съдът има право да отмени наказанието, да го намали, да го потвърди, но не може в никакъв случай да го увеличи.

В жалбата следва да се посочат всички доказателства, които жалбоподателят смята за относими, трябва да бъде описано както какво се иска, например отмяна или пък намаляване размера на глобата,

така и да се посочи всичко, което се счита за незаконосъобразно или пък несправедливо. В седемдневен срок от получаване на жалбата наказващият орган е длъжен да я изпрати заедно с цялата преписка на съответния районен съд.

От съществено значение е да се има предвид, че жалбата пред съда спира изпълнението на постановлението. Това означава, че глобата не може да бъде събирана, включително и принудително, преди да се произнесе съдът с решение. Това решение може да се обжалва пред съответния окръжен съд, а ако е гледано от районния съд в София - пред Софийския градски съд. Много важно е да не се заплаща наложената глоба, ако е налице намерение тя да се обжалва.

В производството пред районния съд по обжалване на наказателно постановление не се заплаща държавна такса.

Районният съд разглежда постъпилата жалба и насрочва дело в открито заседание, като уведомява двете страни за това с призовка. В откритото съдебно заседание районният съд в състав само от един съдия разглежда делото и след като съобрази събраните по него доказателства, се произнася с решение, с което може да потвърди, да измени или да отмени наказателното постановление.

Ако някоя от страните не е доволна от решението на районния съд, тя може да го обжалва пред съответния административен съд. Това обжалване се нарича касационно обжалване, а жалбата, с която се прави - касационна жалба. (Това е последна инстанция за това производство.)

В производство пред районния съд не се присъждат разностките по делото, независимо дали наказателното постановление е отменено или не. Ако съдът отмени изцяло наказателното постановление и все пак жалбоподателят реши да си получи разностките по делото, той може да подаде иск срещу органа, който е издал наказателното постановление, с който да претендира обезщетение за вредите, т.е. разностките, които са настъпили в резултат на незаконосъобразното наказателно постановление. Този иск може да се подаде пред съда, в чийто район е била увредата, или по настоящия адрес на жалбоподателя. В този случай се дължи държавна такса.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

10 - 16 МАЙ 2016

## Ставите се нуждаят от грижи

Увредата на ставния хрущял е пропорционална както на възрастта, така и на натоварването. За съжаление проблеми със ставите се наблюдават и при много млади хора. Какви са причините, профилактиката и лечението ще научите

на стр. 18

## Чубрицата – уханна и лечебна

Полезните свойства на чубрицата, както и способността ѝ да придава характерен фин аромат на редица ястия, са познати от хилядолетия. Какво още не знаем за една от най-българските подправки ще прочетете

на стр. 26

## Да защитим домашните любимци



Пролетните дъждове и повишаването на температурите подготвиха „почвата“ за появата на кърлещите и бълхите. Какви болести разнасят те и как да предпазим домашните любимци вижте

на стр. 27

## Люлякът подмладява



Отдавна се знае, че нежният аромат на люляка прогонва напрежението и тревогите, носи радост и лекота. Затова и цветето присъства в релаксиращи терапии за душата и разкрасяващи за тялото. Повече

на стр. 28

## ЗЕЛЕНИТЕ НАСАЖДЕНИЯ УДЪЛЖАВАТ ЖИВОТА

Хората, чиито домове са близо до паркове, градини или в села, живеят с 12% по-дълго в сравнение с населението на големите градове. Това доказаха изследователи от Харвард, които си поставиха за цел да проучат връзката между смъртността и зелените насаждения, окръжаващи човека. Експертите в продължение на няколко години наблюдавали здравословното състояние на 108 630 жени. Резултатът показва, че при хората, живеещи в големите градове, смъртността е доста по-голяма, а причината са различни забо-

лявания. Към факторите, които са в полза на населението, обитаващо места в близост до зелени растения, са отсъствието на мръсен въздух, ниско ниво на шум, както и по-големите възможности за активен начин на живот. Зелените насаждения освен това подобряват психическото състояние на хората и избавят от депресия. Самите учени били изумени от резултатите на проведеното от тях изследване. Те не очаквали, че зависимостта между живота на чист въздух и по-ниската смъртност е толкова голяма.



## ЧЕРНИЯТ ШОКОЛАД ПОМАГА СРЕЩУ ДИАБЕТ

Група специалисти от Великобритания осъществиха уникален експеримент, резултатите от който позволиха на научните работници да открият интересна закономерност. Оказало се, че малко блокче черен шоколад, изяждано в продължение на няколко дни, помага да бъде понижена вероятността от раз-

витието на тежки заболявания. Специалистите са категорични, че този метод е отлична профилактика срещу диабет и сърдечносъдови заболявания. Резултатите от лабораторните наблюдения са публикувани в престижното списание British Journal of Nutrition. Медиците заявиха, че положителният ефект

може да се наблюдава само когато хората използват черен шоколад. Млечният и белият

не притежават никакви лечебни свойства. В проекта, осъществен от научните работници, са

участвали 1000 души, представители и на двата пола, на възраст от 18 до 69 години.



### 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

## FLEX CODE® PREMIUM

### Наблюдения върху пациенти на г-р Арнаугов, ортопед в гр. Пловдив

Флекс Код Премиум е хранителна добавка за въздействие върху различни болестни състояния на опорно-двигателния апарат.

Ще разгледаме болни, преминали през ортопедо-травматологичен кабинет с оплаквания от болка, дискомфорт и ограничени движения, на които е изписан Флекс Код Премиум, и наблюдаваните резултати от започнатото лечение. Приблизително 20 от преминалите случаи имат 100% колянна патология.

#### Случаи по диагнози:

1. Синдром на метаболитен синдром с повишена пикочна киселина – около 30-годишник мъж с наднормено тегло – Флекс Код Премиум плюс НСПВС (нестероидни противовъзпалителни средства) – значително подобрение около 15-20-и ден.
2. Възрастова артроза на 60-70-годишна възраст – отчетено подобрение след 15-ия ден.
3. Гонартроза без варизация.
4. Гонартроза с начална варизация, значително подобрение след 45 дни.
5. Псевдоменискален (плика синдром) – НСПВС плюс Флекс Код Премиум, плюс имобилизация (ортеза за коляно) – отчетено подобрение след 10 дни.
6. Хондромалакия на пателата, отчетено подобрение след 20-ия ден.
7. Фемур пателарна артроза, отчетено подобрение при ортеза за коляно с пателарен водач плюс Флекс Код Премиум.
8. След травматичен синовит със и без вътреставен излив – значително подобрение още по време на имобилизацията – около 14-ия ден.
9. Един частен случай – болка в колянна става при нарушена относителна дължина в крайниците поради сколиотична деформация – жена на 70 години – даден Флекс Код Премиум с обувки за коригиране на дължината на крайниците. Наблюдава се значително подобрение около 30-ия ден.

**Обобщение:** Флекс Код Премиум е високоефективна хранителна добавка в подкрепа на ставното здраве. Действа комплексно, със сравнително бърз и продължителен ефект. Продуктът е подходящ както за самостоятелен прием, така и в комбинация с НСПВС.

Д-р Стоян Арнаугов – ортопед в Пловдив

Флекс Код и Флекс Код Премиум са високо ценени в лекарската гилдия поради доказаните вече клинични резултати и в България в областта на превенцията и лечението на ставни заболявания. Важно за пациентите е да знаят, че и двата продукта съдържат по 25-50 дневни дози, което е почти двумесечен прием при профилактика. Обръщайте внимание върху това, когато Ви предлагат „сходни“ продукти на по-ниска цена.

ТОП  
продукти

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ  
И НА  
**WWW.LIFESTORE.BG**

25-50  
ДНЕВНИ ДОЗИ

Произведено от PlantaPol –  
Испания за "Хербамедика"  
ЕООД, гр. София, ул. Иван  
Сусанин 45, вх. Б  
[www.herbamedicabg.com](http://www.herbamedicabg.com)  
[www.flexcode.bg](http://www.flexcode.bg)







Д-р Евелин ХАЙВАЗОВ, ортопед-травматолог, МЦ „Хайвазов“, София

Увредата на ставния хрущял е пропорционална както на възрастта, така и на интензивността, с която са се натоварвали ставите. Защото това е много различно при всеки – в зависимост от професията, обичайния начин на живот, на хранене, двигателната активност и т.н.

# ЗА ЗДРАВЕТО НА СТАВИТЕ СЕ МИСЛИ ОТ МЛАДИНИ

**К**ак човек натоварва ставите си има абсолютно пряко значение за състоянието на ставния хрущял и за това доколко добре и дълго тези стави ще му служат. И тъй като тазобедрената, коленната и глезенната става са пряко ангажирани с постоянно натоварване, съответно и увредите в тези стави са най-смущаващи и болезнени. На практика, когато ставният хрущял започне да се уврежда, най-вече от тежестта на тялото, в него постепенно се явяват пукнатини (не говорим за болестните състояния). Възприели сме четиристепенна класификация на увре-

ди в ставния хрущял. Появата на пукнатини в него е първата степен. Среещал съм я при много млади хора. Смятам, че след 50-годишна възраст, а и по-рано хората периодично трябва да приемат хондропротектори. Това означава, че ако човек няма доказана хрущялна увреда – било чрез образни изследвания или чрез оперативни методи – е хубаво да прави по два курса от по два-три месеца годишно. За да може паралелно с грижата за цялото тяло да се грижим и за защитата на ставния хрущял.

## Превенцията е в няколко посоки.

Първо и много важно е спазването на нормално телесно тегло. В съвременния свят наднорменото тегло се наблюдава с размерите на епидемия – основно поради лошо и небалансирано хранене. И на второ място е подходящият двигателен режим, който има благоприятно влияние върху нашите стави. Превантивната грижа за доброто състояние на ставния апарат се осъществява най-добре медикаментозно с

хондропротектори. Това са препарати със съответните съставки, които са така подбрани и балансирани, че да могат през устата или инжекционно да попадат точно там, където е необходимо, и да изграждат един филм върху ставния хрущял. Този филм първо подхранва, после до известна степен възстановява хрущяла, ако агресията към ставата не е прекалена и ако увредата не е много напреднала.

## Ефектът от прилагането на хондропротектор,

каквото е например препаратът „Хондросейв“, е осезаем. За здравето на ставите трябва да се мисли от съвсем млада възраст, основно с поддържане на теглото в норма, с правилно хранене, с разумно физическо натоварване, редовни упражнения и спорт при занимаващите се с умствен труд. Много важно е да се преодолее обездвижването, което също е много разпространено в наши дни. Разбира се, лекарска помощ да се потърси веднага, когато се появи болка. Никога да не се отла-

га. Болката е индикатор за проблем. И ако човек си каже – „то ще ми мине, като взема няколко хапчета“, може проблемът да се задълбочи. Освен това с няколко хапчета оплакванията може да се завоалират, човек да се самозаблуди и след известно време да се окаже, че става въпрос за доста сериозно заболяване.

## Знае се, че значение има наследственият фактор.

Ако някой от родителите има тежка деформация на ставите – при жените най-вече на ходилата и на коленните стави – същата тенденция се наблюдава и при техните деца. И за да може човек да не стигне до тежки оперативни интервенции, е хубаво навреме да се вземат съответните мерки, както споменах, с хондропротекторите, със здравословен начин на живот, пълноценно хранене, витамини, ако е необходимо, да се добавят допълнително. А при наличие на някакви системни заболявания те редовно да се проследяват и лекуват.

**Chondrosave®**

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

**ECOPHARM**  
www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в **credoweb™**

## ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ



**LIQUID OFF** е натурален дренатор в течна форма, който бързо **освобождава задържаните течности и токсини** без да нарушава естествения воден баланс на тялото.

**LIQUID OFF** съдържа билкови екстракти, стимулиращи детоксикацията на организма, посредством ускоряване на чернодробния и бъбречен метаболизъм.

**LIQUID OFF** се препоръчва при тежест и отоци на крайниците, лицето и корема, при наднормено тегло, като придружаваща терапия на високо кръвно налягане и обща детоксикация.

**Herbamedica®**

Произведено от Plamesa - Испания за "Хербамедика" ЕООД,  
тел. 02/818 48 70, [www.herbamedicabg.com](http://www.herbamedicabg.com)  
Weight Management by detoxcenter. eu



Доц. Евелина Пазванска е един от най-добрите ни специалисти в областта на анестезиологията и интензивното лечение, с над 30-годишен клиничен опит основно в коремната, общата, ендокринната и сърдечносъдовата хирургия. Дисертационният ѝ труд разглежда влиянието на общата анестезия върху когнитивните функции. Доц. Пазванска е специализирала в Париж и Кеймбридж, участва в изработването на стандартите по еднокласова хирургия и палиативни грижи, преподавателската ѝ работа е също в тази област. Разказва, че студентското ѝ увлечение била генетиката, но надделяло желанието да участва лично в лечението и спасяването на пациенти, и то придържайки се към казаното от Бейкън – че медицината рядко лекува, понякога помага, но винаги трябва да облекчава и да бъде състрадателна. И по правилото „внимавай какво си пожелава“ реалността се оказала с повече лица от очакваното.

Анестезиологията е интердисциплинарна специалност и това не е само фраза – нужни са познания по анатомия, физиология, патофизиология, фармакология, вътрешни болести и хирургия, по всички други специалности. Проблем за анестезиолога в реалната клинична практика е, че дейността е в някаква степен субординирана, без достатъчно самостоятелност. Може да изглежда логично, но когато нямаш клиничната самостоятелност за взимане на компетентни решения, в някаква степен това, което правиш, се обезличава. Факт е, разбира се, че пациентите обикновено знаят кой е ортопедът или хирургът, но често дори нямат представа, че в лечението им е участвал интензивен терапевт или анестезиолог. Може би защото така изглежда във филмите – някой ти слага инжекция, заспиваш и в това време хирургът върши чудеса. А нещата са съвсем други. Тази високоспециализирана медицинска дейност изисква много знания, максимална концентрация, подготвеност и отговорност. В нашата работа критичният фактор е времето. Защото се намесваме в основни жизнени функции – отнемаме съзнание, понякога променяме артериалното налягане, сърдечната честота, спираме дишането.

**- Въпреки големия опит пристипвате ли със страх в операционната?**

- Според нашия професионален фолклор най-смели са анестезиолозите след първата година работа, когато започва да им се струва, че морето е до колена. И ако не се откажат след всичко, което ще им се случи между първата и третата година, ще ги е страх, докато работят. Защото всеки пациент е вселена – независимо колко сме подготвени, колко сме обмислили как да подходим. Ако някого не го е страх, значи или не си признава, или не разбира естеството на специалността. Не става въпрос за първичен

страх. Затова и съвременната анестезиология има като основен фокус управление на риска. Това означава така да бъде планирана и проведена анестезията, че рисковете да са сведени до минимум.

**- Но преди това прецизно „претеглени“.**

- Категорично. Понякога са наглед дребни неща, които трябва да бъдат оценени и контролирани. Понякога, нека си признаем, когато бързаем, опасявайки се, че няма да можем да осчетоводим поредната клинична пътека, се пренебрегват основни правила и норми на работа. Което не е добре. В нашето болнично здравеопазване, финансирано по системата на клиничните пътеки, опитите за пренебрегване на правилата няма как да се избегнат. Щом възнаграждението ти зависи от това какво си отчел някъде (в случая НЗОК), това за мен е системна грешка, не е дефект при отделния човек.

Реформи „на парче“ създадоха условия за противопоставяне на отделните специалности, вътре в една специалност, на лекари от известни клиники и от периферията, на частно и обществено. Това винаги върши добра работа на тези, които са най-отгоре. И ако забелязвате, въпреки че всички са недоволни и сред медиците периодично възникват инициативи за протести и противопоставяне на различни промени, досега няма нито един масов протест. И за това е виновна гилдията отвътре, никой друг. В гилдията има хора с възможности да влияят. Те ни обясняват какво трябва да се реформира, а всъщност със зъби и нокти се борят за статуквото, лично за тях е много удобно. Лека-полека стана ясно, че се толерира, поощряват не най-компетентните, не лидери, които ще тласнат здравеопазването към качествен напредък, а по-скоро тези, които могат да бъдат манипулирани, шантажирани. Всичко това постепенно затлачи системата – всеки предпочита удобството и комфорта, вместо да разбива с главата си стени. Няма и достатъчно

# ПРИ АНЕСТЕЗИЯТА ВРЕМЕТО Е КРИТИЧНИЯТ ФАКТОР

● С доц. Евелина Пазванска  
разговаря Галина Спасова



обществена енергия, която да се канализира в правилната посока. Колкото повече време минава, толкова по-невъзможно става да се направи истинска промяна. Защото здравеопазването е в катастрофа, а не в криза. Кризата можеш да управляваш, а катастрофата управлява теб. И не е въпросът да се намерят кадрните хора, а някой да поеме извършването на реформа – което е равносилно на политическо самоубийство. Действителна реформа ще създаде врагове на политиките сред силните в системата, които държат много лостове. Хората също ще бъдат недоволни, защото положителният ефект няма да се усети веднага.

**- Междувременно анестезиолозите са на изчезване у нас.**

- Още преди десетина години се виждаше, че има проблем и той ще се задълбочава. Националният стандарт по анестезиология и интензивно лечение вече не може да се спазва заради обективните условия. Примерно – можем да говорим за интензивно лечение, когато то се осъществява на едно и също ниво 24 часа, 7 дни в седмицата, 365 дни в годината. В интензивното лечение не върши работа да дойде и най-великият специалист, да ви консултира за 15 минути и в следващите 24 часа да няма лекар с адекватна квалификация или да няма достатъчно сестри. Във все повече болнични заведения това става заради липсата на кадри. Повиши се търсенето на специалисти, защото все повече лечебни и диагностични дейности изискват анестезия. И

се смята за грешка на изкуството в XXI век болезнени или неприятни манипулации и процедури да не бъдат обезболени.

**- Мнението Ви за медицинската употреба на марихуана?**

Лека-полека стана ясно, че се толерира, поощряват не най-компетентните, не лидери, които ще тласнат здравеопазването към качествен напредък, а по-скоро тези, които могат да бъдат манипулирани, шантажирани

- Нямам компетентност да се изкажа еднозначно по този сложен въпрос, но ще цитирам мнение от палиативната медицина, с която моята специалност има допирни точки. Опитите за затрудняване на достъпа до опиоиди, аналгетици, които са основното средство срещу онкологична болка например, изобщо не спират достъпа до тези медикаменти на хора, които ги използват с друга цел. Без да съм категорична, възможно е и с марихуаната да е така. Но ако просто се забранява, без да се каже как се решава съществуващият проблем, избухват нерегламентирани практики.

**- Одобрявате ли евтаназията – не само като лекар, но като човек – никой не знае какво го очаква в края на пътя...**

- Тук вече съм категорична. Защото ние понякога в стремежа си на всяка цена да удължим живота не си даваме сметка при тежки заболявания, стигнали необратима фаза, дали не увеличаваме страданията на човека, доколкото това е милосърдно от неговата гледна точка. Проблемът е сложен. Често близките казват – направете всичко да живее още. От другата страна е пациентът, който е автономно човешко същество, а невини се съобразяваме с него. Така прилагаме всичките си познания и възможности да продължим живота на страдащия и безпомощен човек и не се съобразяваме доколко той иска да му бъдат продължени мъките. Ние като общество поначало сме много изостанали в отношението си към страдащите и умиращите. Ще цитирам основателката на първия хоспис в Англия: „Ако едно общество е зряло, то се интересува не само как хората живеят, но и как умират“. Много печално е да оставиш страдащия, безпомощен човек да загуби себеуважението в последните си дни.

**- Липсата на доверие в почтеността усложнява много подобни казуси, но и като цяло отношенията, когато става въпрос за здравеопазването.**

- Доверието липсва в цялото общество. Освен това продуктът на нашата дейност е трудно да бъде измерен и еднозначно оценен. Случва се понякога нещо, което ние смятаме за успех, пациентът и близките му да не възприемат така. На изхода невини има съгласие за това какво е постигнато и какво е можело да се постигне. Примерно един хирург смята, че анестезията е добра, ако пациентът не се движи, пациентът е с други представи за качествена анестезия, анестезиологът има различни критерии за това дали е дал безопасна и качествена анестезия, осигурявайки стабилност на основните жизнени функции и не позволявайки да се задълбочат предшествашите нарушения в тях. Така че трима участници в един процес могат да имат различна оценка. Недоверието ни обгръща отвсякъде. Като не вярваме на съдебната система, на градския транспорт, на доставчиците на ток... по каква логика да вярваме на здравеопазването?



# КОНТРОЛЪТ НА ХОЛЕСТЕРОЛА И КРЪВНОТО СА ВАЖНИ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО НА ДИАБЕТА

Проф. Здравко КАМЕНОВ в CredoWeb

Диабетната невропатия е увреждане на нервите в целия организъм, което е свързано със захарния диабет. Могат да бъдат засегнати сетивните и двигателните нерви, от една страна, както и автономните нерви, които контролират вътрешните органи, от друга. Имаме увреждане в управлението на сърдечносъдовата система, на гастроинтестиналната система, пикочно-половата система, на кожата, на зениците, има засягане и на мозъка като най-висок отдел на нервната система.



Естествено е с прогресията на заболяването да се увеличава и процентът на хората с невропатия. Ако питахме хора с диабет с около 10-годишна давност на заболяването дали имат оплаквания, едва около 20-30% ще отговорят положително. Ако им направим тест с някои прости средства, ще видим, че около 50-60% от тях имат промени. А ако ги изследваме с много по-чувствителни методи като електромиография, специфични сензорни методи и т.н., тогава ще видим, че около 80-90% вече имат промени в нервите. Може да се обобща, че за определяне на честотата

на невропатията има много голямо значение каква е възрастта на пациентите, колко време е траел диабетът, какъв е бил контролът на заболяването и по какъв начин е поставена диагнозата диабетна невропатия.

## Често има невропатия преди диагнозата диабет

Трябва да се има предвид, че в еволюцията на диабет тип 2 има едно постоянно развитие от нормална кръвна захар, през предиабет (когато тя е леко повишена) към недиагностициран захарен диабет, диагностициран захарен диабет и накрая усложнения. Този процес се развива с години. Оказва се обаче,

## Терапията не се свежда само до овладяване на кръвната захар



че невропатни промени има дори и при пациенти в предиабетния етап. Иначе около 10% от пациентите, на които се поставя диагноза диабет тип 2, вече имат невропатия.

## Невропатията е рисков фактор за появата на диабетно стъпало

Диабетната невропатия започва от увреждането на най-дългите аксони (дълги тънки израстъци на неврона), които се намират в нервите към краката. Нервът има трофична функция в тъканите, в които отива. Когато той ги стимулира, те са в добро състояние, а когато тя липсва, започва атрофия на тези тъкани, влошават се техните

регенераторни способности. Важно също така е, че постепенно намалява чувствителността и хората могат да се наранят, без да разберат за това. Имали сме пациенти, които ходят със забито кабърче или стъкло и не го усещат. Освен това високата кръвна захар се свързва с различни субстанции, например в сухожилията, и те се „втвърдяват“ и се скъсват. От това походката вече не е еластична и така се причиняват повече микротравми на стъпалото. Точно на тези точки, където натискът е повишен, има опасност от появата на мазоли, а след това и на диабетни язви. Ако такива рани не се лекуват, може да се получи гангрена и да се наложи ампутация.

Ако човек вече е с диабет, е важно да се има добър контрол на кръвната захар. Именно поради високата кръвна захар се включват всички механизми, които увреждат организма. Добрият контрол на кръвната захар трябва да се поддържа от началото на диагнозата диабет. Ако човек е с лош контрол на кръвната захар и развие всички усложнения, после дори и да си оправи гликемичния контрол, ефектът няма да е същият.

Важно е да се знае, че добрият контрол на диабета не зависи само от контрола на кръвната захар, а и от този на липидите (холестерола, триглицеридите и др.), артериалното налягане, пушенето и др. Трябва да има едно комплексно лечение от самото начало, за да не се допуснат усложнения.

Ако няма добър контрол на кръвната захар и вече има изменения на стъпалото, трябва да има и грижа за краката. Всъщност най-важното при диагностиката на диабетното стъпало е да

бъде събут пациентът и да бъде видяно стъпалото от специалиста.

Клиниката по ендокринология на Университетската Александровска болница работи активно и на европейско ниво в такава превантивна насока още от края на миналия век, като последователно участва в четири европейски проекта за профилактика на диабета. Ръководството на болницата ни е приело присърце превантивното начало и осигури всички условия да бъде създаден през миналата година първият специализиран център за превенция на диабет тип 2 в страната. По европейски проект и със съдействие на няколко фармацевтични фирми беше закупена модерна апаратура за ранна диагностика на диабетните усложнения. Сега включваме в безплатна двугодишна европейска превантивна програма в центъра най-рисковите лица за развитие на диабет – тези с предиабет.

## Няколко прости правила за превенция на диабетното стъпало:

- Пациентът не трябва да ходи бос, ако е загубена чувствителността на стъпалото;
- Краката трябва да се оглеждат отдолу. Може и с огледало;
- Ноктите трябва да се режат хоризонтално (на черта), за да не врастват. Най-добре е да се пият с пилешка;
- Краката не бива да киснат дълго във вода;
- Тъй като е намален усетът за болка, краката трябва да се пазят от горещи топлинни източници, за да не се получат изгаряния;
- Пациентите не бива да режат мазолите. Те трябва да се изстъргват с пемза, а кожата трябва да се намаже с

крем, за да е мека;

- Обувките трябва да се избират следобед, когато краката са потекли. Ако се купят сутрин, следобед ще бъдат тесни;
- Пациентите трябва редовно да се прегледват при специалист, който се занимава с краката. За съжаление профилираните кабинети за диабетно стъпало се броят на пръстите на едната ръка и се намират само в големите градове. Преди години по една българо-датска програма бяха разкрити такива кабинети, но след прекратяването ѝ тази дейност затихна. При нас – в Клиниката по ендокринология на Александровска болница, сега възстановяваме активната работа на кабинета по диабетно стъпало.

Важно е пациентите да разберат, че те самите трябва да се грижат за краката си. Болният ще дойде няколко пъти в годината да го видим и ние ще дадем съвети какво да прави. Но ежедневните грижи са негова отговорност.

## Гъбичките по краката на диабетичите са риск за появата на диабетно стъпало

Краката не трябва да стоят много дълго във вода, защото кожата „гъбясва“ (мацерира). Когато се извадят, те трябва да се подсушат добре между пръстите, защото гъбичките са там, а те могат да отворят сериозна рана и оттам да влезе инфекция. По принцип, когато кръвната захар е висока, средата за развитие на всякакви гъбички е по-благоприятна.

**Търсете още статии по темата диабет и усложненията му на credoweb.bg**

## ALLERGY CONTROL

НАТУРАЛНА ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА, ПОДХОДЯЩА КАКТО ЗА ПРОФИЛАКТИКА, ТАКА И ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА ВСЯКАВИ ВИДОВЕ ОСТРИ АЛЕРГИЧНИ РЕАКЦИИ ПРЕДИЗВИКАНИ ОТ ПРАХ, ПОЛЕНИ, ЖИВОТИНСКИ КОСМИ И ДР.



- 15 Бърз механизъм на действие (облекчение на симптомите до 15 минути)
- ПАТЕНТ Патентована формула, основана на стандартизирани протеини от ПЪДПЪДЪЧИ ЯЙЦА
- Подходящ за възрастни и деца над 3 години
- Прием: 1 до 2 дъвчащи таблетки преди или по време на излагане на алергени
- Продуктът не е ефективен при алергии към храни
- 20 дъвчащи таблетки по 350 mg

Herbamedica

Производител: „Хербамедика“ ЕООД  
гр. София, ул. „Иван Сусанин“ 45, тел. 02/818 48 70 www.herbamedicabg.com



## ПЛАТФОРМАТА

Не всички бактериални инфекции на кожата са заразни, става ясно от статия в профила на Дерматологична клиника София в CredoWeb.

Например еризипелът, известен още като „червен вятър“, не се предава от човек на човек.

Друга част от бактериалните заболявания са заразни и се предават от човек на човек - т. напр. импетиго, което е сред най-често срещаните заболявания, може да се предаде от човек на човек или при ползването на общи предмети в бита.

**Еризипелът**, известен още като „червен вятър“, е остро инфекциозно заболяване на кожата, което се причинява от бактерия бета-хемолитичен стрептокок. Заболяването започва с втрисане и рязко покачване на телесната температура до 39-40°C. Болните са отпаднали, с главоболие, понякога с повръ-

# КОЖНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ НЕВИНАГИ СА ЗАРАЗНИ

щане. На засегнатите места се появяват яркочервени петна с лъскава, изпъната и силно болезнена кожа.

Отключващ момент за развитие на еризипела е навлизането в кожата на бактерии след травмиране на меките тъкани, при венозна недостатъчност, застойни процеси, възпалителни дерматози, гъбични заболявания, ухапвания от насекоми или хирургични интервенции. Други фактори, които определят по-честото развитие на еризипел, са: диабет, злоупотреба с алкохол, ХИВ инфекция, нефротичен синдром и други състояния на потиснат имунитет.

Еризипелът започва като малко зачервено поле върху кожата, което прогресивно се разраства до обширна зачервена уплътнена блестяща плака, болезнена и топла при допир.



В типичните случаи лезията е с надигнат, добре ограничен от околната незасегната кожа ръб. Основното лечение на еризипела, както лечението на болшинството от бактериалните заболявания на кожата, е с антибиотици. Тъй като еризипелът е стрептококова инфекция, за лечението му се прилагат пеницилинови антибиотици. При алергия към антибиотици от тази група се прилагат цефалоспоринови антибиотици -

компреси, антиагреганти.

**Импетиго**, известно в популярния език като „бактериална инфекция на кожата“, се среща по-често при деца, отколкото сред възрастните. Импетиго е заболяване, предизвикано от поселване върху повърхността на кожата на различни видове бактерии - най-често това са стафилококи, но могат да бъдат и някои други бактериални видове - стрептококи, ентеробактерии и др. Причината за развитие на заболяването по-често при деца е по-честото замърсяване

на детската кожа и недостатъчно ефективната имунна защита на организма. Предразполагащи фактори за развитие на заболяването са кожни микротравми, през които инфекцията навлиза в кожата. В някои случаи е възможно навлизането на инфекциозни агенти дори и при липса на травми. Това се наблюдава при повишена влажност на околната среда, свързана със запотяване и промяна на състава на защитния слой на кожата.

**Търсете още статии за кожните заболявания на credoweb.bg**

## КЛИНИКАТА ПО ИНФЕКЦИОЗНИ БОЛЕСТИ КЪМ ВМА ВЕЧЕ ПРИЕМА И ДЕЦА

Клиниката по инфекциозни болести към ВМА вече осъществява прием и на деца от 12- до 18-годишна възраст. Промените са в сила от 01.05.2016 г. и се основават на новия рамков договор между болницата и НЗОК.

Клиниката по инфекциозни болести е една от най-големите в МБАЛ-София на ВМА. Основният й приоритет е да осигури най-високо качество на клинични грижи, обучение и научни изследвания в духа на най-добрата академична традиция. За целта е създаден екип от висококвалифицирани специалисти с разнообразни клинични и научни интереси, които заедно с най-модерната клинична база предоставят широк диапазон от диагностични и терапевтични възможности. Клиниката е единствената в България за изолация и лечение на особено опасни инфекции и разполага с подготвени специалисти по медицински отговор на биотероризъм.

Освен клинични грижи специалистите в клиниката осъществяват 24-



Проф. Камен Плочев, началник на Клиниката по инфекциозни болести към ВМА

часова спешна и консултантска дейност и предоставят консултации по клинично лечение не само на заразни, но и на всички инфекциозни болести.

В допълнение на другите дейности клиниката извършва пълно проследяване на своите пациенти след изписване до пълното им възстановяване.

**Потърсете профила на ВМА на credoweb.bg, за да четете още полезни статии.**

## КСАНАЦИД - СИЛНА ЗАЩИТА ЗА СТОМАШНАТА ЛИГАВИЦА

Ксанацид е медицинско изделие, което противодейства на симптомите на възпаление на стомашната лигавица: болка, парене, усещане за киселинност.

Ксанацид е 100 % натурален продукт, при който отделните съставки действат синергично, като образуват силна защита за стомашната лигавица.

Растителните екстракти от алое вера, лечебна ружа и горски слез, които влизат в състава на ксанацид, съдържат полизахариди, образувачи лепкав защитен слой. Той покрива лигавицата на стомаха и я предпазва от механични и химични въздействия. Растителният комплекс помага да се противодейства на гастроезофагеалния рефлукс, на повишената секреция на солна киселина в стомаха и на свързаните с тях нарушения в храносмилането.

Благодарение на уникалната си растителна формула ксанацид действа едновременно успокояващо и защитно на лигавицата, минералният му състав неутрализира рН на киселините.

**Какви са предимствата на медикамента и за кого е подходящ?**

Ксанацид може да се прилага в комбинация с блокери на протонната помпа, както и с H2-блокери. Подходящ е за прием при деца над 6 г., от бременни с гастроезофагеален рефлукс, настъпващ най-често в третия триместър на бременността. Може да се прилага и по време на кърмене. Подходящ е за пациенти след операции.

Ксанацид се препоръчва и като протектор на стомашната мукоза при продължителен прием на нестероидни противовъзпалителни средства.

Растителният произход на медикамента намалява вероятността от странични ефекти до минимум. Започва да действа бързо, 6-10 минути след прием, като същевременно осигурява продължителна защита на стомаха. Има приятен вкус на портокал, възможността таблетната форма да се сдъвква и да се топи в устата го прави много лесен за употреба.



Д-р Доротея Станчева, вътрешни болести, гастроентеролог, МЦ „Пансанус“ - гр.София







# ВЕНИ

Повече информация за разширените вени и как да се свържете с подходящ специалист вижте на [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)

## МЕЖДУ 20 И 50% ОТ ЖИТЕЛИТЕ НА ПЛАНЕТАТА РАНО ИЛИ КЪСНО СТИГАТ ДО ВАРИКОЗНА БОЛЕСТ

Разширените вени и хемороидите са най-честите форми на проява на венозната недостатъчност. Те засягат всички възрасти и двата пола. Някои хора дори се раждат с разширени вени, а при други този проблем се проявява в пубертета. Все пак най-често пикът на заболяването е в средната и в по-напредналата възраст. Става въпрос за социалнозначим проблем, защото между 20 и 50 на сто от хората страдат от различна форма и степен на разширени вени, а във възрастта над 50 години болести на вените се установяват в над 60% от популацията.

Най-честата причина за развитие на болестта е вродената слабост на съединителната тъкан. Ако ваши роднини (на първо място родителите) страдат от това заболяване, вероятността то да се появи и при вас е голяма. На второ място в рисковите фактори е седящата или стояща работа - продавачи, сервитьори, фризьори, медицински сестри и др. натоварват изключително много

венозната си система. Вреда нанася и целодневната работа в седнало положение пред компютъра. Когато краката дълго време са неподвижни и във вертикално положение, на вените им е трудно да се справят с гравитационното налягане, което е причина кръвта да се застоява в долните крайници. За жените рисков фактор е бременността. Често проблеми с вените се появяват при хора с наднормено тегло и такива, чиято работа е свързана с тежко физическо натоварване. Рискът от разширени вени е заложен в самата природа на човека. Хората ходят на два

крака, а не на четири, затова кръвта от краката трябва да се издига на значителна височина, преодолявайки земното притегляне.

При варикозата вените се увреждат и губят еластичността си, вследствие на което диаметърът на кръвоносните съдове се увеличава. В резултат кръвта застоява и се нарушава пълноценното хранене на тъканите.

### Как се прави диагностиката

В повечето случаи клиничен преглед при съдов хирург е достатъчен, за да се установи проблемът. Хемороидите се диагностицират и лекуват и от общопрофилните хирурзи и гастроентеролозите. При някои пациенти се налага извършването на доплер-ехографско изследване, за да се установи състоянието на дълбоките вени, както и на артериалните съдове. Както и при много други заболявания, при лечението на разширените вени голяма роля играе навременната диагностика. Ако заболяването се хване в ранен етап, много по-лесно ще се справите с него. Затова хората, които са в рисковите групи, трябва да бъдат особено внимателни. Мнозина смятат, че болките в краката и отоците в края на работния ден са нормално явление. Но това не е така. Ако подобни симптоми възникват често не след прекомерно натоварване, а след нормален работен ден, трябва да се отиде при специалист. Напълно е възможно това да е сигнал за проблеми с кръвоснабдяването на долните крайници. Не е задължително да имате видими изменения във вените, подутини и промени в кожата при разширени вени. Скрытите в дълбочина венозни съдове не могат да се установят с просто око. Но това не



означава, че няма проблем. Напротив, точно вътрешните разширени вени могат да доведат до сериозни усложнения.

### Усложненията

Дълбоката венозна тромбоза е сериозно състояние, защото нарушава не само нормалното локално кръвообращение, но може да предизвика тромбоемболизъм в жизненоважни органи, какъвто е белият дроб, с потенциален фатален изход. Затова след операции и при възрастни пациенти, които се залежават по друг повод, най-често се назначават инжекции с нискомолекулни хепарини и други лекарства, разреждащи кръвта, за да не се стигне до образуване на съсиреци.

Лошото кръвоснабдяване на долните крайници причинява хронични отоци, кожни язви и инфекции, повишен риск от еризипел - „червен вятър“. В тежките случаи разширените вени могат да кървят при минимални травми и дори спонтанно. Особено тежки кръвоизливи се получават от хемороиди. Понякога овладяването им изисква болнично лечение и кръвопреливане. Такива пациенти могат да развият и различна степен на анемия.

### Профилактиката

Срещу варикозната болест практикувайте

редовно натоварване на мускулите на краката. Ходене, бягане, плуване, каране на велосипед - всичко това ще предотврати или поне забави появата на разширени вени. Специалистите твърдят, че особено полезно е изкачването на стъпала. Казано накратко - колкото повече работят краката ви, толкова по-малки са шансовете на разширените вени.

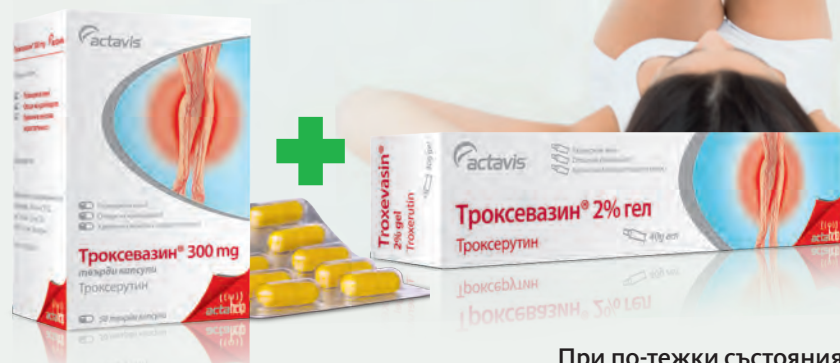
На всеки 3-4 часа краката трябва да се повдигат над нивото на седалището в седнало положение или да се прави някакво активно движение, например изкачване на стълби за около 10-20 минути. Така се възстановява венозният отток и микроциркулацията в подбедрицата на болния крайник. Редовното практикуване на умерени спортове като плуване и туризъм също е препоръчително. Важно е и да се носят еластични чорапи, които обаче трябва да бъдат изписани само от специалисти съдови хирурзи, защото трябва да отговарят на определени изисквания и да бъдат съобразени с точните размери на пациента. При бременните жени носенето на еластичен чорапогашник е абсолютно задължително, иначе разширените вени се появяват веднага след раждането. (ЖД)

### Троксевазин®

- При разширени вени
- При тежест, оток и болка в краката

Красиви крака, без разширени вени с Троксевазин®

Троксевазин® облекчава болката, намалява отока и се грижи за здравето и красотата на вашите крака



При по-тежки състояния комбинирайте Троксевазин® 300 mg капсули и Троксевазин® 2% гел.





# ВЕНИ

Повече информация за разширените вени и как да се свържете с подходящ специалист вижте на [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)



Плуването е най-добрият начин за предпазване, а и за подобряване при вече развити разширени вени

Тъй като става въпрос за хронично заболяване, което непрекъснато прогресира, най-доброто лечение за него винаги е комплексното.

То трябва задължително да включва продължителния прием на специални венотонизиращи лекарства, като курсовете се повтарят два-три пъти годишно.

Важно е и спазването на определен режим, подходя-

ща еластокомпресия, както и локално третиране с различни мазила. При наличието на големи разширени вени, които явно са причина за редица оплаквания от страна на пациента, като силна болка и изтръпвания, те могат да бъдат премахва-

## ЛЕЧЕНИЕТО Е КОМПЛЕКСНО

ни. Повърхностните разширени вени се премахват без затруднения и тази процедура, стига да е направена от опитен съдов хирург, не

води до усложнения. Някои пациенти са подходящи за инжектиране на специални вещества, които склерозират разширените вени и не

позволяват повече през тях да преминава кръвният поток. При други болни са подходящи класическите операции. (ЖД)

## ХЕМОРОИДИТЕ МОГАТ ДА СЪЗДАДАТ СЕРИОЗНИ ПРОБЛЕМИ

Хемороидите представляват изтъняване, уголемяване и периодично възпаление и кървене от естествените съдови „възглавнички“, намиращи се в долния край на правото черво. За това заболяване допринася хроничната констипация (запек), повишеното налягане в малкия таз при различни състояния – бременност, някои видове спорт и др. Засягат все повече млади хора заради заседналият начин на живот и нездравословния хранителен режим с основно сухи, концентрирани храни, които засилват констипацията.

Хирурзите делят хемороидите на „външни“ и „вътрешни“, като някои пациенти едновременно страдат и от двата типа. Често вътрешните не болят и единствената им проява е периодичното кървене при дефекация. С оглед опасността други заболявания на крайния отдел на дебелото черво, включително злокачествени, да бъдат „приписани“ на хемороиди, всяко кървене от аналния отвор изисква специализиран преглед и уточняване. Най-меродавното изследване е колоноскопията или поне ректоскопията. И едва след като се изключи друго заболяване, може да се премине към лечение за хемороиди.

При външни хемороиди често има болки при изхождане и дори при седнало положение, кървене, опипват се подути възли в аналната област.

При всички случаи трябва да се започне с консервативно лечение. В аптеките има изобилие от препарати за локално приложение с противовъзпалително, омекотяващо и противоболково действие за локално приложение. Важно е спазването и на стриктна хигиена – редовно изхождане

и измиване с хладка вода и сапун. Ритъмът на дефекацията трябва да се регулира първоначално с помощта на препарати за тази цел, а след това чрез прием на изобилие от плодове, зеленчуци и достатъчно количество течности.

При остри хемороидални кризи се приемат венотонизиращи лекарства, но в по-големи от обичайните дози. А след кризата се спазва общата схема, която се прилага по принцип при каквито и да е разширени вени.

Ако локалното и консервативното лечение не дадат желаните резултат, може да се наложи оперативна намеса. В случая има различни подходи, като някои от тях са доста щадящи и не влизат в класическата представа за операция с рязане и шевове. Понякога се налага да се направи и класическа операция – при крайния стадий на заболяването, но в повечето случаи, при по-ранните стадии, е възможно да се приложи най-съвременната технология. При нея не се отстраняват хемороидалните възли, а със специален апарат, с помощта на ултразвукова сонда се намират хранващите съдове на хемороидалните възли и се прошиват под ултразвуков контрол. Така се преустановява притока на кръв към възлите, те се свиват и повече не предизвикват проблеми. Този метод може да се приложи и под обща упойка, но и със спинална упойка, без загуба на съзнание. Такава операция се прави за около 45 минути до час, а след това няма кървене и следоперативна болка. Пациентът изпитва лек дискомфорт. Изписването от болницата е след 24 часа и човекът може да пристъпи към обичайното си всекидневие. (ЖД)

## ХЕМОРОИДИ?

**Procto-eze™**



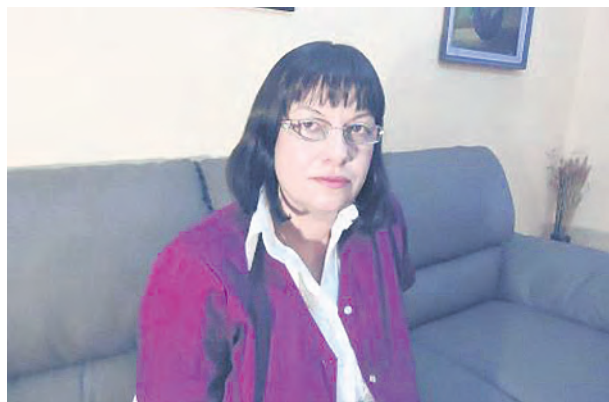
Procto-eze™ cleanser е лека пена, специално създадена за поддържането на добра хигиена около перианалната област, както и в случай на дискомфорт, причинен от хемороиди

Procto-eze™ е бързо понавяща, 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



# ПРИ ПРОБЛЕМИ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛНИЯ АПАРАТ УКРЕПВАЙТЕ МУСКУЛАТУРАТА



Д-р Дора ИВАНОВА,  
физиотерапевтичен център „Вита“, Бургас

Знае се, че повишената влажност усложнява състоянието на хората с проблеми в ставите – независимо дали се дължат на заболяване или на травми. Хората обаче не знаят достатъчно за това, че основна причина за активизиране на възпалителните процеси в ставите може да е стресът. Особено когато е постоянен, той снижава имунната защита на организма, а заедно с това и реактивността към болката.

Механизмът, по който усещаме болката, предполага тя да премине през специални структури – рецепторите в тялото, които реагират на дразнения от всякакъв характер – термични, химични, механични. Обикновено при болка в ставите се появява и оток, който може да е

незабележим, но притиска структурите, за които споменах. Към мозъка се изпращат сигнали, които той обработва. От него зависи дали ще се усети болка и колко силна ще бъде. Когато нивото на стрес е високо, обективно помалки дразнения могат да предизвикат по-силна болка. Нашият опит във физиотерапията показва, че ако пациентът е спокоен, можем да подаваме при процедурите посилен ток. Но ако е стресиран, притеснен, напрегнат, той не може да понесе и пониски стойности.

Хората със заболявания на опорно-двигателния апарат задължително трябва да полагат усилия, за да поддържат в добра кондиция мускулатурата си. Това е извънредно важно, защото пряко се отразява благоприятно на ставите. Всеки човек трябва да отделя половин час дневно за физически и дихателни упражнения, чийто интензитет е съобразен с общото му състояние. Като специалисти препоръчваме ходене, плуване, а да се избягват спортове, свързани със скачане, бягане и т.н. натоварващи ставите движения.

Най-разпространеният път, по който хората навреждат на

ставите си, е прекомерното им натоварване. Проблеми в гърба и кръста създава пък продължителното засядане, което е част от всекидневното на съвременния човек на умствения труд. Напоследък именно поради това обездвижване на стола все повече и по-млади хора страдат от проблеми в опорно-двигателния апарат – най-вече дискови хернии и в областта на шията. Пред нас при тези случаи стои задачата да установим откъде точно идва болката. При спортистите, както и при хората, занимаващи се във фитнеса, нерядко се получават травми заради недобро предварително загряване. То не бива да се подценява. Освен постоянната грижа за укрепване на мускулатурата и избягването на претоварвания ние препоръчваме на хората със ставни оплаквания използването на масажно олио. „Неокс“ например не съдържа нестероидни противовоспалителни, действа меко и отпускащо. Този препарат е създаден на аюрведичен принцип и представлява комбинация от билки, които действат релаксиращо на мускулатурата и подобряват оросяването в засегнатите структури. Той

е напълно безвреден, може да се прилага продължително и без лекарско предписание. Олиото е много подходящо и при масажни процедури при здрави хора, както и при натоварвания за облекчаване на мускулното напрежение. За още по-добър резултат може мястото да се покрие с фолио за 15 минути. Във физиотерапевтичната практика използваме „Неокс“ олио при процедурите с ултразвук, особено положителен е ефектът при гонартроза и артроза на тазобедрената става.

Във физиотерапията постоянно навлизат нови апарати, специалността се развива с основната цел пациентите, особено страдащите от хронични заболявания на стомаха, сърцето, бъбреците, да не приемат медикаменти, които намаляват болката, но причиняват редица други проблеми. Пациентите познават отдавна стандартните електротерапевтични методи. Лазер терапията доказва изключително добрия си противоболков и противовоспалителен ефект. Разполагаме и с дълбока осцилация, апарат за вкарване на колаген и еластин. Това са все средства за намаляване на болката и на възпалението.

www.esopharm.bg



## Дъждът не спира! Въртят ви ставите?

# NeOx

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



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



Повече информация може да откриете на страницата ни в 







# ИМА МНОГО НОВОСТИ В ЛЕЧЕНИЕТО НА ВИТИЛИГО

## ● С проф. Мирослава Кадурина, водещ специалист по дерматология, разговаря Камен Здравков

Витилиго е дерматологично заболяване, при което се наблюдава загуба на пигмент и поява на бели петна. Може да се засегне всяка част на тялото, най-често двустранно. Заболяването засяга предимно кожата на лицето, устните, крайниците и гени-талиите. Заболяването е социалнозначимо, защото създава психологически проблеми за значителна част от пациентите, особено децата и младите хора. България се включи в голям международен проект за лечение на витилиго чрез „Витилиго клиник“.

**Проф. Кадурина, на какво равнище е диагностиката и лечението на заболяването витилиго в България в сравнение със Западна Европа?**

- България е една от първите страни в Европа, която може да се похвали с участието в един международен проект, наречен „Витилиго клиник“. Става въпрос за международен екип от експерти, които сме в постоянен контакт помежду си, за да осигуряваме възможност на пациентите във всички държави – участници в проекта, да получат навременна диагностика и най-добро лечение. Всъщност диагностиката никак не е трудна, защото става въпрос за видими изменения – загуба на пигмент и бели петна по кожата. Трудността идва при лечението. Преди няколко месеца имах честта да стана професор и към университета „Маркони“ в Рим, който от много дълго време разработва нови техники, технологии и медикаменти за лечение на витилиго. Защитих теза, която включва съвременните методи за лечение на това заболяване. Радвам се, че работих под научното ръководство на проф. Торело Лоти, защото той е водещ световен специалист в сферата на витилиго.

**- Това означава ли, че всички новости в областта на витилигото ще се прилагат у нас синхронно с най-развитите в медицинско отно-**

**шение държави?**

- Бих казала, че ние вече прилагаме всички утвърдени новости. България е в световната организация за лечение на витилиго. Аз съм член на борда на списанието, което тя издава, и на самата организация. Но искам да поясня, че не става въпрос за експериментално лечение или за изпитание на методи или медикаменти. Работим само с доказани и утвърдени лекарства и технологии. Интересно е, че сред водещите страни в лечението на витилиго е Индия, защото проблемът е най-значим за хората с по-тъмна кожа.

**- Разкажете за най-интересните модерни методи за лечение.**

- Ще започна с така нареченото таргетно, целево доставяне на лекарства. Целта е медикаментът да достигне до клетката, която ще реагира с него. А не по принцип да вкараме някакво активно вещество в организма или да го приложим върху кожата. Кожата има защитна бариера и ако ние не успеем да я преодолеем, прилагайки локални средства, не можем да сме сигурни, че ще постигнем някакъв ефект. Затова една от най-новите технологии е лазерно асистирана апликация на медикамент. Чрез фракциониран лазер се правят милимикронни дупчици в кожата, които нарушават повърхностната защитна бариера, за да проникне ефективно лекарството. Получават се малки каналчета, през които доставяме до

клетките един простагландин. Това е вещество, от което клетката се нуждае, за да произвежда меланин. След това възстановителният период е много кратък. Пациентът получава само много кратковременно зачервяване. При витилиго клетките, които произвеждат тъмния пигмент на кожата, временно са блокирани. Но това е обратимо. Въпросът е да провокираме обратната реакция. Именно това целим с таргетното доставяне на медикаменти. Точно това беше и темата на моята научна работа в Италия, която защитих през университета „Маркони“.

**- Какво още постигате с този фракциониран лазер?**

- Използваме и едно откритие, което получи Нобелова награда преди време. Става въпрос за новооткритите протеини на топлинния шок. Тези протеини са открити при пациенти с изгаряния и са част от мощните защитни механизми на организма. Те се появяват при термична травма, но се активизират и при друг силен стрес на организма. Става въпрос за много силни репаратори на човешките клетки. И когато ние прилагаме лазерна фракционирана енергия, причиняваме частични милимикронни термични микротравми. Така на мястото активираме и въпросните протеини, освен че гарантираме проникването на медикаментите до точните клетки. Самата процедура е без всякакви негативни последици.

**- Може ли да се направи такава процедура, ако вече е провеждано друго лечение?**

- Разбира се! При лечението на всеки пациент се съобразяват редица фактори – от колко време е витилигото, каква площ заемат депигментациите, стабилни ли са, или са в

прогресия и др. Ако пациентът е в стадий на прогресия на заболяването, задължително трябва да се приемат антиоксиданти, защото като една от основните причини за заболяването се приема оксидативният стрес.

**- При новооткрито витилиго какъв е подходът?**

- Когато имаме единични лезии, по лицето например, използваме локални медикаменти в съчетание с таргетирана фототерапия. Използваме много специфичен спектър от слънчевата светлина, като стимулираме меланоцитите, без да се засяга нормалната кожа. За да имаме производство на меланин, задължително ни трябва ултравиолетова светлина и точно този тънък спектър, който използваме, се приема, че най-силно стимулира производството. Имаме такъв апарат в България, който работи само за пациентите с витилиго. Следваща стъпка е лазерното лечение с таргетното доставяне на простагландин Е, за което вече разказах. И третата стъпка е автотрансплантацията на меланоцити, които се взимат от други части на кожата. Методът не е силно травматичен – охлузва се само епидермис, обикновено от седалищната част, и от него чрез специална технология се отделят само меланоцитите. След това така събраните живи меланоцити се поставят в увредените от болестта зони или чрез фракциониран лазер, или чрез дермабразия.

**За консултация  
с проф. Кадурина – 02/4261073;  
0884 342246,  
бул. „Пенчо Славейков“ 4,  
София;  
www.euroderma-clinic.com**

# Alive!

Мултивитамини

**За повече енергия  
и силен имунитет!**

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

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



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

Допринася за нормалното състояние на:



**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!**

За повече информация: **мел. 02 9530583** и на **www.alive.bg, www.revita.bg**

КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA





Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Лечебните свойства на чубрицата, както и способността ѝ да придава характерен фин аромат на редица ястия, са познати от хилядолетия. Древните римляни са я влагали в различни маринати, с които подправяли месни и рибни ястия. Знатните римляни носели венци от чубрица, които прояснявали съзнанието и подобрявали самочувствието.

Връкописите на известния древноримски поет Вергилий се съдържат препоръки за употреба на чубрицата в качеството ѝ на ароматна подправка. Съществуват сведения, че той добивал уханен и лечебен мед от специално отглеждана от него чубрица. Древните гърци също добре познавали уникалните свойства и многобройните кулинарни превъплъщения на чубрицата.

През IX век чрез монасите екзотичната подправка се разпространила из цяла Европа, а впоследствие достигнала до всички кътчета на планетата. Тъй като чубрицата била многократно по-евтина и по-достъпна от скъпите източни подправки – черен пипер, карамфил, кимион, бахар и джинджифил, тя била приета изключително радушно във всички страни.

**В наши дни чубрицата е една от най-широкоизползваните подправки в света.**

Градинската чубрица (*Satureja hortensis*) е едногодишно растение от семейство Устоцветни (*Lamiaceae*), достигащо височина до 50 см. Цъфти през юли и август с дребни бели или розови цветове, разположени по протежение на стеблото.

Според някои изследователи латинското наименование на чубрицата произлиза от това на сатирите – митични същества, изобразявани с рога и копита, известни със своята сексуална необузданост и изповядващи хедонизма – етична школа, съгласно която висша цел на човешкия живот са единствено удоволствието и наладата. Като постоянни спътници на бог Бакхус (Дионис), те водели разпуснат и разюздан начин на живот, подчинен на похот, неуморно преследване на нимфите и участие във вакханалиите – оргиите в чест на бога на виното, лозарството и веселието.

**Смятало се, че своята неудържима сексуална мощ сатирите добивали от чубрицата,**

която растяла в изобилие в ливадите, които те обитавали. Отличителните белези на Сатаната – рогата, космите крака, разцепеното копито и опашката, са „заимствани“ от сатирите. Очевидно чубрицата е била позната и в древен Египет, тъй като е открита в много гробници от времето на фараоните. Предполага се, че тя е използвана и като съставка на различни смеси за балсамиране. Поради репутацията ѝ на афродизиак през Средните векове чубрицата е била известна като дяволска билка.

Най-вероятно нейна прародина са земите на Средиземноморието и



## ЧУБРИЦАТА – НАЙ-БЪЛГАРСКАТА ПОДПРАВКА

Близкия изток. Освен споменатата градинска чубрица широко приложение е получила и т.нар. балканска чубрица (*Satureja montana*). За медицински цели се използва предимно *Satureja douglasii*.

**Основни производители на чубрица са Франция и страните от Балканския полуостров.**

Като правило чубрицата се използва в изсушен вид – под формата на стръкове или смлени листа. В 100 г изсушени листа на най-разпространената – градинската чубрица, се съдържат 9 г вода, 6,7 г протеини, 48 г въглехидрати, 5,9 г липиди, 20,8 г фибри и 9,6 г минерални вещества. Калорийността им съставлява 272 ккал (1138 kJ)/100 г.

Оказва се, че репутацията на афродизиак, придобита от чубрицата още в дълбоката Античност, не е само плод на легенди и сказания. С помощта на съвременните аналитични методи беше открито веществото, на което се дължи това нейно деликатно свойство. Това е един флавоноид – ериодиктиол, който подобрява кръвообращението и има силно вазодилатационно (съдоразширяващо) действие. Според видния френски фитолог Морис Месеге

**афродизиащото действие на маслото на чубрицата е аналогично на това на прочутите корени женшен.**

То се използва с успех в ароматерапията и козметиката. Само няколко капки от него, нанесени по протежение на гръбначния стълб, подготвят организма за истинска еротична фиеста. Установено е, че маслото на чубрицата способства за повишаването на концентрацията на важните полиненаситени мастни киселини в мозъка, които вземат активно участие в неговата дейност. В чубрицата са открити редица биологично активни вещества, което обяснява нейното многостранно благотворно въздействие върху човешкия организъм. В листата на чубрицата се съдържат витамините бета-каротен (провитамин А), В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, К, фитонциди, флавоноиди, полифеноли, етерично

масло (до 3%) и минерални вещества (калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, манган, селен, фосфор и др.).

В<sub>6</sub> е изключително важен витамин от В-групата, който взема активно участие в метаболизма на протеините и мастните киселини, както и в синтеза на невротрансмитерите, пренасящи нервните импулси в човешкото тяло.

**Чубрицата има силно антиоксидантно действие,**

което в значителна степен се дължи на високото съдържание на розмаринова киселина – полифенолно съединение, представляващо димер на познатата кафеена киселина. Розмариновата киселина беше открита през втората половина на миналото столетие от италианските химици М. Скарпати и Г. Ориенте. Само за няколко десетилетия бяха доказани редица други нейни забележителни свойства – антибактериално, антивирусно и противовъзпалително действие. На розмариновата киселина се възлагат сериозни надежди като обещаващо нестероидно противовъзпалително средство, ефективно при тромбофлебит, артрит, ревматизъм, подагра и пр.

**Чубрицата е добър източник на желязо (38 мг/100 г) и мед (0,85 мг/100 г) –**

двамата елемента, които участват активно в кръвотворния апарат на човешкия организъм. Предвид значителното съдържание на калий (1,05 г/100 г) чубрицата действа благотворно върху функционирането на сърцето и бъбреците, способства за доставянето на кислород до мозъка и за изхвърлянето на отпадните продукти на метаболизма.

Калцият, чието съдържание в чубрицата е особено високо (2,1 г/100 г), участва активно в изграждането на костите и зъбите, в коагулацията на кръвта, в поддържането на артериалното налягане, в контракциите на мускулите, в т.ч. и на сърцето, и т.н. Цинкът и селенът вземат активно участие в имунната защита на организма и в ред други важни биохимични процеси.

Чубрицата е невзискателно растение, което предпочита добре осветените места. Използва се неговата надземна част, която се бере преди, по време и непосредствено след цъфтежа. Суши се на сянка при температура, не по-висока от 35°C. По нашите земи чубрицата се използва от незапомнени времена, ето защо без преувеличение може да се каже, че това е най-българската подправка. По стародавна българска традиция към изсушените и стрити листа на чубрицата се добавят сол, сминдух, червен и черен пипер и получената смес се използва като вкусна разядка. В миналото къшей хляб, посипан с чубрица, е съставлявал оскъдния обяд или вечеря на немалка част от българите.

**Маслото на чубрицата има аромат, напомнящ този на мащерката.**

В неговия състав влизат карвакрол (30-42%), п-цимол (до 20%), борнеол, както и редица терпенови въглеводороди. Особен интерес представлява фенолният монотерпен карвакрол, който някои растения (риган, мащерка, чубрица и др.) синтезират в качеството му на репелент. Неотдавна английски учени установиха, че карвакролът има мощно антибактериално и антифунгицидно (противогъбично) действие. Съгласно публикуваните резултати той е особено ефикасен срещу бактериите *Escherichia coli* и *Bacillus cereus*, както и срещу особено опасния златен стафилокок (*Staphylococcus aureus*). Неговата ефективност се оказала по-висока от тази на осемнадесетте антибактериални средства, използвани за сравнение.

**Антибактериалните свойства на чубрицата се използват от векове от много народи по света –**

при маринование, осоляване и сушене на месо и риба. Чубрицата е ефективно средство срещу редица проблеми, свързани с храносмилателния тракт – диария, метеоризъм, спазми на стомаха и червата и пр. Тя е неотменима подправка при повечето бобови варива (фасул, леща, грах), минимизирайки нелицеприятния им страничен ефект – интензивното газообразуване. В народната медицина чубрицата се използва при главоболие, виене на свят, високо кръвно налягане, тахикардия, цистит, ринит и остри респираторни инфекции. Тя е изпитано средство за повишаване на апетита и подобряване на храносмилането.

При използването на чубрицата в качеството ѝ на подправка следва да се знае, че продължителното ѝ варене придава горчивина на храната. Ето защо тя (най-добре под формата на стрък) се добавя две-три минути преди края на кулинарната обработка.

**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



# ЗАЩО ТРЯБВА ДА ЗАЩИТИМ ДОМАШНИТЕ ЛЮБИМЦИ ОТ ОПАСНИТЕ КРЪВОСМУЧЕЩИ, ОТ КЪРЛЕЖИТЕ И БЪЛХИТЕ

Пролетните дъждове и доста ранното тазгодишно повишаване на температурите вече подготвиха „почвата“ за появата на кърлежите и бълхите.

И за да предпазим домашните любимци от опасните кръвосмучещи, да избегнем риска те да бъдат пренесени и в дома ни, да застрашат и децата, и нас самите - възрастните, с болестите, които паразитите пренасят, е важно да вземем първите профилактични мерки. Да осигурим ефективна и същевременно трайна защита.

Минало е вече времето на т.нар. предпазни каишки, пудри и прочее, които трябваше постоянно да сменяме, да следим за изветряване, а и за това да не предизвикат някоя хронична алергия на животното ни. Днес те са изместени от актуални препарати за нанасяне с пипета върху кожата на животното, препарати, които се абсорбират и гарантират дълъг депо ефект.



**Защо са опасни кърлежите и бълхите и какви болести пренасят?**

- **Лаймската болест (борелиоза)** се предизвиква от бактерия, пренасяна от кърлежите. При кучето се проявява с висока температура, с влошен апетит, подути и увеличени лимфни възли. Предизвиканите от болестта сърдечни, неврологични и бъбречни

усложнения могат да доведат и до смърт.

- **Бабезиозата** се пренася от протозой, който се размножава в кръвните клетки на кучетата. Животните са крайно отпаднали и с ускорени пулс и дишане, отказват храна, имат диария. Болестта продължава дълго, има рецидиви.
- **Ерлихиозата** също протича с диария, предизвиква и повръщане, животното стига до състояние на рисково обезводняване, същев-

ременно температурата не се повишава. Фекалиите имат характерен оранжев цвят, воднисти са, в тях има кръв и слюз.

- **Хемотрофната микоплазма** е известна още като котешка инфекциозна анемия. Става дума за остра или хронична кръвна инфекция, протича с тежка хемолитична анемия. Котетата вдигат висока температура до 41°C, стават летаргични, иктерични със задух. Болестта се предава и на кучета.

Болестите са много неприятни, лечението - скъпо, а и невинаги спасява. Затова всеки отговорен стопанин е добре да се консултира навреме с ветеринар и да започне да третира своя домашен любимец с най-подходящия за породата и възрастта на животното защитен препарат. Болестите, пренасяни от кърлежи и бълхи, вече са надеждно предотвратими и няма защо да си създаваме излишни проблеми. Модерните защитни препарати създават истинска броня за любимите четириноги, козината им добива способността да отблъсква ектопаразитите, да парира и убива развитието им във всички стадии - яйца, ларви и какавиди.

**ФОТО КОНКУРС**  
на  
**ROLETRA**

**ЦВЕТОВЕТЕ НА ПРОЛЕТА**

Снимай пролетта през твоя поглед. Качи снимки и участвай в надпреварата, като се запишеш на:

[www.credoweb.bg/event.php](http://www.credoweb.bg/event.php)

Играй за голямата награда:

**ВЕЛОСИПЕД**

и още 11 поощрителни награди – слънцезащитен комплект 50+ spf за цялото семейство



**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

**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 61 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 големи 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 / 60 mg S-метопрен спот-он разтвор за котки и порове. **Терапевтични показания:** Лечение на бълхи (Pulex irritans, Ctenocephalides felis) при кучета, котки и порове. Превенция на размножаването на бълхите, чрез инхибиране развитието на яйцата (овоидна активност), и на ларвите и какавидите (травещи активност), произхождащи от яйца, снесени от възрастните бълхи. Лечение на кърлежи (Ixodes ricinus, Dermacentor variabilis, Dermacentor reticulatus, Rhipicephalus sanguineus) при кучета и котки. Лечение на кърлежи (Ixodes ricinus) при порове. Лечение на опаразитяване с въшки при кучета (Felicola subrostratus). Лечение на опаразитяване с въшки при котки (Felicola subrostratus). Продуктът може да бъде използван като част от стратегията за лечение на алергичен дерматит причинен от бълхи при кучета и котки (FAD), когато е диагностициран предизвикателно от ветеринарен лекар. Целеви видове кучета, котки, порове. **Противопоказания:** Поради 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 и над 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 такива 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 поява на неблагоприятни реакции или дори смърт. Поради 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.

**KRKA**

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



# ЛЮЛЯКЪТ УСПОКОЯВА И ПОДМЛАДЯВА

Тина БОГОМИЛОВА

## ● Цветето присъства в релаксиращи и разкрасяващи терапии

**Люлякът замириша. Нежният му аромат прогонва напрежение и тревоги, носи радост и лекота. Лилавото цвете присъства в релаксиращи терапии за душата и разкрасяващи за тялото.**

**Н**евероятният храст е пристигнал преди четири века от Персия, но бързо е станал всеобщ любимец на европейските короновани особи.

Легендите за него са много, и на Изток, и на Запад. Латинското му име *syringa* произхожда от гръцкото *syrix*, което означава тръбичка, свирка. Според една от легендите бог Пан е направил цветето от нимфата Сиринга, тъй като тя не споделяла любовните му трепети.

Според друго предание богиня на красотата смесила цветовете на дъгата с лъчите на слънцето и започнала да ръси с тях земята, а където попаднали лилавите багри, там се появил люлякът.

Цветето е символ на пролетта, на прераждането и любовта. В Русия и Франция люлякът означава любовно пробуждане, но пък англичаните имат суеверие, че красивият храст прогонва венчавките.

Според цветния източен хороскоп под знака на люляка са родените от 14 до 23 октомври и той символизира чистота и романтика.

Растението е признато и за лечебно средство и се използва в народната медицина. Цветовете съдържат етерично масло, гликозиди, фарнезол, багрила, органични киселини, соли, витамин С.



Екстракти и различни мазила от листата или цветовете могат да помогнат при разширени вени, болки в ставите, рани, невралгия, радикулит, ишиас и други заболявания.

Люлякът се използва и като билка, която

има запичащо, потогонно и температуропонижаващо действие.

Ефирният аромат на люляка влиза в състава на много козметични продукти за подмладяване и разкрасяване. Използват се цветовете, листата и пъпките, които са богати на фитохормони, органични киселини, микроелементи, дъбилни вещества и гликозиди. Люлякът притежава антивирусни, антибактериални и антисептични свойства, които

помагат за лечение и предотвратяване на много кожни проблеми - акне, обриви, сърбежи, екзема и псориазис. Той спомага за възобновяване на кожните клетки, хидратира и възстановява влагата дори и при много суха кожа.

Маслото от люляк съдържа естествени вещества с омекотяващо, заздравяващо и антибактериално действие. То е богато и на антиоксиданти, които защитават кожата от вредните свободни радикали.

Козметичните мазила със съдържание на люляк са всякакви - кремове за лице, лосиони за тяло, тоалетни млека, интимни гелове, масажни масла.

Екстрактът от люляк съдържа естествени компоненти с омекотяващо и бактерицидно действие, което го прави отлична добавка в скрабове и пилинги за лице и тяло. Особено са подходящи при проблемна, склонна към акне и мазна кожа.

Кремовете с люляков екстракт хидратират кожата и възстано-

вяват влагата, регулират мастната секреция, помагат и при слънчеви изгаряния.

Продава се и натурално ароматно масло, което се добавя в готовите козметични продукти.

Разкрасяващите студия предлагат ароматомасажи с ухание на люляк, както и СПА терапии за тяло и лице.

В ароматерапията люлякът се използва за създаване на позитивно отношение, отпускане, успокояване и релакс.

Много световни дизайнери използват люляковия аромат в своите парфюми.

В парфюмерията ароматът му се съчетава основно с портокал, роза, мускус и сандалово дърво. Люлякът се използва главно за дамски парфюми, но нежните му нотки не липсват и в ароматите за силния пол.

*Твърди се, че растението прогонва злото и изсмуква негативната енергия, затова е добре да се посади близо до оградата на дома. Но освен лошотия чудният храст гони също и молците, комарите и мухите.*

Хранителна добавка

## N-Ti-Tuss®

**Билков сироп**

**Билкови таблетки за смучене**

**За здраво гърло и чисти бели гробове!**

## ФИТОТЕРАПИЯ СРЕЩУ ГИНЕКОЛОГИЧНИ ПРОБЛЕМИ И ЗА КРАСОТА

Има пет растения, чиято комбинация предлага идеална формула, наричана дамски еликсир. Тинктурата е извлек от **турта, невен, бял равнец, полски хвощ и петопръстник**. Регулирайки хормоналния баланс, биопроductът намалява емоционалните амплитуди и състоянията на нервност, преживявани от повечето дами преди и по време на месечния цикъл.

**Туртата** е растение, прилагано широко при миома на матката, кръвоизливи, маточни възпаления, мастопатия, кисти.

**Невенът** има много силни бактерицидни свойства и се ползва срещу възпалителни гинекологични заболявания, бактериални инфекции, стрептококи, стафилококи, цистит, както и срещу възпаления на бъбреците.

**Белият равнец** се справя отлично с досадното бяло течение. В същото време билката може да намали възелчетата от миомата, има силата и да ги стои напълно. Лечебна е и при възпаления на яйчниците. Регулирайки менструацията, увеличава шансовете за забременяване. Жените харесват белия равнец, защото той действа добре и включен в диети, подпомага отслабването. А дойде ли времето на менопаузата, е незаменима помощ организмът да преодолее купичката неприятни промени и усещания, да се справи с пристъпите на лошо настроение, с нервността и безсънието, с атаката на топли и студени вълни.

**Полският хвощ** помага за нормалното функциониране на яйчниците и за поддържането на редовен менструален цикъл, има диуретично, кръвоспиращо и противвъзпалително действие, засилва защитните сили на организма.

**Билката петопръстник** се използва също много успешно при миома на матката, действа при тумори, бяло течение, херпес зостер, хемороиди, при възпаления на стомаха и червата, които предизвикват задържане на газове, подуване и болки.

Биопроductът, събрал силата на петте магически билки, носи името „Уоманиксин“ и е вече достъпен и в България - в аптекната мрежа. Той има и чудесен разкрасителен ефект - освежава и чисти кожата, подобрява нейната регенерация и еластичност, подмладява.



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

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

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Галина СПАСОВА

И тези празници десетки хиляди българи прекараха по гръцките курорти - най-вече около Кавала, Солун, на Халкидики, Паралия Катерини, Метеора, Корфу. Постепенно обаче и една досега почти непозната за българския пазар дестинация влиза в офертите на нашите туристически агенции – Пелион, връзаната в синевата на Егея планина на кентаврите (грците я наричат Пилио).

## Какво е различното там и защо си заслужава?

Ако го кажем съвсем кратко – възможностите за пътуване и почивка, които предоставя рядкото съчетание между планинска прохладата и морски бриз.

Магистралата Солун-Атина преминава през долината Темби и ждрелото, наречено Целувката на Олимп и Осса. Митът разказва, че тъкмо тук, край изворите на Афродита, било любимото място на боговете. Тук се е разиграла и драматичната история на Аполон и Дафне, пронизани от стрелите на Ерос. За мястото с лековитото за очите аязмо има и по-късни легенди – едната го свързва със силата на св. Параскева Римска, а другата – със зазиданата жива от турците девойка Параскева.

Входната врата към зелените дебри на Пелион, лятното обиталище на олимпийските богове, е пристанищният град Волос. Въображението на туристите тук разпалва митът за Язон и Златното руно, за аргонавтите, отплавали от това място. И затова местните членове на „Клуба на аргонавтите“ поддържат всячески мита жив – с копие на древния кораб, символна атракция в града, преди няколко години те дори се опитаха да повторят похода до Колхида.

## Погледнати откъм морето, белеещите се високо в планината малки селища

и вили изглеждат почти недостъпни. Но това е вярно само донякъде – наистина пътят е извънредно стръмен и тесен, със сякаш несвършващи остри завои, затова пък отлично поддържан, а обществен транспорт и до най-скритите местенца сред гъстите гори има няколко пъти на ден. Някога честите пиратски набези станали причина хората да се изтеглят високо в планината – селищата днес са 24, всяко с по стотина постоянни жители, усърдно съхраняващи наследството на своите предци. Това се отнася както за каменните къщи с изящно подредени като рибешки люспи покриви от плочи, така и за местната кухня, занаяти, празници. Едно от

най-характерните като архитектура и разположение селища е Макреница - заради това, че е буквално надвесено над морския залив, го наричат „балконът на Пелион“. Обсебващ е домашният уют на площадчето с масички под вековните чинари, чешмите с планинска вода, кокетните магазинчета и кафенета, обзаведените с много вкус и мярка стари къщи, днес семейни хотели със съвременни удобства, някои от действително висока класа.

Едната от тайните на усещането за топлина и естествено гостоприемство, което имаме навсякъде в селцата из Пелион, е фактът, че днешните стопани на възстановените къщи са поне трето поколение хотелиери и ресторантиери. Те не са получили нищо даром, развили са семейния бизнес, познават от деца цената на това усилие и постоянство. „Дядо ми е започнал с 3 стаи през 1932 г., баща ми е направил още 3, днес са 17“ - разказа ни собственикът на артистичен, изграден с фантазия и менажиран с безкомпромисен професионализъм хотел в Агиос Йоанис. Младите стопани са добре подготвени, някои са учили и на Запад, знаят езици. Още нещо прави впечатление, докато потъваме в уютната домашна прегръдка на планинските селца, чийто основен поминък е туризмът – макар конкуренцията между стотиците малки и по-големи хотели, таверни, кафенета да е огромна, местните хора, обединени в сдружения, си помагат. Тук не владее принципът „всяка коза за свой крак“, осезаемо е.

# Пелион - планинска емоция на море

Проумели са, че само заедно могат да създадат продаваем и търсен туристически продукт, от който да печелят всички. И са успели. Подходили са стратегически с мисъл не за година-две напред, залагайки не само на плажовете и морските развлечения, а и на планината като предпоставка за силно удължен сезон – изградили са пешеходни пътеки (този вид туризъм става все по-популярен в Европа), различни по трудност трасета за планински велосипеди, възможности за езда, за скално катерене. Ако се спускате по ски пистите на Хания, ще имате изключителна екстра да виждате море и от двете си страни!

## Хотелиерите силно залагат на автентичното –

през юли и август всеки ден в някое от селата има фестивал, популяризиращ сред туристите нещо местно – храмов празник, фолклорна традиция, активност на открито, кулинарен специалитет. Например до Визица си струва да се доберете по стръмнината не само заради импозантния петзвезден „Замък“ (силно напомнящ богатите мелнишки къщи), неописуемо красивия поглед към морето, но и заради работилницата, в която жените правят тукашните сувенири – сладка, пайове, мед, сокове. Покрай



рибата и октопода, в целия регион голямо изкушение са наденичките и кюфтетата (от истинско месо!), баклата, а ципурото се пие спорно с маринована цициравла (вкусен морски зеленчук). Никой не пренебрегва и узото, разбира се, дори, казват, именно в района на Волос се изпиват най-големите количества узо в цяла Гърция.

Загора със своите 2000 жители е най-многолюдното село в Пелион. Особено забележителна е 250-годишната църква (в нея служат четирима свещеници), пиниите и вековните, гигантски чинари, оформящи централния площад с неизменната каменна чешма.

Западните склонове на Пелион се спускат по-плавно, полегато към морето. Пътят се вие през необятни маслинови горички, придава-

щи призрачна загадъчност на пейзажа. Пясъчният бряг на селцето Афисос е прорязан от вливащ се в морето бистър поток. И за това място има затрогваща легенда, която го запечатва в паметта на гостите - когато поели в своя поход, аргонавтите спрели да се запасят с вода от този извор. Един от тях се влюбил страстно в местно момиче и... останал. Оттук идва и името Афисос, останал. Теренът в тази част на планината позволява и изграждането на по-големи курортни обекти от затворен тип, подходящи за семейна почивка – такова селище, с разнообразни ценови варианти, има край Хорто. За най-платежоспособните са вилите със собствен басейн, но в комплекса има отделни стаи, апартаменти, студия, игрища за баскетбол и тенис, голям и малък басейн, минигольф, анимация за децата.

От планината на кентаврите всеки ще отнесе своето късче спомен. То може да е чашата кафе със сладко от ябълки, мигът край хилядогодишния чинар или ароматът на водопадите от цветя, ентузиазмът и усмивките на хората, превръщащи всяко кътче в радост за окото и душата. А може да е лунната пътека, простряла се под каменните покриви на притихналата в старинното си достолепие Цагарада.

Фотопътешествие из Пелион - в галерията на [jivotatdnes.bg](http://jivotatdnes.bg)

Снимки: **Милен ДИМИТРОВ**







**ОТВЕЧО:** Рап. Гипс. „О, Господи, къде си?“. Епарх. Видия. Ар. Юнона. Солун. Ано (Жан-Жак). Травма. Алаброс. СПА. ДАНС. Крак. Ко. Марчева (Жени). СТЕН. Алфа. Тока. Икили. Туист. Мика. Инки. Аск. Янтар. „Ти“. ТА. Ре. Инвар. Щета. Лимит. Конт. Людоед. Васал. Тил. ФИАТ. Бос. АН. „Гепи“. ТОМАХОУК. Сенека. Кино. Туш. Лактати. Вена. Отит. НАТО. Рахит. Небеса. Милано.

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

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



## НОВИНАТА НА ГОДИНАТА

# Стилиан Петров се връща в игра

Бившият капитан на английския Астън Вила и на българския национален отбор по футбол Стилиан Петров изненадващо обяви, че иска да се завърне в професионалния футбол с екипа на бирмингамци.

Кариерата на полузащитника беше прекъсната, след като

преди четири години му беше поставена диагнозата „остра левкемия“. В момента полузащитникът тренира с младежкия отбор на Вила, за да излезе от пенсия и да се завърне на терена, като планира това да стане през сезон 2016/2017.

Новината пред „Бирмингам Мейл“ е

съобщил самият Петров: „Реших да се опитам отново да играя футбол и то отново на най-високо ниво. Много съм развълнуван. Хората ще си задават много въпроси и ще имат много съмнения. Аз винаги съм вярвал, че ако работиш усилено, ще влезеш във форма. А моята форма все



## Александър Везенков пак се отказва от графта в НБА

Най-добрият ни млад баскетболист Александър Везенков почти сигурно ще се откаже от участие в предстоящия драфт на НБА. Той има право до 15 юни да обяви своето решение. Преди десетина дни неговата агенция – Sportspromotion, обяви в своя профил в социалната мрежа Туитър, че българинът ще бъде включен в драфта. Миналата година Алекс също отказа поканата в последния момент. По правилата на НБА всеки състезател има право да участва в драфта два пъти. По всяка вероятност настоящият играч на Барселона, ако участва, ще бъде избран в края на първия кръг или началото на втория. Лошото е, че ако си изтеглен в края на първия кръг, това означава, че ще попаднеш в някой от силните отбори в лигата и много трудно ще прекарваш дълго време на терена.

Ако си пък във втория кръг това означава, че нямаш гарантиран договор и след тренировъчните лагери можеш да бъдеш премахнат. За да има гарантиран успех, Везенков трябва да е сигурен, че ще попадне в Топ 15 за следващия драфт, което ще му гарантира дългосрочно оставане в Лигата в отбор, който ще му даде шанс за изява.

От есента българският национал носи

екипа на Барселона, като договорът му е за 4 години, но има опция за прекратяването му за НБА. С каталунците Алекс има средно по 5,3 точки и 2,9 борби в испанската АСВ лига, където тимът е на първо място.

До момента само един българин е играл в Лигата на Извънземните – настоящият президент на родната федерация Георги Глушков.



Стилиан Петров обяви пред журналисти намерението си да се върне на терена

повече се доближава до момента преди да се оттегля, така че нека почакаме и ще видим. Астън Вила остава мой приоритет“.

Той разкрива, че идеята за завръщане му хрумнала преди около година и половина. Тогава започнал с леки натоварвания, след това продължил с по-усилени тренировки, а от четири месеца тренира с младежите

до 21 години на клуба.

„Казах на ръководството, че съм готов да започна предсезонната подготовка с тях. Естествено, че искам преди всичко да играя с тях. През последните няколко седмици направихме някои тестове и съм много доволен от формата си“, казва още Петров.

Той обаче знае, че няма да му е никак лесно: „Разбирам, че

шансовете са срещу мен. Ще си върна живота такъв, какъвто беше преди. Цял живот работих усилено, за да бъда футболист, и това ми беше отнето. Сега имам шанс да си го върна. Аз съм на 36 години, но има играчи, които играят на най-високо ниво на 38, 39, 40 години. Грижа се добре за себе си и мисля, че имам добри шансове“, категоричен е Стилиан Петров.

## ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- ⊙ Главоболие
- ⊙ Менструални болки
- ⊙ Мускулно-ставни болки
- ⊙ Зъбобол



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

За пълна информация:

**ЕКОФАРМ**

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



# Станимира Петрова със свое видео като посланик на женския бокс

Специалното видео за Станимира Петрова като посланик на женския бокс вече може да се види в YouTube. Както е ясно, първата българка, световна шампионка по бокс, бе избрана от международната федерация (АИБА) за една от 8-те посланички на първенство-то за жени в Астана (Казахстан) от 19 до 27 май.

Във видеото, изготвено от Българската федерация по бокс и БНТ, 25-годишната Станимира е показана както като всеотдайна състезателка, така и като елегантна млада дама. В материала се посочва, че Петрова е започнала с таекуондо, но в момента боксът е целият ѝ живот.

„Още първия път като се качих на ринга, разбрах, че боксът е моята съдба. Тук, на ринга, няма място за съжаление. Тук е място за силни характери. Винаги се качвам с една цел – победата – казва във видеото Станимира Петрова и допълва: – Боксът е мой живот. Лягам, ставам с мисъл за него. Той ми даде всичко. Разви у мен самодисциплината и самоконтрола.“

Кадрите от боксовите срещи на Станимира са от тазгодишния международен турнир „Странджа“ в София и са придружени с автентичния коментар на тв журналиста Петър Василев.

Както е ясно, родената в Асеновград боксьорка извоюва единствената засега за България в този спорт квота за олимпийските игри в Рио де Жанейро.

Освен нея посланички на световното в Казахстан са още Никола Адамс (Вбр), Марлен Еспарза (САЩ), Мари Ком от Индия, Адриана Араужа (Бразилия), Кадиджа Марди от Мароко,



както и съдийките Кайра Сики Якуб от Алжир и Дженифър Хъджинс от Канада.

На световното в Казахстан ще участват

повече от 300 боксьорки. Там ще се раздадат и общо 12 квоти за Рио (по 4 в трите олимпийски категории).

## 80 000 лв. е бюджетът на тенис проект за младите през 2016

Проектът 3Т - Тенис Тийм Талант, за който вече писа „Животът днес“ и който има за цел работа в отбор на млади тенис таланти от 11 до 14 г., разполага с бюджет от 80 000 лв. за първата година от създаването си. Той се поделва поравно между федерацията и различни спонсори. До момента има привлечени 4 фирми с различна стойност в програмата. „Смятаме, че сме направили нещата по възможно най-прозрачния начин, както винаги го правим, че да успеем да привлечем още нови спомоществатели за доброто на децата“, казва отговорникът за проекта във федерацията Пресиян Коев.

С набирането на спонсори за проекта се е нагърбил синът на една от най-добрите български тенисистки през 60-те години Мими Берон - Кирил, който заедно със Стефан Грение, който е бивш тенис състезател и настоящ треньор, се опитва да приложи част от френския опит у нас. Само за няколко месеца от стартирането си проектът вече дава резултати и показва, че с подобна подкрепа България може да има наследници на Цветана Пиронкова и Григор Димитров.

„Децата на България трябва да имат възможност да играят на международни турнири и да израстват чрез такива надпревари. Проектът дава възможност на всеки да успее, а не само онези, чиито родители могат да им осигурят пътуванията - сподели Кристоф Кута, изпълнителен директор на един от спонсорите на проекта. - Като цяло ние сме фокусирани върху израстването



на хората чрез различни методи на обучение. Така че проектът отговаря на нашата мисия за развитие на таланти“, допълни той.

Освен че фирмите са официални партньори и дарители на Българската федерация по тенис, подкрепата за детския тенис се явява и част от корпоративната им социална отговорност. Логата на компаниите присъстват върху банерите и рекламните материали, изготвени за проекта. Специален винил пътува с отборите ни из България и чужбина, пред който младите тенисисти се снимат и така дарителите получават своята реклама и зад граница.

Освен това на първото издание на АТР турнира в София от категория 250 проектът бе представен в официалната брошура на турнира, в която визуално присъствие получиха и дарите-

лите до момента.

„Нямаме специален профил на фирмите, които търсим да ни партнират в този проект - коментира генералният секретар на федерацията Катерина Генова. - Достатъчно е компанията да има желание да подкрепи българския тенис и по-специално развитието на децата.“

Амбицията на всички, свързани с програмата 3Т, е да се увеличи броят на отборите в него, като още догодина да има тимове и в 4-те възрасти (11, 12, 13 и 14 г.). „Решихме да не стартираме с всички отбори едновременно, защото имаше опасност да се получи ефектът на фойерверка - да има първоначален бум, но после бързо да приключи. А ние искаме да надграждаме тухла по тухла, но основите да са стабилни“, заключи Пресиян Коев.

**ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР**

цените са валидни от 10 до 16 май

**1.74**

3 броя на цената на 2

Кисело мляко „Бор Чвор“  
2%, 400 г

Цена извън промоция: 0.87 лв/брой

**3.95**

4.79

18% НАМАЛЕНИЕ

Охладено пиле „Лудогорско“  
кг, тарелка

**4.99**

лв/кг

Свинска плешка без кост, кг  
от нашата витрина

**9.99**

19.98 лв/кг

цена с карта  
благодаря

Кафе „Lavazza“  
Rosa Duo Pack  
2x250 г

2x 250g

**9.99**

16+4

цена с карта  
благодаря

Тоалетна хартия  
„Milde“, 3 пл, 20 бр,  
Relax Purple

21% НАМАЛЕНИЕ

10.99

13.99