



**Експерти
коментират
гласуването
в чужбина**

На стр. 4



**Представяме ви
д-р Янчо Делчев -
водещ
АГ онкохирург**

На стр. 19

Първият национален безплатен седмичник

Брой 18 (191), 17 - 23 май 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ



Александър Алексиев, актьор:

Участието в „Откраднат живот“ е жестока школа

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**В цялата
страна
местата
в яслите
са дефицитни**

На стр. 6

**Едва три
на сто от
плажовете ни
са екологични**

На стр. 9

**Тръгва ли
крайноядна
вълна
от Австрия**

На стр. 10

**Завещание
може да се
оспорва
пред съда**

На стр. 16

Образование и реализация

Продължаваме дискусията между бизнеса и университетите как обучението може да бъде реален трамплин в живота на младите хора, а работодателите да имат качествени специалисти.

Милена Дамянова, председател на Парламентарната комисия по образование и наука: **Подобряването на обучението трябва да започне отгоду нагоре, т.е. още от началното образование към средното и висшето.**

На стр. 5



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



Има ли гаранция, че парите за втора пенсия ще стигнат за всички, които са се осигурявали



FUNGI SPRAY®

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

ECO PHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Броят на пътуващите с нискотарифни полети се увеличава

на предходната година.

С 14,7% е нараснал броят на пътуващите по редовни международни линии, които съставляват 96% от общия пътнически поток, съобщиха от Летище София. Ръст от 7,7% има и при пътниците по вътрешни линии.

Летище Бургас очаква по-висок трафик основно от Русия, Германия, Великобритания, Полша и Чехия.

Летище Варна планира ръст на туристите от Германия, Русия, Полша и Турция. Увеличение на трафика по редовните

линии ще има от Русия, Германия, Великобритания и Белгия. Сериозен ръст очаква летище Варна и на чартърните полети с групи туристи. Новите дестинации спрямо 2015 г. са Остенде (Белгия), Бърно (Чехия),

Тур, Лил и Лион (Франция), Фридрихсхафен и Росток (Германия), Краков (Полша), Екатеринбург и Калининград (Русия), както и от Глазгоу (Великобритания).

Летище София отчита ръст от 13% на обслужените пътници през април тази година. Голямо увеличе-

ние от 29% бележи пътническият поток на Терминал 1, където се извършват нискотарифни полети. При Терминал 2 се запазват

стойностите от април 2015 г. Общият брой на пътниците през месец април е 367 696 спрямо 325 790 за същия месец

Япония проявява интерес към нашите технологии и биопродукти

Над 700 тона българско кисело мляко на ден произвеждат 29-те завода в Япония. Това е два пъти повече от цялото дневно производство на България. Това стана ясно от думите на министъра на икономиката Божидар Лукарски, който посети островната държава.

Министърът посети завода „Мория“ на японската компания „Мейджи“, където се произвежда българско кисело мляко по лиценз на държавната „Ел Би Булгарикум“. Компанията държи 49% от пазара на кисело мляко и продукти от него в Япония.

Към момента „Мейджи“ предлага 30 вида продукти, носещи името на България. Само от началото на годината са пуснати два нови продукта, залагайки на новаторски комбинации от вкусове като кориандър и български мед.

Лукарски участва и на японо-български бизнес форум в Токио, предизвикал интереса на над 50 местни компании. Най-голям интерес сред тях предизвикаха технологиите и българските биопродукти.

През последните години българският износ за Япония расте, като през 2015 г. достигна 44,8 млн. долара, което е със 17,3% повече спрямо година по-рано. Стокообменът за същата година е на стойност 138,4 долара, от които 93,6 млн. долара е вносът от Япония.



Всяка трета компания у нас е управлявана от жена

Според Националния статистически институт жените - собственици на фирми в България, са около 30% от всички предприемачи.

През последните години има ръст в дела на жените предприемачи у нас. Най-голямо е увеличението на дамите, собственици в сферите на търговията, услугите, хотелиерство-

то, ресторантьорството, недвижимите имоти и промишлеността.

„В момента жените в България са по-образовани от мъжете, което означава, че жената съвсем заслужено е извоювала по-широко място в различни бизнес и делови направления“, коментира Даниела Илиева от сп. „Business Lady“, цитирана от Фокус.



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

Като замени романтичния Михаил Миков с прагматичната Корнелия Нинова, БСП се върна в здраво-то дясно русло, където тя четвърт век си битуваше топло и уютно. По-добре на завет, отколкото с гол задник на ветровете.

Защо десният коловоз е по-удобен за БСП? Ами замислете се какъв е активът на партията - както по места, така и в центъра. Това е една широка прослойка от дребни и едри все по-безработни административни служители. Както и свързаните с тях дребни, средни и крупни бизнесмени и приватизатори. Всички те биха предпочели БСП да върви по пътя на АБВ и да седне на трапезата заедно с ГЕРБ, защото те са хора прагматици, чужди на класовата борба и саможертвата.

Валери Найденов,
„24 часа“

Коментира се, че също за първи път лидер на партията е жена. Не смятам, че полът има значение, а нейните качества и посланията, които излъчва. Те са знак за промяна в поведението на партията. Че ще се търси път за излизане от традиционните подходи. А промяната наистина е много важна. И то не само заради БСП. Много важно е България да има пълноценна опозиция и сегашният момент е подходящ за това. Още повече че през последните два-три месеца БСП е единствената партия, която според данните от социологическите проучвания започна да показва доверието към себе си. И аз вярвам, че този процес ще има силно продължение, че може да се превърне в тенденция.

Юрий Асланов, „Труд“

Нинова олицетвори жадуваната промяна в БСП. От години партията затъва електорално през 12-те

Корнелия Нинова - първата жена, лидер на БСП

години управление на Станишев. А през 2015 г. претърпя най-позорния си крах на местните избори с Миков на руля. Част от делегатите не са убедени, че Корнелия Нинова ще успее, но са сигурни, че без смяна на върха партията е обречена бързичко да глътне вода.

Руслан Йорданов,
„Стандарт“

За първи път жена оглави 125-годишната партия. Това само по себе си носи надежда. За Корнелия започва тежкият път на промяна, доказване и обединяване. Тя е длъжна да гради мостове в партията. Хубавото е, че думата, която повтори най-често, е "заедно". И от нея, но и от всички останали - и загубили, и скептици, зависи ще могат ли да се гледат в очите. За да има смисъл. От всички заедно.

Таня Джаджева, „Дума“

По-малко от две години след като Сергей Станишев избяга в Брюксел и социалистите си избраха Михаил Миков да ги води, БСП отново има лидер, който може да каже „ляво“.

След година и половина клатушкане между борбата с „капитулизма“ и собствената си същност партията повери бъдещето си на жена. И то на жена, която може да се разбере с Бойко Борисов като мъже, без да му крие кафеварката.

Александър Николов,
webcafe.bg

Нинова няма никаква харизма, която да я превърне в политик с яростни симпатизанти както Борисов. Тя не притежава неговия просташки, но и харизматичен натюрел. Нинова е рационална и прагматична, говори по-скоро скучно. Сега, след като попада на върха на партия, ще се види какви качества ще развие.

Но тя застава начело на БСП в много сложен момент и за нея, и за българската политика. Това е момент на разочарование от политическата класа като цяло.

Иван Бакалов, e-vestnik.bg

Защо Нинова? Защото „Шанел“ е за предпочитане пред „Тройной“. Това би бил най-краткият аргумент за победата на Корнелия Нинова в двубоя за лидерското място в БСП с Михаил Миков. Ситуацията обаче се нуждае от малко повече думи. Най-малкото защото за първи път в 125-годишната история на БКП-БСП начело на партията застава жена. Вярно, че в партийната история са записани още Вела Благоева и Тина Киркова, но те така си и остават в сянката на своите съпрузи - Димитър Благоев и Георги Кирков.

Борис Петков, frognews.bg

Е, по-добре Дража Вълчева, отколкото Станко Тодоров.

В по-сериозен план, БСП направи по-добрия избор от двете възможности. По-добре е тази партия да бъде оглавена от жена; по-добре е, че

депутатите гласуваха срещу централното ръководство.

По отношение на политиката обаче големите въпросителни остават. БСП е странно образование, което е окупирало лявото и му пречи да се развива и нормализира. Дали Нинова може да промени нещата, или просто ще се позиционира някъде между Станишев, Миков и Първанов (ако изобщо има някакво разстояние между тях)?

Даниел Смилов, Фейсбук

„Сваляме кабинета Борисов и отиваме на избори след президентските.“ Мечтание от новоизбраната лидерка на БСП Корнелия Нинова. Гладна кокошка просо сънува. БСП в момента едва закача двуцифрен резултат в социологическите изследвания, и второто място е проблем, но дамата вече перчи мускули.

Преди да копнее за стола на Борисов, г-жа Нинова трябва да си подреди партията. И да разколебае няколко съмнения около себе си.

Недялко Недялков, ПИК

Успехът на Нинова като председател ще зависи много от това дали тя ще успее в поддържането на един основен баланс в политиката на БСП - баланс, който провали не един или двама досегашни лидери на партията: балансът между руските интереси и руския натиск и европейската и атлантическа принадлежност на България.

За съжаление поддържането на този баланс не зависи само от нея, а преди всичко от текущия натиск на руския великодържавен интерес върху България и върху собствената ѝ партия.

Огнян Минчев, от блога

ПОСОКИ

Политкаша



Петър ГАЛЕВ

Ако някой външен наблюдател тръгне да анализира родната политическа система, може да си помисли, че сме много диференцирана държава - в най-добрия смисъл на думата. Че например толкова надълбоко сме навлезли в детайлите на обществената организация, та имаме около 200 партии. Което сигурно трябва да означава, че големите въпроси на България са решени или поне има визия как ще бъдат решени и остават различия в някои подробности, изискващи съответното политическо представителство. Де да беше така! То са партийни форуми, вътрешни борби, бълване на тезиси, големи приказки. По-неприятното е, че дори пънещите се да бъдат автентични представители у нас на големите ляво и дясно в европейския им смисъл не могат да убедят хората, да ги запалят по идеите си, да им предложат нещо, което ще разклати и пропука най-голямата ни обща беда - корупцията и кражбите на едро от обществените пари. На фона на това безсилие избухват всякакви евтини популисти, които - доказано у нас многократно, - ако се докопат до един грам власт, след това бързат да откраднат сто килограма блага.

Смешни са опитите тук да си сложиш някакъв идеологически етикет, защото народът вече напълно изгуби ориентация кой тип партии, ако дойдат на власт, какво ще означава това за всекидневието и за бъдещето на децата. Май шансът остава преди избори да настояваме кандидат-управниците да не ни говорят за мед и масло, а за реалистичен план за излизане от корупционното блато - стъпка по стъпка. И ако после се разсеят - площадите нас чакат. Ама дали ни се занимава? Точно на това колебание разчитат назначените от нас за политици.

СТОП КАДЪР



След като Петко и Пенчо Славейкови одухотвориха едноименния площад в столицата, вече и Алеко Константинов се изправи от бронз на улицата, водеща към любимата му планина

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Как трябва да гласуват българите в чужбина



Румяна Коларова,
секретар на президента

Недопустимо е отстъплението от демократичните принципи

Президентът Росен Плевнелиев наложи вето в Изборния кодекс върху онези разпоредби, които регламентират начина на гласуване на сънародниците ни зад граница. Изцяло беше променен член 14 и вето на президента е върху него. Основният проблем, пред който бяха изправени депутатите, беше да гарантират колкото се може по-добре честността на изборите. Но това, че имаме проблеми в определени секции в България или в чужбина, не означава, че трябва да дискриминираме определена група наши избиратели. Ако се твърди, че има

манипулации на гласуването в някои от съседните на нас държави, да забраним там да се гласува ли? Слава богу България е демокрация, ние сме част от ЕС, ние се съобразяваме с онези принципи, които и на ниво Съветът на Европа са гарантирани. И е недопустимо каквото и да е отстъпление. Могат да бъдат налагани ограничения, т.е. други условия, друг ред на гласуване на българите, които са в чужбина, но те трябва да бъдат основани на универсално правило – не може за едни държави по един начин, за други държави – по друг начин,

за едни градове по един начин, за други – по друг начин. В случая става въпрос за начина, по който се третират българските граждани в чужбина, и очевидно те не се третират на основата на демократичния принцип. Приемането на поправките в Изборния кодекс стана в доста ограничено време и при една доста особена обстановка. Връщането от президента на този текст от закона е една покана към депутатите отново да го обсъдят, отново да обмислят по какъв начин ще регламентират гласуването на българите в чужбина.



Стойчо Стойчев, политолог

Компромисно решение ще се намери

Досегашното положение относно гласуването на българите в чужбина беше много либерално и до голяма степен ги улесняваше. Оттук нататък е въпрос на политическа преценка в парламента доколко това е целесъобразно. Световният опит не е еднозначен – има държави, в които е абсолютно невъзможно да се гласува извън пределите на страната, има и други, в които това е доста улеснено. Но най-голямото улеснение представлява електронното дистан-

ционно гласуване по интернет. В конкретния диспут дали у нас трябва да се либерализира режимът на гласуване на българите в чужбина, или да се ограничи, има две ясни линии на противопоставяне. От една страна, се цели да се ограничи възможността Република Турция да се намесва в организирането на избори на нейна територия. От друга страна, е ясно заявеният интерес на българите, които живеят във Великобритания, САЩ и Канада, които имат

активно гражданско поведение и искат да участват в изборите. Очевидно няма как да се увеличи броят на секциите в Западна Европа, пък да се намали броят на тези в Турция. Предвид актуалната политическа ситуация съм сигурен, че политическите партии ще намерят някакво компромисно решение, което все повече ми се струва, че ще бъде в посока на все по-лесното разкриване на секции в ЕС и по-трудното разкриване на секции в страни извън ЕС.



Стефан Манов,
член на Обществения съвет на ЦИК

Не можем да работим с модели от Студената война

При срещите на българите зад граница с представители на политическите сили се постигнаха три важни цели – излизане от схемата „Идете и се разберете с Патриотичния фронт!“. Второ, политиките чува от първа ръка исканията в детайли и трето, надявам се, че успяхме да постигнем връщане на обществените и парламентарните дебати на темата за избирателен район „Чужбина“. Това е справедливо както за българите в чужбина, така и за българите в страната. Смятам, че президентското вето е само пауза, която българската демокрация си дава, за да се върне на старите позиции.

Вето на президента е апел към политиките да помислят на какво ниво е била българската демокрация, на какво ниво са били правата на гражданите и правата на българите в чужбина и на какво ниво бяха върнати сега. Проблемът е да се върнат старите текстове, защото това беше най-добрата уредба за вот в чужбина, откакто съществува вот в чужбина. Т.е. нашата битка е за това. При срещите, които проведохме, и при всичките разговори в медиите мисля, че е изпълнена и целта в публичното пространство да тръгнат верните факти и числа за вота извън страната. Така да се каже, ние

демитологизирахме фалшивите аргументи на Патриотичния фронт, затова и не преговаряме с тях. Вярвам искрено, че избирателен район „Чужбина“ може да се реализира в този парламент, защото не е страшен и няма да промени кардинално формирането на парламента, а само ще коригира кривините. Но всички ние трябва да знаем, че българската нация не свършва на граничната бразда в днешния глобален свят. Не можем да работим с модели от Студената война.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО



Милена Дамянова и Ираван Хира, председател на БФБЛ, заедно с повече от 30 представители на отговорния бизнес у нас обсъдиха на дискусия актуални теми като подобряването на връзката между компаниите и образованието

сионални направления и специалности, които да бъдат подпомагани от държавата.

Според мен това е стъпка в правилната посока, макар и доста закъсняла. С промените в Закона за висшето образование се предвижда и студентите, които избират приоритетни професионални направления и защитени специалности, да могат да се обучават срещу по-ниски такси. Оттук нататък са необходими съвместни усилия на бизнеса, държавата, университетите и местните власти за мотивиране на младите хора, така че да изберат приоритетна и предвидима професия, която ще може да им гарантира работно място. Бизнесът също трябва да се рекламира пред бъдещите студенти. Не бива да се смята, че само образователните институции имат тази задача. Това е плод на съвместни усилия.

Работодателите трябва да участват в оценяването на висшите училища от Националната агенция за оценяване и акредитация. Промяната се очаква да бъде записана в предстоящите промени в Закона за висшето образование.

Промяната в системата на българското образование обаче трябва да се случи отдолу нагоре.

Тоест да се тръгне още от предучилищното обучение, за да се стигне до следването в университета и утвърждаване

на процеса за учене през целия живот. Преди година беше представен проектозаконът за предучилищното и училищното образование. 12 месеца по-късно документът вече е приет от Народното събрание и ще влезе в сила от 1 август 2016 г.

Подобряването на връзката между бизнеса и образованието е заложено в редица от предприетите промени в училищата, тъй като ролята на компаниите е изключително важна в светлината на подготовката на младите хора за реализация на пазара на труда. С подобна насоченост са и част от реформите във висшето образование.

Целта е да осъвременим системата и да я приспособим към потребностите на живота ни днес.

Удовлетворена съм, че промените, които предстои да влязат в сила, предизвикаха дискусии и кръгли маси в цялата страна. Ще се опитам да скицирам основните нови моменти в законодателните решения. Поставен е акцент върху редица умения в новите учебни програми – финансова грамотност, меки умения, анализиране на информация, предприемачество и т.н. Дава се старт на процеса по адаптация на професионалните паралелки към пазарното търсене. Все по-силно се обособява разделянето на средното образование на два етапа – 8., 9., 10. клас и 11. и 12. клас, така че в последните две години да се случва тясното профилиране на завършващите ученици.

Дава се известна автономност на училищата да разработят програми,

които не трябва да се одобряват от Министерството на образованието и науката. Целта е да се даде възможност на всяко училище да моделира кадрите си.

Положително влияние за насърчаване на конкуренцията между учебните заведения оказва принципът на финансиране според качеството на образованието, погледнато през призмата на външната оценка и резултатите на ученика. Тук е моментът да отбележа, че дуалната система фигурира в закона за училищното образование и оттук нататък предстои със съвместната работа на Министерството на образованието и науката, на училищата и бизнеса тази система да се превърне в реална политика.

Дуалното образование е пазарно ориентирано, тъй като заявките за обучение на кадри идват от бизнеса,

който дава възможност на младите хора да започнат работа в реални условия още докато учат.

Работи се по въпроса и за създаването на липсващата връзка между професионалното средно образование и висшето образование. Напълно резонно е тясно профилирани ученици да получават кредити по определени дисциплини, когато влизат в същото направление в университета. Тоест предстои създаването на система за трансфер на образователни кредити между средните професионални училища и университетите. Целта е вече изучени дисциплини в средното образование да не се преповтарят във висшето, а вместо това студентът да избере други дисциплини, където може да получи полезни знания и умения.

Бяха създадени и политики в посока диференциране на финансирането на ВУЗ-овете според реализацията на студентите им. Трябва да стане ясно, че висшите училища с ниски резултати няма да бъдат финансирани от държавата. Необходимо е актуализиране на учебните планове за постигане на повече практически умения. Освен това насърчаваме приоритизирането на специалности, необходими на индустрията, като компютърни технологии, информационни и комуникационни науки, математика.

Дуалната система е една от първите крачки

Милена ДАМЯНОВА,
председател на Парламентарната комисия по образование и наука

Дебатът за връзката между бизнеса и образованието и за подобряването на системата за подготовка на кадри, необходими на индустрията, върви от десетилетия. От доста време обаче сякаш все търсим решения в една и съща насока. През последната динамична година се опитаме да дадем началото на редица законодателни промени, които да осигурят необходимата база за подобряване на образователната система. Целта ни е да осигурим среда, която привлича младите хора, така че те да решат да останат в България.

До този момент говорехме, че нямаме законова основа, че нямаме законови основания за започване на промяна. Е, това вече е факт. Взети са законодателни решения и по отношение на професионалното образование, и по отношение на висшето образование.

Както знаете, още в края на

42-рото Народно събрание бяха приети промени в закона за професионалното образование, които въведоха дуалната система, както и защитени професии. Тази година само преди около месец бяха приети промени в Закона за висшето образование.

С тях се въведоха приоритетни профе-

Министерството на образованието и науката да въведе държавни стипендии за дефицитни специалности на пазара, от които има нужда бизнесът. Това предложи председателят на Асоциацията на индустриалния капитал в България Васил Велев след среща на работодателските организации с вице-премиера и министър на образованието и науката Меглена Кунева за професионалното образование.

Бизнесът настоява стипендиите да бъдат за инженери, техници, технолози, педагози и др. Финансирането на мерките и политиките в образованието трябва да бъдат в подкрепа на подготовката на кадри за бизнеса, а не на ста-

Предлагат стипендии за дефицитните специалности

туквото, заяви Жечко Димитров, програмен директор на Българската стопанска камара (БСК). Според него средствата трябва да бъдат отделяни от Оперативната програма „Наука и образование за интелигентен растеж“ и от бюджета.

Меглена Кунева обясни, че проектът за изменение и допълнение на закона за професионалното образование вече влиза за обсъждане в Министерския съвет. Министърът се разбра с работодателските организации, че след това

заедно започват да подготвят голяма концепция за бъдещето на професионалното образование.

Бизнесът настоява за реструктуриране на програмите в средното образование по общини още от следващата учебна година. Васил Велев посочи, че в някои райони на страната подготовката на кадри не съответства на нуждите на местните предприемачи. Индустрията трябва да получава подготвени кадри, допълни той.

Министър Кунева обяви, че над 65% от работодателите твърдят, че

имат сериозен проблем с намирането на кадри със средно професионално образование. Задълбочава се недостигът за около 170 професии и длъжности със средна квалификация – оператори на машини, техници, технолози, механици, монтьори, стругари и др.

Зам.-кметът на Пловдив Стефан Стоянов каза по време на срещата, че безработицата в региона вече е под 5%. Инвестициите продължават да се увеличават, докато проблемът с намирането на кадри се задълбочава.

В срещата участваха още председателят на БТПП Цветан Симеонов и представители на КРИБ.

Неприятна изненада очаква това лято всички клиенти на топлофикационните дружества, които не са били вкъщи, когато фирмите за топлинно счетоводство са отчитали уредите по радиаторите и водомерите за топла вода. Те все още имат възможността да намерят връзка със съответната фирма и да помолят за индивидуален отчет срещу допълнително заплащане. Ако не го направят, ще получат служебно бележки за по 8 кубика топла вода на човек от домакинството месечно, което ще им струва значителна сума.

До миналото лято тези потребители имаха възможността да оспорят такава сметка и с подписите на две трети от етажната собственост фирмата беше длъжна да направи нов отчет и да преразгледа изравнителните сметки на всички във входа. От тази година вследствие на промяна на наредбата това вече няма да е възможно, т.е. присъдената сума трябва да се плати и няма сила, която може да отмени това плащане.

Далеч не всички фирми обаче съобщават това на клиентите, а отчетната кампания вече е към края си. Според сведения от по-големите фирми за топлинно счетоводство – „Техем“, „Бруната“ и „Нелбо“, и тази година, както и предишните, около 20% от потребителите не са намерени по домовете си и на двете дати, на които отчетниците са минавали по апартаментите. Това поставя потенциално тези клиенти сред ония, на които ще се наложи да плащат огромни суми за изразходваната енергия. 8 кубика топла вода

● От тази година изравнителната сметка с максимално потребление не може да се обжалва



на човек месечно по актуалните цени в момента прави около 56 лева на човек от домакинство месечно, и то само за топлата вода. Към това се добавя и начислената максимална мощност за отоплителните тела, като цялата тази сума ще се плаща чак до края на следващия отоплителен сезон, когато се прави новото изравняване.

Всички фирми за топлинно счетоводство определят по две дати и часове за посещение на жилищата – едното е в работно време, а другото в неработно. Освен че съобщенията за датите се разпелват по входовете, те могат да се намерят и в сайта на съответната фирма срещу вкарване на абонатния номер. Ако и при двете посещения не е намерен никой в апарта-

мента, допълнително посещение може да се организира до края на юни, но срещу заплащане. „Техем“ например прави това срещу 7 лева на имот, ако посещението е в работно време, и 25 лв. на имот, ако посещението ще се прави в извънработно време и в почивни дни. „Нелбо“, „Бруната“ и почти всички останали фирми искат заплащане за всеки отчетен уред,

като таксата варира между 2 и 3 лева на уред пак в зависимост от това в какъв ден и час се прави посещението.

Вероятността да получат максимални изравнителни сметки не се отнася само за малцината клиенти на топлофикациите, чиито уреди се отчитат всеки месец, и още по-малкото потребители с уреди с дистанционен контрол. При тях не е необходимо да има човек в жилището, за да се отчете уредът. Въпреки че тези потребители се увеличават всяка година, те все още са малцинство, тъй като уредите с радиовръзка са все пак скъпи. Извън последните разпоредби остават и малкото новопостроени жилищни сгради, в които поради особеностите на отоплителната система всеки апартамент притежава свой отделен топломер, изнесен пред вратата на жилището, и всеки месец плаща реално изразходваната топлинна енергия.

Местата в детски ясли стигат само за 16% от желаещите

Към 31 декември 2015 г. в България са функционирали 812 самостоятелни детски ясли с общо 32 040 места в тях. В сравнение с предходната година местата в тези детски заведения са се увеличили с 5%, гласят разпространените от Националния статистически институт данни.

За последните 5 години нарастването на броя на детските ясли е значително – от 731 през 2010 г. до 812 в момента. Изглежда обаче, че новооткритите са предимно с малък капацитет, тъй като за същото време броят на местата в тях се е увеличил само с около 4 хиляди – от 28 139 през 2010 г. до 32 040 сега.

Естествено повечето от тези детски заведения се намират в градовете – 682 срещу само 130 в селата.

Въпреки увеличението брой на детските ясли те засега могат да покрият съвсем малка част от нуждите на малчуганите и родителите им. Средният за страната процент на осигуреност на места в детски ясли е нищожните 16,2 на 100 деца до 3-годишна възраст. Дори в градовете с най-висок процент задоволеност той не надвишава 26,3 на 100 деца

(Габрово), 23,7 в Благоевград, 22,1 във Враца и т.н. Най-ниска е задоволеността в Сливен – 8,7 места на 100 деца. Средният процент всъщност е нараснал към края на 2015 г. с нищожните 0,4 процентни пункта в сравнение с предходната 2014 г.

Новопостъпилите през 2015 г. в ясли деца са били 29 576, или с 521 повече, отколкото през 2014 г. Интересното е, че на картата на България най-много места в детските градини има в Пловдив – 1828. Те са дори повече, отколкото в столицата – 1436. Във Варна са 1072, в Благоевград – 958, в Стара Загора – 1108.

Разпределението между децата по възраст остава без изменения. Най-голям е относителният дял на децата на 2-годишна възраст – 79,6%, а най-малък – на децата под една година, които са 0,1% от всички. Тези между 1 и 2 години са 17,5% от всички, а на 3 и повече години – 2,8%. Момчетата са съвсем малко повече от момичетата – 16 497 срещу 15 627.

Любопитното е, че медицинският и друг персонал в тези детски заведения всъщност е намалял през 2015 г. в сравнение с предходната въпреки увеличението брой на децата, т.е. по-малко хора се грижат за повече малчугани. През 2014 г. персоналят в детските ясли е бил 3863 души, които



са намалели на 3850 през 2015 г. Все пак в сравнение с 5 години по-рано заетите в тази сфера се увеличават. През 2010 г. те са били 3783 човека.

Детските ясли в страната са предимно общински и през последните години записването в тях създава немалко проблеми и грижи на родителите. У нас само по-големите общини въведоха електронно записване на децата в тези заведения, което създаде някаква илюзия за справедливост. В по-малките общини оплакванията са повсеместни.

Друг проблем е, че всяка община

решава сама за себе си критериите за записване. На едни места има например предимство за самотни майки, на други – не. Дори в някои общини с предимство се ползват работещи родители, а на други места – безработните. В някои градове определени точки при класирането за детска ясла се дават на деца или родители с увреждания, но на други места изобщо не се интересуват от това.

Александър Алексиев е роден в София, но по бащина линия освен здравата македонска жилка носи също австрийска и украинска кръв. Майка му пък е по народност коми. Алекс заживява самостоятелно още на 16 години, когато заминава за САЩ. В Ню Йорк завършва едно от най-авторитетните висши арт училища, после се премества в Лондон, където и в момента живее със своята половинка актрисата Яна Титова и малката Ая. Има участия в американски продукции, в кино- и театрални проекти на Острова, в български филми. В момента жъне нарастваща популярност в сериала „Откраднат живот“ по Нова телевизия, който ще има и следващ сезон. Разказва, че баща му, много обичаният актьор Стоян Алексиев (сега и партньор в сериала), напразно се опитвал да го насочи към някоя прагматична професия.

При мен това влизаше в едното ухо и бързо излизаше от другото. Но когато вече съобщих с какво ще се занимавам и че ще трябва да ми помогне и да ме подготви за изпитите в Америка, той разбра, че няма как да промени решението ми. И ми помогна много, по Скайп, с репетиции, с намирането на материали.

- Как се учи за актьор в Щатите?

- Работихме по различни системи, но главното беше, че преподавателите настояваха всеки да намери своя път. Не може 17 души да работят по една система и да им се преподава едно и също нещо. Някои от учителите ни оставяха много свобода да експериментираме, а други се придържаха към по-консервативни методи. И така получаваш по-широк поглед и по-голяма възможност да откриеш кое работи за теб. В същото време преподавателите те провокират, за да развиеш именно това, в което е силата ти, помагат ти да се откриеш. Те бяха и страховтни психолози, защото имаше и моменти на обезсърчаване...

- Везните към киното или към театъра наклонят?

- Мисля, че и двете места са еднакво интересни за творчество и не мога да кажа, че едното ми е по-близо. Аз исках поначало да се занимавам повече с кино, но университетът ми бе основно за театрално майсторство, с много часове по кино. Това, което научих там, е, че актьорската професия не е чак толкова различна в театъра и киното. Имаш герой и трябва да го опознаеш дълбоко, да влезеш в кръвоносната му система. Според мен няма театрални и киноактьори – ако режисьорът е добър, той ще съумее да се справи, да постигне образа.

- Как опознаваш своя герой д-р Василев?

- Аз продължавам да го опознавам. Много ми помогна това, че физически присъствах на няколко операции в Александровска болница, видях как става това чудо – спасяването на човешкия живот. Честно казано, бях много спокоен, сякаш пред очите ми става нещо нормал-

но за мен. Лекарите ме предупредиха – ако при първия разрез почувствам, че ми прилошава, по-добре да изляза, да не се занимавам и с мен. Аз до този момент бях доста напрегнат, но когато отвориха корема и всичко се виждаше, не бях уплашен, усетих се даже като част от екипа. За мен тънката част в образа е професията на лекар. Другото



знаех, че ще мога да го намеря – с по-задълбочени разговори с режисьорите и със сценаристите ще открием характера на този герой. Д-р Василев е идеалист, много добър специалист, но и психолог. Между него и пациентите се получава химия. Той се държи по различен начин вътре и извън болницата, което е нормално. На моменти всички слагаме маски. Но Василев има много маски заради заболяването, заради това, че крие много неща.

- Досега не си участвал в сериал, как се свиква с лудия ритъм, а и развитието на образа е непредсказуемо?

- След стотина снимачни дни мога да кажа, че това, с което се захванах, е огромно предизвикателство наистина. Заради това, че режисьорите са различни, темпото на работа, заради това, че в даден ден играеш коренно различни състояния, от различни епизоди. Тоест много внимателно трябва да си следиш връзките с помощта на скриптьорите и режисьорите, за да знаеш какво се е случило преди това. Снимаме 6 епизода наведнъж, разбъркано, и концентрацията трябва да е максимална, за да влезеш в десет абсолютно

За труда на лекарите трябва да се знае повече

● С Александър Алексиев разговаря Галина Спасова

образ във филм или пиеса, имаш целия образ, с начало и край. Тук краят е отворен и това е различното и трудното. Примерно в епизода, в който бях в кома – исках да знам, като се събудя, ще имам ли амнезия. Сценаристите още не бяха решили. Оказа се, че няма да имам амнезия, но исках предварително да знам, да се подготвя. Трудно е да градиш образ, без да знаеш какъв е докрай. Но свикваш с героя. И дори подсъзнателно, когато не съм на снимки, често си мисля за него. Днес на идване карах по бул. „България“ и гледам – отляво идва линейка, имаше две катастрофирали коли и на земята човек. Честно да кажа, мислех да спра. Аз съм такъв като човек. Винаги искам да помогна. Но реших, че идват „колегите“ от спешна помощ и няма нужда аз да се притичвам. Така че ти градиш един образ и заживяваш с него, подготвен си. Искам да кажа, че за мен извънредно голяма сила идва от екипа по време на снимки – много са участниците от различните професии, за да ги изброя, но без тях би било невъзможно. При това темпо на моменти е екстремно трудно, но всички тези хора работят със себеотдаване, готовност да помогнат, има заедност. Събран е невероятен екип, усещам страхотен гръб и подкрепа.

- Истинските медици как приемат д-р Василев?

- Бях гост на церемонията „Най-добрите лекари в София“, където присъстваха медицинските светили на столицата. Признавам, че отидох притеснен. А след това дойдох при мен много хора, бях развълнуван, харесвах сериала, вярвах на това, което става на екрана. Въпреки че понякога може да има неща, които не са точно

така, както те ги правят, но си дават сметка, че е кино, не документален филм. Убедих се, че са много положително настроени, а за героите казаха – познаваме тези хора, работили сме с тях. Срецам и млади лекари, които са готови да помагат, приятно им е, че има такъв сериал, чувстват се част от него.

- Какво научи за реалния живот на лекарите у нас?

- Той е като на всички останали, но и по-различен от моята гледна точка заради факта, че спасяват животи, а в края на месеца не могат да си платят наема. Това според мен е извратено. Това е проблемът в здравната система. Наскоро разбрах, че в някои болници пестят престилки, шапки и ръкавици, марли. Предполагам, че проблемите са много повече и по-дълбоки, но и само върху тези ако се замислим, е страшно. Прави ми впечатление също, че липсва достатъчно уважение към лекарите. Може би за това трябва да се говори повече – как стоят с часове надвесени над един човек, за да го спасят, и всеки жест трябва да е точен.

- С тази толкова смесена кръв къде се чувстваш най-добре?

- В Ню Йорк, сърцето ми принадлежи на това място. Там се чувствам удобно, вкъщи, в кожата си, харесват ми миризмата, хората, транспортът, парковете, културата мултинационалността. Харесвам и умората там – градът ти го позволява. Така че съм решил – в Ню Йорк може би ще живея, но нека това да дойде с някакъв проект. И Лондон ми харесва, разбира се. Но не искам да живея винаги на едно място, да се застопоря, да пусна корени. Имам нужда да се срещам с различни хора, да виждам наоколо различни сгради, да сменям обстановката.

Срецам и млади лекари, които са готови да помагат, приятно им е, че има такъв сериал, чувстват се част от него

Разглеждам тези 42 епизода като един много дълъг филм, това все пак е животът на един човек. Правя си някаква структура и би ми се искало да знам малко повече какво става с героя ми по-нататък, за да преценя в този момент какво изграждам. Понякога се обаждам на сценаристите да ги питам. Когато изграждаш

Мила ХРИСТОФОРОВА

Наскоро просветното министерство публикува на сайта си проектите за нови учебни програми. Те тепърва ще бъдат подлагани на обществено обсъждане и коригирани, но се изнасят сега заради големия интерес на обществеността към идеите на МОН за реформа в образованието. Бурен интерес предизвикаха програмите по литература заради отпадането на някои от знаковите български автори и произведения. Любопитни са обаче и проектите, свързани с въвеждането на един нов учебен предмет - „Технологии и предприемачество“. В неговите рамки децата за първи път ще започнат да получават знания, свързани с избора си на професия и с икономическия живот в страната.

Един от основните проблеми, на които се натъкват кариерните консултанти, е фактът, че учениците имат много слаби познания за съществуващите професии. Това е и пречката младите хора да могат да изберат гимназия след седми клас, като този избор най-често е оставен в ръцете на родителите. С проектите за нови програми просветните експерти залагат възможността децата да учат за видовете професии още от първи клас, като постепенно тези знания се разширяват.

В седми клас според проектите за нови програми те вече трябва да могат да идентифицират собствените си силни

и слаби страни и така да направят информиран избор за бъдещата си кариера. В допълнение към това трябва да могат да ползват и информацията в интернет за професионалното образование у нас и възможностите, които то дава, да разграничават видовете професионални гимназии и да свързват много от професиите с конкретни дейности, които се извършват при упражняването им.

Като цяло програмите по предприемачество залагат в сравнително равни части обучение по различните технологии и даване на икономически знания на децата. Едва в горните класове превес взема обучението изцяло по предприемаческа дейност.

В трети клас например децата ще получават знания за рекламата – защо е необходима тя и какви начини за рекламиране на стоки и услуги познават. Точно в този клас трябва да умеят да се справят с описанието на дейностите, прилагани при упражняване на най-популярните профе-

сии. В четвърти клас се увеличава делът на самостоятелната работа и правенето на различни проучвания. Тук се създава и първата представа за бизнеса в региона, в който живеят – децата ще трябва да могат да назовават конкретни предприятия в селището си. За първи път в този клас се учи и какво е значението на данъците, както и че банката е предприятие, което „съхранява пари и отпуска кредити“.

В пети и шести клас идват основните знания за бюджета, какво са приходи и разходи, като учениците ще трябва да познават и значението на спестяването и даряването. Шестокласниците ще получават и първите познания за фирмите и какво представляват те, докато в седми клас вече идва и информация, свързана с това какво е маркетинг. Седмокласниците ще правят и рекламни клипове на измислена фирма с видеокамери или таблети. В програмите пише също, че ученикът в седми клас ще „може да описва основните форми на организация на фирма“. Освен това тийнейджърите трябва да са в състояние да „илюстрират и обосновават процедурите за създаване на фирма“, както и да създадат виртуален проект на своя собствена малка фирма.

Също в седми клас идва и разграничаването на видовете бюджети – личен, семеен, фирмен.

Ако на шестокласниците се възлагат задачи от типа да направят сами семейния бюджет, в седми клас те вече трябва да могат да разработват бюджет на малка фирма, като групират нейните приходи и разходи. Предвидени са също и наблюдения в реална производствена среда. В седми клас се правят и по-сериозни стъпки в областта



Учат за банките още в 4. клас

● **Деветокласниците ще знаят за осигурителната система повече и от родителите си**

на техниката – учениците вече трябва да умеят да правят чертежи на изделия с програмен продукт. Това е и начинът голяма част от тях да бъдат ориентирани към техническите специалности, в които се чувства остър недостиг на кадри.

В осми и девети клас вече идва създаването на по-разширена представа за данъците.

Деветокласниците трябва да познават видовете данъци, както и осигурителната система. Вероятно ще я познават дори по-добре от родителите си, защото уроците по тази тема са сериозен акцент в програмите. Също в девети клас се учат и видовете застраховки. Една от предвидените теми е за участието и намесата на държавата в стопанския живот. 16-годишните вече трябва да правят разлика между държавна намеса и държавно управление.

В този клас се учи също за монопол и олигопол, тук се получават и някои от базовите знания за банковата система.

Предвидено е дори младите хора да управляват виртуални банки и да вземат „решения“ за тяхното развитие.

Един от уроците е свързан със значението на банките за стопанския живот на страната. Тук се разясняват и основните принципи на кредитната политика, както и различните видове кредити. Авторите на програмите са посочили, че на тази възраст един ученик вече е в състояние да взема обосновани решения за баланса между потребление, спестяване и инвестиране.

Един от акцентите за бъдещите млади предприемачи е свързан с даването на знания за разкриване на собствена фирма. В осми и девети клас учениците вече усвояват основните правни форми при основаването на компанията. На учениците се разясняват главните области в дейността на един предприемач, включително и поемането на обновен риск по време на дейността му. Учи се за значението на конкуренцията и

за маркетинговите проучвания на пазара, които един предприемач трябва да умее да ползва.

Самите деца правят маркетингово проучване за виртуалните фирми, които „управляват“.

По подобен начин се обучават и в момента учениците от някои икономически гимназии. Този акцент присъства и в програмите на неправителствената организация „Джункиър Ачийвмънт“, която направи немалко за влизането на този предмет в училище, в началото като избираем.

Силен акцент са трудовете и потребителските права – деветокласниците получават начални познания по трудово право. Трябва да познават добре нормативните актове, които уреждат трудовите правоотношения и защитават правата на потребителите. Учениците ще получат и базови знания по темата за интелектуалната собственост, учат що е авторско право и плагиатство.

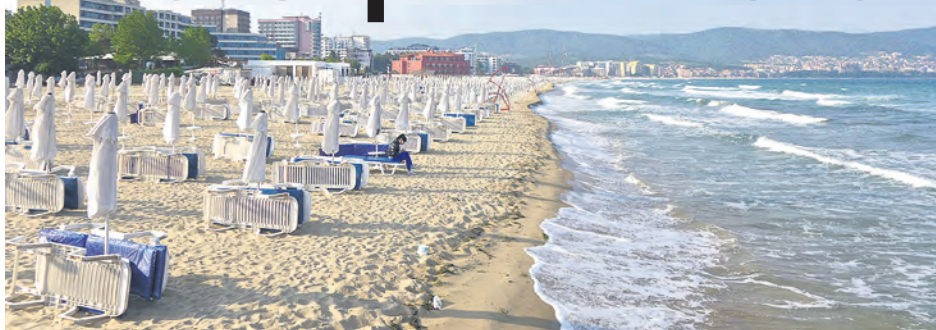
В 11. и 12. клас предприемачеството вече не е задължителен предмет, но може да бъде избран от ученика като профил за допълнителна му подготовка. Програмите по предмета за тези два класа обаче все още не са оповестени.

Мирослава КИРИЛОВА

Само 10 плажа и едно пристанище у нас отговарят на критериите за добро поддържане и екологично управление на „Син флаг“. Това е доброволна сертификационна процедура за плажове и яхтени пристанища, управлявана от международната Фондация за екологично образование (Foundation for Environmental Education - FEE). В неправителствената организация членуват национални организации от над 70 държави от цял свят. Неин представител у нас е Българско движение „Син флаг“.

Новото издание на световната класация показва, че броят на българските плажове е нараснала с един за последната година. При 9 през 2015 г. сега в престижния списък са 10 плажни ивици и едно пристанище. Новото попълнение е „Оазис“, а в списъка са още „Дюни“, „Созопол-Харманите“, „Поморие-Изток“, „Слънчев бряг-Юг“, „Слънчев бряг-Север“, „Свети Влас-Централен“, „Свети Влас-Нов плаж“,

Само 3% от нашите плажове отговарят на екологичните критерии



„Свети Влас-Изток“, „Слънчев ден“, както и яхтеното пристанище „Марина Диневи“.

„За съжаление с награди са едва 3 на сто от всички 300 ивици у нас. С отличieto приветстваме стремежа на концесионерите на наградните плажове да предлагат отлична туристическа услуга в баланс с разумно потребление на природните дадености и качествено екосъобразно управление“, коментира пред в. „Животът днес“ Станимир Георгиев, председател на Управителния съвет на Българско движение „Син флаг“. Той подчерта, че

спечелилите престижния приз концесионери са опазили

околната среда от заустването на отпадни води

и така гарантират до голяма степен чистотата на морето и подобряват условията за къпане. Наградните плажове предоставят полезна екологична информация с образователен характер за защитени територии и резервати и провеждат екологични дейности и инициативи. „Такива са например състезания от типа: „Почисти плажа за 10 минути“, или решенията на концесионерите да не използват пластмаса в оборудването на плажовете, а изцяло да разчитат на естествени материали“, допълни Станимир Георгиев. От неговия опит като част от международното жури, което проверява плажо-

вете по света, той със задоволство сподели, че българските ивици по нищо не отстъпват на чуждестранните в Италия, Гърция, Испания или Карибите.

„Морето ни е едно от най-безопасните, пясъкът на плажа е много хубав и на някои места нивото на предлаганите услуги е много високо“, каза още събеседникът ни.

Отличникът – „Оазис“ в Лозенец, разполага със сърф училище, множест-

во плажни атракции, детски лунапарк, барове, заведения и ресторанти. На разположение на посетителите са както луксозни шезлонги и шатри в платената зона, така и свободен режим на плажуване в централната част на ивицата, а също и възможност за къмпинг в южната част на плажа.

„Отличieto „Син флаг“ е индикатор, че вървим в правилната посока

в старанието ни да осигурим качествена услуга на достъпни цени. Истината е, че трудно се сформира колектив, който да работи успешно както с българи, така и с чужденци. Изискваме от работещите на плажа да знаят чужди езици, да са кому-

никативни и отговорни“, обясни Георги Чапкънов, управител на плажовете край Свети Влас.

Европейската инициатива „Син флаг“ започва в десет държави през 1987 г. в партньорство между Фондацията за екологично образование и Европейската комисия. Днес кампанията „Син флаг“ обхваща вече около 50 държави от Европа, Северна и Южна Америка, Азия, Африка и Океания. В сайта на програмата www.blueflag.global могат да се видят всички отличени плажове и пристанища в света. Разработено е и мобилно приложение (Blue Flag), което допълва информацията с навигация за по-лесно намиране на носителите на „Син флаг“.

Концесионерите са притеснени от новите условия

Много от българските плажове ще останат безстопанствени тази година, предупреди от Асоциацията на концесионерите на морски плажове. Причината според много стопани на плажни ивици е, че държавата едностранно променя правилата на концесиите през последните години с анексии, които те нямат право да откажат. Такива са например изискванията за увеличената площ на свободните зони на плажа или наложеното ДДС върху концесионните плащания. Притеснения предизвикаха и поредните промени в Закона за туризма, според които стопанисването на плажовете и отдаването им на концесия беше прехвърлено към Министерството на туризма. Докато преди това тези правомощия бяха ангажимент на Министерството на регионалното развитие и благоустройството. „След като управлението на плажовете мина под шапката на Министерството на туризма, концесионната такса беше вдигната двойно за централния плаж в Лозенец. Ако преди заинтересованите наематели плащаха по 150 000 лева, сега влизането в наемни отношения за срок от пет години с всички такси и ДДС струва 270 000 лева. Както общината, така и хотелиерите са притеснени, че няма да се яви кандидат за концесия на централния ни плаж, което ще постави под въпрос неговото почистване и охраняване. Вместо да се подготвя за сезона, плажът все още е без

стопанин“, коментира пред изданието ни кметът на Лозенец Мария Василева. До края на май се очаква Министерството на туризма да проведе търгове с тайно наддаване за отдаване под наем на десетки български плажове, след което ще стане ясно колко точно ще останат безстопанствени.

Под въпрос е намирането на стопанин на три доста посещавани плажа във Варна. Още в началото на годината концесионерът на Офицерския плаж се отказа от наемните отношения заради високите разходи за поддръжка. Без концесионери останаха още плажовете „Аспарухово“ и „Кабакум“. Концесията на плажа в „Аспарухово“ например струва около 300 000 лева на сезон. Към това се прибавят и задължителните разходи за водно спасяване и почистване, които са около една трета от концесията. Печалбата на концесионера е от продажбата на чадъри и шезлонги и от наеми на заведения, но според стопанина в края на сезона сметката не излиза и ще се окаже на ръба на фалита. Концесионерите искат методиката, по която се определят наемите, да се промени и задължително да се въведе категоризация на плажовете. До намирането на решение на проблема от Областната администрация обещаха да осигурят водното спасяване на трите плажа във Варна. Проблемът с почистването беше прехвърлен на общината.

Тествай 1 месец безплатно

Интерактивна телевизия 130 канала + Оптичен Интернет 100 Mbps за 24.80 лв./мес.



Вземи и нов телевизор

SAMSUNG UE-32J5100

- 32" (81 см) Full HD LED телевизор
- Резолюция 1920x1080
- Мега контраст

19⁹⁰
лв./мес.

с Duo: Net+TV

Нови и настоящи клиенти на VIVACOM Net/FiberNet/TV/IPTV, които го 31.05.16г. сключат 24 мес. дог. за пакети VIVACOM Duo: FiberNet+IPTV и gon. пакети +TV Extra, +FiberNet 80 и +Smart 5D, получават 30 дни безплатен тестови период. Ако през тестовия период не заявят отказ от услугата, заплащат обща цена 24.80 лв./мес. След изтичането му, заплащат стандартна цена за всяка от услугите.

VIVACOM

Цена на лизинг при равни мес. вноски за телевизор Samsung UE-32J5100, 24мес. X 19.90лв./мес.=477.60лв. Цена в брой с дог. за 24 мес. с Duo:Net+TV: 449.90лв. ГПР 8%. Лихв. % е фиксиран. В брой, без договор: 519.90лв. Офертата важи до изчерпване на количествата. Ако клиент закупи на лизинг телевизор, не може да се възползва от тестовия период. Повече информация на www.vivacom.bg.

„Австрия е тръгнала по опасен път – заиграването със страховете на хората може само да даде сила на онези, които знаят как да събудят от дълбокия им сън призраците на европейското минало.“

Това предупреждение отправи в началото на май италианският премиер Матео Ренци към австрийския канцлер Вернер Файман заради рязкото радикализиране на политиката му спрямо мигрантите. Думите на италианеца се оказаха много точен анализ на резултатите от президентските избори в Австрия от 24 април и на причините за последвалата на 9 май оставка на Файман.

От 10 години Австрия неизменно се управлява от голяма коалиция, подобна на тази, която е начело на Германия в момента. Водещи в кабинета са социалдемократите, а партньори са им дясноцентристите от Народната партия (НП). През 2006-2008 г. канцлер бе Алфред Гузенбауер, а след предсрочни избори правителството оглави Файман.

Коалицията едвам успя да се задържи на власт на изборите през 2013 г.,

когато двете партии, доминирали австрийската политика след Втората световна война, спечелиха общо само 99 депутати в 183-местния парламент. Тогава крайнодясната Партия на свободата шокира с 20,1% от гласовете и вкара 40 свои представители в законодателното тяло. Това бе най-добрият резултат след 1999 г., когато, водена от Йорг Хайдер, тя бе втора политическа сила в страната, влезе в коалиционно правителство с НП и предизвика всеобщ бойкот на Австрия от останалите по това време 14 страни, членки на ЕС.

В последвалите няколко години Файман и лидерът на НП и вицеканцлер Райнхолд Митерленер

така и не можаха да се разберат относно конкретните мерки за преодоляване на икономическата стагнация. Австрия продължи да поддържа високи данъци и социални разходи, а безработицата не спря да расте, противно на низходящата тенденция в ЕС.

Избирателите се умориха от неефективността на коалицията и потърсиха алтернатива. За капак върху ЕС се стовари и миграционната вълна, което само наля вода в мелницата на националистите.

В началото Файман се коалира с германската си колежка Ангела Меркел за хуманна политика на отворени обятия за бежанците. Но шокиран от огромния поток, преминал през Австрия през 2015 г., и под натиска на коалиционните си партньори и клонящото към националистите обществено мнение той втвърди позицията си.

Първо обяви, че въвежда годишни квоти за приемане на молби за убежище, после реши да издига огради на границите си със Словения и Италия, натисна и страните от Западните Балкани да направят същото.

Целта на Файман бе да попречи на очакваното добро представяне на Партията на свободата на президентските избори, отнемайки ѝ от вота на настроените срещу мигрантите избиратели. Канцлерът пое

Австрия първа в Европа върви към крайнодясно правителство



риска, въпреки че обтегна отношенията на Виена с Берлин и Рим, но това се оказа контрапродуктивно.

Социолозите вещаеха крайнодесния кандидат-президент Норберт Хофер да получи около 24% от гласовете, но той спечели с рекордните за националистите 35,1%, и то при висока избирателна активност – близо 70%. Втори се класира бившият лидер на Зелените Александър ван дер Белен с 21,3%. А кандидатите на социалдемократите и НП останаха чак четвърти и пети с по малко над 11%.

За първи път от 1951 г., когато австрийският президент се избира директно от народа,

двете традиционни партии не могат да съберат дори половината от гласовете.

И безпрецедентно държавният глава няма да е техен представител.

Преди балотажа на 22 май, когато се изправи срещу Ван дер Белен, Хофер се заклани, ако спечели, да използва за първи път президентското правомощие за разпускане на правителството с намерение да предизвика предсрочни парламентарни избори. Логиката му е ясна – водената от Ханс-Кристиан Щрахе Партия на свободата да използва инерцията си и да стане първа политическа сила.

А това ще е пионерско постижение за крайната десница в Европа след 1945 г.

Файман реши дори след изборната загуба да продължи със засилването на антимигрантските мерки, прокарайки през парламента поправка за въвеждане на „извънредно положение“ при нова бежанска вълна, при което още на границата ще се спират дори сирийци. Това преля чашата на търпението на либералното крило на канцлерската партия и той бе освиркан на първомайската демонстрация от над 10 000 души във Виена. Като причина за оставката си Файман посочи вътрешнопартийните дразги между либералите и прагматичите, които искат отмяна на мораториума за влизане в коалиция с Партията на свободата.

Временен канцлер стана лидерът на НП Митерленер, който първо изключи възможността за предсрочни избори, но по-късно допусна такова развитие, ако социалдемократите смекчат дори малко мерките срещу мигрантите. Социалдемократите се зарекоха да излъчат още тази седмица нов титуляр начело на правителството. А лидер ще си изберат през юни.



Шансът някоя от обладаните от страх пред терор и бежанска вълна големи столици в континентална Европа да бъде оглавена от мюсюлманин е минимален. Но това не важи за Лондон, чийто нов кмет се казва Садик Хан.

Той е роден през 1970 г. на Острова в семейството на пакистански имигранти – шофьор на градски автобус и шивачка, и има шестима братя и една сестра. Досега бе депутат от лейбъристката опозиция в Камарата на общините, а преди това е бил адвокат по правозащитни дела.

Според официалните данни от преброяването през 2011 г. мюсюлманите

Космополитен Лондон си избира кмет мюсюлманин

са 12,4% от населението на Лондон, или малко над 1 млн. души. На кметските избори на 5 май активността на електората бе 45,3% и Хан получи 57%, или 1,3 млн. от гласовете. И спечели въпреки определената като расистка тактика на опонента му консерватор Зак Голдсмит, който го обвини, че бил подкрепял ислямски екстремисти.

Твърдението визираше бившата адвокатска клиентела на Хан, сред която наистина има и осъдени впоследствие терористи. Но очевидно не можа да саботира историческата му победа. Лейбъристъ обвини мултимилionера Голдсмит в „тръмпизъм“ и заяви, че няма нищо общо с радикалния ислям. Нещо повече – получавал е смъртни заплахи в мюсюлманския квартал в Лондон, където живее, след като подкрепил в парламента гей браковете.

Веднага след победата си Хан засипа с критики лидера на лейбърис-

тите Джереми Корбин, и то на тема избори, което накара някои британски анализатори да се замислят дали мюсюлманинът вече не се цели дори още по-високо – да оглави партията и евентуално в бъдеще правителството.

„За последен път спечелихме парламентарни избори през 2005 г. и няма да постигнем нов успех, ако разчитаме само на твърдия си електорат и на крайнолеви лозунги“, заяви Хан пред в. „Гардиън“. И даде да се разбере, че стратегията на социалиста Корбин няма как да привлече на негова страна през 2020 г. избиратели, гласували досега за консерваторите или за популистката Партия за независимост на Обединеното кралство на Найджъл Фарадж. „Не вярвам в героичните провали“, заяви Хан.

Корбин знаково отсъства от церемонията за встъпването му в длъжност, предпочитайки по същото време да празнува в Бристол с новоизбрания там чернокож кмет Марвин Рийс.

Опозиционният лидер определи като „смесен успех“ тазгодишните местни и регионални избори. В тях лейбъристите загубиха нетно 24 места в общинските съвети, но катастрофираха във вота за шотландски парламент, където за първи път са трета сила след националистите сепаратисти и смятаните за аутсайдери консерватори.

Хан има опит в управлението – като министър на транспорта в правителството на Гордън Браун (2009-2010), а откакто лейбъристите са в опозиция, е министър на правосъдието в сянка.

Той сменя в кметството управлявалия 8 години харизматичен консерватор Борис Джонсън, който се е целил в премиерския и партийния лидерски пост на Дейвид Камерън, ако на референдума на 23 юни британците решат да напуснат ЕС. Ако Хан си спазва предизборните обещания, лондончани ще се радват на „замразени“ цени на билетите за градския транспорт и постепенно намаляване на жилищните наеми.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ



Безпилотни камиони тръгват из Европа

Шест колони от безпилотни товарни каравани на полуавтоматичен режим пристигнаха в пристанището на Ротердам, с което завърши експериментът по реорганизацията на автомобилните превози по натоварените магистрали на Европа. В опита за съвременно транспортване на стоки участваха шест водещи автомобилни компании на Стария континент. Камионите пътуват в конвой, като поддържат комуника-

ция помежду си. Те се контролират с помощта на безжична връзка от оператор, намиращ се във водещия камион. Доколкото товарните коли са обединени от единна

система на управление, челният камион има възможност да обезпечи безопасната дистанция между тях. За пълна автономност на камионите още е рано да се говори. Постигането ѝ все още се сблъсква с редица проблеми, свързани със стандартизацията на правилата за превоз на целия континент, както и за обезпечаване на взаимодействието между товарните автомобили на различните производители.

Безпилотните товарни камиони гарантират по-екологично съобразени и изгодни превози. Според специалистите този транспорт ще помогне и за по-голяма безопасност на пътя, защото причината за повечето аварии е човешкият фактор.

Zero Zero Robotics представя летяща камера-селфи

Появи се сериозна конкуренция на селфи стикове, която се очаква да събуди интереса на милионите любители на селфитата. Това е компактната сгъваема камера дрон, създадена от китайската компания Zero Zero Robotics.



На пазара на дроновете има достатъчно апарати с функции за следене, способни да задържат обекта в ползрението на обектива, което е необходимо за правене на снимки от въздуха. За съжаление обаче при всички тях съществува проблемът с големите им размери.

Камерата робот Hover Camera е била изобретена от китайската компания с цел да се осигурят удобни функции при минимални габарити. Тя тежи само 238 грама, което освобождава притежателите ѝ от задължението да я регистрират като истински дрон.

Витлата на летателния апарат са заключени в защитен решетъчен корпус от въглеродни влакна и той може да се държи в ръцете без опасност от травми. Заради размерите си - 182x132x32,5 мм, камерата се сгъва лесно и може да се носи в пътна чанта.

Hover Camera се задейства само с подхвърляне нагоре. Когато е в работен режим, тя виси във въздуха, докато прави селфи снимки 13 мегапиксела или кръгово видео с формат 4K. Камерата може да се управлява със смартфон.

6 от най-значимите устройства на всички времена

Популярното издание Time публикува списък на устройствата, които са оказали най-голямо влияние върху човечеството. Ето 6 от тях:



1. Apple iPhone

През 2007 година се появява iPhone на компанията Apple. По това време смартфоните вече съществуват, но iPhone направи някои нововъведения. Най-главното от тях е сензорният екран, който напълно замества бутоните. Последва масовото приложение на iPhone, което промени начина на разпространение на мобилните програми и изобщо отношението към компютрите и информацията.

2. Sony Trinitron

Телевизорите Sony Trinitron, които се появяват през 1968 година, предизвикват сензация, защото внедряват масово цветната телевизия. Серията Trinitron дори печели награда „Еми“. През следващите 25 години са продадени над 100 милиона телевизора от тази серия.



4. Sony Walkman

Плейърите Sony Walkman станаха първите музикални плейъри, които съчетават портативност, простота и достъпност. Дотогава най-популярните звуконосители бяха виниловите плочи, а Walkman използваше малки касети. Портативността и слушалките имаха социален ефект – хората получиха възможност да се изолират от тълпата чрез слушане на музика, и то докато се движат, защото тези плейъри работят с батерии AA. Sony продаде над 200 млн. устройства от тази серия и проправи пътя на CD плейърите и iPod.



3. Apple Macintosh



Компютрите Macintosh се сдобиха с графичен интерфейс и мишка, което ги направи по-удобни за работа. Те не станаха по-популярни от PC Windows, но установиха стандарт за интерфейс между компютъра и човека.

5. IBM Model 5150

През 1981 година се появи персоналният компютър IBM PC. Сам по себе си моделът 5150 на компютъра стана достатъчно популярен, но най-голямо влияние оказа решението на IBM да направи операционната система DOS достъпна за други производители, което доведе до появата на голямо разнообразие от доставчици.



6. Victrola Record Player

Устройството Victrola на компанията Victor Talking Machine Company, което се появи в края на XIX век, стана много популярно, защото с него аудиоплейърът стана достъпен за масово ползване. Медният звукоусилвател беше скрит в кутията и плейърът доби елегантен външен вид.



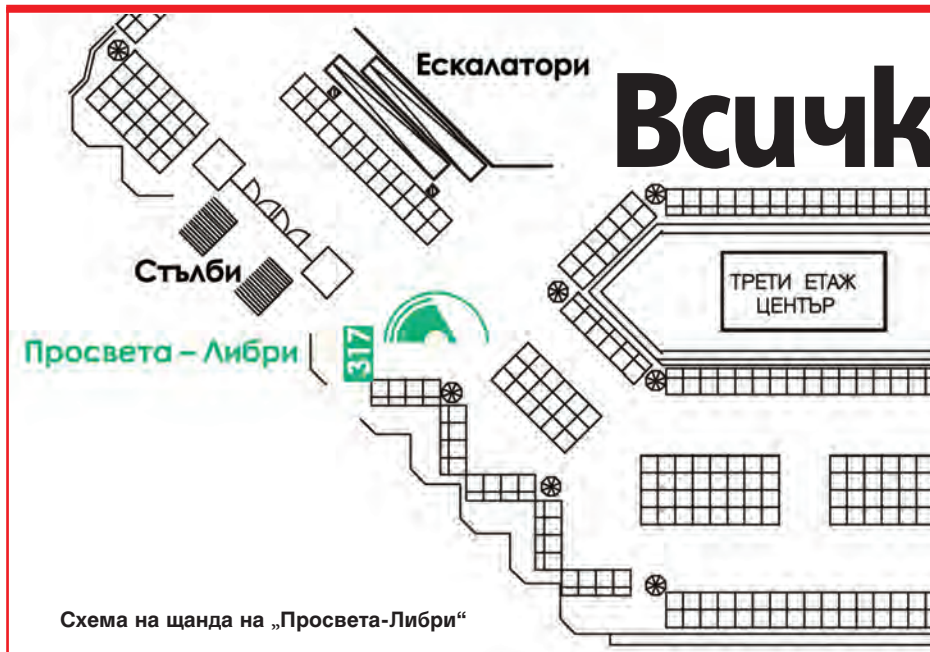
Планер ще преодолее височина от 27 000 метра



Амбициозен план по достигане на пределните за самолетите 27 000 метра ще бъде осъществен през следващия месец от планера Perplan-2 на компанията Airbus. Летателният апарат действително е уникален, защото такава височина могат да преодолеят само специални самолети, подобни на стратегическия свръхзвуков разузнавач SR-71, и то с помощта на мощни реактивни двигатели.

Планерът тежи под един тон, размахът на

крилата му е 5,5 метра. Херметически затворената кабина обезпечаваше нормална работа на екипажа, без да се налага употребата на специален костюм, съобразен с височината. Тъй като Perplan-2 няма двигател, за да наберат височина, пилотите ще трябва да използват въздушните течения. Последният успешен тест планерът премина на аеродром в Невада. Perplan-2 показа завидни здравина, стабилност и ефективност при добра скорост. Получените резултати от предстоящия полет ще помогнат при създаването на нови икономични модели, способни да летят на височина от 10 до 12 хиляди метра. След време планерът ще бъде използван за събиране на данни от атмосферата и за регистриране на промените в климата, вземайки проби от въздуха в стратосферата.



Гергана ПЕТКОВА

И тази година организаторите от Асоциация „Българска книга“ (АБК) обещава рекорден брой участници и атрактивни отстъпки на пролетния базар на книгата. Той ще се проведе от 24 до 29 май в НДК като част от литературната програма на 21-вия „Салон на изкуствата“. Панаирът ще е отворен за посетители от 10:00 до 20:00 часа, а входът, както винаги, е свободен.

В рамките на панаира ще се проведат над 50 събития – премиери на книги, четения, конкурси и срещи с над 50 автори. Книгоманите не пропускат базарите на книгата, защото там могат да закупят най-новите заглавия на български и чужди автори, както и да намерят по-стари и редки заглавия на изгодни цени. В събитието участват всички големи издателства и предлагат атрактивни отстъпки.

Освен художествена литература на панаира софиянци и гостите на столицата ще намерят и учебна литература. Както винаги, сред най-големите изложители е издателство „Просвета“ – лидер в производството на учебници и учебни помагала. По традиция то ще бъде разположено на два щанда. Щанд № 113 (партер) по традиция е запазен за книжните издания на „Просвета“, а на щанд № 317 (етаж 3) ще може да се разгледат всички електронни издания на „Просвета-Либри“.

ГОЛЯМ ИЗБОР ЗА МАЛКИ ХОРА

Щандът на „Просвета“ предлага голямо разнообразие за най-малките. С книжките „Рисувам стъпка по стъп-

ка“ децата на 4-5 и 6-7 години ще се научат лесно да рисуват животни, растения, хора и превозни средства. Поредиците „От точка до точка“ и „Математически вълшебства“ развиват фината моторика на децата в ранна възраст, като втората ги запознава и с числата до 15 по забавен начин – чрез оцветяване. За 6-7-годишните е поредицата „Весели картинни загадки“, където удоволствията са разделени в две части: за младите джентълмени е книжката „Футбол“, а за дамите – „Феи и елфи“. В тях оцветяването е придружено от загадки, упражнения за подкреждане на картинки и за разсъждаване, които развиват концентрацията, наблюдателността и въображението на децата.

За същата възрастова група (4-7 години) екип под ръководството на проф. Весела Гюрова разработи системата „АБВ@Игри“. Тя съответства изцяло на програмата на Министерството на образованието и науката за предучилищна подготовка и предизвиква сериозен интерес сред учители в цялата страна, които участваха в конкурс на „Просвета“ за разработване на педагогически ситуации по нея. Всички тези издания са подходящи не само за занимания в детските градини, но и за упражнения у дома под ръководството на родител.

За първокласниците прекрасен подарък за края на учебната година са заглавията от поредицата „Четящите детективи. Рисувай с нас!“. Те са уникална комбинация от книжка за четене и книжка за рисуване, в които детето допълва илюстрациите въз основа на прочетения текст. Детективът му помага, като му поставя конкретни задачи. Историите в тях „Мимо учи за магьосник“ и „Принцеса Ела търси приключения“ са красиви и увлекателни и стимулират творчеството на децата.

Изключително забавна е и електронната игра Lettergetter, с която децата бързо и лесно изучават английски език. Чрез прекрасна ани-

Всички обичат базара на книгата



мация, упражнения, разработени като състезания, и перфектен звук тя запознава децата с английската азбука, с началната лексика, доброто произношение и правилното изписване на буквите.

На щанд 113 ще намерите и най-новото допълнение в хитовата поредица ваканционни книжки „Вълшебно лято“ – за след 3. клас. В нея кучето детектив Лупо ще поведе третокласниците към вълнуващи приключения при издирването на фокусника господин Аладин и крадеца на думи Фантомас. Те ще научат колко е важно детективите да умеят да боравят с думите и числата, да знаят чужди езици и всевъзможни факти за природата и историята. Книжките от поредицата предоставят прекрасни възможности за интересно и увлекателно затвърдяване на изученото в клас. Изпълнени са с вълнуващи приключения, в чиито сюжети по лек и забавен начин е вплетен учебният материал за 1., за 2. и за 3. клас. Всяко упражнение е естествена част от приказна история и се възприема не като задача за домашна работа, а като весело предизвикателство. Така през ваканцията децата могат неусетно да си припомнят или научат много неща, докато са главни герои в историите от помагалата.

Чудесен подарък за дете до 4. клас е и „Моят първи речник“. Той включва около 10 000 думи, които са проверени и извадени от сега действащите учебници от 1. до 4. клас. Правописът им е съобразен с новите правила в „Официалния правописен

речник на българския език“ на БАН. С него децата ще се научат да пишат правилно думи, които затрудняват и възрастните – например полилей, умърлушен, анцуг и др. В отделни приложения са събрани имената на някои често употребявани географски обекти – селища, държави, реки, морета и континенти, и на собствени имена на хора и литературни и културни герои, които затрудняват учениците при писане.

На щанд № 317 ще получите информация за електронните продукти на „Просвета“. Членовете на екипа ще бъдат на разположение и ще могат да демонстрират изцяло обновената платформа и новото 3D поколение е-учебници от 1. до 7. клас на издателството.

По традиция всички заглавия ще се предлагат с атрактивни отстъпки, а всеки, направил покупка на стойност над 10 лв., ще получи като подарък ваучер с намаление от 15% за последваща покупка от книжарниците на „Просвета“ в София, както и на щанда на издателството на книжната борса.

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

✂ С този талон заставащ с предимство на опашката за игра с „МАЙМУНСКИ ПРИКАЗКИ“!



Изрежи това каре или занеси цялата страница на щанд № 317 на етаж 3 и застани пръв на опашката за компютърната игра „Маймунски приказки“! В рамките на панаира децата от 1. до 5. клас могат безплатно да играят на образователния продукт „Маймунски приказки“ – компютърна игра, която учи на математика. Играта може да бъде закупена и на двата щанда на „Просвета“ с атрактивна отстъпка.

Книгата „Площад България“ на известната ни поетеса Мирела Иванова я представя в различно, но не и ново амплоа – безпощадно злободневните ѝ есета за „Дойче Веле“ отдавна се разпространяват по всевъзможни печатни и интернет канали.

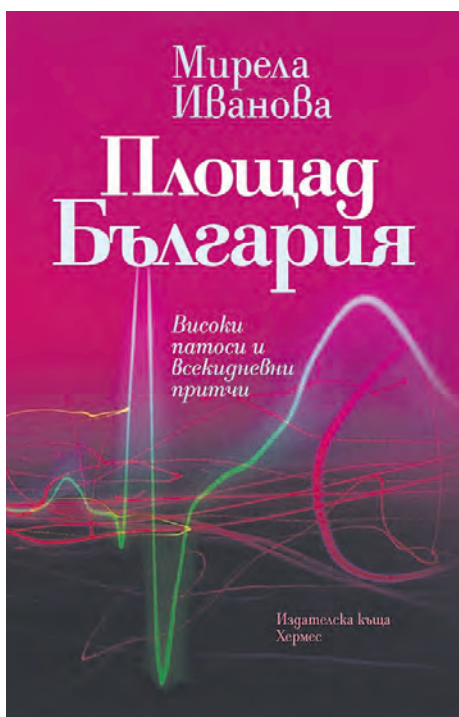


прости истории, които съдържат уроците на притчата. С инатлива упоритост се взира в процепите, през които изтича градивната енергия на българите, забелязва и назовава тъмните и насилнически обществени явления, дамгосали българския преход, задава въпроси към общността, натоварени с всевъзможни лични отговори.

„Площад България“ е разделена на три взаимопреливащи се и разговарящи помежду си дяла: „Свръхбагаж“, „Из едни новини“ и „Къде е заровено българското куче“. Текстовете могат да се четат последователно, отзад напред и обратно: но и заедно, и поотделно те разказват запомнящо се и пристрастно величествената българска разпнатост между тягата по порядък, „здрава ръка“, подчинение и вечно изменчивите южняшки хаос, всезнаещо свободомислие и мърлявина.

От 2003 година досега всяка седмица тя записва своеобразната хроника на случващото се, на възможната и копнежна събитийност на българското всекидневие. С кураж, ирония и болка надниква в същността на несбъдващия се според високите ни представи живот, търси исторически обяснения и духовни опори, разказва

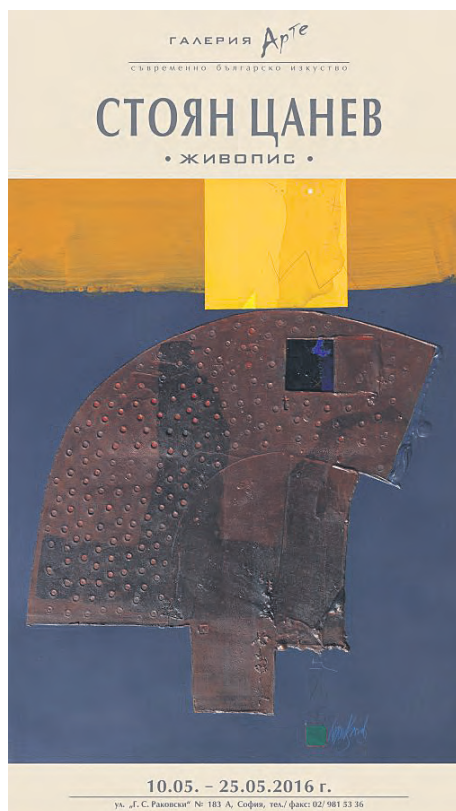
ПОЕТЕСАТА КАТО ПРОЗОРЛИВ ПУБЛИЦИСТ



В послеслова-студия Михаил Неделчев фиксира точно мощното въздействие на текстовете, които „хващат веднага бика за рогата“, типажите са „все от един гротесков паноптикум“, а жестовите „все в посоката на деструкцията и разпиляването на общностната ни енергия“:

„Тук мутрите, откровенията всекидневно-битови насилници (със своите си атрибути: джиповете като тежка бойна техника, ланците като знаци на богатство и успешност, размякнатите анигузи и нехайната походка на тлъсти тела на бивши пишман спортисти като израз на господство) са само най-разпознаваемите персонажи от тази фауна на безкрайния български преход. Но остро око на публициста открива близостта на тези всекидневни насилници с уж благовидно изглеждащите „бели якички“ от различните етажи на продължаващата да е построена пирамидално държава или на присвояващите и „източващите“ фирми, корпорации, холдинги с неясна дейност, предприемачи, които нищо не произвеждат. Все герои от света на неизвестно защо станалите богати“.

● Явлението Стоян Цанев за седми път в галерия „Арте“



Румен ЛЕОНИДОВ

Застанеш ли пред Стоян Цаневите картини, те обхваща неочакван смут. И това неясно чувство на тревожност продължава да те преследва дори и след време, когато си далеч от далдисването в заливите на неговите залези.

Канонът изисква да кажа, че работите на Стоян гледат многозначително зрителя, а зрителят вижда

ПРЕМИНАВАНЕ ПРЕЗ ОГЛЕДАЛОТО

през тях онова, което Цанев иска да видят. Потокът на светлината обаче е двупосочен и лъчът му изсветлява контурите на мрака.

Когато Цанев осмисля собствена си светлина, той не се вглежда толкова в себе си, колкото се вслушва в импулсите, които го отделят от обективните граници на личността му. Тогава изображението е по-тайнствено, наситено с подтекст, сякаш пространството е готово да излети през бялото на светлината, през аварииния изход на задния план. И в тези случаи философията на фигурите става непосилно неподатлива на анализ.

Но когато Стоян Цанев осмисля света извън субективното, тогава е чувствително различен. Не толкова в графичния си речник и в азбуката на своя изказ, колкото в подредбата на уж познатите букви, част от езическия език и помислите, които изразява чрез тях.

Изказът на този втори тип графични изрази е рязък, понякога злъчен, предизвикателен, емоционално неудържим, разголен, нападателен, но отмерено точен, ритмичен, убедителен, образите – гротескови, символите – алегорични, идеите – социални, мащабите – хиперболизирани.

Ако се освободим от предпочитанията си към единия или другия сорт състояния, ще уловим неуловимото присъствие на личност, смущаващо оригинална, възприемаща всяка своя енигматична емоция като възхитителен риск, а не като форма на самоцелен експеримент.

Стоян Цанев не може да бъде упрекнат в липса на актуалност, защото притежава силно изразен социален темперамент, който според критиците понякога достига до мисловния маниер на карикатурната

язвителност. Затова сигурно на човеци като него никога не им е скучно – ту се затварят, за да анализират случилото се от далечното си детство до днес, ту се разтварят, за да проследят щенията на пещерния човек до агониите на цивилизацията, като не забравят да оглеждат гънките на своята съвест, да измерват височините на опитомената си памет.

Французинът Жак-Ив Луд отива още по-нататък: „Цанев е художник на нашето време. На времето в движение, а не в очакване. Персонажите му сякаш са излезли от анимационен филм с изрязани кадри. В тяхната забързаност, както и в самотата си, те загубват плътността си и се добива впечатлението, че изчезват като при преминаването през врата или като при заставане пред огледало“.

Като при преминаване през огледалото е по-вярното наблюдение, макар че Стоян-Цаневата деликатност и нежност понякога е стаена в



брутални на пръв поглед форми. И в живописните платна, и в рисунките, и в гравюрите този мъж, роден преди 70 години в Бургас, проважда настоятелно неспокойствието си и не спира под сянката на лавъра, а държи на пътя си, на темпото на вестносец, съизмерва дълбочините и висотите на проклятието да следваш собствените си потребности. Тези, които лично познават художника, сигурно вече са се натъкнали на небивалата му съдържаност, бих казал затвореност. Той е значително по-мълчалив от виденията си, но пък е от хората, които, когато не говорят – мълчат красноречиво.

Най-верният му автопортрет е събирателен образ от стихията на въображението и взаимодействието ѝ с порядъка на композицията. Понякога рисува като съдник, друг път е активен наблюдател, а трети път – просто разговаря със своя дух. Той е всичко това, което е нарисувал досега, но и онова, което ще нарисува за в бъдеще.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Продължаваме темата за селските въстания на българското население в Македония по време на Руско-турската освободителна война...

- Селско въстаническо движение през 1878 г. в Югозападна България възниква първоначално в Трънско и Босилеградско и след това се пренася в Кюстендилско и цяла Източна Македония. Това въстание започва в резултат на действията на организираната от известния български патриот Симо Соколов чета, но постепенно се разраства в масово движение на селяните. Те разгромяват и палят кулите на спахиите и беговете и насилствено завземат чифлиците и господарльците на местните феодални мюсюлмани. Част от въстаниците начело със Симо Соколов съдействат на руския отряд под предводителството на подп. Задерновски и на четниците, водени от войводата Ильо Марков, при освобождаването на Кюстендил.

- Каква е реакцията на македонските българи относно предварителния Санстефански мирен договор?

- Подписването на Санстефанския мирен договор на 19 февруари (3 март) 1878 г. разсейва опасенията за разпокъсването на България. По силата на договора в границите на автономното трибутарно княжество България се включват всички земи на юг от устието на Места и Струма и северно от Солун, а на запад – северно от Враня, през Скопска Черна гора, западно от Куманово и Тетово до планината Кораб, по р. Велешица до свързването ѝ с р. Черни Дрин. След това границата завива на юг по р. Дрин западно от Охридската каза, западно от казите Корча и Старово, до планината Грамос, Костурско езеро, р. Мъгленица.

- Кои земи остават извън България?

- Според думите на граф Игнатиев по политически съб-

История на българите от Македония

● Турското варварство и руската нерешителност

ражения извън границите на българското княжество остават някои местности в Южна Македония. Но огромната част от Македония, където българското население е преобладаващо, като намерение остава в границите на българското княжество. Така че македонските българи посрещат Санстефанския мирен договор с нескривана радост. Той осигурява не само националното им освобождение, но и създава реални предпоставки за премахване на феодалните остатъци и острите социални противоречия в Македония. Договорът отговаря на дотогавашните стремежи на македонските българи и борбите, които те водят в единния фронт на българската национална революция.

- Разкажете по-подробно за тази преждевременна радост - в какви измерения се проявява?

- Действително българското население в Македония начело с интелигенцията посреща и приема с възторг Санстефанския мирен договор. Представители на македонската емиграция, както и на обществеността от вътрешността, въпреки опасностите, на които са изложени, подписват благодарствени адреси и изложения до русите за великото им освободително дело. Много градове и селища от Македония тайно изпращат свои делегати, които да представят на руските власти тези благодарствени адреси. В Сан Стефано се озовават такива изтъкнати общественици и революционни дейци като Натанаил Охридски, Ильо Марков, Методи Кусев и др. Във вътрешността на Македония населението също очаква с нетърпение освободителните руски войски, а на места се правят тайни приготовления за тържественото им посрещане. Особено дейни в това отношение се показват охридчани.

- Има ли съхранени писмени свидетелства за този национален подем?

- Да, разбира се. Кузман Шапкарев пише за Санстефанския договор, че „според него освобождава се и цяла Македония с нашия гр. Охрид и с пограничния гр. Струга... Радостта ни беше, разумява се, неограничена“. А изтъкнатият поет, учител и общественик Григор Пърличев съчинява специална песен - ода, която се пее от младежите и учениците. По-късно, през 1880 г., жителите на Кичевски окръг правят изложение до Уилям Гладстон, при това в условията на развихрилата се

антибългарска кампания, в което пишат: „Санстефанският договор, освобождаващ нашата страна, ни внуши надеждата, че идва край на нашите вековни страдания и че ние ще можем да подобрим нашето нещастно положение, ще се стремим към просвещение и нравствено развитие. Но уви!“.

Положението на българите в Македония е действително нетърпимо, всекидневни са сблъсъците с турските мохаджири, с башибозуците и черкезките банди. Българите изпращат специални делегации до руското командване за час по-скорошното превземане на Македония от руските войски. Особено характерно в това отношение е прощението на българските църковно-училищни общини в Македония до А. М. Горчаков от 20 май (1 юни) 1878 г.: „Всичкият български народ се зарадва, като вида, че желанията му се изпълниха и нуждите му се удовлетвори. И ний, всите българи в Македония, със силата на Санстефанския договор чакахме с голямо нетърпение освобождението си от беснующето още над нас турско варварство“.

- В условията на „беснующето турско варварство“ какво прави тогавашното българско духовенство?

- Висшите духовници българи от Македония Натанаил Охридски, Методи Кусев и др. извършват голяма дейност по подаването на изложения до руските войски. Те отправят настойчиви искания руските войски да окупират Македония и да освободят и тази българска област, като подобно намерение не е чуждо на руските военни планове. Мнозина руски дипломати, преди всичко граф Игнатиев, много добре разбират изключителното значение на евентуалното военно завземане на тези земи, най-вече за позициите на Русия на Балканите и за бъдещото развитие на българския елемент. Затова Русия изпраща граждански комисар в македонските области, влизащи в състава на българското княжество. На този пост е назначен А. М. Хитрово. Ето какво пише през октомври 1879 г. той до Н. К. Гирс: „Веднага след сключването на Санстефанския мирен договор бях командирован в Македония, в местностите, влизащи в състава на новоосвободена България, но незаети още от нашите войски. Моята командировка имаше за цел да вземе първи мерки за умиротворяване на края, за предотвратяване стълкновенията между християни и мюсюлмани, за уреждане на временно

местно самоуправление и за осигуряване на обществената и частна собственост“. Хитрово е познавал много добре живота в Македония, икономиката, социалните и етническите ѝ проблеми и пристъпва към изпълнението на своята мисия, при това със специфични разпоредби и подготовка.

- Какви са тези по-специфични разпоредби?

- На първо време той издава прокламация от името на Главнокомандващия към жителите на Македония, напечатана в Одеса на 4 езика – руски, български, гръцки и турски. В нея се казва: „Жители на Западна Румелия! Вие сте по-щастливи, отколкото вашите братя от Придунавска и Прибалканска България, тъй като не са изпитвали ужасите на войната. Без жертви и страдания вие сега се приобщавате към този славянски свят, който победоносното руско оръжие е приготвило и за Вас“. По-нататък в прокламацията се изтъква, че руските власти ще обезпечат реда, спокойствието и правата на всички граждани независимо от тяхната вяра и народност.

- Как този комисар успява да предпази страната от стълкновения между християнското и мюсюлманското население?

- Хитрово получава на разположение 25 офицери и два полка кавалерия за осъществяване на мисията си. Той полага големи грижи да възстанови всички свои „предшшни връзки и да събере около мен лица, които аз можах да употребя като оръдие за предстоящата моя дейност“. Хитрово предвижда изграждането на комитет, който да поеме грижата по

въдворяването на бежанците мюсюлмани, избягали от България, подготвя издаването на списание, организиране на печатница и пр. Но най-съществено място в плана му заема създаването и дейността на доброволчески чети – такива, каквито той организира през лятната и зимната кампания на 1877 г. в Северна България и Балкана. Създаването на подобни чети, колкото и да са ограничени от командването, целят разгръщането на националноосвободителната борба в тези райони, създаването на въоръжен резерв на руските войски... Защото, както пише на друго място: „Християните повсеместно почувстваха себе си по-силни, мюсюлманите свършено бяха паднали духом... Това беше момент на нравствена победа...“.

- Но руското командване не пристъпва към окупацията на Македония. Защо?

- Причината за това е влошеното външнополитическо положение на Русия и по-специално опасенията от война с Англия и Австро-Унгария, както и настъпилите усложнения в Родопите. Въпреки настояванията на Н. П. Игнатиев и други дипломатически и военни дейци командването на руската действаща армия и по-специално главнокомандващият Н. Николаевич проявяват колебание и не пристъпват към заемаването на Македония, което можеше да се извърши чрез подвижни кавалерийски отряди със сътрудничеството на местни въоръжени чети. Това оказва пагубно влияние върху започналата в хода на войната националноосвободителна борба. Не са изпълнени и решенията за създаване на българско опълчение – българска национална войска, съгласно приетия план.



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

Моят град

СОФИЯ Бивш партуен клуб стана център за деца с аутизъм

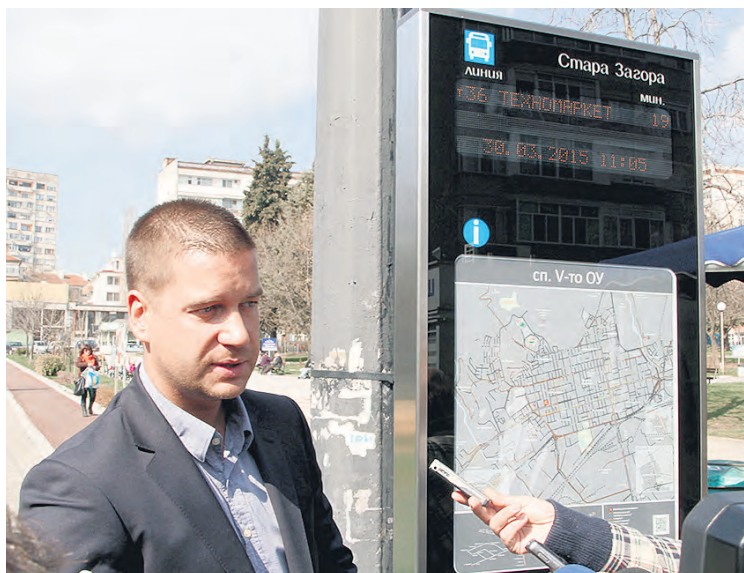
„И институциите, и неправителствените организации извървяхме дълъг път, за да можем днес да постигаме заедно конкретни резултати.“ Това заяви кметът на София Йорданка Фандъкова при откриването на Дневен център за деца с аутизъм „Дъга“. В него 25 малчугани ще намерят подкрепа и ще получат терапия, която ще им помогне за по-бърза адаптация и интегриране в обществото. Центърът е разположен в кв. „Лозенец“, като само допреди няколко години сградата е била използвана като партуен клуб. Със съдействието на общината помещенията са предоставени за дейността на Асоциация „Аутизъм“. „Искам да поздравя майките, които стоят в основата на неправителствената организация, че помагат на институциите да разберат проблемите и



да намерят решения“, коментира Фандъкова. Тя припомни, че в момента на територията на София функционират 40 социални услуги за деца. От тях 19 са за деца с увреждания, които са разкрити с активната работа на семействата. Столичната община е осигурила финансирането за първите стъпки на новия център, а след проведен конкурс това ще стане държавноделегирана дейност.

СТАРА ЗАГОРА

Таблата на автобусните спирки вече „говорят“



Новите информационни табла на спирките на градския транспорт вече ще подават гласова информация за движението на автобусите и тролейбусите. По този начин и хора с различни затруднения ще могат да се ориентират за пристигащите превозни

средства. Освен това ще има възможност при необходимост да се изписва текст за извънредни съобщения за пътниците в градския транспорт. От миналата година Стара Загора е от малкото градове в България с напълно подновен автобусен и тролейбусен транспорт. Теле-

матиката е част от интелигентна транспортна система, реализирана по проект „Модернизация и развитие на устойчив градски транспорт за град Стара Загора“. Той е финансиран по Оперативна програма „Регионално развитие“ и е на обща стойност близо 29 млн. лв. Чрез контролния център, който се намира в общината, всички транспортни средства се проследяват в реално време. На едно място са ситуирани горещият телефон на общината, джипиес контролът, както и сървърът на фирмата. Въведено е видеонаблюдение в градския транспорт, а движението на автобуси и тролейбуси се проследява и онлайн чрез мобилно приложение за разписанието в Стара Загора.

ВАРНА

Отличиха училища за приноса им в превенцията

Седем варненски училища бяха отличени с грамоти за активното им участие и принос в развитието и осъществяването на общинската политика за превенция на рисковото поведение сред деца и млади хора – „Младите хора и бъдещето“. Събитието бе организирано от Дирекция „Превенции“ към Община Варна. В продължение на 8 години учебните заведения и местната администрация осъществяват програми, кампании и дейности по превенция на наркомании, трафик на хора, рисков сексуално общуване и ХИВ/СПИН, безопасен интернет. Отличени бяха Първа езикова гимназия, IV ЕГ „Фр. Жолио-Кюри“, III ПМГ „Акад. М. Попов“, ГПЧЕ „Йоан Екзарх“, НГХНИ „К. Преславски“, Професионална техническа гимназия и МГ „Д-р П. Берон“. На директорите бяха връчени грамоти за дългогодишно активно участие и принос в различните проекти. Грамоти получи и 23 ученици доброволци, а още 60 души получиха удостоверения за преминати обучения по основните направления: превенция на наркомании, превенция на трафика на хора, превенция на ХИВ/СПИН, безопасен интернет.

ОБЩИНА ВАРНА
ДИРЕКЦИЯ „ПРЕВЕНЦИИ“

**МЛАДИТЕ
ХОРА И
БЪДЕЩЕТО**

ВРЪЧВАНЕ НА ОТЛИЧИЯ НА
ВАРНЕНСКИ УЧИЛИЩА
ЗА АКТИВНО УЧАСТИЕ
В ПРЕВЕНЦИЯ НА
РИСКОВОТО ПОВЕДЕНИЕ
СРЕД ДЕЦА И МЛАДИ ХОРА

www.prevecii.com

БЛАГОЕВГРАД

Уникални автомобили бяха представени на ретро парад



Десетки ретро автомобили и мотоциклети от цяла България изпълниха площад „Македония“. Жителите и гостите на Благоевград имаха възможност да разгледат отблизо, да се снимат и да седнат в уникалните превозни средства. Всеки един от собствениците представи историята и спецификите на своето

возило. Събитието бе организирано от Автомобилен и мотоциклетен ретро клуб „Пирин“, който през тази година отбелязва 20-годишен юбилей. В знак на благодарност за подкрепата и помощта от страна на Община Благоевград кметът д-р Атанас Камбитов получи статуетка – макет на ретроавтомобил.

ПЛОВДИВ Хип-хоп фестивал срещу дрогата

Нов младежки творчески фестивал под мотото „Кажи Не на дрогата. Творчеството създава, наркотиците убиват – избири хип-хоп, бъди тип-топ“ ще се проведе в Цар Симеоновата градина на 21 и 22 май т. г. През двата дни ще бъдат организирани временни базари с тематични тийнейджърски стоки, уъркшопове по хип-хоп и брейк танци, ще се изработват бижута от необичайни предмети и материали. През цялото време на разположение ще бъде специалист в сферата на превенцията на наркотичните вещества, с когото младите хора могат да се консултират и да получат полезна информация. Събитието е част от Културния календар на Община Пловдив за 2016 година, а финансовата подкрепа е в размер на 5000 лв. Инициативата се подпомага и от специалисти от МБАЛ „Свети Каридад“ и Общинска фондация „Пловдив 2019“, които застават зад идеята да бъдат убедени младите хора, че най-хубавото място за живеене е светът без наркотици.

Конкурс на b2b Media

НАЙ-ЗЕЛЕНИТЕ КОМПАНИИ
В БЪЛГАРИЯ

С подкрепата на

Министерство на
околната среда и водите

БУРГАС

Кметът е номиниран за „Зелена личност“ на годината

Кметът на Бургас Димитър Николов е сред номинираните в Националния конкурс „Най-зелените компании в България“. Той ще се състезава за отличието „Зелена личност 2015“, което се присъжда на хора, допринесли за популяризирането и налагането на зелената идея в обществото. Под ръководството на Николов Община Бургас е иницирала множество проекти, които са пример за екологично развитие и устойчиво управление – например инсталациите „Соларни дървета“ и „Соларна пейка“. Другите номинирани са Ласка Ненова, мениджър на кампа-

ния NowWeMove за Европа и ръководител на сдружение „BG Бъди активен“, както и Патрик Смитъйс, автор на филми за България. Конкурсът „Най-зелените компании в България“ се провежда за шеста поредна година, организатор е b2b Media в партньорство с Министерство на околната среда и водите. По традиция гласуването е публично, като от 10 май т. г. всеки може да подкрепи своя фаворит на страницата на събитието във Фейсбук. На базата на получените резултати ще бъде определен и носител на престижното отличие.

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Всеки човек може да бъде лишен от наследство в полза на свой роднина или на трето лице. Това става чрез завещание или дарение от наследодателя. В конкретния случай ще разгледаме как се оспорва завещание. Всеки наследник със запазена (по закон) част има право да поиска неговият дял да му бъде възстановен.

Въпросът за оспорване на завещание-то е регламентиран в Закона за наследството. Завещание може да се оспорва на две принципни основания. Първото – че е фалшиво – например подписът и почеркът не са на завещател. Второто е за възстановяване на запазената част по закон. Това може да стане чрез съдебен иск, който е възможно да се подаде от деня, в който заветникът (човекът, в чиято полза е завещанието) е предявил своите права или е започнал да ги упражнява, с което е накърнил правата на наследник по закон. В закона няма изрична правна норма, която да сочи, че правото на иск на наследник със запазена част се погасява по давност, т.е.

от откриването на завещанието може да е минал неограничен период и то да се оспорва.

Наследниците с право на запазена част върху имуществото на наследодател съгласно закона са децата, съпругът (съпругата) и родителите на починалия.

Например децата от предишни бракове имат запазени части от имуществото, защото се явяват наследници. Когато наследодателят е оставил наследници със запазена част, той не може чрез завещание или дарение да накърни тази тяхна запазена част. А наследниците, чиято запазената част е накърнена, могат да искат възстановяването ѝ.

Наследодателят може да се разпорежда по безвъзмезден начин само с разполагаемата си част.

Тя зависи основно от това колко деца има наследодателят, дали има



Как може да се оспори завещание

съпруг, дали има родители и т.н. Естествено няма никакъв проблем да се направи завещание за цялото наследство. Но след смъртта на наследодателя всяко от децата, което е било лишено от запазената си част, има право да си я търси чрез иск в съда.

Често завещанието е форма за разпореждане с имущество, с която се цели да се лиши от наследство някое от децата на завещателя. Съществува законов начин родител да остави имущество само на едно от децата си, но не чрез завещание, а по възмезден начин – напр. чрез продажба или чрез прехвърляне на имот срещу задължение за полагане на грижи – издръжка и гледане.

Законът дава право за оспорване на всяко завещание.

По принцип едно завещание трябва да отговаря на много правила, за да бъде валидно и трудно атакуемо след смъртта на завещателя. В Закона за наследството могат да бъдат открити голяма част от тези правила. За да може едно лице да напише завещание и да се разпоре-ди със своето имущество, са необходими няколко условия – да е навършило 18 години, да не е поставено под пълно запрещение поради слабоумие, да е способно да действа разумно.

Важно е да се знае също, че има два вида завещание – нотариално и саморъчно.

Нотариалното се съставя от нотариус в присъствието на двама свидетели.

Технически това става, когато завещателят изявява устно своята воля пред нотариуса, който я записва дословно. След това нотариусът прочита завещанието на завещателя пред свидетелите. После пак нотариусът прави отбелязвания за място и дата на съставяне. Накрая документът се подписва от завещателя, от свидетелите и от самия нотариус.

Саморъчното завещание трябва да бъде изцяло написано ръкописно от завещателя

чрез свободно излагане на завещателните разпореждания в него – не се допуска съставяне на завещание под диктовка, трябва да се отбележи дата на съставяне или от самия текст да става ясно кога е съставено и най-накрая се подписва завещателят. Всичко написано след подписа не се смята за част от завещанието. Това са задължителни елементи, които го правят действително.

По закон не може две или повече лица да извършат завещателни разпореждания в един и същи акт,

и то един на друг или в полза на трето лице. Така например не може баща и майка да завещават в един документ едновременно на детето си или на друго лице. Ако двама родители притежават заедно апартамент в режим на семейна имуществена общност и решат да го завещаят на детето си, то всеки от тях трябва да напише отделно завещание. Не е действително завещание, в което

единият съпруг е извършил завещание в полза на другия, но бракът се е прекратил поради развод, без значение по чия вина. Завещанието не произвежда действие и разпореждане, ако лицето, в полза на което е направено, умре преди завещателя, защото предметът на завещанието не се наследява, ако то не е открито. А откриването му става със смъртта на завещателя. Едно завещание е недействително и ако са завещани движими или недвижими вещи и при откриването на наследството, т.е. след смъртта на завещателя се окаже, че той не е бил техен собственик.

Саморъчното завещание е частен документ и като такъв може да бъде оспорван от лица, които имат правен интерес.

Прави се проверка за истинността или неистинността на завещанието чрез съдебен процес, в който се установява неговата автентичност (авторството на завещателя).

Съдът пристъпва към процедура по оспорване на представеното саморъчно завещание, когато страната, която има интерес от това завещание, заяви пред съда, че ще се ползва от него, а другата страна предяви иск за оспорване на автентичността му.

Страните трябва да представят на съда оригинала от завещанието и годин сравнителен материал за нуждите на съдебно-графологическата (почеркова) експертиза.

Автентичността се доказва от този, в

чиято полза е завещанието.

Ако пък бъде оспорено нотариално завещание, тогава невалидността му трябва да доказва този, който го атакува. Завещанието може да бъде оспорено и като се твърди, че лицето, което го е съставило, не е било способно да действа разумно, което се доказва изключително трудно.

Недоволен наследник може да поиска едно завещание да бъде обявено за нищожно, когато по своето съдържание то противоречи на закона или го заобикаля, не е спазена формата, предписана от закона, липсва волята на завещателя или той е бил неспособен да завещава, когато е в противоречие на обществен ред и добрите нрави или ако става въпрос за завещание под условие, то неговото изпълнение се окаже невъзможно.

Саморъчното завещание е нищожно, когато е написано, без да е съобразено с трите основни изисквания:

- да е изцяло написано ръкописно от самия завещател;
- да съдържа датата на съставянето му;
- да е подписано от него след текста на завещанието.

Ако не е оформено по този начин, завещанието е нищожно.

Завещанието не поражда правни последици и само по себе си е недействително и когато съдържа разпореждания с вменено задължение за осигуряване на издръжка и гледане на завещателя от лицето, в чиято полза е направено или чрез трети лица.

Възражението за обявяване на нищожност на едно завещание не се погасява по давност.

Паметта може да се стимулира

Паметта е уникална система на мозъка и до голяма степен определя качеството на живот. За съжаление тя в даден момент и по различни причини може да бъде нарушена, затова много е важна точната диагноза. Как да помогнете на паметта си вижте

на стр. 18

В сезона на алергиите

Според специалистите тази година сезонът на алергиите започна по-рано и за пациентите протича тежко. При много хора стартираха проявите на поленова астма. Изходът е в правилното лечение. Какво е то ще прочетете

на стр. 23

Правилата за добро зрение



Ако искате детето ви да избегне проблемите с очите, спазвайте златните правила на профилактиката. Кои са те ще научите

на стр. 24

Незамениният витамин Е



Още в средата на миналия век витамин Е е признат за незаменимо за човешкия организъм вещество. Днес вече никой не се съмнява в неговата изключителна роля, особено за репродуктивните способности на хората. Всичко за витамина на младостта

на стр. 26



ХІХ ЧИЛОВИ ДНИ И VII РОДОПСКИ ЗДРАВНО-ДУХОВЕН СЪБОР

На 21 май, събота, д-р Тотко Найденов, гл. редактор на в. "Български лекар" и председател на Клуб "Родопско здраве", ще организира последователно 2 прояви, които е създал:

ХІХ Чилови дни, посветени на живота и делото на проф. Константин Чиров, в къщата музей в родното му село Славейно, Смолянско, и VII Родопски здравно-

духовен събор в съседното с. Момчиловци.

Чл.-кор. проф. Константин Чиров (1898 - 1955) е несъмнено един от най-големите български лекари, клиницист енциклопедист, създател на българската клинична лаборатория, с над 200 научни труда, много от които на немски език, в областта на вътрешната медицина - по кардиология, нефрология, гастроентерология, пулмология, хематология,

паразитология. Завършил е медицина във Виена.

Тазгодишната награда "Проф. К. Чиров" ще получи проф. Боряна Делийска, дългогодишен ръководител на Клиниката по нефрология при ИСУЛ.

Същия ден в с. Момчиловци д-р Найденов свиква Кръгла маса по въпросите на заболяемостта и смъртността в България и ролята на здравно-духовния туризъм за укрепване на здравето.

ЧЕРВЕНОТО МЕСО ТРЯБВА ДА СЕ ЯДЕ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Холандски учени доказаха, че при разтварянето на червеното месо в стомашно-чревния тракт на човека се отделя особена молекула на желязото, която има канцерогенно действие. Негативният ефект от тази молекула може да бъде неутрализиран само от едно вещество - хлорофила. А той, както отдавна е известно, се съдържа в зеленчуците и плодовете със зелен цвят. Затова червеното месо трябва да се консумира със салата, към което призова и израелската асоциация за борба с рака. Най-богати на хлорофил са спанакът, броколите, зелето, краставиците, целината, както и всички видове листни салати, магданозът, копърът, босилекът.

За да се постигне антиканцерогенният ефект, количеството на зеленчуците трябва да превишава три пъти това на месото.



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

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

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



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

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

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

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



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

Flora Bimbi - 10 сашета

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

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

РАЗСТРОЙСТВАТА НА ПАМЕТА И ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА НЕЙНОТО ПОДОБРЯВАНЕ

Доц. д-р Борислав ГЕРАСИМОВ

Паметта е свойство на мозъчната кора да задържа усещанията, възприятия и преживяванията и да ги възпроизвежда волево. Паметта е уникална система на мозъка и нервната система за кодиране, обработване, складиране, възстановяване и използване в съзнанието на информация от предишен опит. Краткосрочната памет служи за бързо запомняне и възпроизвеждане на нови събития, възможност за учене и запомняне на нови неща. Възпроизвеждането на стари спомени е чрез трайната памет. Три са основните елементи на паметта: запомняне, задържане и възпроизвеждане. Паметта бива зрителна, слухова, двигателна и смесена.

Разстройствата на паметта са количествени (дизмнезии) и качествени (парамнезии). Към количествените разстройства се отнасят: хипермнезията „свръхпамет“ (при хипноза-нормална; при травми, манийната фаза на циклофренията), хипомнезията – понижена памет (преходна - при

умора и преумора; при невроза; при травми; при енцефалити, интоксикации; атеросклероза), амнезиите (липса на спомен за преживяното), които от своя страна биват: ретроградна амнезия (преди събитието), антероградна (веднага след преживяното събитие) и конградна (няма спомен за времето на самото събитие), също и лакуарна (островна, частична). При различните видове деменции (оглупяване) важи законът на Рибо – най-напред „умират“ или изчезват най-младите спомени. Към качествените разстройства се отнасят конфабулациите (измами на паметта, с

които болните запълват празнини в своите спомени) при т.нар. Корсаков синдром при алкохолната психоза.

Интелектът е когнитивен (познавателен) процес,

в основата на който е мисленето, съпоставянето и обсъждането, което е функция на най-новата структура на материята – кората на главния мозък. Паметта, индивидуалните запаси от знания, са основен компонент на интелекта заедно с познанието и изпълнителния контрол. Паметта е уникална система на мозъка и нервната система за кодиране, обработване, складиране, възстановяване и използване в съзнанието на информация от предишен опит.

С различни тестове се изследват възможностите на индивида по отношение на различните видове памет: краткосрочна, епизодична, семантична, процедурна и други. С прецизно невро-психологично изследване е възможно рано да се установят и най-леките патологични отклонения на паметовите функции и да се постави точна диагноза, която, подкрепена с други съвременни параклинични изследвания на мозъка, да уточни прогнозата при всеки отделен индивид и методите и средствата за неговото правилно и ефективно лечение.

Сега вече неврологичната наука разполага с широк набор от суперфективни лекарствени средства

за коригиране и стимулиране на паметта и по този начин за подобряване на качеството на живота и трудоспособността на всеки индивид, епизодично или цялостно, в зависимост от конкретните нужди

при съответната диагноза.

Най-честите болести, водещи до нарушение на паметта и на интелекта, са различните видове деменции: дегенеративен тип Алцхаймер или по-честата съдова деменция при хроничната мозъчносъдова недостатъчност, както и при редица дегенеративни, възпалителни, травматични и аутоимунни хронични увреждания на мозъка (Паркинсонова болест, множествена склероза, травматична енцефалопатия след черепно-мозъчни травми и пугилистика (у боксьорите); витамин В недостатъчност у алкохолици; възпалителни заболявания на главния мозък (енцефалити, менингоенцефалити); тумори; епилепсия; транзиторна глобална амнезия; психогенна амнезия и други).

Укрепването и подобряването на паметовите възможности е необходимо и у напълно здрави хора

при определени или особени екстремни ситуации: конкурси, изпити, при специални професии (разузнавачи, дипломати, космонавти, пилоти и други), при които е необходимо за кратко време да се обработи, съхрани или предаде огромна по обем и важност информация.

Умелото съчетаване на ноотропни, съдоразширяващи (вазоактивни), оптимизиращи качествата (реологичните свойства) на кръвта и повлияващи метаболизма (обмяната на веществата) медикаменти, които оптимизират доставянето на кислород, глюкоза и други необходими вещества и ензими, могат да подобрят функцията както на отделната мозъчна клетка, така и на мозъка като цяло и да сторят чудеса.



В последните години се появили прекрасни хранителни добавки,

които са съобразени с най-новите достижения на неврологичната наука, като „Мемостор“, в който има абсолютно необходимите за перфектната работа на мозъка аминокиселини, минерали, микроелементи и витамини като цитидин, уридин, глутамин, пантотенова киселина, желязо, а други съдържат женшен, пчелно млечице и т.н., доказали ефективността си от дълги години хранителни добавки от нашата народна и китайската медицина. Добре известни са и препаратите на основата на гинко билоба като „Гинкофол“ и др., които при продължително приемане могат значително да подобрят коефициента на полезно действие на мозъка.

Най-важно е поставянето на точна и навременна диагноза за установяването на вида и причините за разстройствата на паметта от опитен невролог и още по-важно е ранното, навременно и почти винаги много успешно лечение, което е толкова по-успешно, колкото по-рано е започнало съвременно комплексно лечение. Сега вече е възможно, при ранно, навременно и умело лечение, да се поддържа добро качество на живот на много от болните с паметови разстройства, което се отразява положително не само на тях, но и на микроклимата в семейството и в обществото, които се грижат за тях.

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

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

Съдържа ефективна комбинация от ключови компоненти, които подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Д-р Янчо Делчев ръководи Отделението по акушерство и гинекология на МБАЛ „Доверие“, София, той е специалист с 30-годишен опит, един от малцината в България, които работят роботизирана хирургия. Тази възможност се открива, защото лечебното заведение е второто у нас, което разполага с тази високотехнологична апаратура. Д-р Делчев бе отличен за втора поредна година в кампанията „Най-добрите лекари“ - признание, особено ценно за него, защото идва от колегията. Трамплин в кариерата му става спечелването на конкурса „Млад медик“ през 1991 г., защото това признание отключило амбицията да се доказва. Споделя, че пази силен сантимент към вече останалите зад гърба му години, особено към началото.



● С д-р Янчо Делчев разговаря Галина Спасова

РОБОТЪТ Е ПРИЛОЖИМ ПРИ ПОЧТИ ВСИЧКИ ГИНЕКОЛОГИЧНИ ОПЕРАЦИИ

Още си спомням как посред нощ, като начинаещ лекар на село, трябваше да включвам система на терминално болен - без стативи, без осветление, а телефонната връзка с града работеше само когато не вали и няма вятър. Разбира се, в тези години, макар и с голи ръце, имаш силно желание да се докажеш. Това е обаче школа, изграждаш навици, самочувствие, дисциплина, влизаш в голямата битка, защото си сам и трябва да извадиш всичко, което си учил и трупал.

- Получихте и приза „Лекар на годината“ на болница „Доверие“, и то твърде скоро след като станяхте част от нея. Вече рутинно ли оперирате с робота „Да Винчи“?

- Бях на обучение по роботизирана хирургия в чужбина и успяхме после в кратък период, за около година, да оформим екип, ендоскопски център и сега почти всеки ден оперираме с робота. Това е хирургията на бъдещето, по нея се работи усилено в цял свят, вече на много места има по няколко робота в една болница. Роботизираната хирургия има големи възможности и предимства - от една страна, дублира лапароскопската хирургия с липсата на болка, на кръвозагуба. Но визуализацията е далеч по-добра, в много по-близък план може да се вижда. Лекарят оперира чрез „ръцете“ на робота и възможностите като обем на движенията, които се постигат, са коренно различни. Тази апаратура дава възможност за уникални операции, които ние тук правим и с участието на колеги от чужбина - и в гинекологията, и в урологията. В гинекологията вече почти всичко може да се оперира с робота - рак на шийката на матката, тотална хистеректомия, ендометриоза. Примерно около 75% от онкогинекологичните операции в САЩ се извършват с робота. Тоест всичко, свързано с техниката, вече е отработено, има

натрупан опит. Още един от големите плюсове на роботизираната хирургия е, че бързо се връщат към нормалния живот пациентите с наднормено тегло, при които класическите операции и възстановяването протичат доста трудно. На този етап има само гинекологична пътека за роботизирана хирургия. За миналата година сме извършили около сто операции.

- Как подготвяте пациентите психически за операцията, особено при тежки диагнози?

- Винаги обсъждаме заедно какъв метод да изберем - отворена, лапароскопска или роботизирана хирургия. Защото всеки един от тях има предимства и минуси спрямо конкретния случай. Понякога изпитвам голяма трудност, когато трябва да говоря с пациентката, но държа да знае истината. Защото искам да е мотивирана. Да знае точно какво е състоянието ѝ, какво ще се прави, каква е прогнозата, рисковете. Наскоро имахме случай - 23-годишно момиче с огромна миома, 2-3 пъти по-голям възел от самата матка. Трябваше така се направи операцията, че да се запази възможността жената, която не беше раждала, да има дете. Такъв разговор коства страшно много усилия и енергия - да кажеш, че може и да не успеем да спасим матката. А жената трябва да знае всичко това в един предварителен разговор. Голямо напрежение е да я гледаш в очите и да обясниш всичко. А има и случаи, които са толкова запуснати, че нищо не може да се направи. Тогава си притиснат до стената, безпомощен си и това не отминава, остава като горчивина.

- Как запуснатите случаи да станат само изключение?

- Ние трябва да говорим повече не за операции и за модерна техника, а е нужно да поставяме голям акцент и да хвърляме усилия върху профи-

лактиката. Истината е там, не в големите операции. Трябва да повтаряме и да учим хората, че има страшни болести и ако отидеш навреме на преглед, можеш да ги предотвратиш и да ги лекуваш, преди да са се развили. Всъщност, ако с първична профилактика избягваме срещата с канцерогени и вредности от околната среда, при вторичната - отиваме целенасочено за профилактичен преглед. И ако се прави всяка година, жената ще е сигурна, че рано ще се откриват изменения на шийката на матката, яйчникови формации и кисти, ендометриози и ред други неща, които всъщност са злокачествени като протичане.

Ние трябва да говорим повече не за операции и за модерна техника, а е нужно да поставяме голям акцент и да хвърляме усилия върху профилактиката

- Не ни се получава масово обаче.

- Защото не вярваме на професионалистите, а на съседа, на колегата. Имал съм случай - обяснявам на пациентка с неправилен кръвотечение какво трябва да се направи като изследвания, а тя ми каза, че при съседката ѝ това се оправяло след половин година и може и при нея да стане така. Имаме големи празноти в здравната култура и това е проблем и на образованието, и на медиите, нужни са усилията на всички. Трябва да се търси начин да достигне информацията до хората, да се преодолява страхът от преглед. Още

като млад лекар при специализацията ми в Швейцария ми направи впечатление, че хората си планират всяка година около рождения ден профилактичните прегледи и ефектът е много добър. Мисля, че като нормативна база не са зле поставени нещата у нас, но не се извършват правилно - като време и като начин, така че профилактичният преглед да не е проформа.

- На какво се дължи ръстът на онкогинекологичните заболявания?

- Може би единствено яйчниковите карциноми остават на непроменено ниво за България. Нараста рактът на маточната шийка, на ендометриума и това е световна тенденция. Излизат нови данни за генетичните предразположения, високите нива на естрогенни хормони, свързани с храната, йонизиращите лъчения, пушенето - все фактори на средата, в която живеем. И зависи дали организъмът ще може да се защити и дали ще има генната мутация и няма да може да се справи - процесите на канцерогенезата са продължителни, не протичат за ден-два. Имаме два начина да се борим. Правилно хранене, двигателният режим, защото голяма част от тези заболявания са свързани с наднорменото тегло. Има неща, които зависят само от нас, от начина на живот. Другото е навикът да си правим профилактични прегледи. Надеждите се възлагат на генетичните постижения. Мисля, че в близките едно-две десетилетия ще има големи открития в тази посока. Колко много напредна медицината за кратко време! Революция в образната диагностика - ехография, скенер, ядрено-магнитен резонанс, пет скенер. Всичко това ни дава огромни възможности за ранно откриване на заболявания. Бъдещето е в мининвазивната хирургия, генетичната профилактика и в таргетната тера-

пия. Това са световните тенденции. Едно от най-големите открития е връзката между човешкия папилома вирус и рака на маточната шийка. Революционното тук е, че по методите за лечение на инфекциите можеш да профилактираш появата на злокачествено заболяване.

- От позицията на опита и всекидневната практика как резюмирате съветите си към жените?

- Като лекар виждам, че младите жени са вече доста информирани, ако сравняваме с периода отпреди 20 години например. Бих ги посъветвал да ходят на лекар редовно. Ако имат оплаквания, да не отлагат посещението при лекаря. Трябва да се знае, че голяма част от гинекологичните и онкогинекологичните заболявания са лесни за откриване и лесни за лечение, ако това стане в началото им. Никои не бива да живее на принципа „на мен няма да ми се случи“. Няма застраховани.

- Защо е толкова трудно да си лекар у нас, та напускат, особено по-младите?

- Винаги казвам, че България има медицина на ниво и добри лекари. Дали това ще продължи да бъде така не знам, но мисля, че понякога не сме добре разбрани, оценени, лесно подлагани сме на медийни атаки... Но нашето общество не си дава сметка, че имаме много добър достъп до лекарска помощ. В развитите страни много трудно достигаш веднага до специалист - защото така си решил. Мисля, че достъпът до лекар и високо-специализирана медицина в България е голямо предимство, което не е оценено по достойнство. А тъй като процесът на изграждане на взаимно доверие в здравеопазването е многоостранен - в тази посока трябва да вървят всички - медиците, медиите, образованието.

СЪРЦЕБИЕНЕ И БОЛКА В ГЪРДИТЕ ИЗДАВАТ ПРЕДСЪРДНО МЪЖДЕНЕ

Предсърдното мъждене (ПМ) е една от най-често срещаните аритмии и засяга близо 6 млн. души в Европа. Приема се, че то е главната причина за емболични инциденти, които в 75% от случаите са мозъчносъдови – т. е. инсулт. Свързано е също с повишен риск от сърдечна недостатъчност, деменция и повишена смъртност. Затова Националната пациентска организация стартира инициатива за ранно откриване на болестта, съобщава CredoWeb.

1500 рискови пациенти ще могат да се възползват от акцията и да получат допълнителна консултация при специалист. Отсяването им ще стане чрез 400 джипита, които са изяви-ли желание да се вклю-

чат в кампанията. Предсърдното мъждене се дължи на нарушения в електрическата стимулация на предсърдията. При смущенията на механизма на възникване и предаване на възбудните импулси настъпват промени в сърдечната честота и съответно в

Състоянието създава повишен риск за исхемичен инсулт



пулса. Те изменят нормалния сърдечен ритъм и се означават като аритмии. Промените предизвикват голям брой неkoordinирани съкращения на отделните части от предсърдията и водят до невъзможност за съкращаване на цяло-

то предсърдие, което се означава като предсърдно „трепене“ или „мъждене“. Предсърдното мъждене се характеризира с промени в сърдечната дейност - неритмично съкращаване на сърцето и повишена сърдечна честота. Всеки може да бъде засегнат от предсърдно мъждене независимо от възрастта си, но вероятността расте с напредването на годините. След 40-ата година рискът е 1 към 4. Той е два пъти по-висок от опасността за развитие на рак на гърдата – 1 към 8. Това обясниха проф. Асен Гудев и доц. Васил Велчев, двама от водещите кардиолози в

България.

Заболяването много често няма никаква клинична изява, като поради тази причина остава неразпознато и нелекувано. Симптоми, които то все пак може да провокира, са: сърцебиене, прескачания, както и слабост, безсилие до колабиране, болка в гърдите, задух във връзка със сърдечна недостатъчност, объркване.

Много важно е правилното измерване на пулса, може и у дома. Основните характеристики, които могат да насочат към търсене на ПМ, са повишената сърдечна честота и неравномерната сърдечна дейност. Диагнозата на заболяването се поставя от лекар след извършване на изследвания и след определяне на произхода на аритмията.

България е на едно от водещите места по сърдечносъдови заболявания. Това провокира Националната пациентска организация да орга-

низира редица активности:

- Предоставяне на обучителни материали за заболяването предсърдно мъждене;
- Обучение за измерване на пулса като най-лесния, безплатен и високоефективен начин за ранно откриване на заболяването;
- Скринингови акции в различни градове на България и измерване на пулса с пулсоксиметър (ще бъдат обявени допълнително);
- Консултация на пациенти с общопрактикуващи лекари, включили се в програмата, и извършване на специализирана оценка на риска от предсърдно мъждене;
- Изпращане на пациентите в риск към специалист кардиолог за откриване на заболяването, неговото лечение или проследяване на състоянието след вече назначена терапия.

Търсете на credoweb.bg още информация за сърдечносъдови заболявания.

FLEX CODE с европейско изследване за ефикасност!

проф. д-р м.н. Томаш Търч CSc., MBA
Заведващ клиника по ортопедия и травматология за деца и възрастни, 2-ри медицински факултет на Карловия университет и Университетска болница Мотол



Състав

Хранителната добавка Flex Code е уникална течна комбинация на глкозамин сулфат (1500 мг), MSM /метилсулфонилметан/ (1300 мг), хондроитин сулфат (1200 мг) и хиалуронова киселина (90 мг) в дневна доза по 20 мл, допълнена с други вещества и овкусители. Препоръчаната доза е 2 x 10 мл разтворени във вода.

Резултати

Към днешна дата в изследването се включиха общо 27 пациенти, от които 17 мъже и 10 жени. Средната възраст бе 57 години, като най-младият от тях бе на 34 години, а най-възрастният – на 76 години. Всички пациенти се оплакваша от болки, свързани с гонартроза на една става със стойност над 3 VAS. Средната стойност на VAS преди лечението бе 5,18. Пациентите сами определяха тази стойност по скалата от 0 до 10. След един месец бе проведено клинично изследване и на всеки един от пациентите бе определена стойността на VAS. Явиха се общо 25 пациенти. Средната стойност на VAS бе 3,48. На контролния преглед след 3 месеца се явиха общо 21 пациенти като, средната стойност на VAS след 3-месечна терапия бе 2,45.

Оценка на пациентите

Пациентите (27 души) дадоха положителна оценка за препарата през изминалите три месеца.

Заключение

Според краткотрайното изследване, хранителната добавка Flex Code си е подходяща и ефективна хранителна добавка при артрозни заболявания. Няма странични неблагоприятни ефекти, а намаляването на болката е значително (с повече от 2 степени).

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ И НА WWW.LIFESTORE.BG

Произведено от PlantaPol – Испания за "Хербамедика" ЕООД, гр. София, ул. Иван Сусанин 45, вх. Б www.herbamedicabg.com www.flexcode.bg



МЛАДЕЖИ ЩЕ УЧАТ ТАЙНИТЕ НА МЕДИЦИНСКАТА КОЗМЕТИКА

Модерни курсове по медицинска козметика стартира центърът за професионално обучение „Top beauty“. Основната им цел е усвояване на система от знания, умения и навици при прилагане на козметични грижи, свързани със здравето и красотата на човека, и грижи при болни хора със заболявания на основните органи и системи. Задачата при подготовката на обучаваните е да се създаде определено клинично мислене и правилен подход в планирането и приложението на козметични грижи.

Първата част от програмата включва усвояване на същността на козметичната професия, като предлага връзка между козметичните грижи и хуманитарните дисциплини като психология, хигиена, етика, естетика и др. Втората част е свързана с изучаване на козметичните грижи при болния – болнична хигиена, лабораторни изследвания, медикаменти, терапии и козметична техника. Разглеждат се и основните патологични състояния и симптоми в козметичната практика, козметична диагноза и планиране на лечение.

След завършване на професионалното обучение от 285 часа обучаваният

трябва да има базови познания по анатомия и физиология на човека, диагноза на кожата, основни характеристики на съвременния масаж на кожата, техника на масажа и видове масажи, физиологично действие на масажа, хигиена на работното място, козметична апаратура, дерматология в козметиката, основни познания по микробиология и инфекциозни заболявания, съвременни средства за козметични процедури, професионални умения за клинично мислене и индивидуален подход в планирането и прилагането на козметични грижи и лечение. Той ще владее технологията на козметичните продукти, приложението на ароматерапията, фитотерапията и антистресовата терапия в козметиката, както и последните новости в световната козметика. Задължителна част от обучението е адекватното професионално общуване.

Успешно издържалите изпитите по теория и практика за придобиване на професионална квалификация по съответните модули получават удостоверение за професионална квалификация.

Повече информация - в credoweb.bg и на телефон 0889 729 730.

ПЛАТФОРМАТА

В понеделник (16 май) в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ бе проведена уникална вътреутробна операция по фетална хирургия, осъществена от пионера на феталната медицина в световен мащаб проф. Кипрос Николаидес. Операцията беше извършена в партньорство с д-р Петя Чавеева и проф. Атанас Щерев и представляваше вътреутробно поставяне на балон катетър на плод, диагностициран с диафрагмална херния.

Спасителят на хиляди неродени животи

Проф. Кипрос Николаидес е ръководител на Центъра по фетална медицина към King's College Hospital в Лондон – първия по рода си специализиран център във Великобритания и най-големия такъв в света. Той е един от основоположниците на феталната медицина в световен мащаб. Пионер, приложил за пръв път редица иновации както във високоспециализираните ултразвукови изследвания на плода по време на бременността, така и в приложението на революционни вътреутробни фетални операции. Школата на проф. Кипрос Николаидес е подготвила и сертифицирала специалисти по фетална медицина, работещи във водещи лечебни заведения в Европа, САЩ и Азия.

ПРОФ. КИПРОС НИКОЛАИДЕС ИЗВЪРШИ УНИКАЛНА ВЪТРЕУТРОБНА ОПЕРАЦИЯ В МЕДИЦИНСКИ КОМПЛЕКС „Д-Р ЩЕРЕВ“

- **Бащата на феталната медицина оперира още неродено бебе с д-р Петя Чавеева и проф. Атанас Щерев**



Сред неговите ученици са водещите специалисти по фетална медицина в България като д-р Петя Чавеева, извършила първите вътреутробни операции в България, както и д-р Виолета Стратиева и д-р Мария Янкова, основатели на българската Асоциация по майчино-фетална медицина.

Използване на възможностите на съвременната

телемедицина

Интервенцията, извършена от проф. Николаидес, беше излъчвана на живо посредством камери с висока резолюция и телевръзка от операционните зали на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ и беше наблюдавана от десетки специалисти по фетална медицина, акушер-гинеколози, други медицински специалисти и специализанти. Развитието на възможностите на телемеди-

цината, международното сътрудничество с най-добрите медицински центрове и привлечането на подготвени специалисти, които да внедряват последните достижения на световната медицина в България, е част от политиката на проф. Атанас Щерев да е пионер в иновациите и внедряването на нови технологични и медицински решения в името на българския пациент.

Операцията на неродения пациент

Манипулацията стартира с поставяне на спинална анестезия на бременната жена, като по този начин тя е в съзнание по време на процедурата и може да следи нейния ход. Впоследствие екипът пристъпва към обръщане на плода или т.нар. външно верзие с цел неговото предлежание да бъде седалищно. Под ултразвуков контрол се установява позицията на главата и позицията на плацентата и се избира мястото на проникване. Следващата стъпка е поставяне на анестезия на самото

бебе, за да може по време на интервенцията то да бъде в пълен покой. След като ултразвуковите индикатори установят спиране на феталните движения, се пристъпва към самата операция. При нея с миниинвазивен 3,3-милиметров фетоскоп, в който предварително има въведен катетър с флексибилен балон, се прониква през устата на бебето и се достига до горната част на трахеята под гласните връзки. Там балонът се раздува и освобождава. Интервенцията завършва успешно, а целта на раздутия балон е да задържи коремните органи на развиващото се бебе да не притискат белите дробове. Така те могат да продължат своето развитие в следващите седмици от бременността.

Първата подобна операция в България беше извършена в края на 2014 г. от екип в състав д-р Петя Чавеева, проф. Атанас Щерев и д-р Никола Персико. Успешното извършване на уникални вътреутробни операции за спасяване още в майчината утроба на бебета, диагностицирани с различни усложнения, нарежда Медицински комплекс „Д-р Щерев“ и страната ни сред пионерите във феталната хирургия в световен мащаб.

ГЛАВОБОЛИЕТО МОЖЕ ДА Е ОТ ПРЕУМОРА ИЛИ ЗНАК ЗА СЕРИОЗНА БОЛЕСТ

Главоболието е често срещан неврологичен проблем. То е симптом при много заболявания - както свързани с мозъка, съдовете, обвивките, мускулите на главата, така и при болести и нарушения, обект на вътрешната медицина, инфекциите, психиатрията, пише в профила си в CredoWeb д-р Катя Казакова, невролог от Варна.



При мигрената главоболието е най-често едностранно. Може да има „любима“ половина, но може и да сменя страните. Болката е пулсираща, усилява се при навеждане, напъване, кашлица. Силните шумове, светлина и миризми дразнят и засилват болката. Тишината и покойт успокояват симптомите. Обичайно се съчетава с гадене или повръщане. Много пациенти имат предупреждения за настъпването на болката. Тези предшествващи симптоми наричаме аура.

Тензионното главоболие има различен характер. Често го описват като тежест, натиск, стягане. Може да се локализира в тила, слепоочието, челото. Понякога се включват всички мускули на главата

и усещането е за обръч, който я стяга. Друг път болката не е в мускулите, а във връхната част на главата и има характер на натиск или парене.

Пациентът не може сам да определя какъв тип главоболие има, а самолечението е направо опасно.

Пулсиращото главоболие, приличащо на мигрена, може да е свързано с прием на алкохол, висока температура, вирусна инфекция или ниска кръвна захар и др. Лечебният подход е според причината, а не според симптома.

Тензионното главоболие може да е предизвикано от работа при неудобна поза на тялото, промени в шийните прешлени, стрес, особено при неотреагирана агресия, и още много ситуации. Ако има данни за съдово главоболие, правим

Доплерова сонография. При мигрената обстойно се коментира храненето. Приемът на ферментирани храни предизвиква главоболие. В друг случай неправилният режим и подбор на храни предизвиква ферментативни процеси в червата и води до провокиране на пристъп. Особено важно е да се ограничи приемът на концентрирани захари. Понякога само тези корекции са достатъчни. В друг случай при наличие на наднормено тегло и метаболитен синдром препоръчвам редукция на теглото. Защо? Знаем за ролята на естрогените при старта на мигрената. Колкото по-голямо е количеството на мастната тъкан в организма, толкова по-високи са нивата на естрогените и по-чести провокираните от хормоните мигренозни пристъпи.

Кога трябва задължително да потърсим лекар?

- При често или продължително главоболие;
- При изтощително повръщане (риск от обезводняване и електро-



литни нарушения);

- При още симптоми като загуба на част от зрителното поле, слабост и изтръпване в крайниците;
- При сутрешно и разпъващо главоболие с внезапно повръщане;
- Не трябва да се забравя, че упорито, неподдаващо се на лечение главоболие е симптом, зад който може да се крие депресия.

Главоболието може да е знак просто за преумора, но може да предвещава сериозно заболяване. Затова изисква отговорно отношение и от двете страни - лекари и пациенти.

Потърсете г-р Катя Казакова на credoweb.bg

СВЕТОВНИЯТ ДЕН НА ХИПЕРТОНИЯТА ПРЕЗ 2016 АКЦЕНТИРА ВЪРХУ УВРЕДАТА НА БЪБРЕЦИТЕ

Камен ЗДРАВКОВ

Всяка година на 17 май лекари, неправителствени организации, сдружения на пациенти и медии привличат вниманието на обществото в целия свят върху най-разпространения здравословен проблем – артериалната хипертония. Тази година Българската лига по хипертония (БЛХ) избра бъбречните заболявания да бъдат във фокуса на националната кампания за отбелязване на Световния ден на хипертонията, тъй като нарушенията на бъбречната функция са едни от най-тежките ѝ усложнения.

За изминалата 2015 година броят на хипертониците, получаващи антихипертензивни лекарства по НЗОК, надхвърля 1,2 милиона души, но със сигурност има и пациенти, които се лекуват извън здравната каса. Това на практика означава, че двама от всеки десет българи е хипертоник, като голяма част от хората с високо кръвно са в млада и на средна възраст.

Артериалната хипертония (АХ) е заболяване не само на сърцето, а засяга целия организъм.

Това е една от най-разпространените и същевременно най-коварни болести поради множеството неблагоприятни последици, до които води безсимптомно. В резултат на АХ настъпват тежки, а в много случаи и смъртоносни усложнения като мозъчен инсулт, миокарден инфаркт, нарушения на бъбречната функция, проблеми, свързани с бременността, увреждания на очите и др.

По данни на Българското нефрологично дружество хроничното бъбречно заболяване (ХБЗ) има честота сред европейското население между 5 и 10%. За България

тази честота е малко по-висока - около 12%.

Най-честата причина за ХБЗ е захарният диабет - в 35% от случаите,

на второ място като причина за ХБЗ се нарежда артериалната хипертония - около 30%. Хипертензивната нефропатия няма изявена клинична субективна симптоматика, т.е. пациентите нямат специфични оплаквания освен тези, характерни за високото кръвно налягане. В резултат на това бъбречното увреждане от хипертонията, подобно на самата нея, протича неусетно и подмолно. Без значение каква е причината за бъбречна недостатъчност, високото кръвно налягане неминуемо може да доувреди бъбреците.

Затова специалистите препоръчват **всички хора, дори и да нямат никакви оплаквания, да измерват кръвното си налягане поне**



веднъж на няколко месеца.

Ако при такова измерване се установят стойности над 135 на 85 милиметра живачен стълб, измерванията трябва да станат по-чести, за да се изключи трайно повишено или гранично налягане. Кръвното трябва да се мери и при главоболие, чувство на напрежение в очните ябълки, „схващане“ в тилната област, стягане и напрежение в главата и/или гърдите, изнервеност, внезапни кръвотечения от носа, ускорен и/или неправилен сърдечен ритъм – „прескачане“ на сърцето.

За нормални стойности на артериалното налягане се приемат до 139 на 89 милиметра живачен стълб.

Но през последните години лекарите говорят за „високо нормално налягане“, което е между 130 и 140

за горната граница и между 80 и 90 за долната. Ако се установи такова кръвно, е добре да започнат редовни измервания с апарат с маншета за мишницата, а не за китката. Измерването трябва да се прави сутрин след събуждане, но преди ставане от леглото. Направете три последователни измервания, след което запишете средната стойност между тях. По-новите апарати сами изчисляват средната стойност и съхраняват в паметта си данните, включително датата и часа на измерването.

Много от по-младите хора, при които се установява високо кръвно налягане, не искат да приемат, че имат проблем, и отказват да вземат лекарства. Причината е, че се чувстват нормално и нямат оплаквания.

Точно в това е коварството на хипертонията.

Докато не увреди прицелните органи, а това са сърцето, мозъкът, бъбреците и артериите, може да протече напълно без симптоми. Но това не означава, че в организма не се развиват патологични процеси. Просто тялото ни е устроено да работи при

определени параметри. И системното излизане извън физиологичните граници със сигурност има негативни последици. Все едно постоянно да бъдете с температура от 38 градуса. Няма да я търпите дълго, защото ще се чувствате зле. А при високото кръвно повечето пациенти просто не го усещат.

Другият проблем е, че засега медицината не е открила способ за дефинитивно излекуване на хипертонията.

Терапията е насочена към нормализиране на налягането, но не може да премахне причината за високите стойности. Защото най-често става въпрос за комплексни механизми, включващи генетична предразположеност и определен начин на живот. Но дори хора без затлъстяване и вредни навици понякога имат хипертония, точно затова тя се нарича есенциална, идиопатична, т.е. без видима и доказуема причина.

Добрата новина е, че стриктното лечение в огромна степен предотвратява развитието на усложнения. Новите лекарства могат да се приемат с години, без да причинят някаква вреда на организма. Важно е стриктно да се спазват лекарските предписания и редовно да се проследява състоянието на потенциално увреждащите се от високото кръвно органи.

Разбира се, много благотворно влияе системната физическа активност, но без екстремни натоварвания. Най-добре плуване, бързо ходене, обиколки по планините. Но и качването по стълби вместо ползване на асансьора може да свърши работа, ако го прилагате всеки ден и нямате специално време за спортуване. *Намаляването на теглото е задължително, ако килограмите ви са в повече. И най-важното – ограничаване на солта. Но не само на тази, която сами добавяме върху вече готовите ястия. Трябва задължително да съобразявате и т.нар. „скрита“ сол в тестените изделия, сирената, саламите, туршиите и други готови храни.*

ТУМОРЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СПРЯН

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

След повече от десетилетие научноизследователска работа световното име



Д-р Хулда Кларк

д-р Хулда Кларк открива доказателства, които я водят към ключова причина за възникването не само на тази страшна болест. Зад много болести и болестни състояния, вкл. рак и СПИН, се крие инфекция - състояние на заразяване с паразити, бактерии, гъбички (напр. кандида), вируси и червеи - глисти, тении и др., категорична е тя.

Д-р Кларк открива, че всички тези микроорганизми са много чувствителни към една прецизна формула - извлек от три природни дара - сладък пелин, цветето карамфил и зелената обвивка на плода на ореха.

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



Продукта „Триакал“ можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://trialectal.com/bg/> или в аптеките.

ПРОМОЦИОНАЛНА ЦЕНА:

1 бр. x 69 лв. + безплатна доставка (обща сума 69 лв.)
2 бр. x 65 лв. + безплатна доставка (обща сума 130 лв.)
3 бр. x 59 лв. + безплатна доставка (обща сума 177 лв.)

ТОЗИ СЕЗОН Е ТЕЖЪК ЗА ХОРАТА С АЛЕРГИЧНА ХРЕМА

Д-р Албена БЪЧВАРОВА, алерголог в УМБАЛ „Александровска“

От гледна точка на алерголозите този сезон започна твърде рано и за пациентите протича тежко. Много хора стартираха с проявите на полена астма, и то предимно млади, в активна трудоспособна възраст. Естествено до голяма степен това влошава качеството им на живот, защото имат затруднения в дишането, кашлица със задух. А при тези, които предишните години са имали по-леки оплаквания - само сърбеж и сълзене, кихане, секреция, зачервявания, - се добавят и проявите от страна на белия дроб със затруднения в дишането. Тогава се налага да включваме лечение и като за бронхиална астма.

Ако споменем накратко причините - до голяма степен това са осезаемите климатични промени. Изместиха се сезоните, по-кратка стана пролетта, има твърде ранно затопляне, рязко разцъфтяване на дърветата. Още в края на март започнаха брезовите полени да се появяват във въздуха и колкото по-голяма и продължителна е експозицията, контактът с алергена, толкова по-тежки са проявите при пациентите. А от друга страна, самите пациенти стават по-податливи, имунната система е по-реактивна, по-чувствителна и това обуславя по-тежки реакции при контакт с алергена.

В последните години сме свидетели на рязко увеличаване на алергичните болести. Смята се, че в света от алергичен ринит страдат около петстотин милиона души - това е много висок процент от населението. А от респираторна алергия, включително с бронхиална астма, страда един от всеки четири души. Тази честота засяга предимно младите хора, значително влошава качеството на живот, което означава и много разходи - не само за лечение, но и заради намалената трудоспособност. Освен това констатираме и друг проблем - не е голям процентът на

хората, които обръщат достатъчно внимание на болестта си, търсят специализирана помощ и се лекуват. Едва 45 на сто от тези, които имат оплаквания, се обръщат към лекар. Останалите просто разчитат на самолечение или пък напълно negliжират проблема. А това не е без значение, защото е доказано, че много голям процент от хората, страдащи от алергична хрема, развиват и бронхиална астма и до 90 на сто от пациентите с астма имат алергична хрема. Обратният процент е около 40.

Защо се подценяват признаците и своевременното лечение?

В самото начало, когато са първи сезони с прояви на алергична хрема, това е трудно за разпознаване. Когато вече има повторемост, симптомите се появяват по едно и също време на годината - тогава човек вече започва да мисли за истинската причина. От друга страна, ако успее по някакъв начин да избегне диспозицията с алергена - край водни басейни или високо в планината, това не води до такива тежки оплаквания. Но като цяло пациентите започват да търсят помощ, когато вече почувстват значителен дискомфорт.



Но когато говорим за лечение, трябва да споменем нещо много характерно за българския пациент - той отива в аптеката, казва какви са му оплакванията и обикновено търси това, което съседът или познат използва. Нашата препоръка е, когато има съмнения за алергична хрема, да се потърси специалист алерголог, защото той най-точно ще постави диагнозата, след като извърши кожноалергичен и кръвен тест. И след като се знае към какво е алергията, колко дълго ще продължи и т.н., тогава вече има възможност да се проведе т.нар. специфична имунотерапия - това е лечението, което променя хода на заболяването и може да доведе до излекуване.

Обобщено казано, стандартните ни подходи са в три посоки.

Първата е да се избягва по възможност контакт с алергена (това е възможно главно при пациенти с алергия към домашните любимци). Другата стъпка са медикаментите за симптоматично лечение, потискащи проявите на алергия. Третата ни стъпка е вече споменатата

имунотерапия. Най-масовото лечение е с антихистамини - това

са медикаментите, потискащи проявите на алергията - кихане-

то, секрецията, сърбежите, зачервяването на очите. Има море от антихистамини - за предпочитане обаче са тези от ново поколение. Те не водят до привикване, сънливост, не са зависими от приема на храна, не пречат при шофиране и могат да се вземат продължително време. Това е важно, защото алергичните заболявания са хронични и понякога се налага лечение то да е с месеци.

Има такива медикаменти, те са и с приемлива цена, което за българския пациент също е от значение. Като такъв продукт от второ поколение бих посочила „Ролетра“ - той е твърде подходящ за дълга употреба по време на сезона.

ФОТО

КОНКУРС

на

ROLETRA

ЦВЕТОВЕТЕ НА ПРОЛЕТТА

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

www.credoweb.bg/event.php



Играй за голямата награда:

ВЕЛОСИПЕД

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



Ако искате детето ви да избегне проблеми със зрението и ако се налага, максимално късно в живота си да сложи очила, спазвайте златните правила на профилактиката.

1. Очите се нуждаят от почивка

Ако детето ви има добро зрение, научете го, когато е пред монитора на компютъра, да прави почивка на всеки 40 минути. Ако вече има късогледство – на всеки 30 минути. Колкото повече диоптри има, толкова по-често трябва да прекъсва престоя си пред компютъра. Под 10-15 минути отидх специалистите не разбират равнени в мобилния телефон, а движение, бягане, разходки, гледане през прозореца, гимнастика за очите. Децата не бива да гледат и телевизия повече от 30 минути непрекъснато, а разстоянието от очите им до екрана трябва да е не по-малко от 2,5 метра.

2. Трябва да се чете от определено разстояние

Книгата или тетрадата трябва да са на разстояние от 35-40 сантиметра очите. Така очните мускули се напрягат по-малко и очите не се изморяват толкова, колкото ако се чете прекалено отблизо.

3. Закаляването влияе и на зрението

Закалявайте детето, за да болеува по-малко. Доказано е, че колкото е по-разклатено здравето на детето, толкова по-голяма е вероятността да получи късогледство. Затова специалистите препоръчват разходки не по-малко от два часа на ден.

4. Не пренебрегвайте менюто

Хранете детето с полезни за очите продукти. Осигурете му извара, риба, сготвена на пара, говеждо или заешко месо, пуйка. Давайте му редовно боровинки, моркови, зеле, магданоз, копър. За очите са полезни поливитаминови с микроелементи, препарати като калций с витамин D или с фосфор.

5. При късогледство очилата да се носят задължително

Ако детето вече има късогледство, трябва да носи очилата и когато гледа към дъската в училище, и когато е на концерт, и когато седи пред теле-

ЗЛАТНИТЕ ПРАВИЛА ЗА ДОБРО ЗРЕНИЕ



визора. Ако малчуганът пренебрегва това правило и непрекъснато се взира, за да вижда по-ясно, очите му се напрягат и късогледството ще прогресира по-бързо. Възможно е и да развие кривогледство.

6. Четенето в прекалено ранна възраст не се препоръчва

Според специалистите не бива детето да се учи да чете преди 4-годишна възраст. Офталмолозите дори не препоръчват тръгване на училище на 6 години, особено ако в рода има хора с късогледство. Цилярните мускули, които обезпечават доброто зрение, се формират окончателно на 7-8-годишна

възраст. Данните от статистиката показват, че сред децата, започнали първи клас на 6 години, късогледството е три пъти по-разпро-

странено, отколкото след това - за не повече от 10 минути. Преди да тръгне на училище, таблетите и смартфоните за него трябва да са табу. (ЖД)

след това - за не повече от 10 минути. Преди да тръгне на училище, таблетите и смартфоните за него трябва да са табу. (ЖД)

При болки в ставите!



ESOPHARM www.esopharm.bg



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

Подходящ е за приложение при:

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



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 пълноценни яйца

15

Подходящ за възрастни и деца над 3 години

15

Прием: 1 до 2 дъвчащи таблетки преди или по време на излагане на алергени

15

Продуктът не е ефективен при алергии към храни

20

20 дъвчащи таблетки по 350 mg

Herbamedica

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

Минат ли празниците с многото трапези и почти непрестанно похапване, се сещаме, че „пазим талия“, и решаваме да се поставим на строга диета. За да е успешна една диета обаче, трябва менюто ни да е съставено правилно и най-вече да съдържа подходящи продукти.

Ето 11 храни, които помагат на влизането ни във форма:

Кисело мляко

Тази традиционна за българина, а и приятна закуска съдържа много калций. Изследвания сочат, че именно този елемент ограничава трупането на излишно тегло, като възпрепятства усвояването на мазнините в тънките черва. Със същия успех може да се похапват нискомаслени сирена, сьомга и соя.

Яйца

Започнете деня с мощен тласък за изгаряне на мазнини, като пропуснете палачинките и се почерпите с омлет. Според сравнително проучване яйцата бият въглехидратите при създаването на усещане за ситост и за отбиване на пристъпите на глад по-късно през деня. Бъркани яйца на мястото на тестена закуска със сирене водят до 65% повече грамове, отпратени в небитието.

Шам фъстъци

Повечето ядки са богати на мазнини, но специално в шам фъстъците преобладават тези от здравословния ненаситен вид. При съствието на фибри и протеини, които възпират глада, обяснява защо добавянето на шам фъстъци в диетата помага да се води успешно битката с излишните килограми. Допълнителен плюс на черупчестите фъстъци е приносът им за намаляване на нивото на триглицеридите и на холестерола.

Грейпфрут

От всички храни, на които се приписват чудодейни свойства в диетите, грейпфрутът е на върха. И има защо. Изследванията на тръпчивия цитрусов плод потвърждават всички хвалебствия. Скорошен експеримент доказва, че половин грейпфрут преди всяко ядене води до значително по-добър ефект от пропускането на предястието.

Авокадо



Зелен плод с неправилна форма и божествен вкус - авокадото не само е вкусно, но и помага за оформяне на талията. По мнението на диетолозите ненаситените мазнини, които съдържа екзотичният плод, оказват влияние върху нивото на хормона лептин. Той от своя страна премахва усещането за глад, като подава към мозъка сигнали за ситост. За да може тялото да освобождава лептин, който се намира в мастните клетки (ето нещо, с което те са все пак полезни), трябва да се приемат ненаситени мазнини - освен в авокадото ги има и в ядките, особено в орехите, в рибата и във водораслите.

Гъби



11 ХРАНИ В ПОМОЩ НА ТЪНКАТА ТАЛИЯ

Не можете да се откажете от вкуса на месото? Заменете го с гъби! По този начин автоматически ще отнемете около 420 калории от ястието, а причината отчасти е в избягването на трупачите се около корема наситени мазнини.

Зехтин

Не е случайно, че именно зехтинът е в основата на най-здравословната средиземноморска диета. Богат на вкус, той съдържа мононенаситената мазнина, известна под името олеинова киселина. Олеиновата киселина действа по сложен начин на процесите в червата и в края на краищата казва на мозъка, че сте сит - така решавате да спрете да се храните.

Пълнозърнести храни

Вместо шкембенце - плоско коремче... как ви звучи? Изхвърлете рафинираните зърнени храни и на тяхно място приемайте пълнозърнести. Всички проучвания сочат, че с тази проста стъпка се извайва стройната фигура. Говорим за кафяв ориз, киноа, овес и 100% пълнозърнести макаронени изделия и хляб. Организмът получава аминокиселини, протеини, фибри, фосфор, магнезий и желязо, при това без глутен.

Червени люти чушки



Добавете малко топлина към ястията и ще подсилите не само вкуса, но и ефекта на диетата си за отслабване. Пиперки от няколко вида и класическата малка червена люта чушка ще свършат работа благодарение на капсаицина, който съдържат. Според изследвания загряващата съставка понижава апетита и помага да се контролира

по-лесно по-нататъшният прием на храна през деня. Сходен елемент в сладките червени чушки пък възпрепятства натрупването на тлъстини.

Боб



Сварените бобени зърна са не само вкусни, но и незаменим източник на растителни протеини, богати на флавоноиди. 14-годишно проучване потвърждава, че с помощта на съдържащите се в боба антиоксиданти се избягва натрупването на излишни тлъстини в коремната област.

Ориз със зеленчуци



Добавянето в ориза на съдържащи фибри зеленчуци като броколи, моркови и къдраво зеле със сигурност намалява калориите, които той съдържа. И не само това. Зеленчуците, консумирани на обяд, премахват усещането за празен стомах до вечерта. Доказано е, че на вечеря се яде значително по-малко, ако обядът е бил ориз със зеленчуци. Диетолозите обясняват ефекта чисто физически: зеленчуците съдържат много вода и с обема си допълнително спомагат за усещането, че сме сити. (ЖД)

НИКОЙ НЕ ИСКА ДА ОСТАРЕЕ БЪРЗО!

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

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

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

Оригинален продукт на **BioHealth GmbH, Germany**

Вносител:
Ревита ЕООД

За повече информация ни потърсете на тел:
02/9530583

www.revita.bg
www.biocellcollagen.com

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Въз основа на многовековни наблюдения и натрупания огромен клиничен опит в началото на XIX век учените стигнали до категоричния извод, че в храните се съдържат тайнствени вещества, които са в състояние да спрат развитието на определени болести и дори да ги излекуват. Английският биохимик Фредерик Хопкинс нарекъл тези магически вещества „спомогателни фактори“ предвид тяхната роля в човешкия организъм – да подпомагат защитните в него естествени биохимични процеси.

В началото на XX век американският учен от полски произход Казимиерж Функ успял да изолира едно от тях, което сторило истинско чудо – лекувало ужасната болест бери-бери, която била широко разпространена в азиатските страни и вземала безброй жертви. На чудотворния препарат, изолиран от люспите на ориза, ученият дал многозначителното наименование „витамин“. Първата част на това наименование произлиза от латинската дума *vita*, означаваща живот, а втората напомня, че става дума за амин – вещество, съдържащо аминокгрупа.

Впоследствие изолираният от поляка препарат получил името витамин В, предвид скорошното откритие на друго магическо вещество, назовано витамин А. Доста по-късно било установено, че полученият от Казимиерж Функ препарат всъщност представлява смес от амини с безброй благотворни въздействия върху човешкия организъм. Сега те са известни като витамини от В-групата.

Едно от многобройното семейство вещества с чудодейно действие върху човешкия организъм е витамин Е. През 1921 г. професор Хърбърт Еванс и неговата асистентка д-р Катарине Бишп от Калифорнийския университет открили в пшеничния зародиш мастноразтворима субстанция, наречена от тях Х-фактор, която се оказала жизнено необходима за репродуктивната система на подопитните плхове. Няколко години по-късно д-р Бенет Сюр от университета в Арканзас потвърждава получените от двамата учени резултати и назовава Х-фактора витамин Е. Към този момент



ВИТАМИН Е ДАРЯВА МЛАДОСТ

вече са открити витамините С и D.

През 1936 г. професор Хърбърт Еванс и д-р Гледис Емерсон успяват да изолират в достатъчно чист вид витамина

от маслото на пшеничния зародиш, а впоследствие и да разшифроват неговата химична формула.

През 1938 г. швейцарският химик-органик професор Пол Карер, носител на Нобелова награда, осъществява неговия химичен синтез. Три десетилетия по-късно Националният съвет за научни изследвания на САЩ призна витамин Е за есенциално (незаменимо) за човешкия организъм вещество. Предвид на изключителното значение, което този витамин има за фертилността, неговият първооткривател – проф. Хърбърт Еванс, въвежда в употреба термина токоферол. Наименованието е съчетание от корените на древногръцките думи *τόκος* (раждане) и *φέρω* (донасям) и

отразява ключовата роля на този витамин за репродуктивните способности на човешкия организъм.

Задълбочените изследвания върху витамин Е, осъществени по-късно, показаха, че всъщност той представлява смес от цели осем вещества – четири изомерни (алфа-, бета-, гама- и делта-) токоферол и четири т.нар. токотриеноли. Биологически най-активен в човешкия организъм е алфа-токоферолът. Той

е приет за измерителна единица за препоръчителните дневни дози, както и за съдържанието на този витамин в храните. Като правило количеството му се изразява в т.нар. международни единици (IU). 1 IU на витамин Е съответства на 0,667mg алфа-токоферол или на 1 mg алфа-токоферол ацетат.

Всеки опит да се изброят функциите на витамин Е в човешкия организъм крие риск да се пропусне някоя от тях, тъй като броят им е наистина огромен.

Затова ще се опитаме да изброим само най-важните от тях.

На първо място следва да се отбележи, както вече казахме, особено важната роля на витамин Е за репродуктивните способности на човешкия организъм – както за мъжкия, така и за женския. В мъжкия организъм той предпазва от разрушение важния полов хормон тестостерон, подобрява цялостния хормонален фон и фертилността. Наред с това той влияе благотворно върху кръвообращението, което води пряко до подобряване на половата функция.

Витаминът е един от най-важните за женския организъм, тъй като способства за увеличаване на вероятността за зачеване (стимулирайки синтеза на женските полови клетки) и за доброто развитие и благополучното раждане на плода.

Като мощен антиоксидант витамин Е участва активно в антирадикаловата защита на организма.

В частност той предпазва кожата и косата от вредното въздействие на свободните радикали върху тях – образуване на бръчки, петна и изсъхване на кожата, изгубване на блясъка и чупливост на косата и пр. Доказано е, че противодейства на образуването на т.нар. старческа пигментация на кожата. От целия човешки организъм кожата и косата контактуват най-активно с околната среда и са изложени на множество негативни въздействия (UV лъчи, химически вещества, електромагнитно и радиоактивно лъчение и пр.), които водят до образуването на активните форми на кислород – т.нар. свободни радикали.

Витамин Е е известен още като витамин на младостта.

Неслучайно той се използва изключително широко в козметиката – в различните видове кремове и маски, шампоани, лосиони, помади и пр. Друг е въпросът, че не са малко учените, които

смятат, че витамин Е, както и повечето витамини, е активен само при вътрешно приемане, а не при местно приложение...Това твърдение се подкрепя от обстоятелството, че съществува определен синергизъм между отделните вещества с антирадикалова активност в човешкия организъм (витамин С, глутатион, витамин В₃, витамин А, селен и пр.). Например витамин С чувствително повишава антирадикаловия капацитет на витамин Е и неговото антиканцерогенно действие.

От своя страна витамин Е предпазва от разрушаване витамин А.

За доброто усвояване на витамин Е пък са необходими елементите цинк и селен. Има убедителни доказателства за това, че витамин Е подобрява снабдяването на клетките с кислород, има имуномодулиращо (стимулиращо имунната система) действие, препятства образуването на тромби, с 50% намалява риска от рак на пикочния мехур, понижава кръвното налягане, подобрява развитието и функционирането на мускулатурата и т.н. Неотдавна беше установено, че гама-токоферолът препятства разпространението на раковите клетки на простатата.

През 1997 г. научният свят узна и за друго уникално действие на витамин Е –

способността му да намалява с близо 70% риска от коварното нервнодегенеративно заболяване – болестта на Алцхаймер, и да препятства нейното прогресиране. За отбелязване е фактът, че сместа от осемте форми на витамин Е е показала по-голяма ефективност, отколкото алфа-токоферола.

Приема се, че необходимата дневна доза витамин Е за здравия човек е 15-30 мг. Много специалисти обаче са на мнение, че тя е занижена, и препоръчват доза от 50 мг. За осигуряването на това количество е необходимо консумирането на храни, богати на витамин Е – соево масло (120 мг/100 г), царевично масло (100 мг/100 г), памуково масло (90 мг/100 г), слънчогледово масло (50 мг/100 г), печено слънчогледово семе (26 мг/100 г), бадеми (24,6 мг/100 г), лешници (до 20,4 мг/100 г), фъстъци (10 мг/100 г), зелен грах (6 мг/100 г), сух фасул (4 мг/100 г) и т.н.

Добре е да се знае, че витамин Е е устойчив на високи температури –

при температура 170°C не се разлага чувствително и след три часа, дори и в присъствие на кислород. Затова пък се разгражда много бързо под действието на ултравиолетовите лъчи. За съжаление при смилането на пшеницата се губи около 90% от съдържанието на витамина в зърното, тъй като той е локализиран в неговия зародиш. Ето защо пълнозърнестият хляб е със значително по-високо съдържание на този ценен витамин (а и на редица други биологично активни вещества) в сравнение с белия. *Предвид неговата мастноразтворимост и антиоксидантни свойства витамин Е често се използва като консервант (Е306, Е309) в хранителната индустрия за предотвратяване на окисляването на продукти с високо съдържание на липиди.*

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

Prim Oil

МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

PRIM OIL КАПСУЛИ

ЧИСТА ФОРМУЛА
ЗА ДОБРО ЖЕНСКО ЗДРАВЕ

- Суха и чувствителна кожа
- Екземи, дерматит
- Болки в гърдите - масталгия
- Предменструален синдром
- Доброкачествени образувания на гърдите
- Кисти на яйчниците
- Репродуктивни проблеми
- Менопауза

PRIM OIL КРЕМ

НЕЖНА ГРИЖА
ЗА ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ
И НА
WWW.LIFESTORE.BG

"Хербамедика" ЕООД, тел. 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

ЧОВЕЧЕСТВОТО Е ЗАПЛАШЕНО ОТ „ГЛОБАЛНА КРИЗА НА СЪНЯ“

С помощта на приложение за мобилни телефони екип от американски учени събрал данни за продължителността на съня, която е типична за жителите на различните страни.

Според резултатите от изследването, публикувани в специализираното издание Science Advances, холандците прекарват в леглото един час повече от жителите на Сингапур и Япония. Жените обикновено спят повече от мъжете, а най-малко нощен отпих си позволяват мъжете на средна възраст.

Учените се надяват тези данни да помогнат в битката с негативната тенденция, която те наричат „глобална криза на съня“.

Самото изследване започва, когато група учени от Мичиганския университет през 2014 г. пуска мобилното приложение Entrain, което позволява на хората да се справят със синдрома на смяната на часовите пояси. На ползвателите се предлага

при желание да споделят данните си с групата учени.

Резултатите показват, че в Сингапур и Япония хората спят средно 7 часа и 24 минути, докато в Холандия – 8 часа и 12 минути, във Франция – 8 часа, а във Великобритания – малко под 8 часа. Според учените главното, което определя продължителността на съня, е общоприетото във всяка страна време за лягане. Колкото по-късно вечер си лягат хората, толкова по-малко спят. Освен това часът, в който в отделните държави е обичайно да започне активният ден, почти не влияе на общата продължителност на нощния отпих.

Изследователите са категорични, че съществува явно несъответствие между желанието на хората да поседят вечер по-късно и потреб-



ността на организма да станат по-рано сутрин.

„Обществото ни подтиква да лягаме все по-късно и по-късно вечер, а нашите биологически часовници се опитват да ни заставят да ставаме по-рано, а от това страда продължителността на съня. Това е част от „глобалната криза на съня“, казва един от авторите на изследването. Според него не е важно в

колко часа ще ни събуди будилникът сутринта, а какво правят хората във всяка държава, преди да си легнат – вечерят ли обилно в 22 часа, носят ли си работата вкъщи, или се занимават с нещо друго, което ги отдалечава от съня и нощния отпих.

Данните от изследването показват още, че жените, особено на възраст от 30 до 60 години, спят средно поло-

вин час повече от мъжете, а хората, прекарващи по-голямата част от деня на естествена светлина, лягат да спят по-рано.

Учените установили, че характерът на съня се променя с възрастта: младите хора могат да спят безсистемно, т.е. да заспиват и да се събуждат по всяко време, но с годините тази особеност се променя.

Специалистите са категорични, че основните изводи от изследването са, че биологичният часовник на хората ги програмира за изпълняване на определени функции, които те не са в състояние да осъществят, доколкото се ръководят от социални норми. Учените все още не могат да кажат как това ще се отрази върху целокупното здравословно състояние на човечеството в дългосрочна перспектива.

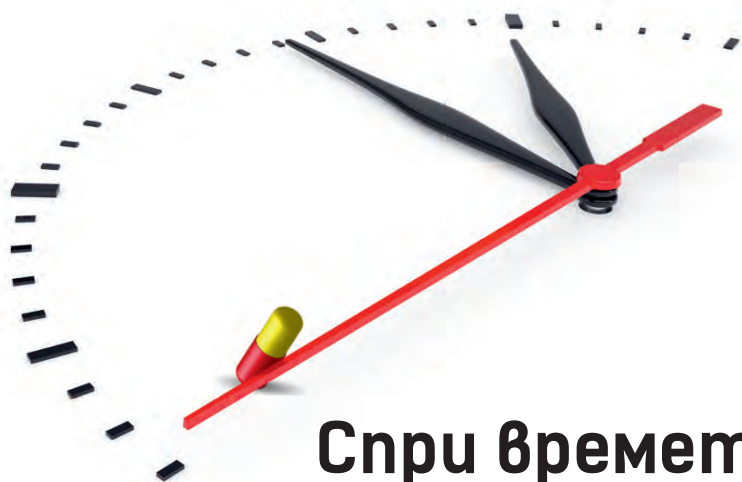
Но вече е известно, че нередовният сън при хората, които работят на смени, води до различни заболявания, като диабет тип 2. (ЖД)



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвирол!



Неутрализира свободните радикали, образувани в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



XXL ЗАЩИТА!

permethrin, imidacloprid
спот он разтвор за кучета

Да не се прилага на котки!

СПОТ ОН РАЗТВОР

ВОДОУСТОЙЧИВ

Вашият избор за защита против кърлежи

Качествен и количествен състав: Всяка пипета от 0.4 ml съдържа активни субстанции: Permethrin 200.0 mg и Imidacloprid 40.0 mg. Всяка пипета от 1 ml съдържа активни субстанции Permethrin 500.0 mg и Imidacloprid 100.0 mg. Всяка пипета от 2.5 ml съдържа активни субстанции Permethrin 1250.0 mg и Imidacloprid 250.0 mg. Всяка пипета от 4.0 ml съдържа активни субстанции Permethrin 2000.0 mg и Imidacloprid 400.0 mg. **Терапевтични показания, определени за отделните видове животни:** За лечение и превенция на опаризитиране с бълхи (Ctenocephalides felis). Бълхите по кучето умират от един ден след третирането. Еднократно третиране предпазва от бълхи в продължение на четири седмици. Продуктът може да се използва и като част от третиране срещу алергичен дерматит, предизвикан от бълхи (FAD). Продуктът има продължително акарицидно действие срещу кърлежи (Rhipicephalus sanguineus и Ixodes ricinus за четири седмици и Dermacentor reticulatus в продължение на три седмици). Кърлежите, които са вече на кучето, може да не бъдат убити в продължение на два дни след третиране и може да останат прикрепени и видими. Затова е препоръчително премахването на наличните по кучето кърлежи преди да бъде третирано с препарата, за да се предотврати закачането им и храненето им с кръв. **Видове животни, за които е предназначен ВМП:** Кучета. **Противопоказания:** Да не се използва при кученца под 7 седмична възраст или под 1,5 kg телесна маса. Да не се използва при свръхчувствителност към активните субстанции или към някой от ексципиентите. Да не се използва при котки.

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

KRKA

КРКА България ЕООД
София, ул. Януковца 19, ет. 4
Тел: 02 962 34 50
24-часов телефон за лекарствена безопасност: 02 962 34 50
www.krka.bg

KRKA

Иновации и знание за ефективни
и безопасни продукти от
най-високо качество.

Тина БОГОМИЛОВА

Грим, прах и мръсен въздух задушават кожата.

Мъртвите клетки се трупат, появяват се пъпки и петна по лицето. А пролетта е време да се изчисти не само къщата, но и кожата.

Експертите препоръчват пилинг на лицето, а най-щадящ от различните видове е ензимният. Тъй като е деликатен, той е подходящ дори при акне или чувствителна кожа.

Ензимният пилинг стимулира фибробластите и подновява клетките на кожата. Ензимите са група биологично активни молекули, които катализират и регулират биохимичните процеси в организма. Мощните им молекули работят на повърхността на кожата и деликатно премахват вроговените клетки, като разбиват протеиновите им връз-

ЕНЗИМНИЯТ ПИЛИНГ ОБНОВЯВА КОЖАТА

ки и не запушват порите. За разлика от други видове,

ензимният пилинг не дразни и не изсушава, не е противопоказан и при потъмняваща кожа.

Ензимният пилинг позволява да се стимулира процесът на обновяване на клетките. Кожата се избистря и освежава. Петната изсветляват, бръчките се поизглаждат.

Процедурите може да се извършват веднъж седмично при суха кожа и дори често при мазна. Ензимният пилинг обаче не се препоръчва при твърде чувствителна кожа, хронична дерматоза, контактен и фотодерматит.

По време на проце-



дурата в козметичния салон върху кожата се нанася специален гел, който я подготвя за пилинга. След като се отмие, се нанася пилинг-маска за двайсетина минути. След нейното отстраняване вече се прилага ампулата с ензимите.

Почистването обикновено завършва с регенериращ крем.

При процедурите се използва слаб разтвор плодова киселина, който разтваря и премахва мъртвите клетки. Тя може да бъде от папая, захарна тръстика, киви, грейпфрут, ананас, грозде, портокал, пшеница, ананас, тиква, нар, боровинки, алое вера и други.

Най-често използваните ензими при пилинг в козметичните салони са папайн (съдържа се в папаята и ускорява хидролизата на протеините на аминокиселините),

бромелаин (съдържа се в ананаса, разгражда пептидните връзки в аминокиселините и има мощно противовъзпалително действие), фицин (съдържа се в сока на стъблата и листата на смокинята, хидролизира природния колаген и изпъва бръчките на лицето), актинидин (съдържа се в кивито, унищожава пептидните връзки между аминокиселини в протеините, тонизира цялостно епитела), арбутин (съдържа се в листата на мечо грозде и боровинки, потиска синтеза на меланин и има силно избелващо действие).

Добрите козметични студиа използват така наречените ензимни коктейли,

за да направят качествен пилинг. Някои формули включват ретинол, лакто- и бифидобактерии и други допълнителни съставки.

Ензимният пилинг е гъвкав и може да се комбинира с други разкрасяващи и подмладяващи терапии.

Както и при други видове пилинг, след тази процедура не се препоръчва излагането на пряка слънчева светлина и посещението на сауна.

Препоръчва се ензимният пилинг да се провежда в медицински център или козметичен салон, но напълно възможно е да се извърши и в домашни условия.

Необходимо е предварително кожата да бъде добре почистена,

след което да се нанесе готовият козметичен продукт върху лицето, шията и деколтето. Обикновено се стои с пилинга в продължение на 20-30 минути, след което се отстранява.

Разкрасяващата индустрия предлага какви ли не козметични средства за ензимен пилинг – маски, скрабове и ампули с екзотични съставки и различни плодове. Предлагат се и с типично български като продукти с екстракт от цариче и кисело мляко, но и луксозни терапии с диаманти и с 24-каратово злато.

Витаминозен домашен пилинг пък се получава от по една супена лъжица сок от папая, лимон и кисело мляко с половинка зехтин.

Белтъкът е доказан враг на черните точки, ако се разбие с малко кафява захар. Друг вариант за домашен ензимен пилинг е да се смеси лимонов сок и алое.

Ензимният пилинг е като свеж пролетен дъжд за лицето, защото бързо отмива натрупаните нечистотии и освежава кожата.

Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Майка и Бебе

Женско здраве

- Витамин Е
- Йод

Добро развитие на плода преди и след раждането

- Фолиева киселина (Витамин В9)
- Омега-3 мастни киселини (DHA)
- Витамин D3

30 капсули

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

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

ТЕГЛОТО И ПАМЕТТА СА СВЪРЗАНИ

Колкото повече килограми трупат възрастните жени, толкова по-лошо функционира паметта им, твърдят американски учени. Според тях този ефект е най-силно изразен при представителките на нежния пол, при които излишните килограми са на бедрата. За да стигнат до този извод, специалистите провели изследване с участието на 8745 жени на възраст

от 65 до 79 години. Резултатите показват, че на всяка единица, превишаваща нормалния индекс на телесна маса, паметта им се снижавала средно с един пункт по 100-балната скала за тестване на паметта. При това пораженията били най-силно изявиени при дамите, при които мастните натрупвания са в областта на бедрата.



Фифика Георгиева:

„Ако спася няколко деца от чалгарията, аз ще бъда най-щастливият човек“

Семейството и приятели я наричат Фиф, а децата – Светулка. Завършва куклено актьорско майсторство в Театралната академия в класа на проф. Атанас Илков през 1992 г. Нейната история е за ентузиазъм и любов, посвещение и вдъхновение, предприемачество и нетърпение: и най-вече желание да живее тук и сега и да не спира да създава, без сянка на мрънкане или самосъжаление. И че човек, когато иска и знае, може.



Баба ми беше истинска гъркиня – жена с почерк и най-важното, кръстена съм на нея. Е, към името ми е добавено едно окончание „ка“, но такива са били времената, трябвало е да се побългаря, за да бъде записана. Дядо ми Асен беше много добър търговец и невероятен човек. Той ме научи да се труда. Даде ми най-големия урок: че

парите не струват нищо, ако човек не се радва на малките неща в живота.

Произхождам от семейство с музикални традиции. Моят баща е джаз музикант, така че беше логично да уча пиано, солфедж и елементарна теория, оперно пеене. Но музикант не станах, вероятно защото си дадох сметка, че не съм толкова добра, колкото е моят кумир, татко. Моята майка е най-финия и добър човек, когото познавам. Изключително съм й благодарна, че ми е дала безрезервната любов към всичко живо на този свят.

Когато за първи път прекрчих прага на Театралната академия през 1988 г. в класа на проф. Атанас Илков, започнаха най-прекрасните ми години, в които

се научих да оцелявам, да отстоявам моите проекти,

да успея да създам своя почерк като човек и професионалист. През 1993 г. с театрална трупа „Клъц“, сформирана от доц. Вера Стефанова, изиграхме първото си представление „Приказка за закуска“. На първия фестивал на кукленото изкуство „Двама са малко – трима са много“ ние спечелихме наградата за изгряващ талант, както и за музика и режисура на спектакъла. Бяха смутни времена, нямаше работа за младите артисти, всеки гледаше да си намери стабилна държавна работа и както бяхме много ентузиазирани да играем театър за възрастни, така групата се разформира.

Решена на всяка цена да успея, сформирах един от пър-

вите частни театри за деца и продължих със звучното „Клъц“. Направих първите си **две авторски представления за деца, които са играни над 1000 пъти на сцената на НДК**

и на турнета из страната. На същия фестивал след една година бях номинирана за главна роля, спектакълът беше номиниран за авторска музика и костюми. По това време вече бях намерила любовта на живота си Жоро и дойде време да родя двете ми прекрасни момчета Дими и Марк.

Реших да сменя формата, като стъпя на основата на частния театър, и изградих един от първите парти клубове в София. Стратегията беше да имам авторски спектакли за рождени дни, да предлагам различни храни и много бързо успях да се наложа на пазара. Отворих втори офис и работата потръгна изключително добре.

Но на мен все не ми достигаше нещо, непрекъснато бях недоволна от себе си, рутината ме изморяваше.

Разработвайки курсовете, наемайки специалисти да работят по даден проект, аз непрекъснато търсех друг формат, който да подобри стария. И така един ден, докато си говорех с учителката на малкото ми момче в детската градина в Италианския лицей, получих предложение да ходя един път в седмицата и да работя с децата от групата, които бяха на 5 години. Бяха 13 на брой и изключителни сладури. Беше голямо предизвикателство, защото за първи път щях да работя с толкова малки деца.

Тази среща преобърна живота ми.

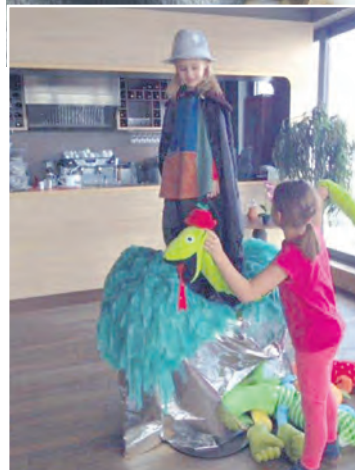
Чаках с нетърпение да

отида при тях и да се забавлявам с рисуване и приложни изкуства. Измислях такива лудории и смесване на техники, че децата пощуряха. Кръстих ги малките Светулки, защото те бяха моя фар за бъдещите ми проекти. Те ми дадоха зелена светлина с какво искам да се занимавам през следващите години. Дойде краят на учебната година и направих изложба с техни работи във Френския културен институт.

Така се роди моята кауза „Светулка“.

Започнах да организирам съботни срещи на децата от градината, всички майки доведоха по още едно дете и така се

вата по рода си Академия по куклено актьорско майсторство „Светулка в космическа совалка“, която има за цел да обучава децата по схемата на Театралната академия, като всяка година да имат възможността да се докоснат едновременно до осем различни изкуства, да научат основните стъпки по най-интересен начин чрез развиване на емоционалната интелигентност на детето от най-ранна възраст. Искан малките да придобият самочувствие, да говорят правилно, да бъдат добри партньори в екип, да си помагат един на друг, да ги науча без проблем да прескачат от изкуство в изкуство и най-важното: да бъдат свободни личности, да



сформира първият нестандартен курс за игри и измисляне на приказки „Светулка“. Бях щастлива!

С времето моят любим сбъдна мечтата си да построи със своя партньор нещо непознато в България, а именно единствения на Балканите демонстрационен център, който да е учебник за българските ресторантьори как трябва да е оборудвано едно модерно заведение. Така Светулката започна да разработва Шоу Хау центъра пред публика, която има специално отношение към храната и към различните проявления на кулинарията и изкуствата.

Там създадох и открих пър-

се радват на живота и на малките неща и разбира се, да имат елементарна култура за света, за различните държави и континенти. Ако спася няколко деца от чалгарията, аз ще бъда най-щастливият човек.

И тъй като имам подръка най-добре оборудваната база, реших да създам и Академия по готварство без ограничения: за всички на възраст от 4 до 104 години. Целта ми е да покажа на децата изключително професионално златните правила в кухнята, красотата на тази професия, да им създам усет и специално отношение към различните храни. Да ги науча да пазаруват с мисъл, да покажа нагледно с импровизиран пазар как се избират продуктите, как се съхраняват, как се обработват правилно, различните технологии на приготвяне на храната. Най-важният момент е, че главен готвач на академията

„Как да сготвим щастие в кухнята на Светулка“

е ерудираният млад шеф-готвач Николай Петров.

За мен беше от изключително значение да покана човек, който знае, прилага и е доказан като професионалист по здравословно хранене. Не одобрявам факта, че на пазара са се появили курсове и академии за готвене, които имат претенции да показват на децата

ЛУНАТА



Пълнолуние 22 май, 00:15:45 ч.
Последна четвърт 29 май, 15:13:12 ч.
Новолуние 5 юни, 06:00:45 ч.
Първа четвърт 12 юни, 11:11:10 ч.

интересни начини да готвят, а нямат елементарна базисна култура за това. Често родители, участващи в нашите уроци, споделят грешките си, натрупани с годините в готвенето. Освен да си сръчен и да имаш усет, трябва да знаеш правилата като във всяка една професия. Ние даваме знания, развиваме естетическия усет у детето и му даваме една стабилна основа за неговото здраве в бъдеще.

Храненето на децата трябва да стане религия, намирам това за един от най-важните уроци,

които детето трябва да научи, и то не от когото и да е, а от своите родители, които са минали обучение при специалист, който знае какво прави.

Продължавайки моята заигравка с храните, организирам и лично вода готварския формат "Един живот в рецепти". С него целя да покажа на българската публика най-известните готвачи на България чрез образователна и интерактивна гурме вечеря. Аз не само представям програмата, но и разказвам в рецепти живота на хората, които не виждаме всеки път в ресторанта: за култовите им моменти, за това откъде са тръгнали и къде са стигнали.

На ухо ще ви споделя, че създадох и един

формат за развлечение: дамски клуб „Змиярника“, където е забранено за мъже.

И, моля, да не си помислите, че става дума за сборище на пепелянки? Змиярник е блатно цвете, което цъфти прекрасно. Събираме се жени от бизнеса и не само, всички с огромно чувство за хумор и всеки път имаме различни теми.

На последната за сезона ще правим здравословни бонбони, от известна верига сладкарници ще ни изгадат една тайна рецепта за кремчета за торти, ще се научим да приготвяме два вида коктейли, ще си побъбрим сладко и ще се разделим с усмивка до есента.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

КЪСМЕТЧЕТО НА МЕСЕЦА

„Когато се намираш в голяма беда, не се оплаквай на Бог, че имаш голяма беда. Обърни се към бедата си и кажи, че имаш голям Бог.“

АВТОНОМНА
ПРОВИНЦИЯ В
ОСМАНСКАТА
ИМПЕРИЯ
ПОЕМА ОТ П.Р.
СЛАВЕЙКОВ

ГИГАНТ.
ВЕЛИКАН

ДЪНЕР.
КЮТЮК

РЕКА В
ИТАЛИЯ
ГЕРОЙ НА
ИВАН ВАЗОВ
„ГРАМАДА“

ПРОСЯКЪТ ОТ
„ОДИСЕЯ“
МОДЕЛ НА
„ФИАТ“
ГОРА ОТ ЕЛИ

ВОЙСКОВИ
ПОДРАЗДЕ-
ЛЕНИЯ

ОПЕРА ОТ Р.
ЛЕОНКАВАЛО
НАШ РЕВО-
ЛЮЦИОНЕР И
КНИЖОВНИК
1853-1932

ФРЕНСКИ
ПРЕЗИДЕНТ
1916-1996

ЧАСТ ОТ
КВИТАНЦИЯ

ОСЪДИТЕЛЕН
НЕДОСТАТЪК

МРЕЖА ЗА
РИБОЛОВ

ПРИЯТЕЛ
ДРУГАР
ИТАЛИАНСКИ
КОМПОЗИТОР
1813-1901
„АИДА“

РУСКИ
САМОЛЕТИ
ХИЩНИЦИ ОТ
СЕМ. КОТКИ
СТАРИ НАШИ
ТЕЛЕФОНИ

ЖРЕБЕЦ

ДРЕВНО ФИН-
СКО ПЛЕМЕ
ПЬЕСА ОТ
А. ШНИЦЛЕР

ПОРОДА
КУЧЕТА
МЮСЮЛМАН-
СКИ ДУХОВНИЦИ
ФР. ПОЕТ
1880-1918

КРЕДИТ

ВОЙНИК
НА ПОСТ

ОСНОВНА СЪС-
ТАВКА НА ХРО-
МОЗОМИТЕ

ГРАД В РУСИЯ.
ДАЛЕЧЕН
ИЗТОК

ТАЛАНТ

ДЕТСКА
НАДУВАЕМА
ИГРАЧКА

КУПЧИНА,
ГРАМАДА

УРЕД ЗА
ПЕЧЕНИ
ПИЛЕТА

ОНЬОР В
БРИДЖА

ПЛОДОВ
ИЗВЛЕК

ПОЙНА
ПТИЧКА

НАША
СПРИНТЪОРКА

ЕМИГРАНТ,
ИЗСЕЛНИК

СРЕДСТВО ЗА
ОБОГАТЯВАНЕ
НА ПОЧВАТА
РЕКА НА
ЗАБРАВАТА
/ГР.МИТ./

МЛАДИ
КОКОШКИ

ИЗОТОПНА
ЕМАНАЦИЯ
НА ТОРИЙ

МОДЕЛ НА
„СИТРОЕН“

ЧАСТИ ОТ
СЕДМИЦАТА

НАДПИС
НА
СЪЧИНЕНИЕ,
ЗАГЛАВИЕ

ВИД
СЛЮДЕСТА
СКАЛА

ДРЕВНОКИ-
ТАЙСКА ИГРА
С ПЛОЧКИ

РАЗКАЗ ОТ
АЛ. КУПРИН

Г-Й НА РАВЕЛ
ИСПАНСКИ ЧАС
ЕНЕРГИЯ, МОЩ
ДИРЕК.КОЛОНА
ПОМЕЩЕНИЕ
В ЖИЛИЩЕ

СТОЛИЦАТА
НА ТУРСКИЯ
ФРЕНСКИ
МАТЕМАТИК
1652-1719

МУЗИКАЛНА
НОТА

МЯРКА ЗА
ТЕЖИНА

ГРАД В ЛАОС

ЧАСТИЦА ЗА
СЪДРУЖИЕ

ЕЛЕКТРОДИ В
ТРАНЗИСТОР

ИТАЛИАНСКА
ОПЕРНА
ПЕВИЦА
1780-1849
ПОЛУПАРАЗИ-
ТЕН ХРАСТ

ПОДВИЖНИ
ЧАСТИ НА
ЛИЦЕТО

ЛЕТНИ
ИЗПАРЕНИЯ

ЕКВАТО-
РИАЛНО
СЪЗВЕЗДИЕ

НАША РЕКА

ИГЛОЛИСТНО
ДЪРВО

ЧУВСТВЕНА
НАСЛАДА
10X10

ЕЗЕРО В
ИРЛАНДИЯ
АКТЬОР
ОТ САЩ
„ИНТЕРВЮ
С ВАМПИР“

ПРИМИТИВНИ
ПЛАВАТЕЛНИ
СРЕДСТВА
НОМЕРИРАН
СТОЛ В
КИНОСАЛОН

НОЩНА
ПТИЦА

РУСКИ
БАЛИСТИЧНИ
РАКЕТИ

НАШ ГРАД В
ЛОВЕШКА
ОБЛАСТ

ФРЕНСКА
ТЕЛЕВИЗИЯ

ЖИВОТИНСКИ
КЛЕЙ

СЪПРУГАТА НА
ДЖОН ЛЕЪНЪ

ИТАЛИАНСКИ
ХУДОЖНИК
ОТ XV ВЕК


ГОРНА
КАМАРА НА
ПАРЛАМЕНТ

ПЛЕМЕНЕН
СИМВОЛ

МАНАСТИР

ВИСОКА
КУЛА НА
ДЖАМИЯ

ЕДНО-
ВАЛЕНТЕН
РАДИКАЛ



РЕЧНИК : АПОЛИНЕР, АТКА, ЕРИДАН, КАТАЛАНИ, НИМБУС, НОНИЛ, ТОРОН

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 17:

ВОДОРАВНО: Адам. „Птици, животни и роднини“. ЕЛЕМАГ. Зид. Пепит. Ис. Офицер. Абритус. Мисли. Ане. Гана. Ятрус. Маис. Инд. Тома (Амброаз). Реторти. Веронал. Астана. Дънов (Петър). Ни. Ниор. Феи. Таз. Код. „Адио, Рио“. Ер. Годеч. Орн. Лоби. Барака. Ера. Обида. Луксор. Батак. Аргон. Ереб. „В окопа“. АЕК. Фантом. Сопа. АРАЛ. Викинт. Кеч. Балерини.

ОТВЕЧНО: Стефан Вълдобрев. Илинден. Ири. Ки. Цеце. Ротонда. Виме. Товар. Арфи. Жаргон. ЗИЛ. Ган. Миг. Аман. Оолонг. Анализ. Бунт. Гозба. Ик. Ок. Тир. Семе. Индия. Бор. ТТ. Арес. Нипур. Анкер. Боб. Ресурси. Раб. Па. Поп. Сеток. Кавал. Дим. Тарогато. Антимон. До. Акар. Ди. Сараф. Декори. Анилит. Екер. Пан. Мисисипи. Чатали.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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

В края на последния работен ден на тази седмица, 20 май, България ще стане свидетел на може би най-уникалното спортно събитие за новия век, а защо не и въобще което се е провеждало в нашата страна.

В 20 часа на националния стадион „Васил Левски“ ще излязат едни от най-великите футболисти за всички времена начело с Диего Армандо Марадона. Останалите, които са потвърдили своето участие, са колумбиецът Карлос Валдерама, румънците Джика Хаджи, наречен Марадона на Карпатите, и Джика Попеску, мексиканският вратар Хорхе Кампос и парагвайският му колега Хосе Луис Чилаверт, чилийският нападател Иван Саморано, италианците Даниеле Масаро, Джанфранко Дзола и Антонио Бенариво, бразилците Роналдиньо, Ромарио и Роналдо, хърватите Давор Шукер и Звонимир Бобан, французинът Жан-Пиер Папен, аржентинецът Хуан Роман Рикелме, Деян Савичевич, Предраг Мия-



София ще е домакин

на грандиозно спортно събитие

тович и българите от златното ни поколение – Наско Сираков, Йордан Лечков, Красимир Балъков, Емил Костадинов, Любослав Пенев. Звездите от по-ново поколение Димитър Бер-

батов и Мартин Петров. По последна информация се очакват още Роберто Баджо, Роберто Карлош, Лотар Матеус и още куп футболни знаменитости, което ще накара България да тръп-

не в очакване на мегасъбитието. Всички те идват в нашата столица, за да почетат един-единствен човек – най-титлувания ни футболист за всички времена ХРИСТО СТОИЧКОВ. Пово-

дът е 50-годишнината му, която той отбеляза на 8 февруари.

Никога до този момент в България не са идвали толкова световни мегазвезди от един и същ спорт накуп.

Кубрат Пулев с още един мач до края на 2016



Най-успешният ни боксьор на професионалния ринг Кубрат Пулев ще има още един мач до края на годината. Новината съобщи самият той след завръщането си от Хамбург, където на 7 май си върна европейската титла в тежка категория. Българинът победи с 2:1 съдийски гласа британеца Дерек Чисора в мач, продължил 12 рунда. Това се случи в същата зала „Барклейкард Арена“, в която Кобрата преживя тежката загуба за световната титла от Владимир Кличко през 2014 г.

„Ще направя мач в България, още обаче не

мисля в детайли за това, нека се насладим на победата“, каза Кубрат Пулев.

Успехът над Чисора

пък показва, че планът за атака на световната титла на Международната боксова федерация (IBF) е на правилния път. В момента шампион на IBF в супертежка категория е Антъни Джошуа (Великобритания), който има мач в Лондон на 25 юни срещу Доминик Бризийл (САЩ). Много е вероятно следващият съперник на Кобрата да бъде излъчен от боя между Джоузеф Паркър (Нова Зеландия) и Карлос Такам (Камерун). И ако Кобрата спечели и този мач, шансовете му да излезе на ринга в сблъсък за световната титла ще са много големи.



Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в

През годините сме ставали свидетели на различни събития в света на спорта, за които сме използвали клишета като уникално, невиждано, сензационно и други подобни. 2 май 2016 г. обаче наистина ще остане в историята не само на английския и световния футбол, а и въобще на спорта.

Вече се изписа много за първата титла във Висшата лига за Лестър Сити – един отбор от средната част на Англия, за който най-големият успех до момента е достигането четири пъти до финала за купата на страната (FA cup) – последният през 1969 г. Също така има и три купи на Лигата (1964, 1997, 2000), една Къмюнити шийлд (1972). Освен това шест пъти е първенец на Чемпиъншип. Последният от тях през сезон 2013/2014 г., когато „лисиците“, както още е известен Лестър Сити, прекъснаха и серията си от десет години без участие във Висшата лига.

Най-голямата гордост пък за малко над 250-хилядния град до момента, свързана с Царя на спортовете бе, че тук през 1960 г. е роден една от легендите на английския футбол Гари Линекер.

Титлата на „лисиците“ е най-изненадващата в историята на спорта въобще. Клубът бе на косъм от изпадане през миналия сезон, но се прероди, за да покори върха в Премиър лиг през тази кампания. Преди 12 месеца тимът бе на последно място във Висшата лига, като изоставаше на седем точки от местата за спасение, но със седем победи в последните девет мача се измъкна по феноменален начин. На 13 юли начело на отбора застана Клаудио Раниери, който в кариерата си е водил Ювентус, Рома, Интер, Наполи, Фиорентина, Валенсия, Челси, Атлетико Мадрид, Монако и Парма, но никога не бе ставал шампион.

Залозите преди началото на първенството за подобен успех на Лестър Сити бяха при коефициент 5000:1. Досега в историята има три случая шампиони



Лестър Сити – най-изненадващият шампион

да стават отбори, чийто коефициент преди началото на турнира е 1000:1.

Ето едни от най-невероятните шампиони до днес:

1980 г.: САЩ печели олимпийската титла в хокея – коефициент 1000:1;

1969 г.: Ню Йорк Метс печели титлата по бейзбол в САЩ – коефициент 1000:1;

2013 г.: Обърн печели титлата по американски футбол на САЩ – коефициент 1000:1;

1985 г.: Виланова печели титлата в колежанското първенство по баскетбол в САЩ – коефициент 800:1;

1987 г.: Минесота Туинс печели титлата по бейзбол на САЩ – коефициент 500:1;

1999 г.: Сейн Луис Рамс печели титлата по американски футбол на САЩ – коефициент 300:1;

2004 г.: Гърция печели европейската титла по футбол – коефициент 150:1;

1992 г.: Бъстър Дъглас побеждава Майк Тайсън – коефициент 42:1;

Всички шампиони на Англия

Манчестър Юнайтед	– 20 пъти;
Ливърпул	– 18;
Арсенал	– 13;
Евертън	– 9;
Астън Вила	– 7;
Съндърланд	– 6;
Челси	– 5;
Нюкасл, Шефилд Уензди и Манчестър Сити	– по 4;
Блекбърн, Лийдс, Уулвърхемптън и Хъдърсфийлд	– по 3;
Бърнли, Дарби Каунти, Портсмут, Престън Норт Енд и Тотнъм	– по 2;
Ипсуич, Нотингам, Уест Бромич, Шефилд Юнайтед и Лестър	– 1.

10 най-важни цифри за титлата

От началото на този месец светът на спорта (и не само) погива всичко написано, казано и изговорено за новите шампиони на Англия. Все още обаче има неща, които не са толкова популярни за „футболния Давид“ от провинция Мидландс. В следващите редове за читателите на в. „Животът днес“ публикуваме цифри, които показват колко велик е успехът на Лестър и колко значим е за футбола.

• **12,7 паунда** е цената на сандвич „Раниери“ в местен ресторант – хляб, шунка, чесън и чушка, полети с чили. В Лестър този сандвич е известен и като „меню Шампионска лига“. Само 5 паунда в кварталната кинкалория трябва да заплати Гари Линекер за чифт хубави памучни слипове. Ще му се наложи да се бръкне заради обещанието да се покаже само по долни гащи в предаването си по Би Би Си. Големият голмайстор започна кариерата си като играч на Лестър през 1980-а. През ноември иначе съдържаният и деликатен Линекер направи облога, че при титла на Лестър ще се съблече по бельо.

• **90 евро** е седмичната заплата на Джеймс Варди през 2007 г. като работник в завода за въглеродни влакна в Стоксбридж. Още 38 паунда е получавал като премия за мачовете си в едноименния местен клуб. Стоксбридж Парк Стийлс се подвизава и до ден днешен в осмото ниво на английския футбол. Градчето е с 9000 жители и се намира в близост до големия Шефилд, Йоркшир, който придоби световна популярност покрай филма „Време за мъже“.

• **138 паунда** средно на вечер плащаше Клаудио Раниери за всеки мач, в който отборът не получи гол. Това бе обещанието на мениджъра, което се материализираше в пици за целия отбор.

• **450 000 паунда** е трансферът на Риад Марец през януари 2015 г. от френския втородивизионен Льо Авър. Само 16 месеца по-късно алжирецът бе избран за най-добрия футболист на сезона във Висшата лига.

• **6,4 млн. паунда** ще получи Клаудио Раниери за титлата. Сумата се определя от системата, по която е съставен договорът на италианеца.

• **18 млн. паунда** бяха платени след пристигането на Раниери за привличането на Оказаки, Канте и Роберт Хут. Японският национал бе закупен от Майнц 05 за 8 млн. паунда, Нголо Канте бе привлечен за 7 млн. от френския Каен, а 33-годишният германски ветеран Роберт Хут за 3 млн. от Сток Сити. 30-годишният Кристиан Фюкс дойде като свободен агент от „Шалке 04“.

• **24 млн. паунда** ще изплатят букмейкърите за титлата. Залозите преди сезона се приемаха на 5000:1. Възможността Алекс Фьргюсън да спечели „Денсинг старс“ бе оценена на 1000:1, а пък на Ким Кардашиян да стане президент на САЩ – 2000:1. С равен коефициент с „Лестър“ се оценява възможността Елвис Пресли да е жив и най-накрая да бъде намерено сигурно доказателство за съществуването на чудовището от Лох Нес.

• **50 млн. паунда** даде тайландският милиардер Видай Шриваданопрабха през 2010 г., за да стане мажоритарен собственик на Лестър.

• **75 млн. паунда** Лестър изразходва за заплати на всичките си играчи през шампионския сезон. Това е четири пъти по-малко от сумата, която изплаща босът на Челси Роман Абрамович за заплати на суперзвездите в отбора. С 24 футболисти разполагаше Раниери за цялото първенство, но един от най-скъпите Гюкхан Инлер взе участие само в 5 мача.

• **190 млн. паунда** влизат през сезона в клубната каса от тв права, продажби на билети и артикули и всички останали постъпления. Колосална цифра за отбор, който в годините на Висшата лига по-често е бил извън нейния състав. Освен за мениджъра Клаудио Раниери, лаврите трябва да са и за предшественика му Найджъл Пиърсън, който работи 5 сезона, преди да бъде приканен да напусне през миналия юни заради расистки изстъпления на сина му Джеймс.

Страницата подготви Тодор ИВАНОВ

11 ГОДИНИ

Не е важно, че ставаме на 11, а че имаме 11 топ предложения всяка седмица!

цените са валидни от 17 до 23 май

5.89 ~~8.99~~

лв/кг **34%** НАМАЛЕНИЕ

Кашкавал от краве мляко „Гайда“ кг, вакуум

6.99 ~~9.99~~

лв/кутия **30%** НАМАЛЕНИЕ

Шоколадови бонбони „Swiss Delice“ Prestige, 500 г, асорт

7.29

цена за промопакет

Разтворимо кафе „Nescafe“ Classic 250 г, + чаша за бране

6.79 ~~9.99~~

9.02 лв/л **32%** НАМАЛЕНИЕ

Вино „Tcherga“ 750 мл, различни сортове

-20%

ПРЯСНО БЪЛГАРСКО СВИНСКО МЕСО