



**Вървим ли
към предсрочни
избори**

На стр. 4



**Представяме ви
проф. Боряна
Делийска,
водещ нефролог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 19 (192), 24 - 30 май 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Н. Пр. д-р Микола Балтажи,
посланик на Украйна в България:**

Джамала прослави Украйна

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

**Държавата
поведе битка
срещу
фалшивите
шофьори**

На стр. 6

**Парите за
университе-
тите ще
зависят от
качеството**

На стр. 8

**Какви
действия
могат да
се извършват
с пълномощно**

На стр. 16

**Победата
на ЦСКА
беше заложена
преди месеци**

На стр. 32

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.

Петър Иванов,
изпълнителен
директор на
„Microsoft България“:



**Всяка година
имаме обективни данни
за развитието
на младите хора.**

На стр. 5



Новият ректор
на Медицинския
университет
в София проф.
Вихра Миланова
преди Credoweb:

**Доброто отношение
към пациентите ще върне
доверието в лекарите.**

На стр. 20



В новата ни рубрика ще ви информираме за актуалните отстъпки на **лекарства, хранителни добавки, козметика и медицински изделия** в аптеките, участващи в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве Credoweb (credoweb.bg).

ПРОМОЦИИ ОТ АПТЕКИ

Тази секция дава възможност да избирате продукти на най-достъпни цени с опция за селекция по град, аптека и ключови думи. Там ще намерите пълна информация за продукта и действието му, както и линк

към онлайн магазина на аптеката, който да ви улесни в покупката. Последвайки профила на дадена аптека, вие „се абонирате“ за новите ѝ промоции. Така имате шанс да направите бързо и лесно своя избор.

На стр.
22-23

Визия за България – иновации и лидерство

Иновациите и лидерството са ключът към дългосрочната визия за успешна България - около това становище се обединиха дипломати и бизнесмени на първата Годишна среща с посланиците, организирана от Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) в партньорство с Британското посолство в София. В дискусиата „България след 20 години“ участваха представители на правителството, топ дипломатите на 25 страни и висши мениджъри на 35 водещи компании. Максим Бехар, член на УС на БФБЛ, модерираше дебатите. „Частният сектор у нас осъществи

забележителна реформа – от бизнес, движен от спекулации с недвижими имоти, към икономика, ориентирана към производства за експорт, и демонстрира, че може да се развива и да дава добри резултати“, заяви вицепремиерът Томислав Дончев. Министърът на икономиката Божидар Лукарски акцентира върху изграждането на икономика, базирана на знанието и създаване на продукти с висока добавена стойност. „С тази среща започваме диалог между отговорните компании и посланиците на най-големите ни сегашни и потенциални икономически партньори и ресорните

институции за стъпките, които ще осигурят перспективата за следващото поколение“, каза при откриването Ираван Хира, председател на БФБЛ. Н.Пр. Ема Хопкинс, посланик на Великобритания, представи оптимистична визия за България след 20 г., която включва устойчива икономика, иновации, развито земеделие, електронно управление и силно гражданско общество. Зоя Паунова, зам.-председател на БФБЛ, подчерта изключителното развитие и сериозните инвестиции в областта на биотехнологиите у нас в последните години. Д-р Петър Велев, управител на



фармацевтичната компания „Екофарм“ и на първата социална

мрежа за лекари и пациенти CredoWeb, посочи като доказателство за огромния капацитет на България факта, че в страната ни, по данни на EGA – Европейската генерична асоциация - се произвеждат 10 процента от генеричните лекарства в Европейския съюз.

Сред акцентите в

дискусиата бяха и мерките за привличане на инвестиции, насърчаването на иновациите и лидерството, изграждането на реален образ на България в чужбина. Участниците от бизнеса споделиха успешни истории за добри практики в различни сектори – технологии, фармация, недвижими имоти и др.



**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.

Проведе се Българо-белгийски бизнес форум

В Българската търговско-промишлена палата (БТПП) се проведе Българо-белгийски бизнес форум, организиран съвместно с Търговската камара на Антверпен-Васланд (VOKA), с участие на държавния секретар по външната търговия на Кралство Белгия Питър де Крем, губернатора на провинция Антверпен Кати Беркс, председателя на Федерацията на белгийските търговски палати Джон Стооп и главния секретар на БТПП Васил Тодоров. На срещата присъстваха и посланиците на двете държави – Н.Пр. посланик Мая Добрева и Н.Пр. Аник ван Калстър.

Форумът бе открит от Васил Тодоров, който акцентира върху доброто партньорство на БТПП с бизнес организации от Белгия, както и голямото многообразие от услуги, които палатата предлага на българските и чуждестранните предприемачи.

Да си спомним за Пламен!

Навършиха се 4 години от героичната постъпка и саможертва на един млад българин - Пламен Петков. На 26.05.2012 в Англия, разхождайки се по плажната ивица, Пламен става свидетел как 5-годишно дете с надуваем пояс се



отдалечава все по-навътре в океана, носено от силно течение. Пламен се хвърля в бурните води. Със сетни сили успява да изкара детето до брега, но самият той, останал без сили, напълно изтощен, не успява да излезе от водата.

Заради героичната му постъпка кралското семейство прие в двореца майката на Пламен - Антоанета, където посмъртно му бе връчен "Орден на храбростта" лично от принц Чарлз.

Да си спомним на 26 май за саможертвата на Пламен!

В епицентъра на медиите

За България, която постигна фантастичен успех с участието на Поли Генова с нейното четвърто място, политическият прочит има изцяло руски и българофобски контекст. Никаква политика не прозира зад успеха на Поли, освен нейното демократично съпричастие към каузата българите в чужбина да имат право на глас в българската политика. Само че Поли можеше да бъде и на трето място, ако от България русолюбците не бяха подкрепили песента на полубългарина Филип Киркорев, известен с путинизма си. В замяна българското момиче получи от руснаците една голяма, зрителна нула. В случая нулата се казва на руски „куиш“, онагледяван от руснаците с неприличен жест на палеца, показван между пръстите в сгънатия юмрук.

Иво Инджев, от блога

Гласовете за Джамала доказаха още веднъж, че Евровизия е много повече геополитически конкурс, отколкото сцена, на която трябва да победи най-хубавата песен. За нея максималния брой точки - 24 (по 12 от професионалното жури и от зрителите) дадоха Сан Марино и Полша.

Цветелина Шенева, „24 часа“

Затова, мила Поли Генова, не търси причината за загубата си в нищо друго, освен в отново безкрайно тъпия и несвободен свят, в който живеем - свят на студена война и на подмяна. Загубата ти няма нищо общо с качествата ти и представянето ти. И ако си достатъчно наивна и друг път да се явиш на този тъп цирк, моля те, преди това стани лесбийка или поне си пусни брада. Всъщност имам блестяща идея - склучи брак с транссексуална жена от

Евровизия 2016 - нажежи страстите

Сирия, само така България ще спечели. Помисли, Поли, не се отказвай да направиш България известна, Fuck Eurovision.

Милена Фучеджиева, Фейсбук

Ще се превърне ли големият успех на Поли Генова на Евровизия в удобна дъвка, която ще катализира спекулациите и безсмисленото дърдорене около промените в Изборния кодекс, продължаващо близо месец и заради вето на президента!? Напълно е възможно точно това да се случи. И да станем свидетели на поредните популистки изяви. Още повече че нашата певица спечели благодарение на гласовете на българите в чужбина. А часове преди чудесното представяне тя отправи специално обръщение към нашите политици да осигурят възможност изборът на нашите сънародници да не бъде пропилян чрез излишни пречки.

Иван Тропанкев, „Монитор“

Намесата на политическия елемент променя и деформира нещата. Песента е театрална, добра е, но не се вписва в този пейзаж. Това е моето мнение. „Евровизия“ е конкурс за популярна песен, композициите трябва да имат забавен характер, младежки привкус и нямаше място такъв текст с политическо послание.

Михаил Белчев, „Телеграф“

Западните усетиха, че „Евровизия“ се превръща в борба на идеологии - евразийството против либерастите, и опитаха, ако не да

елиминират, поне да минимализират щетите. Въпреки това 2016 г. ще остане като политико-естрадна победа на Киев над Москва. Украинците сигурно са в еуфория, макар че дали си първи или не на „Евровизия“ с нищо не помага държавата ти да бъде права, просперираща, честна. Триумфът на Джамала едва ли ще смъкне нивото на корупция в Украйна, както няма да смъкне българската корупция четвъртото място на Поли Генова.

Митко Новков, „Труд“

Единствено политическите ходове са довели до това ние да не сме на първо място. Естествено, България е малка държава. Една Полша или Русия колко хиляди хора имат пръснати из Европа, за да дадат гласове за своите изпълнители? Така че по това не трябва да съдим.

Калин Вельов, „Стандарт“

Възникнал като идея „за преодоляване на континенталното разделение“, конкурсът „Евровизия“ би следвало да е донемайкъде важен и „спояващ“ по времето на политическото спояване на континента в рамките на ЕС. Като съдя обаче от начините на оценка, резултатите и непрекъснатите промени в регламента, конкурсът почва да ми се струва огледало - вероятно, че мелодично огледало - на организационния и идеен хаос в общата политика на Съюза. Ценностите на Съюза, респективно на „Евровизия“, са да клейми проявите на

расизъм, ксенофобия и други националистически изблици. Резултатът е, че тъкмо изблиците на националистически мотивиран ентусиазъм подклаждат вота.

Бойко Ламбовски, „Сега“

Победата на Джамала е само още едно доказателство, че песенният конкурс на Евровизия никога не е бил аполитичен. Той не беше аполитичен още в първото си издание, когато - 11 години след края на една ужасяваща война - в Лугано се събраха седем държави, които доскоро бяха воювали една срещу друга. Конкурсът не беше аполитичен и когато в апогея на мирното движение в Европа германската изпълнителка Никол изпя песента „Ein bisschen Frieden“ (частица мир). Песенният конкурс не беше аполитичен и когато към него се присъединяваха все повече източно-европейски страни.

Андреас Бренер, Дойче веле

Защо Поли Генова остана 4-а? Защото освен музика, глас и изпълнение в оценките на Евровизия винаги има по щипка и повече външна политика, история, национален имидж, актуална политическа ситуация. В този смисъл от гласуването за България стана ясно, че всъщност ние си нямаме политическо лоби и като държава си седим някак безинтересни и сритани в ъгъла. Докато политическата подкрепа за Украйна очевидно е силна.

Мила Гешакова, Фейсбук

ПОСОКИ

Изпитна масовизация



Петър ГАЛЕВ

Играта на котка и мишка с матурите вече надмина хуморо-сатиричното ниво и достигна саркастични висоти. Още на входа на зрелостта много млади хора несправедливостта така ги удря по челото, че синината им остава за цял живот. Дори и да нямаше телевизионни репортажи, които показват измамните, гимназистите отдавна виждат как част от съучениците им, без да са пипнали учебника, се представят „блестящо“ срещу няколко десетки лева и чрез скрит под пуловера мобилен телефон. След това заради многотиата от универзитети фалшивите зрелостници стават студенти, отново без умствени усилия, а завършването им е гарантирано от необходимостта ВУЗ-овете редовно да прибират семестриални такси. Така се сдобиваме с хиляди висшисти, които трудно написват свързан текст от два реда без смислови и правописни грешки. За задълбочени и систематични знания в съответните области и дума не може да става. Важна е лъскавата диплома, с много подписи и печат, серийни номера и воден знак за защита от фалшифициране. Представете си! След като самият „специалист“ е фалшив. Последният случай, когато се замислих какво се случва с образованието ни, е, когато видях в съдебно решение да пише, че „настоящето“ е окончателно и не може да бъде обжалвано. Какво чакате от гимназистите, когато авторитетни магистрати не различават „настоящото“ от „настоящото“... Изходът е изпитите рязко да влязат в XXI в. и да не се организират по метода на масовизацията. Трябват ни специални изпитни центрове, в които всеки зрелостник да се яви, когато поиска, като направи компютърен тест, генериран в момента. Там sms с отговорите няма как да се изпрати.

СТОП КАДЪР



Легендата на българския футбол Христо Стоичков беше провъзгласен от Ирина Бокова за „Шампион на мира и спорта“ на ЮНЕСКО

Ще има ли предсрочни избори и какво ще променят те?



Даниел Смилов, политолог

Ситуацията в момента е непродуктивна за страната

Напоследък наблюдаваме изнервеност сред политическата класа и тя се дължи на факта, че е налице политическа криза. Обективните фактори, от които не може да се избяга, са на първо място, че в този парламент липсва твърдо мнозинство, което да подкрепя правителството. Разчита се на БДЦ и независимите народни представители. Ние не знаем какви са принципите и договорките зад тази подкрепа. Всяко гласуване се превръща в потенциална опасност за мнозинството. Всички партии си правят калкулацията и предполагат, че след едни предсрочни избори може да се окаже, че резултатът им е по-лош, отколкото сегашният.

Това стои в основата на това, което наричат стабилност. Има динамика във времето и за много от партиите в настоящия парламент, колкото повече се отлагат предсрочните избори, толкова по-зле ще стават нещата. Едно отлагане на изборите във времето ще даде възможност за консолидиране на опозицията, може би ще се появят нови, по-популистски проекти около референдума, който се задава. Всичко това ще промени много сметките. Виждам доста аргументи за изтегляне на предсрочните избори по-напред, защото ще започнат да се натрупват различни проблеми, като този с евентуалното отхвърляне на антикорупционния

закон, изготвен от Меглена Кунева. Всички партии, които стоят зад правителството, но най-вече ГЕРБ, биха консумирали политически негативи от продължаването на една такава ситуация, която хората виждат като слаба от гледна точка на управляващото мнозинство, нефункционална и непродуктивна за страната. Този аргумент ще става все по-силен. С излизането на АБВ имаме ясно обособен лявоцентристки блок, към който могат да се присъединят и други партии, което се очертава като алтернатива на управлението. В тази променена ситуация вече ГЕРБ трябва да помислят за потенциална подкрепа от



Тони Николов, философ, журналист

Президентският вот ще изпусне напрежението

По формулата на динамичното неравновесие доскоро смятахме, че предсрочни избори няма да има. Те не са изгодни не само за ГЕРБ, но и за много от различните партии в парламента. При осем партии в нашето Народно събрание, ако почнем от най-малките, избори не са изгодни за „Атака“, за Патриотичния фронт, не са изгодни за АБВ – социологическите сондажи не са никак добри за тях. Предсрочни избори не са изгодни и за БСП, защото там процесите с новия лидер не са окончателно ферментира-

ли, за реформаторите, които са драматично разделени помежду си – също. Трябва да добавим и сложната обстановка, в която е потопена България, от една страна са проблемите с мигрантите, от друга страна са динамичните сблъсъци с Русия. По тази причина всички говорят за избори, но никой не ги иска. А въпросът, който интересува гражданите, е как ще се управлява, не само да има някакъв парламент, а той да бъде в състояние да взема решения. Преди месец-два изглеждаше, че изборите са почти невъзмож-

ни, но сега напреженията са толкова големи, че не се знае дали в някакъв момент няма да се стигне до извънредни избори. Винаги може да има ситуация на изключението, не можем да предвидим до следващите месеци какво ще стане. Въпреки че ако това не се случи до юни – средата на юли, няма да стане и след президентските избори. Те ще се превърнат в лакмуса, в известен смисъл ще изпуснат и напрежението, около тях всички партии ще влязат в друга политическа кампания.



Проф. Тодор Галунов, политолог

Най-големи шансове за растеж имат от ГЕРБ

Логиката на събитията подказва, че в момента не би трябвало да има предсрочни избори. Защото, ако погледнем партиите и се запитаем кой има интерес от тях, ще видим първо, че българската опозиция не е готова за това. БСП има нов лидер, но проучванията показват, че при предсрочни парламентарни избори тя няма да придобие нищо съществено като нови гласове в подкрепа. За ДПС мога да кажа, че те ще имат или толкова процента, колкото сега, или малко повече. Част от Реформаторския блок е с управляващите, част се смята за опозиция. Не се знае в един нов

български парламент как блокът ще се конфигурира, как ще участват партиите му на избори и кои от тях ще бъдат в парламента. Ако погледнем към партия АБВ, тя напусна рязко управлението, но нейните проценти са толкова близко до 4-те процента бариера, че ние не знаем до каква степен тази партия ще съумее да я прескочи и докъде тя ще успее да се запази като реален парламентарен фактор. „Атака“ на този етап също няма интерес. БДЦ пък е формация, която няма да участва в едно ново НС. Пистата на Николай Барков е свободна за Слави Трифонов. Вероятно ако той

участва със своя формация, ще влезе в следващ парламент, но няма да е партия, която ще може да промени радикално българския политически живот. Така че от един такъв предсрочен вот най-големи шансове да расте има ГЕРБ. Но тя ще загуби доста политическо време да прави нова коалиция, вече вероятно тройна, а не четворна. А и съвсем скоро нещата ще се фокусират върху кандидатпрезидентската кампания, да не говорим, че тя е силно закъсняла.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Професионалното развитие започва още в училище

Петър ИВАНОВ, изпълнителен директор на „Microsoft България“

Трябва да си дадем сметка откъде идват недостатъците в образователния сектор като цяло и така да намерим правилната посока за отстраняването им. Аз бих казал, че ключов фактор е средата, в която се развива образованието в България - това е една среда, в която се срещат всички: и обществото, и бизнесът, и политиката и неправителственият сектор, и медиите. И всеки има своята визия за развитието на образованието. За съжаление тази визия не е обща. Това създава една несигурност, дори враждебност. Общата визия ще поправи много от недостатъците.

Но ако бъдем реалисти - в момента българските студенти имат много повече възможности за професионално развитие в сравнение с преди десетина години например. От една страна, това са вече наложилите се практики в компаниите да предлагат стажантски програми, в които младежите да натрупат практически опит, от друга, са възможностите за обмен по европейските програми, които позволя-

ват на нашите студенти да се обучават паралелно и в чуждестранни вузове и да черпят международен опит.

Става така, че се получава разминаване на очакванията на бизнеса и на абсолвентите.

По отношение на заплащане, кариерни възможности, знания и умения, изисквани за позициите. Наскоро бяха изнесени

данни, че на практика няма безработица сред висшистите, същевременно обаче много хора с висше образование заемат позиции, за които не се изисква такова. Именно тук е разминаването в очакванията. Ученето не приключва с получаването на бакалавърска диплома - това е един непрекъснат процес, който трябва да се подпомага и от двете страни - младите хора да търсят образование, а бизнесът да им дава периодично възможност за учене и усъвършенстване.



За да се гарантира професионалното развитие на висшистите,

на първо място трябва да се направи връзката между средно образование и висше образование. Какво предстои след училище? Стъпка напред в тази посока са кариерните центрове, които се създадоха в областните градове и чиято роля е да подпомогнат учениците при професионалната им ориентация, която минава през ВУЗ, но не спира дотам.

Друга положителна стъпка са планираните приоритетни професионални направления във висшето образование - така държавата дава ясен сигнал към младите хора в каква посока да се ориентират. Според мен професионалното развитие започва още в училище и именно там трябва да се насочат усилията на държавата, на бизнеса, на неправителствения сектор.

В последните години бизнесът все повече помага и все повече си партнира с образователната система -

както чрез участие в съвместни проекти в рамките на европейското финансиране, така и чрез частни инициативи и донорски програми. От друга страна, бизнесът трябва ясно да заяви нуждата от кадри за следващите 3-5 години. ИТ индустрията въведе тази практика - всяка година се обявява Барометър на българската ИТ индустрия, където в детайли са представени нуждите на индустрията, както и темповете, с които се развива. Така има пълна прозрачност за очаквания-

та както на работодатели, така и на бъдещи служители. Не съм запознат други индустрии да имат подобни инициативи. Като пример ще посоча Microsoft YouthSpark - глобална инициатива за увеличаване достъпа на всички млади хора по света до компютърни науки и подкрепата им за постигане на повече за самите тях, семействата и общностите им.

Microsoft YouthSpark стартира преди три години и основната ѝ функция е подкрепата на образователни, кариерни

и предприемачески възможности за повече от 300 милиона младежи по целия свят. Във всяка една държава тя обединява усилия от страна на правителство, неправителствен сектор и бизнес за осигуряване на възможности за всички млади хора да развият познанията си в областта на компютърните науки.

Свързването на специалностите във вузовете с интересите на бизнеса и цялата ни икономика е процес, който никога няма да свърши. Процес на диалог, на напасване на отделните интереси и нужди. Но това е и процес на промяна - средата, в която живеем, е изключително динамична и бизнесът и образованието трябва да са гъвкави, тъй като промяната засяга най-вече младите хора. В някои направления този процес на партньорство е стартирал отдавна, в други - тепърва предстои да се случи.

Най-важното, което трябва да обединява всички нас, е увереността, че е необходимо да изградим образователна система, която да гарантира високопроизводителна икономика, базирана на знанието. Когато обществото ни има съгласие, че това е общ национален приоритет - много бързо пъзелът ще бъде нареден.

Студентите

Изабел Чалъовска, „Дентална медицина“, МУ, София

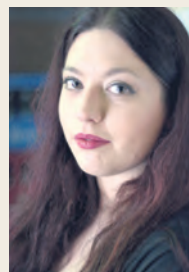
Проявявам голям интерес към парадентологията. Преди да започна обучението си, стажувах в кабинета на семеен приятел, надявам се това лято отново да бъде там. Въпреки това ще разгледам предложенията на университета, ако нищо не ми хареса, има много групи в социалните мрежи, които публикуват актуал-



на информация за свободни стажантски места. Като цяло възможности за развитие имаме много, въпросът е да проявим интерес. Пример за това са международните конгреси. Вече съм била на два такива и получих много знания, които университетът не ни предлага. За съжаление учебната програма в Медицинския университет е малко остаряла - учим неща, които ще са ни полезни, но не се прилагат на практика от около 10 години насам. Не зная защо се получава това разминаване. По този начин изведнъж се оказва, че след 7-годишно обучение не си напълно подготвен да практикуваш свободно професията.

Диана Василева, „Педагогика“, СУ „Св. Климент Охридски“

Като цяло да си намериш работа по моята специалност не е особено трудно, зависи какви бариери поставяш сам на себе си. Всяко учебно заведение, в което има свободни места, съобщава за това на сайта на Регионалния инспекторат по образованието. Възможности има много, въпросът е дали имаш предпочитания да работиш например в София, Пловдив, Варна и т.н. По моята специалност имаме задължителни стажове, както



и много практики. Виждаш нагледно неща от практиката - трудности, похвати за предизвикване на интереса на аудиторията и други. Аз съм доволна от моите стажове. Винаги са ми обръщали внимание и са отговаряли на всичките ми въпроси. Стажовите ни се осигуряват изцяло от висшето учебно заведение, като все пак изборът дали да стажува на отреденото ти от университета място си остава изцяло твой. Ако искаш да си изкараш практиката другаде, напълно свободен си да го направиш. И все пак истината в тази професия е, че колкото и да те учат да плуваш, докато не скочиш сам в езерото, все едно нищо не си учил.

Теоретичните изпити за шофьорски курсове – т.нар. листовки, вече ще се провеждат само в кабинети на Изпълнителна агенция „Автомобилна администрация“, каквито има във всеки областен град. Това предвиждат предложения за промени на наредбата за условията и реда за провеждането на изпитите за придобиване на правоспособност за управление на моторно превозно средство. Текстовете са публикувани в портала за обществени консултации strategy.bg и започва двуседмичен срок за изпращане на становища по тях. Той изтича на 30 май.



Затягат още правилата за шофьорски изпити

В момента теоретичните изпити се провеждат в офисите на учебните центрове, които имат лиценз за обучение на водачи. С промените се въвеждат и изисквания изпитваните да са изолирани един от друг, за да нямат физически или визуален контакт помежду си.

Забранява се изпитваните да ползват електронни устройства и да ги държат у себе си, като преди самите изпити ще бъдат проверявани за такива устройства с цел да се избегне манипулация на изпитите.

Промените в наредбата са във връзка с арестите за

● Сегашният Закон за движение по пътищата ще бъде разделен на три части

корупция в Изпълнителна агенция „Автомобилна администрация“ отпреди месец. Тогава беше задържан и шефът на агенцията Цветелин Цветанов. При проверките се разкри, че част от задържаните са участвали в схеми за купуване на шофьорски изпити и книжки.

Нововъведенията всъщност са част от по-широк пакет промени на Закона за движение по пътищата, обя-

вени преди месец от транспортния министър Ивайло Московски. Той каза, че законът най-вероятно ще бъде разделен на три части във връзка с реформите при обучението и изпитите за водачи на МПС. Министърът обясни, че става въпрос за три нови закона: за пътните превозни средства, за водачите на моторни превозни средства и за движението по пътищата, макар че експертите все още не са уточнили

дали не може това да са три глави на един и същ закон.

В закона за пътните превозни средства се предвижда да се регламентират условията и редът за одобряването на типа на нови пътни превозни средства, също така регистрацията им, извършването на техническите прегледи и други. В този за водачите ще отидат всички текстове за провеждането на обучението и изпитите на кандидатите за водачи на МПС, психологическите изследвания и изискванията към лицата за издаване на свидетелствата за управление на МПС. В този за движението по пътищата ще се

отделят съществуващите сега правила за движението и знаците.

Когато обяви промените, министър Московски допълни, че обмисля шофьорските изпити да се провеждат в специална шумоизолирана кабина и да се осъществяват по електронен път. Ще се засили и контролът при шофьорските изпити, като ще се организират регулярни преглеждания на записите от камерите в залите за изпитите на регионален и случаен принцип.

Той увери, че тече проверка след арестите в агенцията и от 1 април до началото на май 2016 г. са анулирани резултатите от изпитите на 38 водачи. Осъществяват се и комплексни проверки в областните отдели на агенцията в София, Враца, Благоевград, Бургас, Плевен и Видин. Московски изтъкна, че са правени много опити за въздействие върху работата на агенцията.

Неусетно през последните 2-3 седмици най-масово употребяваните у нас горива започнаха да поскъпват. Ако в началото на май литър от най-използвания бензин А95 струваше по бензиностанциите средно 1,83 лв., през втората седмица на месеца той вече се продаваше за 1,85 лв., а към 18 май вече струваше 1,87 лв.

Дизелът в началото на месеца се продаваше средно по 1,76 лв., за да стигне цената му до 1,81 лв. към 18 май. Единствено пропан-бутанът си стои неизменно на средно 80 ст. на литър в продължение вече на няколко месеца.

И това не е всичко. Според председателя на Българската петролно-газова асоциация Андрей Делчев се очаква в близките една-две седмици цените на горивата да се повишат с още около 3%, което при сегашните цени прави около 5-6 стотинки на литър.

Според него причината за последното поскъпване както и за предстоящото е повишаването на котировките на петрола на международните борси. Черното злато достигна най-високите си стойности от ноември 2015 г. насам. Сортът „Брент“ поскъпна с 1,23 долара на барел или с 2,5%

Цените на бензина и дизела тръгват нагоре



и вече се търгува за 49,05 долара за барел в Лондон.

Ако тенденцията за поскъпване се запази, това неминуемо ще се отрази и на нашия пазар, както и на цените на дребно, смята Делчев. Според него все пак цена от около 50 долара за барел е доста по-ниска от предишните рекордни нива.

Петролът се търгува в момента на най-високите си стойности за

последните 6-7 месеца. Нарастването на цените се стимулира от повишената динамика в предлагането и смущенията в страни производителки като Канада, Венецуела и Нигерия. Не на последно място има и повишаване на потреблението, което настъпва по време на всеки летен сезон в Северното полукукло.

Инвестиционната банка „Голдман Сакс“ заяви преди дни, че глобални-

ят петролен пазар се е върнал обратно към дефицит за първи път от две години след дълъг период на пренастищане и това се възприема от пазарите като фактор за повишение на цената. Банката прогнозира също така, че до края на тази година средната цена на петрола ще бъде 44,60 долара за барел, което е доста повече от предишната прогноза за средно 38,40 долара. Миналата седмица и американската администрация прогнозира, че цената на петрола ще се стабилизира на над 44 долара за барел до края на годината.

У нас в цените на бензина и дизела се наблюдава вече неравномерно повишение в страната. Любопитното е, че бензин А95 може да се намери и за 1,86 лв., и за 1,91 лв. за литър, като тази разлика от 5 стотинки става още по-голяма, ако вземем предвид и обектите на бизнесмена Веселин Марешки във Варна и Стара Загора. На неговите бензиностанции А95 се продава за 1,69 лв. При дизела най-ниските цени са 1,61 лв. за литър, като за отбелязване е, че по тези обекти също има леко повишение на цените в последните седмици. И ако се вярва на прогнозите, цените дори там едва ли ще се задържат на сегашните си равнища до края на май.

Микола Балтажи е роден в с. Петровск, Одеска област. Потомък е на български преселници от времето на османското владичество. През 1979 година завършва международни отношения в Киевския държавен университет „Тарас Шевченко“. След това завършва аспирантура по соци-

ални и икономически проблеми към Академията на науките на Украйна. Кандидат е на историческите науки. Референт-преводач е от немски и български език. Бил е дипломат в Германия и Словения. От 4 март 2011 г. е извънреден и пълномощен посланик на Украйна в България.

Никой не може да отклони Украйна от демократичния път на развитие

● С Н. Пр. Микола Балтажи разговаря Петър Галев

Г-н посланик, поздравя, Украйна спечели Евровизия, но веднага след това се появиха коментари, че решението е било политическо, какво мислите за победата на Джамала?

- Категоричен съм, че Джамала прослави Украйна, като чрез песента си стигна до сърцата и умовете на милиони хора в Европа и по света. Напълно нормално е да има различни мнения и коментари. Но не мисля, че победата ѝ се дължи на политически причини. Нека да уважим правото на европейците да гласуват, както те намерят за добре. Никой не е принудил зрителите в толкова много държави да подкрепят Джамала. В песента ѝ е изразена нейната лична съдба и съдбата на нейното семейство. Като посланик на Украйна много хора ми се обадиха да ме поздравят, за което им благодаря от сърце. Веднага искам да поздравя и България, защото и Поли Генова беше много добра! Австралийката, полякът и руснакът също се представиха добре. Но в крайна сметка имаше гласуване. Всичко друго е спекулация. Още повече Украйна не печели за първи път, не става дума за прецедент, през 2004 г. конкурсът беше спечелен от Руслана.

- Припомнете за кои събития става въпрос в песента на Джамала.

- Става дума за съдбата на целия кримско-татарски народ, депортиран от родните земи през 1944 г. от сталинския режим с обвинението, че са предатели. На 18 май ние отбелязваме годишнината от депортацията. Преди 72 години само за около три дни целият кримско-татарски народ (над 238 хил. души) е бил прогонен насилствено от родните му места и изселен на хиляди километри – в Сибир, Узбекистан, Казахстан, Коми и т.н. Сред депортираните е имало и етнически българи, гърци, арменци. Хората са били принуждавани само за

около 15 – 20 минути да си вземат най-необходимите вещи и след това са качвани на товарни вагони в пълна неизвестност. В изключително тежките първи години след депортацията близо 46 на сто от тези хора загиват. Става дума за геноцид – едно престъпление на сталинския режим, за което след това дълги години е било забранено да се говори. Истината е, че в XXI в. с това, което прави в Крим, Русия практически продължава линията на репресии – системно и тотално нарушаване на правата на кримско-татарския народ и на украинците.

- Кога тези кримски татари са се върнали в Крим след депортацията?

- Основно след обявяването на независимостта на Украйна през 1991 г., но това започва в края на 80-те години. Нашата държава поема ангажимента да приеме и настани тези хора.

- Струва ми се, че през последните месеци кризата с мигрантите в Европа измести от новините това, което става в Украйна. Каква е ситуацията с днешна дата?

- Ако трябва да обобщя, днес Украйна е един водораздел между демокрация и тоталитаризъм, между днешния и вчерашния ден. Страната ни има европейско бъдеще, но срещу това се противопоставя една държава, която иска да ни върне в комунистическото минало или пък в една нова империя. Незаконната окупация на Крим от режима на Путин продължава. Още от самото начало така наречените „зелени човечета“ влязоха незаконно на наша територия. След това беше проведен един незаконен референдум под дулата на автоматите с тотално нарушаване на конституцията на Украйна, на законите на самата Автономна република Крим. А за нормите на международното право изобщо не можем да говорим. След това Крим беше обявен за част от Руската федерация. Нашата непоколебима позиция е, че

Крим е временно окупирана територия. Сега искаме да реализираме концепцията за деокупация, но разбира се, с мирни средства. Междуременно обаче окупационната власт забрани Меджлиса на Крим, който е изпълнителният орган на кримските татари. Върху гражданите – украинци и татари, които не са съгласни с окупацията, се прилагат разнообразни репресии.

- Какво предприемате, за да се стигне до решение на конфликта?

- Обърнахме се към международната общност и продължаваме всички дипломатически усилия, включително с апели от Върховната рада на Украйна към ООН, към другите международни институции и към световните лидери да се засили натискът върху Руската федерация, за да се върне тя към изпълнението на международните си задължения. Защото тя носи отговорност за тоталното нарушаване на правата на хората в Автономната република Крим, а не украинската власт.

- Какво е последното развитие в Донбас?

- Там също ситуацията е много тревожна. Окупацията от руско-терористическите сили в някои райони на Донецка и Луганска област продължава. Фактически Русия не спазва нито една точка на Минските споразумения – прекратяване на огъня, изтегляне на тежките въоръжения, размяна на военнопленници и заложници. Но те активно всеки ден обвиняват украинското правителство, че не изпълнява своите задължения по мирния процес и провеждането на изборите. А как да има нормални избори, преди да се постигне стабилност и сигурност? Пак ли да се правят избори под дулата на автоматите, както стана на двата вече проведени „референдума“, които бяха изцяло фалшифицирани? Затова те не са признати от никого. Руската пропаганда говори за някаква гражданска война. Но не воюват украинци-



С пълна отговорност мога да заявя, че украинската власт е изключително толерантна към националните малцинства, включително и към българското

те срещу украинци, нито украинци срещу руснаци в Украйна. Това е съзнателна манипулация. Руските медии звучат като от времето на Брежнев. Никой не е потискал руснаците в Украйна. Няма как сегашната агресия да бъде обяснена по този начин. Това е цинична лъжа. Затова в антитерористическата операция вземат участие и етнически руснаци от Украйна.

- Това, че има военен конфликт на ваша територия, означава ли, че политическите и икономическите реформи спират?

- Това в никакъв случай не трябва да се допуска! Ние имаме ново правителство и нов премиер, който продължава линията на евроинтеграционните реформи. Те са номер едно за нас, защото, когато хората излязоха на площада и свалиха антинародния режим, тяхното послание беше, че искат да живеят в държава с реално спазване на демократичните ценности, без корупция. Вече имаме видими резултати – избегнахме фалит на икономиката, започна да се въвежда зоната за свободна търговия, очакваме въвеждането на безвизов режим за нашите граждани за Евросъюза. Но от този напредък няма да могат да се възползват сънародниците на окупирани територии. И винаги за това е на Русия, а не на Украйна.

- Къде виждате изхода?

- В твърдото продължаване на линията на демократическо развитие на Украйна, в сътрудничеството и солидарност с ЕС, НАТО и всички демократични държави, включително и България във вътрешните реформи у нас, които да доведат до реално повишаване на нивото на живота. Няма да ни е лесно, защото Русия води не само срещу нас, но и срещу Евросъюза една хибридна война, една мощна пропагандна кампания, финансирана от Кремъл за сметка на руските данъкоплатци. Но какво може да противопостави реално Русия на европейските ценности? Няма нормални граждани, които да не искат върховенство на закона, независимо правосъдие, независими медии, справедливи и честни избори. Не са това обаче ценностите на кремълския режим. Искам да ви уверя, че амбицията, стремежът на украинския народ е за пълноправно член-

ство в ЕС, при това още от обявяването на Украйна за независима държава. Този стремеж е още по-силен след Революцията на достойнството. Тя започна заради отказа на тогавашната власт да подпише споразумението за асоцииране на страната към ЕС. Студентите първи протестираха срещу опита бъдещето им да бъде провалено. Това народно въстание беше определено от руската пропаганда като държавен преврат. Все едно да кажем, че свалянето на тоталитарните режими в България и страните на Централна Европа през 1989 г. са държавен преврат...

- Казвате, че Украйна е чувствителна по темата за правата на човека. Това означава ли, че страната ви е гарантирала правата на етническите българи на своя територия?

- Много пъти съм имал възможността да говоря по тази тема не само като посланик на Украйна, но и като гражданин и представител на българската етническа общност. С пълна отговорност мога да заявя, че украинската власт е изключително толерантна към националните малцинства, включително и към българското. Осигурени са добри условия за преподаване на българския език и на училищно, и на университетско ниво. Всяка година идват лектории от България, които обучават учители и ученици по български. Издават се вестници, има културни дружества.

- В момента възможно ли е да се пътува до Украйна с цел туризъм?

- Всеки е добре дошъл. Искам да ви уверя, че в Киев и навсякъде е напълно спокойно. Страната ни е изключително интересна и богата на забележителности. Българите като всички европейци и други пътуват без визи у нас. Всяка седмица има по три полета от София до Киев. Разбира се, в зоните на военен конфликт не трябва да се ходи, но в останалата част няма проблеми.

Мила ХРИСТОФОРОВА

От тази година финансирането на българските университети се промени с един нов компонент – пари, които се отпускат за качество. Идеята е постепенно те да заменят сегашната формула на отпускане на субсидии за висшето ни образование „на калпак“ – тоест на брой студенти. Въпросът е обаче как ще бъде измерено качеството, за което толкова много се говори. Критериите, посочени в момента, обхващат преди всичко научната продукция на преподавателите и реализацията на студентите след дипломирането. Никой обаче не казва нищо за самото преподаване – една от истински срамните тайни на българското образование.

По време на лекции слушаме за любовния живот на преподавателите си. Не ни се слушат неща от типа „Не изневерявам на жена си, когато съм в София“. Когато зададем въпрос, не получаваме адекватно обяснение, а глупави майтапи, за да се замаскира положението. Не може професор Радева да изкара единия си час и да забрави за втория. Защо преподавателите гастролират, идват за един ден и ние винаги трябва да се съобразяваме с това?“

Това е част от писмо на студенти от малък български университет до собственото им ръководство. То обаче до голяма степен е емблематично за това, какво се случва в нашите университети.

Дори и в най-добрите от тях студентите многократно се оплакват от празни аудитории

в часове, когато преподавателят трябва да дойде за лекции. Масова е практиката студенти в магистърски програми да се срещат с професорите си два пъти – в началото и в края на курса. Една от идеите на предишния ректор на Софийския университет проф. Иван Илчев бе въвеждане на електронни карти, с които преподавателите да се чекират, отключвайки аудиториите преди лекция. По този начин щеше да стане ясно каква част от тях действително вземат лекторските си часове. Силната съпротива на академичния състав обаче направи това



Как университетите лъжат себе си, че преподават

нововъведение невъзможно.

А простата истина е, че **никой не се интересува от това дали един преподавател взема часовете си, стига да ги отчете.**

Ако се направят засичания на гастролиращи преподаватели, вероятно ще се види, че част от тях са взели почти по едно и също време часовете си в две населени места. Всъщност големият проблем е именно в малките университети, които разчитат основно на „хвърковати чети“ от лектори. Тъй като те идват за ден или два, обикновено студентите до последно не знаят ще имат ли часове при тях. Няма приемно време и няма как да бъдат намерени извън единствения ден, в който са в града. Много често вместо тях лекторските им часове вземат асистенти, които нямат такива правомощия. За да не четат лекции, те най-често пускат на студентите тестове, за да бъде уплътнен часът. Понякога дори ги и проверяват. В един от варненските университети поради липса на преподавател, хабилиран по математика, часовете на курсантите по този предмет се водят от специалист по... растителна защита. Също завършил математика, но продължил с дисертация в друга област, поради което няма право да чете подобни лекции.

Повсеместна е практиката да се „играе“ и с учебните планове.

На теория те трябва да включват всичко онова, което студентите трябва да научат по време на следването си. Практиката опровергава теорията – най-често в тях биват записани дисциплини, по които преподавателят има недостатъчен брой часове, за да запълни хорариума си. Независимо дали тези знания са нужни на студентите или не.

От години се говори за това, че трябва да бъдат създадени възможности студентът сам да избира при кой преподавател по дадена дисциплина да слуша лекциите си. Вместо това обаче продължава старата порочна практика – при когото се паднеш, него ще слушаш. Вероятно опасенията са, че при евентуално право на избор, дадено на студентите, част от професорите просто ще останат без хорариум.

Магистърските програми също са направени с цел осигуряване на часове и пари на определени хора.

Неслучайно в края на мандата си проф. Иван Илчев ги нарече „свещени крави“. В някои университети те са над 400, много от тях се дублират в различните факултети, но нито една не се закрива, защото са своеобразни „касички“ за съответното висше учебно заведение.

На много места важи и правилото дипломанти на практика да работят за дисертацията на свой преподавател, като правят про-

учванията, които след това ще залегнат в неговата разработка. Естествено, безплатно и без да бъдат цитирани имената им. Всъщност липсата на цитирани източници, което на практика си е плагиатство, е друг от големите проблеми на висшите ни училища. Ректори назначават и след това отказват да освободят доказани плагиати просто защото това не е установено от съда.

Съгласно българското законодателство районният съд е органът, където плагиатство може да бъде оспорено

и евентуално потвърдено, при това само от човека, който е засегнат от интелектуалната кражба. Близко е до ума, че чуждестранни учени, чиито трудове са копирани, няма да се обърнат към Софийски районен съд с молба да осъди крадеца на научни данни. Затова и в България се разчита единствено на своеобразната научна етика и на това академичният състав да не търпи подобни прояви. Резултатът е печален – единствен учен в Техническият университет в столицата е освободен заради интелектуална кражба от колега. В същото време имаме и парадокс – учен, който е доказал плагиатството на свой колега богослов в Шуменския университет, сам е бил освободен заради „уронване престижа на учебното заведение“.

Често срещана практика е в библи-

ографиите си учени да пишат или несъществуващи трудове, или такива на свои колеги

със същите инициали, които могат „на първо четене“ да бъдат приети за техни. Особено ги улеснява в това отношение и Законът за развитие на академичния състав, за чиято промяна се говори от три години. Той бе приет по времето на Сергей Игнатов с благородната идея да даде по-бърза писта за кариерното израстване на младите учени, но много скоро се изроди в масова хабилизация на хора без нужните качества и научни трудове, одобрявани от журита, избрани на шуробаджанашки принцип. Правилото е кандидатът сам да избира журито си, което автоматично означава, че той ще доведе само хора, склонни да го подкрепят.

В резултат за три години у нас се нарои цял малък град от учени с размерите на, да речем, Дряново.

За промени в закона се говори поне от година, но и до момента те отлежават в образователната комисия на парламента – вероятно защото са доста неудобни за някои хора. Всичко това като правило сваля качеството на висшето ни образование от години.

Националната агенция за оценяване и акредитация, която дава оценките на университетите, обаче брои места в библиотеките и капацитет за прием на студенти. И присъжда отлични оценки. Затова и значителна част от университетите ни продължават да имат оценки над 8 по десетобалната система, което се приема за еквивалент на високо качество. За съжаление – не там, където е нужно.

Расте недоволството срещу трансатлантическото споразумение между САЩ и ЕС

Мирослава КИРИЛОВА

Съединените щати оказват сериозен натиск на Европейския съюз за приемането на спорното споразумение за свободна търговия, известно като Трансатлантическото търговско и инвестиционно партньорство (Transatlantic Trade and Investment Partnership или TTIP). Това стана ясно от секретни документи, разпространени от международната природозащитна организация „Грийнпийс“.

Вашингтон заплашвал, че ще блокира облекчения внос на европейски автомобили зад океана, ако ЕС не отвори селскостопанския си пазар за американска продукция, включително за генномодифицирани продукти и месо с хормони, разкриват документите. В САЩ сега е разрешено отглеждането на повече от 170 ГМО култури, докато Евросъюзът е дал одобрение само за един сорт царевица. Освен това Брюксел забранява всеки продукт, ако съществува и най-малкото съмнение за вреда върху човешкото здраве, докато американските регулации пускат стока на пазара и могат да я забранят само при доказана вреда, когато някой е пострадал при употребата ѝ.

От Европейската комисия не отрекоха достоверността на документите,

но подчертаха, че това не са финалните клаузи от споразумението, а просто становищата на двете преговарящи страни. „Радваме се за изтичането на секретните документи, които надяваме се да станат двигател за окончателното прекратяване на преговорите по сделката. Ако не се върши нещо нередно, няма защо преговорите да се пазят в тайна и клаузите по споразумението да не се разкриват пред обществото, нали така? От изтеклите документи в 250 страници обаче се потвърдиха най-лошите ни очаквания и опасения. Дори и това да не са крайните условия по сделката, притеснително е, че срещу настояванията на САЩ европейските преговарящи не са дали контрапредложения“, коментира пред в. „Животът днес“ Ваня Григорова, председател на „Солидарна България“.

От „Грийнпийс“ призоваха преговорите за подписването на споразумението, които започнаха в пълна мис-

терия през 2013 г., да бъдат спрени незабавно и диалогът да започне отначало при условия, които да са прозрачни и ясни за обществото.

„Грийнпийс“ отдавна няма голямо влияние върху световната политика, така че не вярвам преговорите за споразумението за свободна търговия да бъдат спрени“, смята Владимир Каролев, съветник на министъра на икономиката Божидар Лукарски. Икономистът обясни, че

печелившите от сделката ще са много повече, отколкото губещите.

„За всички, които са учили поне малко икономика, е ясно, че свободната търговия е чудесен инструмент за печалба и на двете страни. Тарифните ограничения, митата и квотите ще отпаднат, което със сигурност ще разшири възможностите за икономическо сътрудничество и търговия“, заяви Каролев.

Привържениците на TTIP настояват, че

сделката може да създаде най-голямата зона за безмитна търговия в света

и да стане предпоставка за развитието на бизнеса от двете страни на океана, като отвори и нови работни места. Според някои оценки всяка от двете страни ще има ползи от споразумението в размер на 100 милиарда евро годишно.

Според Европейската комисия документите, изтекли в медиите благодарение на „Грийнпийс“, отразяват само работния процес в преговорите, а не крайния им резултат. Главният европейски преговарящ директно нарече част от твърденията на „Грийнпийс“ „абсолютно погрешни“. Игнасио Гарсия Берсеро успокои, че

Брюксел не възнамерява да занижава стандартите за хра-



ните на европейския пазар.

Еврокомисарят по въпросите на търговията Сесилия Малмстрьом опита да омаловажи важността на разкритите документи. „Не бива да се изненадваме, че има сектори, в които ЕС и САЩ имат различни възгледи. Това не означава, че страните ще намерят компромис. В сфери, където позициите ни се разминават сериозно, просто няма да имаме споразумение. В този смисъл много от днешните гръмки заглавия по медиите са буря в чаша вода“, написа тя в блога си.

„От години Сесилия Малмстрьом, председателят на Европейския парламент Мартин Шулц и редица европейски лидери лобират и защитават интересите на едрия бизнес и negliжират опасностите за европейските потребители. Те отказаха да приемат европейска гражданска подписка срещу подписването на трансатлантическото партньорство. После се съгласиха да я приемат, но само за сведение, подчертавайки, че тя няма никаква тежест.

Аз ви уверявам, че натискът за блокирането на споразумението ще продължи

и събития като изтичането на документите само засилват позициите ни“, обясни Ваня Григорова. България отдавна е преизпълнила квотата си да събере 12 500 гласа и до този момент към подписката чрез сайта на „Солидарна България“ са се присъединили близо 35 000 души. Редица правозащитници алармират, че готвената сделка ще накърни интересите на малките и средните предприятия заради непосилната конкуренция и занижаването на критериите за качество на производство. „Преговорите по подписване на споразумението за свободна търговия между Съединените щати и Европейския съюз трябва да бъдат прекра-

тени незабавно, защото още от самото им начало са влезли в порочен кръг на обслужване на интересите на големия бизнес и в ущърб на обществото. Макар в България средният и малкият бизнес да са много инертни и да не проявяват голям интерес към това, което ще им се случи, те със сигурност ще пострадат.

Неслучайно производителите във Франция, Германия, Великобритания и редица европейски страни протестират

и са категорично против споразумението за свободна търговия. Радостното е, че френският президент Франсоа Оланд съобщи, че Франция няма да подкрепи трансатлантическото партньорство, обобщил председателката на „Солидарна България“.

Едно от опасенията на организацията, което се е потвърдило с изтичането на секретните документи по сделката между ЕС и САЩ, е предложението за съставяне на регулаторен борд, в който всяка държава трябва да казва предварително какви законови промени готви и да иска становището на бизнеса от двете страни на океана. „Ясно е, че когато някаква регулация ще накърни възможността за печалба на определена индустрия, тя няма да се съгласи с тази промяна.

Смушаващо е, че ще ни се наложи предварително да съобщаваме за законите промени,

преди те да са обсъдени още в Народното събрание и с българската общественост“, категорична е Ваня Григорова. Идеята зад концепцията за регулаторно сътрудничество предвижда институциите на ЕС и САЩ да работят заедно за уеднаквяване и хармонизиране на регулациите от двете страни на Атлантика с цел да се

Разкритията на „Грийнпийс“ показват още, че Вашингтон блокира искането на Брюксел за замяна на частните арбитражи при уреждане на корпоративни спорове с прозрачни национални търговски съдилища. Опасенията са от прекомерен правен натиск на големи американски корпорации върху някои страни - членки на Евросъюза.

Поредният 13-и кръг от преговорите завърши в края на април.

Подкрепата за споразумението бе централна част от посещението на американският президент Барак Обама в германския град Ханوفر. В навечерието на визитата му в града имаше многолюдни протести. От своя страна германският канцлер Ангела Меркел съобщи, че се надява финалното споразумение за свободна търговия да бъде подписано до края на годината.

избегнат досадни детайли, които пречат на едрия транснационален бизнес по пътя му към заветните милиарди печалба. За сметка на национални бюджети, социални системи и милиони граждани. За сметка на екологични, производствени и трудови стандарти.

„Разбира се, че ще има губещи, но те ще са по-малко от печелившите.

Френските производители реват най-много, защото тяхното селско стопанство е доста субсидирано. При засилване на конкуренцията те вероятно ще загубят голяма част от позициите си на пазара, някои дори ще фалират. Но всички французи и европейски потребители ще спечелят, защото стоките ще станат достъпни“, смята Владимир Каролев.

Според него единствено то, за което Европа не трябва да отстъпва на американците, е защитата на интелектуалната собственост. „Не може да има 200 или 500 години права върху нещо – било то музика, книга, изобретение или нещо друго, това ще обезкуражи създаването на изкуство, развитието на науката и ще ограничи ползите на обществото“, подчерта Владимир Каролев.

Преди точно век Великобритания и Франция сключват тайно споразумение за разделяне на контрола върху арабските земи. Няколко месеца по-рано Лондон е направил голяма крачка към откъсването им от Османската империя, убеждавайки емира на Мека Хюсеин бин Али чрез панарабско въстание да отвори нов фронт в Първата световна война на страната на Антантата срещу Централните сили (Германия и Австро-Унгария), чиито съюзници са османлиите. Споразумението от 16 май 1916 г. е смятано за основната причина за днешните катаклизми в Близкия изток, които имат потенциала да разтърсят из основи установения след Втората световна война световен ред.

Начертаните от Запада граници в Близкия изток навършиха преклонни 100 години

„Всички конфликти в региона са предначертани точно преди 100 години“, заяви турският президент Реджеп Ердоган на годишнината от сключването на споразумението, кръстено на дипломатите сър Марк Сайкс и Франсоа Жорж-Пико, които са начертали на картата първия план за това как ще изглежда Близкият изток днес. Ердоган се опитва да използва хаоса в Сирия и Ирак, за да възстанови влиянието на Анкара на териториите на бившата Османска империя. Но не само той има такива амбиции.

След като първоначално



не бяха допуснати до мирните преговори с режима на Башар ал Асад, курдите в граничните с Турция сирий-

ски провинции обявиха едностранно автономия и желание да останат в пределите на Сирия, но вече като федерал-

на единица. Такъв от 2003 г. е статутът на събратята им в Ирак. А общата цел е скорошно създаване на държава, включваща и курдите в Турция. Липсата на такава досега е една от най-големите несправедливости в резултат на споразумението „Сайкс-Пико“.

„Победа“ срещу него обявиха още през 2014 г. терористите от „Ислямска държава“. При провъзгласяването на халифата си в Сирия и Ирак те прожектираха в интернет филмче с булдозери, разрушаващи издигнатата от „кръстоносците колониалисти“ граница между двете държави.

Тайна погълба

На тайните си преговори Сайкс и Пико вземат молив и теглят на картата параболична черта от Акра, днес на северното крайбрежие на Израел, до Киркук, който пък е в съвременен Ирак.

Франция взема териториите на север от чертата – днешен Ливан, средиземноморското крайбрежие на Сирия и част от Турция, а Великобритания си заплува пространството от Южна Месопотамия до Акра и Хайфа. Териториите между двете владения са предвидени за създаване на арабска конфедерация, но под надзора на Лондон и Париж. Палестина, включително Ерусалим, трябва да е под международна администрация.

На Русия, която е съюзник на Великобритания и Франция, са обещани Истанбул и Армения, но заради болшевишката революция през 1917 г. на Парижката мирна конференция две години по-късно тя не получава нищо.

Мандати и гържави

Истинските предадени обаче са арабите, спечелили честно независимостта си с въстанието срещу Османската империя. Синът на емир Хюсеин – Фейсал, основава в Дамаск хашемитско кралство. То далеч не е в обещаните от британците граници – от Египет до Персия и от Сирия до Йемен. И просъществува едва 4 месеца.

Изоставени от Лондон, арабите губят в неравна битка с френската армия и сдават властта в Дамаск. Като награда за помощта Париж се съгласява да отстъпи на британците района с най-големите по онова време находища на петрол – Мосул.

Бившите арабски вилаети на Османската империя се превръщат във френски и британ-

ски мандатни територии, които с едно изключение просъществуват до края на Втората световна война.

Амалгамата от шиити, сунити и курди, наречена Ирак, получава формално независимост от Великобритания през 1932 г. като хашемитска монархия. Сирия и Ливан стават отделни държави с приемането им в ООН през 1945 г. Йордания пък се превръща в кралство през следващата година. А през 1948-а на територията на британския мандат в Палестина е създадена държавата Израел по силата на още едно „предателство“ към арабите – Балфурската декларация от 1917 г., с която Лондон обещава на ционистите национален дом за евреите.

В очите на много араби наложените им от Великите сили държавни граници и кралски династии никога не са били легитимни. Травмата от „имперската конспирация“ изглежда неизлечима и до днес. И е довела до един от най-тежките синдроми на Близкия изток – тиранията.

Първи от него страда Египет, където през 1952 г. група военни – „Свободните офицери“, свалят от власт наложения от англичаните крал Фарук I, поемат уж временно властта и обещават свободни избори. А година по-късно налагат военна диктатура.

Марионетки и тирани

През 1956 г. президент става Гамал Абдел Насър, създава си култ към личността и мачка брутално политическите си противници и ислямистите. Обвързва се със СССР. Наследникът му Ануар ас Садат обръща страната към Запада, но неотклонно запазва прототипа на репресивно управление.

От примера на Насър се заразяват и други държави в региона и един след друг падат монарсите британски марионетки в Ирак (1958 г.), Йемен (1962 г.) и

Либия (1969 г.). Следват серия от националистически бунтове, граждански войни и преврати и в целия регион на власт идват брутални деспоти, като Саддам Хюсеин, Хафез ал Асад, Хосни Мубарак и Муамар Кадафи. До серията от революции през 2011 г. всичките арабски управници, с изключение на монарсите в Йордания, Саудитска Арабия и Мароко, бяха бивши военни и управляваха десетилетия наред с железен юмрук.

Нови кроежу?

Нестабилността на региона не е в интерес нито на Запада, нито на Русия. Макар и да бомбардират в Сирия и Ирак мишени, застрашаващи съответните им интереси, те поне видимо не показват воля или поне съгласие за нова промяна на границите. Но това не пречи на привържениците на конспиративните теории да загатват, че може някъде тайно Великите сили отново да разкрояват картата на Близкия изток.

Това може да се окаже и вярно предвид факта, че Арабската пролет въобще не отговори на сравненията с падането на комунизма в Източна Европа, а от дистанцията на времето прилича по-скоро на еквивалент на кървавото разпадане на Югославия и продължаваща и до днес политически хаос в някои от републиките ѝ.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

През този мрачен период пусна корени най-голямата терористична заплаха днес за Запада, който може да вини само себе си за изкласяването ѝ. В разгара на Студената война – през 70-те и 80-те години на XX век, ислямските фундаменталисти бяха изключително ефективно оръжие срещу съветските протезети в региона. Радикални араби изиграха ключова роля за провала на СССР в Афганистан, но след това създадоха „Ал Кайда“ и „Ислямска държава“ и обявиха джихад срещу САЩ и Европа.

Изкласяването на терора

Терористите използват политическия вакуум след Арабската пролет и фактически контролират разпадащите се заради етносектантски междубесици Сирия, Ирак, Либия и Йемен. Не успяват да превземат само Тунис, който единствен успешно гради либерална демокрация, и Египет, който пък след кратко ислямистко управление отново си върна уникалния за региона статут на армия с държава, а не държава с армия.

Западът пък, и по-конкретно САЩ, само под-

клажда хаоса. US президентът Барак Обама още през първия си мандат сложи край на започнатата през 2003 г. от предшественика му Джордж Буш злополучна война в Ирак. Изтеглянето на американците обаче доведе до пълен блокаж на това творение на „Сайкс-Пико“. А нежеланието им, след като отдавна вече са нагазили в блатото, да се намесят и в Сирия даде възможност на Русия да стъпи тежко в региона и на шиитски Иран да получи предимство в битката за хегемония със

сунитския лидер и US съюзник – Саудитска Арабия.

При това положение единственият печеливш засега изглежда Израел, иначе оцелял десетилетия наред при серия от войни със заобикалящите го араби и заплахи от ислямския режим в Техеран. Премиерът Бенямин Нетаняху сигурно си спомня възклицанието на предшественика си Менахем Бегин при избухването на войната между Ирак и Иран през 1980 г.: „Пожелавам успех и на двете страни!“.



В Шанхай пуснаха най-бързия асансьор в света

Специалисти от компанията Mitsubishi Electric се похвалиха, че са пуснали най-бързия асансьор в света, който се движи с близо 74 км/ч. Асансьорът е монтиран в шанхайския небостъргач Shanghai Tower, който е третата по височина сграда на планетата. Шанхайската кула се

издига на 632 метра, а асансьорът преодолява разстоянието до върха ѝ за 53 секунди. В конструкцията на съоръжението е използван специално проектиран от Mitsubishi Electric енергоспестяващ механизъм с постоянен магнит, както и високоефективна спирачна систе-

ма. Кабината на асансьора има аеродинамична форма, а налягането в нея се регулира, за да намали дискомфорта на пътниците при бързото придвижване.

На второ място са високоскоростните асансьори в небостъргача Тайпей 101 в столицата на Тайван, чиято височина е 509 метра.

Робот ще пише роман за любовта

Който смята, че творческата дейност е присъща само на хората, греши. В наши дни изкуственият интелект е способен да рисува абстрактни картини, да създава скулптури и даже да съчинява несложна музика. Остана да го научим и да пише интересно и грамотно. Тази ниша решиха да запълнят специалисти от американската корпорация Google. Те са на път да накарат робот да съчини пълно-

ценен роман, при това не какъв да е, а истинско произведение за любовта, което ще разтърси романтиците по цял свят. Тази творческа работа ще бъде поверена на съвременна изкуствена невронна мрежа, разработена от компанията. Математически модел, имитиращ човешки мозък, ще се запознае с няколко хиляди известни любовни романи, за да усвои всички нюанси на английския език и да изучи

популярните клишета на жанра. Роботът ще направи това за не повече от седмица. Естествено да съчини нещо изключително изкуственият интелект няма да може. Той всъщност ще сглоби собствена история от много чужди. Когато произведението бъде готово, авторите на проекта ще го прочетат и оценят. Но истинското изпитание за робота ще настъпи, след като романът бъде публикуван под псевдоним,



който самият той ще си избере. Ако произведението стане популярно сред читателите, литературните крити-

ци ще се заемат да преценяват достойнствата му, без да знаят, че не е създадено от човек.



Вече има и асоциация по киберспорт

Компютърните игри отдавна имат състезателен характер, а съвсем наскоро беше обявено, че вече има и асоциация по киберспорт. Създаването на World Esports Association (WESA) беше предшествано от преговори, продължили повече от година. Новосформираната спортна организация ще има за цел да въведе ред в надпреварите, да осигури на киберспорта по-професионален характер чрез стандартизация на правилата и разпределянето на доходите между отделните команди. От WESA се очаква още да помогне за формиране на график на събития-

та, удобен за привържениците на този спорт, участниците в състезанията, организаторите и средствата за масова информация.

Първото съревнование, което ще протече по правилата на новата асоциация, ще бъде ESL Pro League for Counter-Strike: Global Offensive.

А че киберспортът има бъдеще го потвърждава фактът, че в някои училища той е въведен като допълнителен предмет. Новата учебна дисциплина вече се усвоява например в норвежкото държавно училище Garnes Vidaregåande Skole.

Минипожарна работи без вода или пяна

Специалисти в японската компания Morita Holdings Corporatio разработиха минипожарна, наречена Nabot-mini. Удивителното в нея обаче не са размерите, а съвсем новаторската ѝ система на действие. Тя може да гаси пожари, без да използва вода или каквито и да било химически средства. Агрегатът, чиито габарити не надвишават детска количка и който тежи само петдесет килограма, може да се съревновава по производителност и ефективност при гасене на огън с всяка съвременна пожарна кола. Тайната се крие във факта, че Nabot-mini гаси огъня със

струя азот. Както е известно, този елемент пречи на огъня да се разпространява и той угасва. При това уникалният агрегат не се нуждае от никакви запаси азот, а го взема непосредствено от околната среда, чийто състав на 80% е азот. В минипожарната са монтирани компресор и специално устройство,

разделящо кислорода и азота.

Nabot-mini има още едно неоспоримо предимство – с негова помощ може ефективно да се гасят пожари, без това да съсипе всичко останало. Това е особено важно при гасене на пожари в библиотеки и помещения, в които се съхраняват документи, в музеи и др.



В Индия тестват триизмерна пътна маркировка

Според статистиката всяка година над 150 000 жители на Индия загиват в резултат на пътнотранспортни произшествия. От тях 11 000 се разделят с живота си поради недоброто състояние на пътищата. За да бъдат намалени тези смъртни случаи, министерството на транспорта в Индия започна тестването на триизмерни пътни маркировки във вид на оптическа илюзия. Тази иновация ще принуждава шофьорите да натискат спирачки, преди да навлязат в опасен участък на пътя или преди пешеходна пътека.

Знаците за ограничаване на ско-

ростта с елементи на оптическа илюзия за първи път бяха въведени във Филаделфия през 2008 г., за да бъде ограничено агресивното шофиране. Според създателите на новата пътна маркировка тя би помогнала да се промени начинът на мислене на водачите.

Високотехнологичните пътни знаци вече се появиха в два индийски града. Засега експериментът е успешен, но скептиците са на мнение, че оптическите зебри ще бъдат ефективни само в началото, докато шофьорите свикнат с тях.

Гергана ПЕТКОВА

На 24 май, Денят на българската просвета и култура и на славянската писменост, започна традиционният Пролетен базар на книгата в Националния дворец на културата. И тази година той предлага на многохилядната си публика над 1000 кв. метра разходка сред книгите, изложени от близо 100 български книгоиздатели и книготърговци. През шестте дни на изложението в НДК и на различни места в София се провеждат над 55 събития – премиери на книги, четения и срещи с повече от 50 български автори.

Разбира се, участниците в базара са планирали намаления и специални цени за посетителите. Един от най-големите изложители – издателство „Просвета“, има два щанда. Щанд № 113 (партер)

е отреден за книжните издания, а електронните продукти на „Просвета-Либри“ ще намерите на щанд № 317 (етаж 3). Повечето от вас вероятно свързват „Просвета“ с учебна литература, но издателството има силни

Култура, и то с отстъпка

традиции и в издаването на художествена литература. На панаира посетителите могат да се възползват от атрактивните отстъпки и да закупят най-новите книги от поредиците „Нова библиотека за ученика“, „Култури“, „Нова българска критика“ и др. На щанда на „Просвета“ ще намерите и книгата на Свобода Цекова и Антон Стайков „Българският буквар. 200 години в първи клас“ – носител на награда „Златен лъв“ за 2015 г. и

приз A' Design за 2015-2016 г.

На щанд № 317 ще получите информация за електронните продукти на „Просвета“. Членовете на екипа са на разположение и могат да демонстрират изцяло обновената платформа и новото 3D поколение е-учебници от 1. до 7. клас на издателството. В рамките на панаира децата от 1. до 5. клас могат безплатно да играят на образователния продукт на „Просвета“ „Маймунски приказки“ –

компютърна игра, която учи на математика. Играта може да бъде закупена и на двата щанда на „Просвета“ с атрактивна отстъпка. Всеки, направил покупка на стойност над 10 лв. на някой от двата щанда на издателството, ще получи като подарък ваучер с намаление от 15% за последваща покупка от книжарниците на „Просвета“ в София, както и на щанда ѝ на книжната борса.

Заведете своите деца на детективска среща с кучето Лупо!

Заповядайте на детективска среща с кучето Лупо – главен герой в новата ваканционна книжка за след 3. клас от поредицата „Вълшебно лято“ на „Просвета“.

В петък, 27.05.2016 г., от 10:00 часа с помощта на автора на поредицата – детската писателка Петя Кокудева, децата ще разследват заплетени случаи и ще помагат на Лупо при издирването на фокусника господин Аладин и крадеца на думи Фантомас.

Събитието е част от културната програма на Панаира на книгата, а сцената ще бъде разположена на левия полуетаж (полуетаж „Изток“) в НДК.



Новото издание на „Антигона“ от Софокъл

На всекиго може да се случи да прави този труден избор: да спазва закона, или да изпълни моралния си дълг? И днес много хора постъпват като Антигона, убедени, че писаните правила трябва да се основават на неписаните етични норми. Това внушава и Софокъл. Неговата героиня погребва своя брат въпреки забраната на владетеля на Тива, след което слага край на живота си.

Това издание представя „Антигона“ на Софокъл в нов поетичен превод на български – дело на Кирил Мерджански, историк и дългогодишен преподавател в Националната гимназия за древни езици и култури. Той е утвърден съвременен поет, автор на книги с антична тематика, които са сред шедьоврите в българската поезия. Работил е над превода повече от петнадесет години.

Изданието съдържа план-конспекти и идеи за есета, които ще улеснят преподаването и изучаването на „Антигона“ като „образцова трагедия“ в съвременните български училища.

„Авангардният политик“ от Йезекил Дрор



Меко казано, повечето политически лидери са сомнамбули, що се отнася до бъдещето на човечеството. Някои от тях имат ясна представа за главните предизвикателства, но огромното мнозинство страда от умствена слепота и не схваща тяхната значимост.

Това констатира Йезекил Дрор, почетен професор по политически науки и публична администрация в Еврейския университет в Йерусалим, консултант на израелски и чуждестранни правителства и на международни организации като ООН, ПРООН и ОИСР.

Според него бързият напредък на науката и техниката дава на хората технологии, които едновременно са полезни, но и

много опасни, дори унищожителни. Това налага нов тип управление на човечеството с конституция и световна власт, способна да контролира технологиите и да ги насочва в правилната посока. За целта са необходими и нови политици, които да вземат решения в интерес на човечеството, а не водени от своята партийна или национална принадлежност. Какви качества трябва да притежават тези така наречени от Дрор авангардни политици, ще разберете от книгата „Авангардният политик. Лидери за нова епоха“, която ще намерите на щанда на „Просвета“ на Пролетния базар на книгата.

„Българският буквар. 200 години в първи клас“

Тази книга събира по уникален начин най-интересните български буквари от 1824 до 2014 г. Дори в големите библиотеки много от тях липсват или са архивирани под етикета „пълна недостъпност“. „Българският буквар“ съчетава чертите на картинна енциклопедия и сборник с кратки любопитни статии. Тя е носител на „Златен лъв“ за 2015 г., а по-рано тази година спечели престижната международна награда A' Design за 2015-2016 г.

Освен текстовете на именити български писатели авторите Антон Стайков и Свобода Цекова анализират и илюстрациите на Александър Божинов, Вадим Лазаркевич, Илия Бешков, Любен Зидаров, Георги Атанасов и още 50 емблематични за българското изкуство художници. Техните рисунки съдържат богата и разнообразна информация за това как са живели българските деца, какви знания за света са получавали, какви са били техните игри и играчки, как са се справяли по време на войните, икономическите кризи и социалните преходи.



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

В София „избухна“ поредният Хартиен Арт Фест, който ще вдига пушек чак до 12 юни 2016, за да могат всички заинтригувани гости на столицата да видят бялата му красота. Изложбата е разположена в Столичната градска художествена галерия и показва изкуството на родни и чуждестранни автори, които си приличат по предпочитанията към белия цвят, особено когато той е носител на пластични ефекти, естетически внушения и духовни послания.



Белият цвят, символ на чистота, духовност и съвършенство, е особено изразителен за спецификата на хартията. Като контраст със сложните и напрегнати отношения в съвременния свят, експозицията въвежда зрителя в свят на ефирна тишина, на изящна игра, съзерцание и духовно осмисляне.

Експозицията е част от програмата на София Хартиен Арт Фест 2016 и за шести пореден път я виждаме в различни галерийни пространства благодарение на фондация „Аматерас“. Представя изкуст-



вото на творби от хартия, защото тя е любим материал за много творци, които

БЯЛО. МНОГО БЯЛО

намират в нея изключително разнообразни възможности за самоизразяване. Многобройни техники могат да й придадат неочаквани обеми и движение. Хартията е крехка, уязвима и нежна, но също бива и груба, жилава, твърда. Многопластова или прозрачна, с различна фактура, релеф или форма, тя създава неизчерпаемо разнообразие от структури, пространства и състояния. Сред участниците в



изложбата са Анджиола Чърчил, Маргарета Манервик, Джими Пуули, Аяко Абе Милър, Даниела Тодорова, Йошио Хасегава,

Валентин Балев, Yuko Nishimura, Ина Дамянова, Рагхилдур Стефансдотир, Рената Гирлери и Атанас Михалчев.

„ШЕКСПИРОВСКАТА ТРАГЕДИЯ“ ВЕЧЕ И НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК



Това е истински шедьовър на литературната критика, посветен на гениалното творчество на великия англичанин. „Шекспировската трагедия“ е издавана над двадесет пъти и е оказала огромно влияние върху световното шекспироведение.

В какво се състои тайната на трайния интерес към това четиво? Най-вече в аналитичното тълкуване, съчетано с естествената сила на истинността и на възприятието, които притежава Андрю Сесил

Брадли. Тези качества превръщат творбата му в истинско духовно четиво, носещо наслада за читателите.

Книгата е оказала огромно влияние не само върху по-късните изследователи на Шекспир, но и върху няколко поколения негови почитатели. Основна цел на английския професор е да ни въведе по-дълбоко в разбирането на Шекспировите трагедии и да ни помогне да възприемем сюжетите и героите му по-правдиво. Брадли впечатлява с изключителните си познания за уникалното изкуство на Уилям Шекспир. Наред с огромните си литературни познания той е и вълнуващ автор, защото пише с възторг и възхита, предимство, което го нарежда сред най-прозорливите литературни есеисти.

Андрю Сесил Брадли е роден в Англия през 1851 г. Той е най-малкото от 21 деца, родени в семейството. Получава отлично образование и през 1901 г. е избран за преподавател в Оксфорд. По време на преподавателската си дейност там той пише знаменития си труд „Шекспировската трагедия“ (1904). Творбата е създадена въз основа на лекциите, които Брадли чете пред студентите си. Тя включва десет лекции, посветени на „Хамлет“, „Отело“, „Крал Лир“ и „Макбет“. Брадли умира в Англия през 1935 г.

„Шекспировската трагедия“ излиза в елитната библиотека „Тезаурус“ на изд. „Изток-Запад“. Преводът от английски е дело на Мария Кондакова, оформлението на корицата е на Румен Хараламбиев.



СЛОВЕНСКИ ТЕАТЪР ЩЕ ГОСТУВА НА САТИРАТА

За девета поредна година фестът „Световен театър в София“ ще представи нови любопитни заглавия от международната сцена. От 5 до 15 юни т.г. поканените спектакли ще покажат различните лица на съвременния световен театър. Едно от тях е „Илиада“ по Омир, дело на Словенския национален театър „Драма“, Любляна. Гостуването е запланувано за 8 юни от 19 ч.

Режисьорът Йерней Лоренци е събрал едни от най-добрите актьори на словенската сцена. Представлението е повече от успешно и неслучайно е отличено с Голямата награда за режисура и с Награда на публиката на Международния театрален фестивал БИТЕФ 2015 в Белград.

Ето какво пише Маргарета Сьоренсон, председател на Международната асоциация за театралните критици: „Илиада“ е великолепна новаторска постановка, вдъхновена едновременно от класиката и от европейския театрален авангард, със скрити препратки към съвременната история“.

Така критиката описва тази впечатляваща сценична адаптация на Омировия епос, който е във фундамента на европейската култура и цивилизация. Всичко започва като музикален концерт, в който изпълнителите във въздействащия оригинален ритъм на Омировия стих – хекзаметър, предават разказа на „Илиада“ и разкриват нейните три свята – на гърците, на троянците и на боговете. Във втората част обаче на сцената се разгръща жестоката касапница на Троянската война – тя става символ на всички кръвопролития по света, а жертвите се превръщат в универсална метафора на изкуплението.

Йерней Лоренци е познат на българската публика със спектаклите „Буря“ по А. Островски и „Бесният локомотив“ по Ст.

Виткевич-Виткаци, гостували на платформата „Световен театър в София“ и на Международния театрален фестивал „Варненско лято“. Той е от водещите театрални режисьори на Словения и преподавател в Академията за театър, радио, кино и телевизия в Любляна. За своята работа Лоренци получава многобройни отличия, като наградата за най-добра режисура от най-големия театрален фестивал в Словения – „Borštnikovo srečanje“ в Марибор (за постановките „Епосът за Гилгамеш“, 2005; „Орестия“, 2009; „Буря“, 2012), три Гран При за най-добро представление („Пречистени“, 2001; „Буря“, 2012; „Бесният локомотив“, 2013) и др.

Спектакълът е със субтитри на български и английски език.



С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, след като има Санстефански мирен договор, какво налага провеждане на Берлинския конгрес, върнал Македония в границите на Османската империя?

- След сключването на Одринското примирие и Санстефанския мирен договор между Русия и Османската империя свикването на международна среща е превърнато от правителствата на Великобритания и Австро-Унгария в условие за запазване на мира с Русия. Организирането на конгреса започва след сключване на Англо-руско споразумение, което предreshава основните въпроси от работата му. Във връзка с нея са сключени и две предварителни споразумения – Англо-австроунгарско и Англо-турско.

- Какво предвижда тази международна конференция?

- На нея шестте Велики сили – Великобритания, Австро-Унгария, Русия, Франция, Германия и Италия, смятат да обсъдят намаляването на влиянието на Русия върху Балканите, създаването на българска държава, подялбата на българското национално землище, както и статута на Цариград, на Румъния, Сърбия, Черна гора, достъпа до проливите Босфор и Дарданели и териториална подялба на османски владения.

- Но може да се каже, че основно място заема обсъждането на въпросите, свързани с България...

- Да, особени спорове предизвиква съдбата на Софийския санджак. Новите изследвания на акад. Косю Косев въз основа на новооткрити документи показват, че присъединяването на Софийския санджак към България е станало с помощта и подкрепата на председателя на конгреса княз Ото Бисмарк. Това опровергава досегашното становище на българската историография, че Ото Бисмарк е

● София остава наша след намесата на Бисмарк

играл отрицателна роля в разрез с интересите на България. Докато английският представител Бенджамин Дизраели прибегва до ултимативен натиск, за да наложи допускането на османски военни гарнизони по билото на Стара планина и запазването на реалната политическа власт на Високата порта в Източна Румелия.

- А каква е позицията на руското правителство?

- Руската позиция на конгреса е предопределена от предварително даденото съгласие за неговото свикване и компетентност. Както и от изчерпаните в хода на войната възможности за противопоставяне на евентуална нова война. Така след 1879 г. Македония заедно с Тракия остават в границите на Османската империя.

- Какви са последиците от този фатален за България конгрес?

- Извършено е разделянето на българския народ на седем части, с пет различни начина на управление в неговата етническа територия. Създаден е възел от противоречия, които ще определят развитието на Балканския полуостров за десетилетия напред. Англия постига почти всичките си цели, най-вече създаването на автономна българска държава с много по-малка територия, отколкото е тя според Санстефанския договор. Освен това тя е доволна от анексирането на Босна и Херцеговина от Австро-Унгария, както и ограничаването на териториалните придобивки на Русия до бесарабските територии.

- А усилията на Русия се оказват напразни?

- За това руснаците обвиняват Бисмарк и холандците за неуспеха си и добрите дотогава германско-руски отношения са развалени. На Балканския полуостров се раждат само три суверенни държави – Черна гора, Сърбия и Румъния. Но тъй като балканските славяни не се освобождават напълно от турското иго, а частично са принудени да станат в Австро-Унгария, Балканският полуостров много бързо се превръща в „бурето с барут на Европа“. И то се взривява още през 1914 г., когато дава началото на Първата световна война.

- Как нашите сънародници в Македония посрещат решенията на Великите сили?

- Тези решения довеждат до масови протести сред българското население в различни градове и села на Македония. За съжаление Великите сили

не допускат български делегации от този край на заседанията на конгреса, за да изслушат исканията и претенциите им. По същото време делегациите на Сърбия, Гърция и Румъния свободно пледират за своите териториални искания.

- Нека още веднъж обобщим: съдбата на България е решена без участието на нито един българин в Берлинския конгрес!?

- Точно така. Методий Кусевич, тогава архимандрит и протосингел при Пловдивската митрополия, пръв започва да бие публично тревога за намеренията на Англия и Австро-Унгария, които са крайно несправедливи спрямо българския народ. За целта той организира подписки във всички български земи, за да бъдат занесени до делегациите на Берлинския конгрес. Но окончателното решение на конгреса е България да бъде разделена на пет части, а както казахме, Македония и Тракия са оставени под турско управление.

- В какво се изразява разочарованието на народа?

- Най-вече в десетки протестни послания до конгреса, с които се настоява за преоценка на решението и Македония да бъде върната отново в рамките на българската държава. В Македония се организират подписки от Шапкарев, а в Пловдив от самия Методий Кусев. Шапкарев предава протестните писма от Македония на велешкия търговец Весов, който ги връчва в руското посолство. Пловдивските адреси също попадат в посолството на Царска Русия, след като Костаки Пеев съобщава на руските власти за събраните подписки. Но подписките не получават гласност и нито един български представител не отива в Берлин, за да присъства на конгреса...

- Но гневът на българските македонци е неудържим и избухва в Кресненско-Разложкото въстание...

- Тази студенината и пренебрежението на Великите сили към искането на българите от Македония създава обективни предпоставки за този въоръжен бунт. По цяла Македония се разнася гласът на възмущението. Дори протестът тогава е възпят в народната песен „Проклетя и триж проклетя да бъдеш ти, Европа, блуднице Вавилонска“.

- Как избухва самото въстание? Знае ли се колко души участват в него?

- Вземат участие около 3000 въоръжени въстаници. Но преди да започнат военните действия, през септември 1878

г. в Рилския манастир се провежда съвещание, на което присъства владиката Натанаил Охридски, войводите Ильо Марков, Димитър Попгеоргиев и др. Решено е да се създаде народно опълчение. В началото на октомври в Кресненското дефиле се групират четите на Стоян войвода, Тодор Паласкаря, Кочу Лютата, Стойко от Цапарево и др. Въстанието е обявено на 5 октомври 1878 г. с нападение срещу турските войски в Кресненското дефиле. Бунтът започва в района на Горна Джумая, Мелнишко, Петричко, Струмишко и Разложко. Скоро след успешното начало са превзети повече от 40 села. След това настъпва обрат във военните действия. Високата порта концентрира големи военни формирования в района на бунта. Вдига и башибозука. Започва масово клане на българското население в Неврокопско и Горноджумайско. Тежки сражения се водят около Сърбиново и Градево.

- Какво става по-нататък?

- За съжаление Горноджумайското въстание е жестоко потушено. Това довежда до силен удар върху организацията на ВМРО в Пиринския край. Над 2000 бежанци се отправят към България. Комитетската мрежа е извадена от строя. Независимо от това въстанието намира широк отзвук и сред Великите сили. Те отново предприемат стъпки Турция да започне да провежда обещаните реформи и я тласкат към въвеждането на „автономията“, предвидена от Берлинския конгрес.

- Защо Екзарх Йосиф се завръща в Цариград?

- Това става по настояване на българите от Македония и с одобрението на цялото българско обществено мнение. И в началото на 1880 г. той отива в

леговището на душманите ни, за да действа за укрепване и запазване на екзархийското ведомство в останалите под османска власт български земи.

- Което какво ще рече?

- Ще рече, че наред с грижите за поддържане на българските черкви екзархията продължава да полага усилия за разгръщане и на просветното дело сред българското население в Македония и Одринско. Тя решително се противопоставя на засилването на сръбската и гръцката пропаганда в тези области. Влиянието на Българската екзархия в Македония и Одринско се простира в следните епархии: Охридска, Битолска, Скопска, Дебърска, Велешка, Струмишка, Неврокопска, Костурска, Мъгленска, Воденска, Солунска, Кукушка, Серска, Мелнишка, Драмска и Одринска. Първите седем от тях се управляват от български владци, а останалите – от екзархийски наместници.

- Може ли да обобщим, че от създаването на екзархията ни през 1870 г. до Балканската война през 1912 г. тя работи неуморно в земите с българско население, останали в границите на Османската империя?

- Нещо повече – тя постига и конкретни цели. Например духовното обединение на българите и тяхната защита от елинизирание, разпалва и поддържа българския национален дух, организира и осъществява просветното дело с помощта на българската държава. Екзархията разкрива и ръководи 1379 прогимназии и 1273 основни училища. В тях се учат 78 000 ученици. И още – тя представлява българската общност пред Високата порта на империята и активно се противопоставя на пропагандата на Сърбия, Гърция и Румъния в българските земи.



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

Моят град

СОФИЯ Общинска програма ще подпомага детските спортни школи

Столична община стартира първата програма за подкрепа на детско-юношеските школи към спортните клубове. Това обяви кметът Йорданка Фандъкова в Деня на българския спорт – 17 май. Като част от инициативата София – Европейска столица на спорта 2018 продължава да се инвестира в нови спортни съоръжения, в ремонт и изграждане на физкултурни салони в училищата и в спортни зали. „Тази година ремонтираме физкултурните салони на 6 учебни заведения, изграждаме 6 площадки за фитнес на открито, поставяме нови маси за тенис в 3 района“, припомни Фандъкова. Тя отличи капитана на националния отбор по волейбол Владимир Николов за цялостен принос в развитието на българския спорт. Награди бяха връчени и на ученици, завоювали престижни места на Олимпийски игри, световни, европейски и балкански първенства, както и на атлети от Българска параолимпийска асоциация и от Спешъл олимпикс България.



ПЛОВДИВ

Стартира първото полицейско управление за ученици

В Пловдив стартира първото полицейско детско управление. Началото беше дадено от кмета на града инж. Иван Тотев и заместник-министъра на вътрешните работи Филип Гунев. Ученици от четвърти клас на СОУ „Св. Паисий Хилендарски“ са първите, които получиха грамоти, специални светлоотразителни жилетки, тениски и значки. Те ще се обучават в рамките на две години. „Община Пловдив се ангажира към тази програма и към това,



което ще се случи във времето за обучение. Това е ползотворно и полезно начинание, тъй като ще бъдат формирани още в най-ранна детска възраст знания и умения, и то лично от полицейските представители“, заяви кметът Иван Тотев. Според него по този начин ще се създаде отношение в обществото към града, както и чувство за справедливост у децата. Инициативата ще обхване над 4000 деца в цялата стра-

на, като ще бъдат открити 199 детски районни управления. Целта е да се даде възможност на децата да разберат каква е работата на полицаите, да бъдат обучени на неща, които ще им помогнат в живота и ще са им от полза – като оказване на първа помощ например. Те ще бъдат научени как да се отбраняват, как да разрешават конфликти, как да спазват правилата за движение по пътищата.

БУРГАС

Виждете съкровището на кан Кубрат

От 21 май т. г. жителите и гостите на Бургас вече могат да се насладят на изложбата „Споменът за Велика България: съкровището на кан Кубрат от Малая Перещепина“. Ценната колекция бе посрещната от директора на Регионален исторически музей Милен Николов. Тя включва владетелски жезъл, ритон, посуда, коланни накрайници и др., които са част от 800-те предмета, открити преди повече от сто години

край украинското село Малая Перещепина. Общото тегло на съкровището при откриването е около 75 кг, от които 50 кг са сребърните, а 25 кг – златните предмети. Това е поредната стойностна експозиция, организирана от историческия музей и Община Бургас през последните години. Преди нея в морския град гостуваха Панаюрското, Рогозенското и Вълчитрънското съкровище.

Кметът на Стара Загора Живко Тодоров бе отличен с приз „Добро сърце“ от националния омбудсман Мая Манолова. Наградата се дава за принос към кампанията „Великден за всеки“. Данните показват, че в града на липите са събрани най-много средства, поради което и най-много пенсионери получават ваучери за храна. Инициативата „Великден за всеки“ – „Дари празник за баба и дядо“ се проведе за набиране на средства за пенсионерите, които вземат малко над 300 лв. месечна пенсия и не получават великденски надбавки от държавата. В страната бяха събрани над 660 000 лв., които бяха раздадени на 30 000 пенсионери под формата на ваучери за храна. „Благодаря на всички, които участваха в кампанията, и ви уверявам, че догодина ще се включим с още по-голям енту-



СТАРА ЗАГОРА

„Добро сърце“ за кмета Живко Тодоров

сиазъм. Поздравявам Мая Манолова за прекрасната инициатива да зарадваме възрастните хора за празниците и за това, че е дала ново съдържание на институцията омбудсман“, заяви Живко Тодоров при приемането на приза. На тържествената церемония с почетни статует-

ки, плакети и медали бяха наградени кметове, министри, бизнесмени, медии, ръководители на обществени, частни и работодателски организации, граждани, доброволци и много съмишленици на благородната инициатива, която се реализира под патронажа на омбудсмана.

БЛАГОЕВГРАД

Откриха барелеф на революционера Аргир Манасиев

Барелеф с паметна плоча на революционера Аргир Манасиев беше открит официално в Благоевград. Церемонията се състоя на площад „Иван Илиев“, намиращ се в непосредствена близост до къщата, където Аргир Манасиев е живял след заселването си в Горна Джумая. Той е един от най-видните дейци на Вътрешната македоно-одринска революционна организация, с която остава свързан до края на живота си. Същевременно Аргир Манасиев е известен педагог и музикален деец и остава в нашата история като възпитател на хиляди млади българчета. Той е пример за личност с идеали, които трябва да бъдат следвани от всеки един от нас. Поводът за откриване на барелефа е 144 години от рождението на българския революционер, а инициативата е на Община Благоевград и ВМРО. „Откриването на барелефа е един своеобразен начин да отдадем почит на личност, заслужила да бъде помнена, заслужила да бъде пример за поколенията. Община Благоевград непрекъснато се стреми да поддържа българската история жива“, се посочва в поздравителен адрес, изпратен от кмета д-р Атанас Камбитов.



ВАРНА Италианец и кенийка спечелиха международния маратон

При огромен интерес премина първото издание на лекоатлетическия маратон Варна. В надпреварата се включиха 272 участници, които се състезаваха на 8, 16 и 42 км. В класическата дистанция от 42,195 м победител при мъжете стана италианецът от марокански произход Ахмед Насеф. Той постигна време 2,19.51 часа. При дамите спечели кенийката Еверлин Косгей, която завърши с резултат 3,06.19 часа. Наградите на победителите бяха връчени от министъра на младежта и спорта Красен Кралев и от кмета на Варна Иван Портних. Градоначалникът отличи и

директора на Първа езикова гимназия, чийто отбор спечели общинските ученически игри, в които се включиха над 3500 души. „Вярвам, че днес поставяме началото на една прекрасна традиция. Поредно значимо събитие в спортния календар на Варна“, заяви Портних. Той изрази увереност, че спортът, културата и туризмът съвместно ще допринесат морската столица да се радва на още повече гости. Припомнено бе, че през последните години са положени много усилия за изграждането и реновирането на спортната база и градът има потенциал да организира събития от най-висок ранг.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

В практиката често се налага на гражданите да извършват действия от чуждо име и за чужда сметка. Когато те трябва да се извършват пред някоя институция, необходимо е явяващият се от чуждо име гражданин да представи пълномощно, с което

да удостовери правилността на действията си, както и че точно изпълнява волята на лицето, което го е упълномощило.

Пълномощното се издава от лицето, в чиято полза се извършват описаните в него действия.

Първото нещо, което трябва да се отбележи за упълномощаването, е, че то е доброволен и правомерен (позволен от закона) юридически акт. Като вид действие упълномощаването е едностранно волеизявление, с което едно лице, наречено упълномощител, овластява друго – наречено пълномощник, да извърши от негово име и за негова сметка определени действия. Тези действия се обективират и конкретизират в документ, наричан пълномощно. Това е документ, който означава писмено обективизирано изявление за упълномощаване на друго лице. Щом изявлението е писмено, тогава за извършване на упълномощаването се съставя документ.

В този документ не се изисква подписът на упълномощеното лице.

Пълномощното се подписва само от автора на изявлението – упълномощителя,

защото това е едностранно волеизявление.

Освен по пълномощно, т.е. по волята на представлявания, едно лице може да представлява друго и по разпоредба на закона. Последиците от правните действия, които представителят извършва, възникват направо за представлявания, упълномощителя. Действията, които извършва представителят, могат да бъдат както фактически, така и юридически.

Тъй като упълномощаването е доброволен представителство, при него обемът на представителната власт на пълномощника се определя само от волята на упълномощителя, за разлика от представителната власт на законния представител (родител, настойник, управителен орган на юридическо лице), която се определя от закона.

Когато в закон е предвидена специ-

ална форма за извършването на определени действия от чуждо име,

например при сделки с дялове на търговски дружества, недвижими имоти, моторни превозни средства, въздухоплавателни превозни средства, кораби и др., освен подписа на упълномощителя се поставя и подпис на нотариус, който удостоверява обстоятелството, че именно авторът на изявлението го е направил лично пред нотариуса и е целял тъкмо пълномощникът, посочен в пълномощното, да го представлява, да изявява воля от негово име и за негова сметка.

Пълномощното не е договор.

Този документ не задължава пълномощника да извърши действията, изброени в него.

То създава само права, но не и задължения.

В някои случаи за характера на упълномощаването се съди от някаква друга сделка, която урежда отношенията между упълномощителя и упълномощения (консултантски договор, договор за правно обслужване, договор за счетоводно обслужване, договор за доверително управление на банкова сметка, трудов договор, договор за търговско представителство, за търговско посредничество и др.). В тези случаи правата на упълномощения възникват от същността на договора, по която той е страна.

Според обема на представителната власт се разграничават общо - сред гражданите наричано най-често „генерално“ пълномощно, и „специално“ пълномощно.

При „генералното“ пълномощно пълномощникът има право да извършва всички правни и фактически действия,

свързани с изпълнението на най-различни цели.

Какви действия могат да се извършват с пълномощно

При специалното пълномощно пълномощникът е овластен от упълномощителя да извърши само изрично посочените в него правни и фактически действия, свързани с изпълнението на определена цел.

При превишаване пределите на представителната власт от пълномощника задълженията, които той поема извън пределите на пълномощието, възникват само за пълномощника, не за упълномощителя. Те не задължават упълномощителя, но той може да ги потвърди, ако реши, че това е в негов интерес. За потвърждаването се изисква същата форма, която е предвидена за упълномощаването за сключване на договора.

нотариалното производство вещни права върху недвижими имоти могат да се учредяват и/или прехвърлят само със специално (изрично), нотариално заверено пълномощно (на подписа и съдържанието) с точна и подробна индивидуализация на недвижимия имот и купувача: описание на местоположение, посочване на площ, съсед, идентификатор на имота, страни, цена, начин на придобиване и др.

Според българското право е възможно да договаряш сам със себе си,

като от една страна, си пълномощник и в същото време, от друга страна, си страна,

си и баща си при изготвяне на нотариален акт за покупко-продажба на техен недвижим имот, като от една страна, изявява пред нотариуса воля от името на родителите си като продавачи, а от друга изявява воля от свое име като купувач.

Ако упълномощителят реши, че желае да оттегли доверието си от упълномощеното лице, той винаги има право да стори това,

а пълномощникът от своя страна също може да се откаже да извърши действията, за които е упълномощен. Оттеглянето и отказът се правят така, че институциите или лицата, пред които пълномощникът доказва правата си, да бъдат своевременно осведомени, за да се предотврати злоупотребата с права. Най-сигурният начин на оттегляне на пълномощно е чрез изпращането на нотариална покана. По този начин се доказват: достоверността на датата на изпращане и получаване, авторът на изявлението и съдържанието на оттеглянето.

Съществуват случаи и действия, за които пълномощникът не може да изяви воля от името на упълномощителя.

Те се отнасят за такива изключително лични действия, които са свързани с ангажиране на лична наказателна отговорност, например деклариране от името на упълномощителя определени обстоятелства, сключването на брачен договор, подписването на акт за брак, сключването на трудов договор от името на служител, извършването на незаконни действия, нарушения или престъпления и др.

Във всички случаи отговорното отношение изисква мъдра преценка на обема права, с които се овластява пълномощникът да извършва действия от дадено име и за негова сметка, защото последиците от тези действия ще възникват за упълномощителя.



Упълномощаването не е формална сделка и може да бъде извършено и устно.

Ако обаче упълномощаването включва извършването на правни действия, за които законът изисква определена форма като условие за тяхната действителност, то упълномощаването трябва да има същата форма, каквато формата има и договорът или сделката, с оглед на които е съставено пълномощното.

Ако например договорът трябва да бъде сключен в нотариална форма, упълномощаването трябва да бъде направено писмено с нотариално удостоверяване на подписа и съдържанието, извършени едновременно.

Според закона и утвърдената нотариална практика в

действаща от свое име и за своя сметка, т.е. представлявайки сам себе си.

Ако житейски това звучи като раздвоение на личността, то юридически такова раздвоение няма. Например, ако имате изрично пълномощно да се разпореждате с имотите на някого, можете с това пълномощно да ги продадете на самия себе си от името на упълномощителя. Но нотариусът ще изисква в пълномощното да е записано, че упълномощеният има право да извършва разпоредителни сделки с въпросния имот. Ако има специално нотариално заверено пълномощно, което му дава правото да сключва сделки от името на упълномощителя и със себе си лично, тогава няма нищо необичайно – юридически това е законно. Така например един син може да представлява майка

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

24 - 30 МАЙ 2016

Лятото носи стомашни проблеми

Горещите месеци наблизават, ваканциите са вече планирани, а много родители неизменно си спомнят за помрачената почивка около полученото разстройство дете. Какви са причините за летните диарии, доколко опасни могат да бъдат и какво да се прави, ако детето се разболее? Отговорите на

стр. 18

Алергиите не са безобидни

Тази пролет алергичните реакции са особено силно изразени. А специалистите твърдят, че броят на хората, страдащи от алергии, се увеличава. Как да преодолеете симптомите вижте

на стр. 24

Цикорията – здравословният плевел



Един от невероятните дарове на природата е цикорията – плевел, цъфтящ с красиви сини цветове. От древни времена хората я използват при различни здравословни проблеми. За ползите от цикорията ще научите

на стр. 26

„За“ и „против“ суровоядството



Веганското суровоядство изключва термичната обработка на растителните продукти. Това меню обаче, както и всички крайни диети, противоречи на основните правила за балансирано хранене. Защо?

на стр. 27

ПОЛОВИН ЧАС СПОРТ УДЪЛЖАВА ЖИВОТА НА МЪЖЕТЕ



Ново изследване установи, че по-възрастните мъже, които правят физически упражнения по половин час дневно, живеят по-дълго от тези, които водят заседнал живот.

Според резултатите от изследването спортуващите мъже на 60 и 70 години намаляват с 40% риска от смърт през следващите 12 години. Учените посочват, че дори и при 73-годишните физическата активност има силна връзка с продължителността на живота.

Тези изводи се основават на резултатите от проучване на специалисти от Осло, по време на което са изследвани 15 000 мъже, родени в Норвегия между 1923 и 1932 г. То е започнало през 1973 година с прег-

леди, които включвали отчитане на ръста и теглото, стойностите на холестерола и кръвното налягане, както и страстеността към тютюнопушенето и физическото натоварване.

През 2000 година учените пристъпили към анализ на състоянието на около 6000 от останалите живи мъже. Те били подложени на нов преглед и били наблюдавани през следващите 12 години. Всеки участник бил картотекиран със съответната характеристика – водещ заседнал живот (главно седи пред телевизора или чете), слабо спортуващ (ходи или кара колело поне 4 часа седмично), средно спортуващ (прави гимнастика или работи в градината поне 4 часа седмично) и активно спортуващ (тренира уси-

лено и редовно).

Учените установили, че леката физическа

активност – по-малко от един час седмично, не е допринесла за удължа-

ване на живота, но за мъжете, които правят интензивни упражнения повече от 1 час седмично, рискът да умрат в периода на изследването е бил с 32 до 56% по-малък.

Колкото по-активно спортуват мъжете, толкова повече намаляват риска от смърт. Установено било, че тези, които имали навика да правят ежедневни интензивни упражнения, живеят средно с 5 години по-дълго от мъжете, които водят заседнал живот, въпреки че и те били контролирани от лекарите за присъщите за възрастта им болести.

Изводът е, че мъжете, които спортуват ежедневно по 30 минути, живеят по-дълго, подчертават учените.

Д-Р ПЕЙНЕШКИ ЗА СИЛАТА НА

FLEX CODE



„На българския фармацевтичен пазар се предлагат огромен брой хранителни добавки за профилактика на износването на ставите. В моята дългогодишна ортопедо-травматологична практика съм използвал многобройни продукти, повечето от които с неудовлетворяващ пациентите ефект.

От 3-4 години започнах да назначавам ФЛЕКС КОД. Много голям процент от пациентите, които го приемат в продължение на

3 месеца, от 2 до 3 пъти годишно, са с отлични отзиви за ефекта на препарата. ФЛЕКС КОД съдържа всичко най-необходимо за подхранването на хрущялите.

Благодарение на балансирания си състав и уникалната си формула от високи дози нискомолекулярна хиалуронова киселина, хондроитин сулфат, МСМ (метилсулфонил метан), глюкозамин сулфат, ФЛЕКС КОД е подходящ при артрозни и дегенеративни заболявания на опорно-двигателния апарат – тазобедрени, коленни, глезенни, раменни, лакътни, гривнени стави, както и тези на гръбначния стълб. ФЛЕКС КОД се препоръчва при ревматоидна болест, колагенози, подагра, както и при следтравматични наранявания на ставите и ставния хрущял след извършване на оперативни интервенции върху ставите (артроскопии, артропластики и др.) и при бързо израстващи деца над 6 години с хондромалация.

Д-р Пейнешки

УМБАЛ „Св. Анна“ - гр. София (Окръжна болница),
Катедра по ортопедия, тел.: 0889 65 55 65

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

ТОП
продукти

25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ

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



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: mcmed1@abv.bg



С ЛЯТОТО ИДВАТ И ДЕТСКИТЕ СТОМАШНИ РАЗСТРОЙСТВА

Лятото съвсем наближи, ваканциите са вече планирани, а много родители неизбежно си спомнят за помрачената почивка поради трево-

гите около полученото разстройство дете. Какви са причините за летните диарии, доколко опасни могат да бъдат и какво да се прави, ако въпреки всичко детето се разболее? Предлагаме ви отговора на д-р Елена Лазарова, педиатър в „Токуда болница София“:

Може да се каже, че около 20% от посещенията при педиатър на деца до 2-годишна възраст са заради оплаквания от остра диария, като процентът при по-големите спада наполовина. При поотрасналите деца острата диария протича сравнително по-леко. При малките тежестта зависи изключително от физиологичните особености на организма – повишено съдържание на вода, съвсем незряла бъбречна функция и това е особено характерно за новородените и за ранната

кърмаческа възраст. Тежестта на протичане на диарията в тази възраст е силно повлияна и от все още слабата имунна защита и незрелостта на цялата храносмилателна система.

Що се отнася до причините – в 90% от случаите говорим за инфекциозен произход. Много по-рядко диарията при децата може да е обусловена от други заболявания, лечение с антибиотици, хранителна алергия (в частност към белтъците в кравето мляко) и в по-малък процент става въпрос за бак-

териален произход. Най-нисък е процентът на т.нар. паразитни и микотични диарии. От вирусните инфекции твърде голяма част – 70-80% – се дължат на ротавируси, особено това важи за децата до 2-годишна възраст. Бактериалните диарии по-често се причиняват от ешерихия коли, дизентерия, салмонелоза, кампилобактер. Разбира се, в ранното детство значение имат и т.нар. условно патогенни чревни бактерии, които поначало обитават храносмилателната система и при снижен общ имунитет на организма могат да станат патогенни. Пътят на инфекциозните причинители на острата диария е фекално-орален – чрез неизмити ръце, чрез храна, чрез течности.

В летните курорти има голямо струпване на хора на едно място, температури-те са високи и благоприятстват замърсяването на храната, размножаването на определени бактерии в нея. От особена важност е спазването на хигиена. Често миене на ръцете, тъй като

децата постоянно ги лапат и е практически невъзможно това да се контролира. Антибактериалните гелове са подходящи по време на пътуване или разходка, защото не изискват течаща вода. След тоалетна също трябва задължително да се измиват ръцете, за да се пресече този орално-фекален път на инфекцията.

Правилното съхранение на хранителните продукти не бива да се подценява. Особено внимателни трябва да сме към качеството на питейната вода. В аптечката при пътуване задължително да има средство за понижаване на температурата, защото острите диарии винаги протичат с висока температура. Задължително трябва да има и противодиарийно средство. Пробиотик, като „Лакто 4“ например, ще подпомогне преодоляването на проблема. Пробиотиците могат да се дават профилактично още преди да се тръгне на ваканция. Те имат много полезно действие – влияят на усвояването на белтъците, на

усвояването на млечната захар (лактозата), подобряват локалния имунитет в лигавицата на червата, с което предпазват от вирусни и бактериални инфекции.

Ако детето получи диария, първо трябва да се дадат отвари – от ориз, от моркови. Наличните в аптеките електролитни разтвори за прием през устата улесняват родителите да пробват да се справят сами. Но ако до 24 часа не настъпи подобрене, ако температурата се задържи, а честотата на изхожданията расте, ако детето отказва течности и медикаменти, консултацията с лекар не бива да се отлага, за да се прецени необходимостта от по-адекватно и ако е необходимо – и болнично лечение. Опитът показва, че, общо взето, за родителите не е лесно да определят тежестта на състоянието, забавя се терапията, а оттам и излекуването на детето. Тежката дехидратация е риск за нарушаване на бъбречната функция, което вече е много сложен проблем.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

Vitality Internal Protection
VIP

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

ESOPHARM

Food supplement

Lacto4VIP

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

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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

Хранителна добавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене

При газове и подут корем

НОВО!

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

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

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

Проф. Боряна Делийска е ръководител на Клиниката по нефрология на УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“, заместник-директор на болницата по научната и учебната част. Проф. Делийска има над 150 публикации в български и чужди научни издания. Макар че е в класацията „Най-добрите лекари на България“, а наскоро получи престижната национална Чилова награда, казва, че няма личен успех, защото никой пълководец не е спечелил сам битка. Във вече 35-годишния си път в медицината е научила много от проф. Димитров, проф. Тишков, доц. Николов, но не само за нефрологията:

Учила съм от тях и поведение, етика, морал и съм горда, че тук, в нашата клиника, която е първата в България и е вече на 50 години, тези норми се спазват от всички. Защото медицината е търговия в целия свят – това всички го знаем, но и в търговията също има етичност. Трябва да не лъжеш пациента, да го обгрижваш така, че да му помогнеш максимално като диагностика и лечение. Да не му казваш, за да се вземат пари от касата, че има нужда от операция, когато няма. Срещат се и такива случаи за съжаление. Горда съм, че нашата клиника предлага добра медицинска услуга, като етика също. Може да не си перфектен професионалист – всеки работи в края на краищата според възможностите и подготовката си, – но трябва да има морал, да няма шарлатанство.

- Как стана така, че имиджът на лекаря помръкна с тежки последици от това за всички?

- Стана постепенно. Не казвам, че лекарите са светци, но не съм чула в чужбина така да се хулят. А лекарските грешки навсякъде са еднакъв процент. Обществуването от години подценява лекарите. По времето на комунизма бяхме в сферата на услугите. Защото лекарите са част от интелигенцията. А като тъпчеш интелигенцията, е по-лесно да управляваш. Оттогава тръгна подценяването на лекаря. Когато започнах преди 35 години, заплатата ми беше 150 лева, мой познат техник заварчик взимаше 300. Баща ми като лекар в „Пирогов“ ходеше да кръводарява, за да изкараме до заплатата. После се отвори вратата за хората, които умеят да печелят, и покрай малцина шарлатани се хулят всички. Понякога ме е срам да кажа, че съм лекар. Аз не смятам, че заслужавам хули. Обществото, нахъсано срещу лекаря, е обречено.

- Да говорим сега за бъбреците. Какво не знаят хората за тях?

- Не си дават сметка за значението на урината. Лошото е, че голяма част от болестите в нефрологията не болят. Човек се чувства добре, ходи на работа, а същевременно процесът се развива и може да се диаг-



ностицира само по урината. Ако се установи високо кръвно, лекарят казва – взимай хапчета. Но това кръвно е от един процес на ниво бъбрек и ако не се спре своевременно, той прогресира. Голяма част от бъбречните заболявания засягат млади хора. Ние сме имали такива случаи – прилошава им в офиса, в спешното отделение се диагностицира тежка бъбречна недостатъчност и директно се включват на диализа. А пациентът казва – имам от десет години високо кръвно. Но не е изследвана урината. Така че едно много малко нещо като обикновено изследване на урина дава на компетентния лекар достатъчно информация.

- Ако връзката между хипертонията и бъбреците се negliжира, въпросът не е ли изцяло в компетенцията на личния лекар като начало?

- Постоянно се говори за тази връзка, но когато определим практиката, продължава да куца. Първо, според мен половината от хората не ходят на профилактични прегледи. Освен това – човек, който има високо кръвно и си пие лекарствата, няма оплаквания. Радвам се, че добрите кардиолози вече винаги насочват пациентите с хипертония и към нефролог, защото първопричината може да е хронично бъбречно заболя-

ване. Но като цяло не се обръща внимание на информацията, която може да ни даде урината. И хората не ходят на преглед, ако не ги боли. Докато примерно при една банална бъбречна криза едно камъче от 5 мм се раздвижва, предизвиква силна болка и бързо се търси лекар. Някои бъбречни проблеми предизвикват отоци – тогава пак се търси помощ.

- Ако хипертонията е контролирана, това спира ли болестния процес в бъбреците?

- Да, в голяма степен. Лошото е обаче, че при част от болните високото кръвно няма симптоми. Имали сме пациенти с кръвно 200/140, млади хора, които просто не са го мерили никога. А се оказва, че вече има изменения в очите, в сърцето, в бъбрека – всички последици от тежка хипертония. Но човекът няма симптоми, за да се усъмни, че е болен.

- Начинът на живот колко силен фактор е за поява на нефрологичен проблем?

- Бъбрекът е много нежен орган, той реагира на всичко. Например на идиотска диета за отслабване, при която ядеш само месо. Реагира на гладуване, на всичко, което препоръчват псевдолечителите. Реагира на много уклони в модерния начин на живот. Например мнозина пият много пресни сокове вместо вода – но един литър фреш дневно въобще не е полезен. Пресният сок е много богат на фруктоза. Данните показват, че човечеството приема фруктоза в количества, силно надхвърлящи нормалните. Фруктоза има вече във всички сладкарски произведения, в безалкохолните напитки още повече. Ние имаме нужда от много малко фруктоза дневно като енергиен запас. Но ако доставяме, без да знаем дори, прекалено много, претовар-

ваме организма, качват се килограмите, холестеролът, пикочната киселина, която уврежда бъбрека. Бъбреците реагират на нездравословен начин на живот, на външни замърсявания. И когато се надхвърлят възможностите за адаптация, започват да болят. Тоест реагират на много болести, които не са причинили, но стават тяхна жертва. Много тъжно е, като дойде 25-годишен младеж и се окаже, че е с напреднала бъбречна недостатъчност и за диализа. За нас е също много тежко – да кажеш това на млад човек, на когото животът предстои.

- Как да се предотврати бъбречно заболяване?

- Най-простото и най-евтиното, което даже всеки може да направи сам – да си направи най-обикновено изследване на урина. Дори личният лекар да няма направления, то струва 2 лв. Ако има отклонение – белтък в урината, промяна в седимента, има ли левкоцити, еритроцити – това е напълно достатъчно, говори много на всеки лекар и той вече ще търси причината.

Може да не си перфектен професионалист – всеки работи в края на краищата според възможностите и подготовката си, – но трябва да има морал, да няма шарлатанство

- Вярно ли е, че нараства честотата на бъбречно-каменната болест?

- Да, в целия свят. И това заболяване струва страшно много на здравните фондове. В какво е причината? Първо – съвременният начин на живот, храната, богатата на сол, на въглехидрати, на мазнини, предразполага категорично за образуване на камъни. Заседналият начин на живот, епидемията от затлъстяване, от която е засегната и България, въпреки че не сме сред „първенците“ в това отноше-

ние. Затова само с малко промяна в хранителния режим 85% от пациентите могат да намалят рецидивите и да не образуват следващ камък. Но хранителният режим трябва да бъде консултиран с нефролог.

- По темата за количеството течности могат да се намерят доста сериозно различаващи се препоръки.

- Да, срещала съм – „пийте по 5 литра на ден“. Е как 40-килограмово момиче ще ги изпие, и то само вода? Не е добра за организма нито дехидратацията, нито хиперхидратацията. Горедолу човек със средно телло, който не е в екстремни топлинни условия или не спортува активно, трябва да приема литър и половина до два, но общо течности. Нормата е относителна. Защото на човек със сърдечна недостатъчност не може да му се препоръча да пие много вода. Имаме пациенти, които задържат течности, но някъде по трасето лекар им е казал или са прочели в интернет, че трябва да приемат течности, и те се наливат, а не бива. Ако примерно говорим за млад, здрав човек – пак зависи от начина на живот. Ако цял ден е в офиса и климатикът поддържа 23 градуса, няма нужда да пие толкова вода, нищо че навън е много горещо. При пациенти с камъни в бъбреците се препоръчва повече вода. Но и при тях е индивидуално. Особено при човек с някакво заболяване. Водата може да бъде нож с две остриета понякога. Хората в напреднала възраст много често не пият вода, защото започва да се губи чувството за жажда. Центърът за жажда е близо до центъра на апетита, възрастните хора с вече склеротични промени имат голям апетит, но не пият вода. А това пък е много важно за тях.

- Има и рецепти за „водна“ диета за отслабване.

- Няма как да ме убедят, че се отслабва от пиене на много вода. Няма как да изхвърлим мазнините заедно с водата. Ако ядете един морков за обяд и пиете много вода – ще сте слаба. Но ако хапвате добре, обилно, водата няма да помогне.

ДОВЕРИЕТО КЪМ ЛЕКАРЯ ЩЕ СЕ ВЪРНЕ, КОГАТО СЕ ПОДОБРИ ОТНОШЕНИЕТО КЪМ ПАЦИЕНТА

● С проф. Вихра Миланова разговаря Лиляна Филипова

Проф. Миланова, модерно е да се твърди, че човек вече не се записва да учи медицина, за да помага на хората, а за да помогне повече на себе си. Споделяте ли този леко циничен поглед към професията?

- Не съм далече от това виждане. Особено в моята специалност – психиатрията. Защото голяма част от хората, които се посвещават на нея, имат потребност да научат повече за себе си и дори да си помогнат. Ако търсим социалния и материалния подтекст на това твърдение, и това е така – лекарската професия е синоним на престиж, на фундаментални научни, познавателни възможности и разбира се, на добри финансови перспективи.

- Каква е оценката Ви за българското медицинско образование?

- То е едно от добрите. Признание е фактът, че имаме чужди студенти от 65 държави. Центровете ни за изнесено обучение в чужбина се радват на голям интерес. Традициите са много силни и продължава да се надгражда. Аз съм човек, който държи на приемствеността.

Медицината е консервативна област, която не се нуждае от резки движения. Постигнатото трябва непрекъснато да се разширява, увеличава.

- Как гледате на обстоятелството, че МУ е люпилна на кадри за чужбина?

- Това е много жалко. Те не намират реализация у нас и избират чужбина, където се справят много добре. Особено тези, които имат специалност или са получили начално академично развитие, които са защитили дисертация или докторантура. И много малко от тях се връщат обратно. Въпреки че колкото и добре да са приети и посрещнати, голяма академична кариера малко от тях успяват да направят. Човек тежи повече къщи. В чужбина човек работи каквото има.

- Сега Вие сте на най-високата административна позиция в университета.

Смятате ли, че стратегията за задържане на младите лекари в България трябва да започне още от университета?

- Още от кандидатстудентската кампания. Хора, които са мотивирани, които имат специални интереси, веднага трябва да станат обект на специална работа. Те трябва да бъдат включвани в проекти – изследователски, обучителни, да им се дават европейски стипендии. Трябва всячески да бъдат стимулирани, за да може впоследствие да бъдат ангажирани да работят у нас. Трябва да се направи дългосрочна програма, която да се следва от всички правителства.

- Първите дни на Вашето управление съвпаднаха с протести на студентите по медицина и фармация точно заради лишаването им от европейски стипендии. Какъв е Вашият коментар?

- Протестите на студентите са основателни. Тази диференциация на специалностите на приоритетни и неприоритетни е обидна. Студентите по медицина трябва да бъдат като всички останали, ако не и нещо повече.

Обучението по медицина е скъпо. Един студент струва на държавата над 7 хил. лв. Икономиката например е почти без пари. Предстои Съветът на ректорите да се намеси. Абсолютно несъстоятелно е твърдението, че българските лекари заминават навън и инвестицията в тях се губи. Ангажимент на държавата е да намери правилния подход, за да ги задържи. Ние ги обучаваме на световно ниво. Но въпрос на държавна политика е те да останат у нас. Единият от пътищата е да се осигурят много повече места за специализация. В някои специалности сега се борят 15-20 души за място – например в ендокринология, кардиология. Богатите страни така правят – всички, които завършват медицина, имат достъп до специализация. Защото тези, които завършват медицина, са правоспособни лекари, но нямат уменията. Успоредно с това се борим и за това редовните докторанти да получат статут

Проф. Вихра Миланова е национален консултант по психиатрия. От 2004 г. досега е ръководител на Катедрата по психиатрия към Медицинския университет в София. Началник е на Клиниката по психиатрия в Александровска болница. Специализирала е във Великобритания, Гърция и Ирландия. Изследователската й дейност е в областта на невропсихиатричната генетика и клиничната практика. Автор и съавтор е на над 130 статии и учебни ръководства. Преди броени дни бе избрана за ректор на МУ – София.



на специализиращи лекари. Имаше поредица от срещи с ръководството на МЗ и има някакво частично решение.

- Има ли разлика в „тежестта“ на различните специалности?

- За тежест не бих могла да кажа, но буквално преди дни излезе едно изследване сред близо 20 000 американски лекари от 26 специалности от 17 ноември 2015 до 9 февруари т.г., от което става ясно, че най-удовлетворени са дерматолози, онколози и психиатри. Причината е, че тези специалисти имат най-дълго и най-пълноценно общуване с пациентите и отношенията, които се изграждат с тях. Вторият фактор е възможността за събиране на анамнестични данни и за оформяне на диагноза. Усещането, че правиш света по-добър, е на трето място и е посочено от всеки пети лекар. Финансовата част е доста назад и е посочена от 11% от лекарите. Най-малко удовлетворени са нефролози, специалисти по вътрешни болести, ендокринолози, алерголози, уролози, обща хирургия, АГ-специалисти и дори пластични хирурзи. Всъщност вижда се, че възнаграждението не е водещ критерий, защото там това не е тема за коментар. Същото изследване показва, че доходите на психиатрите са се увеличили за последната година с 4%, а на ревматолозите – с 12%. Следват вътрешни болести, нефролози, дерматолози и АГ-специалисти. У нас за съжаление удовлетворението е в пряка зависимост от заплащането, което

силно деформира картината.

- Доверието в българския лекар е силно разклатено. Как това може да се промени?

- Това е една от големите каузи, заради която си струва човек да работи в МУ. Трябват системни усилия за подобряване на отношението лекар – пациент. Обучението в тази посока трябва да започва още от началото на следването. Това би трябвало да бъде една от най-важните теми в обучението по медицинска психология, което започва още във втори курс. След това трябва да се продължи със системни усилия за изграждане на уважение към пациента. Дори днес един колега, връщайки се от лечение в болница, сподели, че трябва да се направи много, за да се промени отношението към пациентите. Вероятно ще минат десетилетия, за да се промени това, тъй като то е сложен процес, който не може да стане от днес за утре.

- Смятате ли, че неадекватното възнаграждение е причина за всичко това?

- Не само. Причина са липсата на развитие, недостатъчният достъп до нови технологии и знания. Това трябва да се стимулира.

- Защо решихте да се кандидатируете за ректор? Какъв тип промяна е това за Вас?

- Доста се колебах, преди да взема окончателно решение. Това е голямо предизвикателство. Аз съм човек, който много години се е зани-

мавал с академично преподаване. Това е голямо развитие и не всеки получава този шанс дори и за тласък на специалността, с която си се занимавал.

- Какви са амбициите Ви?

- Искam този академичен дух да се предава, хората да се чувстват горди, че са учили в МУ – София. Да се хвалят, че са негови възпитаници. Тази лоялност е много важна. А за психиатрията е голямо признание. Все пак за първи път в 100-годишната история на университета психиатър и жена става ректор. Психиатрията е дисциплина, която не е толкова популярна. Самата тя е белязана със стигма. Да те приемат не е малко. Все пак ортопеди, хирурзи смятат, че медицината – това са те. Но никой не е застрахован – аз така ги заплашвам. Колкото повече си против психиатрията и се отнасяш пренебрежително към нея, толкова повече накрая имаш нужда от нея.

- Каква диагноза поставяте като психиатър на българското общество?

- Много хора имат потребност от подкрепа, от разбиране, съпричастност, от надежда, от повече оптимизъм. Агресията, която забелязваме, е повсеместна и е индикатор, че хората се чувстват зле. Нужна е някаква светлина. Ето, една песен на Евровизия повдигна неимоверно духа на нацията.

ПЛАТФОРМАТА

НОВИ МЕТОДИКИ УВЕЛИЧАВАТ УСПЕВАЕМОСТТА ПРИ ИНВИТРО

В изминалия над четвърт век след първата успешна инвитро процедура в България, извършена от проф. Атанас Щерев, той и неговият екип полагат основите на модерното лечение на безплодието в България с внедряването на най-иновативните методи и технологии. Тези пионерски усилия днес дават шанс за постигане на радостта от зачеването и раждането на дете дори и на безнадеждните случаи.

С над 25 години успешни в асистираната репродукция екипът на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ е помогнал на хиляди български жени и двойки да изпитат най-голямата радост – звънкия смях на бебе у дома. Само за последните две години (2015-2016) постигнатите бременности при двойки с тежък мъжки фактор е повишена с цели 15%. Репродуктивните специалисти от болницата коментираха, че причината за повишената успеваемост при инвитро е именно използването на най-новите методи като асистиран хетчинг с лазер, ембриоскопията, поляризацията на делителното вретено на яйцеклетката, IMSI, MACS, кокултивиране и други подпомагачи методики като...

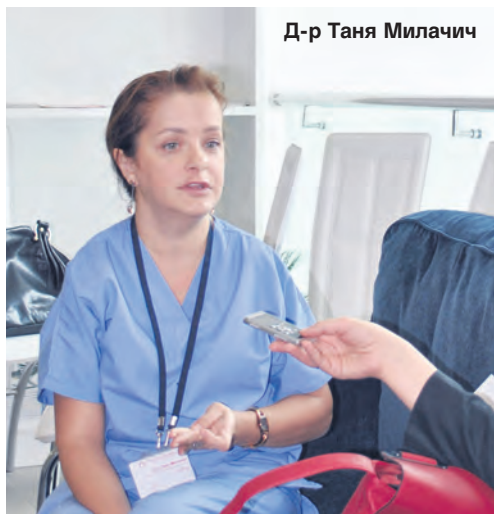
Калциева активация

Това е хранителна среда,

която се използва най-често при липса на оплождане и е разработена с калциев йонофор, в която годните за инжектиране яйцеклетки се поставят след ICSI процедурата за определено време. Методиката се използва само по индикации, като процедурата трае средно около 2 часа. Тази среда има за цел да имитира естествената калциева активация, която настъпва след пропускането на един сперматозоид в яйцеклетката. Методът е подходящ при повторяема предходна липса на оплождане на всички яйцеклетки и последващо развитие на ембриони от тях, при получаване на ембриони с голям процент фрагментация и неправилно делене и при абнормално оплодени яйцеклетки в предходен опит.

Когато една жена има поредица от опити с нейни яйцеклетки и липса на оплож-

● Екипът на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ въвежда нови методики, подпомагащи асистираните репродуктивни технологии



Д-р Таня Милачич

дане, калциевата активация помага част от тези яйцеклетки да реализират оплождане. „Имаме активация при 75% от всички яйцеклетки, като това доведе за миналата година до 50% бременности. Новата методика значително увеличава до средно 20% шансовете при двойки, които в поредица от опити нямат никакво оплождане“, казва д-р Таня Милачич, ръководител лаборатория на ембриологичен и андрологичен сектор в Медицински комплекс „Д-р

Щерев“. Техниката е позната от десетилетия в лабораторни условия, но реално в практиката при АРТ навлиза едва през последните години.

А какво се прави при повторяеми имплантационни неуспехи?

Хранителна среда при RIF/RPL

Хранителна среда, разработена с цитокини и растежни фактори, е предназначена за предимплантационни ембриони, отглеждани в инвитро условия. Използва се предимно при повторяеми имплантационни неуспехи (Recurrent implantation failure - RIF) - това представлява липса на бременност при поне 2 поредни опита с ембриони с добро качество при трансфер. Техниката се използва при поне две ранни загуби на бременност (RPL) или отчитане само на биохимич-

на бременност (до положителен тест), при неизяснен стерилитет (при нормален яйчников отговор и нормални параметри на спермограмата). Методът увеличава средно с около 7% дела на живородените деца (от 23,1 на 29,6%), като изследването е правено при 1300 двойки в 14 инвитро центъра в Европа, което е общо с 28% повече клинични бременности.

За да предложат на своите пациенти, преминаващи през процедура по асистирана репродукция, максимална грижа, от Медицински комплекс „Д-р Щерев“ иницират уникална за страната информационна програма „Какво ви предстои при инвитро“ - инициатива, която дава възможност за индивидуални информативни срещи с емоционалните консултанти на болницата, по време на които пациентите предварително да се информират за всички стъпки, през които ще преминат, за да постигнат радостта.

БЛС СТАРТИРА ЕЛЕКТРОННОТО ПРОДЪЛЖАВАЩО ОБУЧЕНИЕ ЗА ЛЕКАРИ ПРЕЗ CREDOWEB

Електронното продължаващо обучение за лекари, организирано от Българския лекарски съюз, ще се провежда през социалната платформа за здраве CredoWeb. Официалният старт на новия учебен модул бе на 24 май. Модулът е изграден според изискванията на съсловната организация за ПМО. Обучението е организирано по медицински специалности, посочени от БЛС и подлежащи на периодична актуализация.

Модулът осигурява техническа и функционална възможност за публикуване на учебителни материали за медицински специалисти под форма на текст, видео, снимки. Учебителните материали се подават от БЛС, като осигуряването им става по линия на взаимоотношенията на организацията с научните дружества и бордовете по специалности. Право да подават лекции или да участват в учебителни видеа имат всички хабилитирани лица, което отговаря на Закона за висшето образование и Закона за раз-



Д-р Венцислав Грозев

витие на академичния състав. Останалите лекари също имат възможност да се включат, но предложените от тях материали могат да бъдат използвани за е-ПМО на БЛС след одобрение от председателя на борда по съответната специалност.

Учебителните материали се съхраняват на собствени сървъри на CredoWeb и са защитени от свободен достъп, което гарантира авторските права. Всеки учебителен материал завършва с 5 затворени въпроса с по 4 варианта на отговор, от които няколко са верни.

Механизмът за кредитиране на учебителните материали се определя от Акредитационния съвет на БЛС, като рамката е, че за 3 г. обучаващият се може да събере до 60 т., както е според регламента за дистанционно обучение. Всеки учебителен материал ще носи по 1 точка.

БЛС полага усилия ПМО да стане задължително за лекарите в България, заяви д-р Венцислав Грозев, председател на УС на съсловната организация. По негова инициатива вече е подготвено официално предложение за промени в Закона за съсловните организации на лекарите и на лекарите по дентална медицина с препратка към Закона за здравето в този смисъл.

Модулът дава възможност всеки, издържал успешно теста, да си разпечата сертификат за завършено електронно обучение, който е по образец, подаден от БЛС. CredoWeb съхранява и подава своевременно на БЛС информация за лекарите, получили сертификата.

„Призовавам гилдията да бъде активна и да се включи в създаването на учебителни материали“, заяви д-р Юлиан Йорданов, председател на Акредитационния съвет. Стартът на е-ПМО за медици у нас е предизвикателство за всички - и за БЛС, и за институциите, и за медицинските специалисти, защото дава много големи възможности, но същевременно изисква нагласа за дигитална активност и ангажираност.



Д-р Юлиан Йорданов

ПРОМОЦИИ ОТ АПТЕКИ

В новата ни рубрика „Промоции от аптеки“ ще ви информираме за актуалните отстъпки на лекарства, хранителни добавки, козметика и медицински изделия в аптеките, участващи в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве CredoWeb (credoweb.bg). Чрез тази секция получавате възможност да изберате продукти на най-гостъпни

цени с опция за селекция по град, аптека и ключови думи. Там ще намерите пълна информация за продукта и действието му, както и линк към онлайн магазина на аптеката, който да ви улесни в покупката. Последвайки профила на дадена аптека, вие „се абонирате“ за новите ѝ промоции. Така имате шанс да направите своя избор бързо и лесно.



В този брой ви предлагаме актуални промоции на верига аптеки „Афия“. Тя има обекти в Бургас и в Ямбол, но и онлайн магазин, чрез който може бързо да си осигурите избрания продукт от всяка точка на страната. „Афия“ означава здраве. Нашето желание е да бъдем аптеките на здравето хора – на тези, които ценят здравето си, преди да са го загубили – обясняват фармацевтите. – Можем да ви дадем професионален съвет, за да подпомогнем лечението ви или да ви подкрепим в грижата за здравето ви, когато не сте болни. Можем да ви насочим в голямото разнообразие от продукти за здраве и красота, за да направите най-правилния за вас избор.“

Промоцията е валидна от 24.05 до 30.06.2016



Амбинор енерджи 20 ампули за пиене

При умора, стрес, физически и умствени натоварвания. За бързо възстановяване след боледуване.

Стара цена 19,⁹⁰ лв.

Нова цена 15,⁹² лв.

-20%

Допелхерц систем FETTBINDER ХИТОЗАН

За естествено и безопасно намаляване и контрол на телесното тегло. Намалява усвояването на мазнините, приети с храната.

Стара цена 26,⁹⁰ лв.

Нова цена 19,⁹¹ лв.

Промоцията е валидна от 24.05 до 31.05.2016



-26%

Ксанадрен сироп 300 ml

Подпомага естественото дрениране на течности от тялото.

Стара цена 17,⁹⁰ лв.

Нова цена 15,²² лв.

Промоцията е валидна от 24.05 до 31.05.2016



-15%

Липотропни фактори + подарък VM 2000 14 табл.

Комбинирана формула от холин, инозитол и L-метионин за отстраняване на натрупаните мазнини в черния дроб, регулиране на холестерола, разграждане на мазнините в храната и контролиране на теглото.

Промоцията е валидна от 24.05 до 31.05.2016



Стара цена 27,⁹³ лв.

Нова цена 22,³⁴ лв.

-20%

Флекс код премиум сироп 500 ml

Комбинирана формула за здрави и подвижни стави

Стара цена 43,⁹⁰ лв.

Нова цена 32,⁹³ лв.

Промоцията е валидна от 24.05 до 31.05.2016



-25%

Промоцията е валидна от 24.05 до 31.05.2016



Автоматичен апарат за кръвно налягане Микролайф BP A200

Стара цена 158,⁷⁰ лв.

Нова цена 128,⁵⁵ лв.

С технология за ранно откриване на аритмия и с автоматично тройно измерване за медицински точен резултат.

-19%



Промоцията е валидна от 24.05 до 30.06.2016

Лакто 4 ВИП пробиотици 15 капсули

Поддържа нормалния баланс на чревната микрофлора.

Стара цена 8,⁴⁵ лв.

Нова цена 6,⁷⁶ лв.

-20%

Промоцията е валидна от 24.05 до 30.06.2016

Алфалипомакс 300 mg 60 капсули

За профилактика и подобряване състоянието при диабетна полиневропатия.



Стара цена 19,⁸⁰ лв.

Нова цена 14,⁸⁵ лв.

-25%

Urgo увредени нокти + подарък нокторезачка

При първи симптоми на увреждане от гъбички или травми

Стара цена 18,⁸⁰ лв.

Нова цена 17,⁸⁶ лв.

Промоцията е валидна от 24.05 до 31.05.2016



-5%

Промоцията е валидна от 24.05 до 31.05.2016

Ремескар Spider veins паякообразни вени

Ефективно лечение и профилактика на паякообразни вени

Стара цена 35,⁹⁰ лв.

Нова цена 32,³¹ лв.

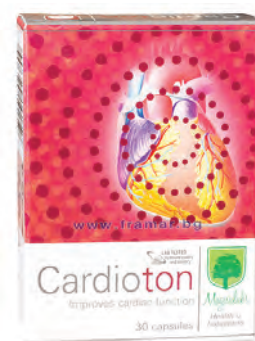
-10%



ФРАМАР

В новия модул ПРО – МОЦИИ на CredoWeb можете да намерите и актуални промоционални предложения от аптеки „Фрамар“. Промоциите са валидни при поръчки на онлайн магазина на веригата. Линк от изборния от вас продукт води към него. Ако последвате профила на веригата в социалната мрежа за здраве, ще получавате известие за всяко ново предложение.

„Фрамар“ е динамично развиваща се верига от аптеки и дрогерии с над 20 обекта в цялата страна. Онлайн платформата frammar.bg е най-големият здравен портал в България с информация за всеки от вас.



МАГНАЛАБС КАРДИОТОН КАПСУЛИ * 30

- Гарантира силата на сърдечните съкращения и окисляването на кръвта
- Стабилизира сърдечния ритъм и намалява риска от появата на аритмия
- Подобрява способността на сърцето да се справя с физическите усилия
- Подпомага нормалните нива на холестерол
- Подходящ за хора със студени крайници

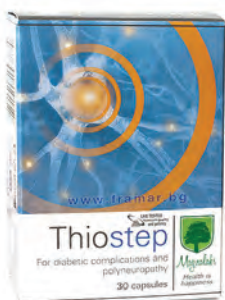
-50%

Стара цена
12,⁰⁰ лв.

**Нова цена
6,⁰⁰ лв.**

МАГНАЛАБС ТИОСТЕП КАПСУЛИ * 30

- Подобрява състоянието при диабетно стъпало
- Нормализира кръвната захар
- Подобрява кръвоснабдяването на крайниците
- Подобрява нервната проводимост
- Забавя процесите на стареене и ускорява регенеративните процеси



Стара цена
16,⁰⁰ лв.

**Нова цена
8,⁰⁰ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС МАГНА СЛИМ КАПСУЛИ * 30

- Подпомага отслабването



Стара цена
20,²⁰ лв.

**Нова цена
10,¹⁰ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС НЕВРОПРЕС КАПСУЛИ * 30

- Намалява чувството за раздразнителност, тревожност, сърцебиене
- Компенсира физическата и умствена преумора, безсъние
- Ефикасен при невротични разстройства, особено в климактериума
- Допринася за намаляване на нервното напрежение и психическия стрес



Стара цена
8,⁴⁰ лв.

**Нова цена
4,²⁰ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС ЕАКОЛОНГ КАПСУЛИ * 30

- Стимулира продължителността на половия акт, забавя еякулацията. Въздейства положително върху психологическите проблеми при преждевременна еякулация, като благоприятства процесите, които повишават либидото



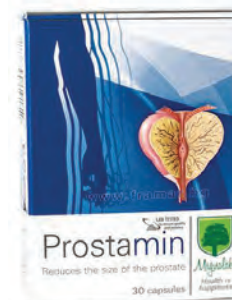
Стара цена
20,²⁰ лв.

**Нова цена
10,¹⁰ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС ПРОСТАМИН КАПСУЛИ * 30

- Подпомага нормалното функциониране на простатната жлеза
- Намалява нуждата от честии нощни уринирания
- Стимулира нормалната сперматогенеза и сексуална функция при мъжете



Стара цена
15,⁷⁰ лв.

**Нова цена
7,⁸⁵ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС ДЕПРЕСЛЕС КАПСУЛИ * 30

- Помага срещу депресия и стрес



Стара цена
20,²⁰ лв.

**Нова цена
10,¹⁰ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС ЛИПОНИЛ МАКС КАПСУЛИ * 30

- Допринася за нормални нива на холестерола и кръвното налягане
- Подпомага извеждането на лошия холестерол (LDL) от организма
- Повлиява благоприятно хипертонията и атеросклерозата, като намалява плаките в кръвоносните съдове



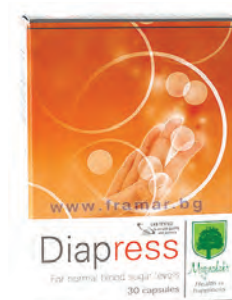
Стара цена
14,¹⁰ лв.

**Нова цена
7,⁰⁵ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС ДИАПРЕС КАПСУЛИ * 30

- Понижава нивата на кръвната захар
- Повишава чувствителността на инсулиновите рецептори
- Намалява инсулиновата резистентност
- Облекчава състоянието при метаболитен синдром



Стара цена
12,⁰⁰ лв.

**Нова цена
6,⁰⁰ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС МЕЛАТОН КАПСУЛИ * 30

- Подпомага за по-бързото и по-лесно заспиване
- Намалява психическия и физическия стрес от напрегнатото ежедневие преди заспиване
- Регулира и възстановява циркадния ритъм БОДРОСТ/СЪН при хора, работещи на нощни смени или сменящи часовите пояси
- Повишава нивата на допамин и серотонин, водещи до усещане на щастие и чувство за уравновесеност
- Осигурява отпочиналост, бодрост и работоспособност на следващата сутрин



Стара цена
10,²⁰ лв.

**Нова цена
5,¹⁰ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС СИНУС МАГНА КАПСУЛИ * 30

- Ефикасен при остри и хронични възпаления на синусите и дихателните пътища
- Прочиства носа и подпомага отделянето на секретите от горните дихателни пътища



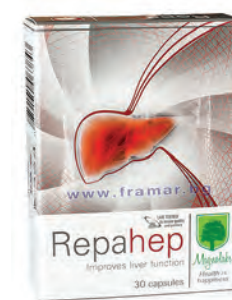
Стара цена
14,³⁰ лв.

**Нова цена
7,¹⁵ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС РЕПАХЕП КАПСУЛИ * 30

- Подпомага възстановителните процеси в черния дроб при стеатоза, след прекаран хепатит, прекомерна употреба на лекарства и алкохол
- Стимулира функцията на жлъчката и черния дроб
- Подобрява храносмилането



Стара цена
11,⁵⁰ лв.

**Нова цена
5,⁷⁵ лв.**

-50%

МАГНАЛАБС КИСТОП КАПСУЛИ * 30

- Ефикасен при нередовен или липсващ менструален цикъл



Стара цена
12,⁶⁰ лв.

**Нова цена
6,³⁰ лв.**

-50%



Д-р Людмила РАНКОВА, алерголог дерматолог,
НМТБ „Цар Борис III“

Тази пролет алергичните реакции са особено силно изразени. При наши пациенти, които са с алергични ринити, конюнктивити, се проявява дори и сезонна бронхиална астма, наричаме я поленова астма. Защото през този период, от февруари-март до края на лятото, е сезонът на полениите. Най-напред започват да цъфтят дърветата, които алергизират, след това тревите и през юли и август е цъфтежът на плевелите.

Постоянно се увеличава броят на хората с алергии, около 30% от населението, нарастват и полинозите. Почти всеки втори вече е

алергичен, особено децата. Планетата се урбанизира и все по-силно се замърсява околната ни среда – въздухът, храната. Това оказва огромно влияние за разви-

ЗАЩО АЛЕРГИИТЕ НЕ СА БЕЗОПАСНИ

тие на алергиите. Зависи много и от генетичната предразположеност, както и от имунитета на организма. Симптомите могат да не се проявят цял живот, но при някакъв отключващ момент – вирусна инфекция или посилен алерген, може да се развие алергичната реакция. Ако не се вземат мерки при поленова алергия или въобще за един алергичен ринит, след няколко години може да слезе надолу и да се стигне до бронхиална астма, особено при децата, която остава цял живот.

Обикновено при бебетата през първите месеци се появява атопичен дерматит, сухота на кожата, на бузките най-често, и това трябва да ни даде сигнал, че детето е предразположено към алергии. Трябва още тогава да се вземат мерки, за да потиснем тази алергия в ранната детска възраст и да не се развие т. нар. алергичен марш – атопичен дерматит, алергичен ринит и после бронхиална астма. Съвременното решение е

още в ранна възраст да се проверяват децата за алергия към казеина на млякото и да се вземат предварителни мерки за потискане на развитието на тази алергия.

Лечението на поленовата алергия е специфичната имунотерапия. Извън сезона, в есенно-зимния период, се провежда кожноалергичен тест, той е съвременен, не е вреден и е много точен, определя конкретно към кой полен е алергията. И се започва лечение с капки, с инжекции, вече и с таблетки, което трае няколко години. Но това е сериозната терапия, затова насочваме пациентите през есента да идват за тестване. Повечето желаят пробите да им бъдат направени през пролетта, когато имат оплаквания. Не е желателно обаче тогава да се вкарват допълнително алергени. Правим го през есенно-зимния период, достоверността е 97-98 на сто и получаваме много добри резултати. А през „острия“ сезон изписваме антихистамини. На

пазара вече има голямо разнообразие от такива препарати, които повлияват локално, комбинирани кортикостероиди с антихистамини и капки за очите. По този начин ние потискаме симптомите.

Добро решение е препаратът „Ролетра“ от 10 мг. От доста време го познавам – много бързо и силно потиска симптомите и нашите пациенти са доволни от това лечение. Разбира се, понякога комбинираме и с локални кортикостероиди, когато се налага, или локални антихистамини.

Алергията не е безобиден проблем, тъй като може да доведе до многобройни последици – бронхиална астма, различни дерматити, ринити, които да останат за цял живот. Много усложнения могат да се проявят, ако не се вземат навреме мерки. И моят съвет е децата да се насочват към алерголог от съвсем малки, а възрастните, когато имат някакъв проблем, да не отлагат лечението.

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

ЕКОФАРМ Allergology

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

A 93/30 04 2015

Ambinor
Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин В6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!

За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

Само 2 ампули дневно

ЕКОФАРМ

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

credoweb™

Човешкият организъм има способност да се саморегулира. Той се стреми към определен баланс на химическите вещества. Когато се наруши вътрешното равновесие, организъмът е принуден да се защитава, включително и чрез хормоните. При диета за отслабване например се забавя обмяната на веществата, за да се възвърнат запасите от мазнини и да се натрупат нови за „черни дни“.

ХОРМОНИТЕ ВЛИЯТ НЕПОСРЕДСТВЕНО НА ТЕГЛОТО

Хормоните, които имат отношение към натрупването на излишни килограми, са:

Лептин

Това е хормонът, който оказва най-голямо влияние върху теглото. При преяждане, съчетано с недостатъчно движение, мастните клетки освобождават лептин, който изпраща спешни послания до нервната система да намали апетита и да увеличи метаболизма. Опитите с лабораторни животни са потвърдили този механизъм. След като учените инжектирали лептин на затлъстели мишки, те започнали да слабеят. При човешкия организъм обаче е по-сложно. Дори при много дебели хора стойностите на лептина често са нормални или завишени. Учените предполагат, че голяма роля играят рецепторите, които възприемат съобщенията на мастните клетки.

Хормоните на задстомашната жлеза

Най-важен от тези хормони е инсулинът, защото той регулира количеството на подкожните мазнини. Инсулинът помага за изпращането на поетата захар в мастните клетки за осигуряване на енергия. Или колкото повече се яде сладко, толкова повече инсулин се произвежда и толкова повече мазнини се натрупват в тялото. Последните изследвания на хормоните, които отговарят за теглото, показваха, че при хората с повишено производство на инсулин лептинът функционира по-лошо. Но



употребата на захар е само една от причините за излишното тегло. Обездвижването върви ръка за ръка с яденето на сладко. Ако човек се движи много и спортува, той може да си позволи известно количество захар, без да вреди на здравето си. А ако става от дивана или компютъра само за да си купи нещо сладко, се появяват хормонални нарушения.

Когато пълните хора отслабнат малко, нивото на инсулин в организма им започва да спада. Намалява нивото на захарта в кръвта, самочувствието се подобрява, появява се енергия за по-голяма активност. Загубата на тегло се ускорява. В зависимост от множество фактори различните хора имат нужда от различна начална скорост на отслабването. При някои, за да започнат да отслабват активно, е достатъчно да намалят дневния прием храна до 500 калории (да намалят приема на слад-

ко), а при други двойно повече (напълно да се откажат от рафинираната захар).

Хормоните на щитовидната жлеза

Тиреоидните хормони регулират до голяма степен метаболизма в организма. Когато щитовидната жлеза е в добро състояние, тя синтезира достатъчно хормони за бързо превръщане на храната в енергия и поддържане на нормално тегло. При нарушена функция на щитовидната жлеза тя не произвежда достатъчно хормони, организмът се затруднява с преработването на храната и той избира най-простия път - да натрупа запаси във вид на мазнини. Тогава се появяват симптоми на вялост, сънливост и липса на желание за движение. Функцията на щитовидната жлеза може да се стимулира с продукти, които съдържат йод. Такива са морските дарове. В някои

случаи трябва да се приемат препарати с йод, но само по съвет на ендокринолог. Гимнастика и масажи на врата също помагат за нормалните функции на щитовидната жлеза.

Женските полови хормони

Женският организъм се нуждае в по-голяма степен от мъжкия от запаси от мазнини заради износването и изхранването на потомството и затова женските хормони прогестерон и естроген се стараят да осигурят на тялото необходимите мазнини. Поддържането на нормално тегло е необходимо, но жените не трябва да се увличат в стремежа си да постигнат външен вид на модел, особено след 30-годишна възраст. Поддържането на линията е възможно само с умерено физическо натоварване и разумни ограничения в храненето.

Мъжките полови хормони

Понижаването на стойностите на тестостерона при мъжете води до отлагане на мазнини в областта на талията. Ниският тестостерон създава риск от възникване на нечувствителност към инсулина, а оттам и от сърдечни заболявания. За поддържането на високо ниво на тестостерона помага постоянното и достатъчно физическо натоварване. Силните упражнения са особено важни за мъжете.

Хормони на растежа

Хормоните на растежа се произвеждат не само в организма на децата и подрастващите, но и в организма на възрастните хора. Само че към петдесетте години техният синтез напълно престава. Производството на хормоните на растежа, които позволяват на подрастващите да не пълнеят от ядене, зависи директно от количеството сън. Най-много хормони на растежа се произвеждат по време на сън. За синтезирането на тези хормони помагат витамините В и С в съчетание с калций, магнезий и калий, а също така активното натоварване на мускулите.

Извод

Най-простите и достъпни средства за отслабване са прекратяване на преяждането, спортуването и осигуряването на достатъчен сън. Тогава организмът ще произвежда необходимите хормони за поддържане на идеално тегло.

Ефикасна грижа ЗА ПРОСТАТАТА!

- Облекчава симптомите при доброкачествена хиперплазия на простатната жлеза
- Намалява размера на простатата
- Предпазва от възпаления
- Поддържа нормалното функциониране на пикочния мехур и спомага за пълното му изпразване



ПРОСТКЕЪР

Съдържа само стандартизирани екстракти!

Гаранция за високо съдържание на активни вещества Сао Палмето и Пигеум (африканска слива)!

Канадски продукт с гарантиран произход.



Повече информация можете да получите на тел: 02/9530583 и на www.revita.bg



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

natural Factors

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В продължение на хилядолетия за справяне със сполетелите го болести и недъзи човекът се е обръщал към природата. По нечия благодатна промисъл в нея щедро са разпръснати невероятен брой целебни растения, закътани в себе си субстанции с магическо действие. Един от тези невероятни дарове на природата е цикорията – плевел, цъфтящ с красиви сини цветове, който може да се срещне по ливадите, край пътищата и железопътните линии, по дворовете, лозята, между житните култури и на много други места.

По въпроса за родината на цикорията между изследователите съществуват значителни разногласия. Някои смятат, че това е Северна Индия, други – Северен Китай, а трети – Средиземноморието. Безспорен факт е обаче, че в наши дни тя се среща из всички континенти (без Антарктида, разбира се).

През вековете е натрупана огромна по обем информация за лечебните свойства на това удивително растение, съвсем незаслужено поставено в непростителната графа „плевели“. Има писмени сведения, че древните египтяни са използвали цикорията като ефективно средство срещу ухапване от отровни змии, паяци и скорпиони.

Древните гърци я прилагали за лечение на храносмилателни и кожни проблеми.

Великият персийски лекар, философ и естествоизпитател Абу Али ибн Сина, по-известен като Авицена, в своя феноменален труд „Канон на медицината“

описал редица рецепти с използване на цикорията за лечение на широк кръг болести – на стомаха и червата, черния дроб, очите и т.н.

Предвид обширната информация за многостранното благотворно въздействие на цикорията в продължение на години тя е обект на задълбочени научни изследвания. По-голям интерес представляват корените на растението, в което са открити огромен брой биологично активни вещества.

В тях се съдържа уникалният полимер на фруктозата инулин,

чието съдържание в корените на диворастящата цикория достига до 49 г/100 г, а в културната – 61 г/100 г. Уникалността на инулина се състои в това, че благодарение на своя строеж, той безпрепятствено преминава през стомаха, устоявайки на неговата киселинност и действието на ензимите, за да достигне до дебелото черво, където резидират полезните бифидо- и лактобактерии. Пътят на инулина е от изключително важно значение за общата кондиция и



ЦИКОРИЯТА – БЕЗЦЕННИЯТ ПЛЕВЕЛ

извежда огромен брой ендо- и екзотоксини, извършвайки мащабна детоксикация на организма. Човешкият организъм е обитаван от 100 трилиона бактерии, чиято обща маса в дебелото черво е около 2 кг. Последните преработват сложните протеини, въглехидрати и липиди, с които храносмилателната система не се е справила, превръщайки ги в аминокиселини, мастни киселини и др. Последните организъм използва както като източник на енергия, така и за синтез на важни за неговата жизнена дейност вещества.

Дружествената микрофлора разполага с нужния ензим – инулаза,

с чиято помощ разкъсва молекулите на инулина до прости монозахарид – фруктоза, който използва за своята жизнена дейност и популация. Състоянието на чревната микрофлора е от изключително важно значение за общата кондиция и

открити до 8,7 г/100 г захари (главно фруктоза), което обяснява сладкия им вкус. Съдържанието на протеини и липиди е ниско – съответно 1,4 г/100 г и 0,2 г/100 г, както и това на влакнините (главно пектин) – 1,5 г/100 г. Ценни съставки в корените на цикорията са дъбилните вещества, флавоноидите, кумарините и тритерпеноидите. Флавоноидите притежават антиоксидантно и антибактериално действие и упражняват влияние върху активността на редица ензими. Кумарините се характеризират със спазмолитично, анти-

тел на кафето с прекрасни вкусови качества и редица благотворни въздействия върху организма. В частност, за разлика от „истинското“ кафе, той е полезен (!) за хипертоничите, както и за страдащите от неврастения, депресия, безсъние и мигрена.

Това действие на ерзац кафето от цикория се дължи на букета от витамини от В-групата,

които съдействат за повишаване на жизнения тонус, подобрене на настроението и здрав сън.

Високото съдържание на калий (290 мг/100 г) стимулира и подпомага сърдечната дейност, което се отразява изключително благоприятно на общото състояние на организма. Освен корените се използва и надземната част на цикорията, в която също се съдържат голяма част от биологично активните вещества, намиращи се в корените, както и някои други такива – например алкалоидът лактуцин. Последният притежава успокоително действие, подобрява обмяната на веществата и храносмилането, нормализира кръвното налягане и способства за здрав сън. Приоритетът на култивирането и разпространението на т.нар. салатна цикория принадлежи на европейците. При тази разновидност на цикорията през първата година се образува кореноплодът, а през втората от него израстват млади листа, завити вретеновидно.

Понастоящем са известни над 1000 вида салатна цикория с най-разнообразни цветове – кремаво-бял, жълт, зелен, червен, виолетов и т.н. Без съмнение по повод цикорията с пълно основание можем да употребим формулката „безценният плевел“.

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

Цикориите (Cichorium) са род растения, които принадлежат към семейство Астрови (Asteraceae). На ботаниците са известни шест диви и две културни разновидности на цикорията (Cichorium intybus) – обикновената и салатната цикория. Отличителна особеност на растението е вретеновидният, подобно на ряпа, и дълъг до 1,5 м корен, чиито полезни свойства са били известни още в древността. Съществуват източници, които свидетелстват, че европейците са ползвали цикорията като храна и лечебно средство преди около две хиляди години. Приписвали са ѝ и множество магически свойства. В Средновековието преди битка германските воители непременно вземали със себе си корен от цикория, вярвайки, че той ги прави недосегаеми. Младите девойки го поставяли под възглавницата си, за да видят в съня си бъдещия жених. В престолюдието пък битувало поверието, че намазването на ръцете със сок от цикория предизвиква благосклонността на знатните особи.

здравен статус на човешкия организъм. По категоричен начин е установено, че 95% от случаите на рак на дебелото черво се дължат на лошото състояние на колоните от полезни чревни микроорганизми. В хода на своя метаболизъм тези безценни бактерии продуцират внушителен набор от важни витамини – В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, В₁₂, К, които участват в огромен брой жизненоважни процеси и в имунната защита на организма. Смята се, че 70-80% от мощта на имунната защита се осигурява от резидиращата в червата дружествена микрофлора.

Този т.нар. пребиотилен ефект, оказван от инулина, прави корените на цикорията безценно профилактично средство.

Техният възгорчив вкус се дължи на минималното съдържание (0,03 – 0,1 г/100 г) на гликозида интибин, който оказва благотворно въздействие върху дейността на сърдечния мускул. В корените са

канцерогенно и анти тромбообразуващо действие. Смята се, че тритерпеноидите, които имат широк спектър от биологични въздействия, са предшественици на хормоните на надбъбречните жлези, играещи важна роля в регулирането на обмяната на веществата и адаптацията на организма в стресови ситуации.

Корените на цикорията са истинска съкровищница на витамини –

А, В₁, В₂, В₃, В₄, В₅, В₆, В₉, С, и минерали – калий, натрий, калций, магнезий, мед, желязо, цинк, манган, фосфор, селен и др. Те действат пикочогонно, жлъчегонно, противовъзпалително, запичащо и успокоително. Използват се за профилактика и лечение на язва на дванадесетопръстника и стомаха, гастрит, дисбактериоза, проблеми с пикочния мехур и черния дроб. От векове се прилагат като температуропонижаващо и стимулиращо имунната защита средство.

Корените на цикорията се използват за получаване на заместител

ALLERGY CONTROL

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



15

Бърз механизъм на действие (облекчение на симптомите до 15 минути)

ПАТЕНТ

Патентована формула, основана на стандартизирани протеини от пъдпъдъчи яйца

ПОДХОДЯЩ

Подходящ за възрастни и деца над 3 години

ПРИЕМ

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

ПРОДУКТЪТ

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

Веганското суровоядство е диета, основана на растителни продукти, която изключва термичната им обработка. Храните се ядат пресни, изсушени на не повече от 40 градуса или ферментирани. Според привържениците на тази диета варенето е убийство, то унищожава жизнената енергия и хранителните вещества на растенията. Освен това то прави продуктите токсични и трудносмилаеми.

Следващите 5 принципа на суровоядството са или наполовина верни, или напълно погрешни:

1. Варенето разрушава хранителните вещества

Вярно е, че суровите храни са полезни, но при варенето фибрите и клетъчните стени се разлагат и отделят хранителни вещества, които не могат да се осигурят на организма от суровите продукти. Например при топлинна обработка доматиите доставят 5 пъти повече от антиоксиданта ликопен. По същия начин при варенето на морковите каротинът, който се съдържа в тях, се абсорбира по-лесно от организма. В супите има много хранителни вещества, които не могат да се поемат с една супена чиния сурови моркови, лук, пащърнак и картофи.

При топлинна обработка намаляват и някои химикали в зеленчуците, които затрудняват абсорбирането на важни минерали, като цинк, желязо, калций и магнезий. Задушните листа на спанак доставят повече

желязо и калций, отколкото суровите.

Истина е, че при висока температура някои вещества, като витамин С и някои от групата В се унищожават, но растенията са толкова богати на полезни вещества, че тази загуба е незначителна. Според специалистите най-добрият вариант е да се приемат както сурови, така и обработени храни.

Преваряването и препичането не са полезни. При преваряване зеленчуците губят от хранителната си стойност, а при препичане се образуват химикали, които предизвикват рак. Експертите препоръчват да се ядат повече супи и задушени храни. Пресните сокове също са полезни. Що се отнася до концепцията на жизнена енергия при суровоядството, учените твърдят, че това е вярване, което не се базира на научни факти.

2. Топлинната обработка унищожава ензимите

Истина е, че високата температура разрушава ензимите, но това няма значение, защото човешкият организъм отделя собствени храносмилателни ензими, които разграждат големите молекули на хранителните продукти. Привържениците на веганското суровоядство трябва да знаят, че повечето от растителните ензими в суровата храна така или иначе загиват в стомашните киселини. Техният принос към храносмилането е съвсем минимален.

3. Суровите храни детоксират



Детоксикацията чрез диета е концепция на алтернативната медицина със съмнителна научна стойност. Обикновено се назовават два органа, които се нуждаят от пречистване: черният дроб и дебелото черво. Всъщност токсините могат да се натрупат навсякъде в организма, особено в мастните тъкани. Само че в дебелото черво има много малко токсини, а черният дроб неутрализира по естествен начин отровните вещества в организма – той ги разгражда, докато те преминат през него. Друг аргумент на суровоядството е, че при тази диета се изгарят мазнини, при което организъмът се чисти от токсините. Това не е вярно, защото мастните клетки не изгарят, а се уголемяват или намаляват в зависимост от количеството на изразходваните мазнини вътре в самите клетки. Не съществуват храни или билки, които да чистят кръвта или органите от токсините. Кравите акумулират токсини в мазнините си, въпреки че се хранят със сурови растителни продукти. Диетолозите препоръчват от време на време по 1-2 дни да се пости или да се пият само сокове, да се приема много вода. През

това време в организма няма да постъпват повече токсини и черният дроб и бъбреците ще изхвърлят наличните по-ефективно.

4. Веганското суровоядство е здравословно

Много от суровоядците отслабват, защото поемат по-малко калории, но загубата на тегло не трябва да бъде самоцел. По-важно е, че възниква проблем с недостиг на хранителни вещества, особено на витамин В₁₂ и витамин D, на селен, цинк, желязо и омега-3 мастни киселини. Без приемането на добавки е много трудно, а за витамин В₁₂ невъзможно, от сурови растителни продукти да се дос-

тави на организма достатъчно количество от тези вещества.

Някои диетолози препоръчват консумирането на орехи и банани, но те са полезни в малки количества, а не като доставчик на почти всички необходими калории. Хора, практикуващи суровоядство, разчитат прекалено много на плодовете и развалят зъбите си поради липсата на минерали. Изсушените плодове, плодовите киселини и плодовата захар разяждат зъбния емайл.

5. Суровоядството е естествено за човека

Трудно е да се определи кое е естествено. Цифрите за средната продължителност на живота по света са подобни въпреки различните национални диети. С диета, която включва зърнени храни, зеленчуци и месо, обикновено се доживява най-малко до 70 години, разбира се, като се изключат фаталните инциденти и тежките заболявания. Диетата на жителите на Сибир, която се състои главно от месо, е също толкова естествена, колкото традиционна-

та растителна диета на амазонските племена. Досега няма данни за общности, които са преживявали единствено със сурови растителни храни.

Според учените веганското суровоядство при децата води до тежки неврологични проблеми и нарушения в растежа заради липсата на витамин В₁₂ и други хранителни вещества. Възрастните хора, които не са се лишавали от месни продукти в продължение на повече от 20 години, имат предимството, че черпят от натрупаните в организма им запаси от някои основни хранителни вещества. Човечеството използва термичната обработка на храните поне от 200 000 години. Според учените това е допринесло за развитието на човешкия мозък. Готвенето е осигурило на хората повече калории и хранителни вещества, а мозъкът се нуждае от много енергия. Мозъкът на горилите, които са суровояди, е 3 пъти по-голям от човешкия, но мозъчните му клетки са само една трета от броя на човешките. (ЖД)



Доц. Александър Георгиев и проф. Хлебаров предлагат решение - иновативен биопро-

дукт срещу възпалителните процеси

СТАВНИ И МУСКУЛНИ БОЛКИ, БОЛКИ В ГЪРБА, СКОВАНОСТ...

Доц. Александър Георгиев и проф. Хлебаров предлагат решение - иновативен биопро-

След дълги години научни проучвания и експерименти заедно с екип на проф. Хлебаров - име с широко международно признание, успяхме да създадем един отличен работещ биопродукт срещу възпалителни ставни болки - „Артроксин“. „Артроксин“ е концентриран извлек от смолата на билката босвелия, известна като болкоуспокояващо още от древните санскритски текстове от преди хиляди години. До ден днешен в китайската медицина растението се използва много широко по различни начини за облекчаване на ревматоидни артрити, при остеопороза, подагра, ставни и мускулни болки, болки в гърба.

Основните активни компоненти с анти-възпалително действие в смолата са босвелиевите киселини (КВА и АКВА), които блокират синтеза на левкотриени - хормоноподобни вещества, един от основните фактори за възникването на възпалителни процеси.

Двете киселини оказват положително влияние върху ставните функции, помагат за намаляване на ставната скованост, подпомагат са и при случаи на преждевременно „износване“ на ставите и гръбначния стълб, както и при системно натоварване на носещите стави (при тежък физически труд, при спортисти, наднормено телесно тегло и др.), както и след травми на опорно-двигателния апарат.

За разлика от нестероидните противовъзпалителни медикаменти тези киселини не засягат простагландините. Съще-

временно имат способността да стимулират процесите на възстановяване на хрущялната и костната тъкан. Формулата подобрява притока на кръв, нарушен от спазми на кръвоносните съдове. „Артроксин“ е разработен в течна форма и затова се абсорбира максимално пълноценно и ефективно, въздейства директно на клетъчно ниво. Веднъж достигнал оптимални нива на насичане в организма, продуктът може да подсири облекчаване на симптомите на артритите за период от няколко месеца до година, има траен терапевтичен ефект върху ставните огнища.

На базата на опита, на резултатите в лечението на наши пациенти с различни оплаквания, обръща внимание доц. Георгиев, препоръчителният първоначален курс на лечение е от 3 до 6 месеца с поддържаща терапия два пъти годишно между 1 и 3 месеца в зависимост от тежестта и вида на заболяването на опорно-двигателната система. „Артроксин“ може да бъде използван и при мигрена, добре се повлияват и пациенти с диагностицирана болест на Бехтерев.



Продукта „Артроксин“ можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/arthroxin/> или в аптеките. Промоционална цена:
1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)
2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)
3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)

ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ



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

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

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

Herbamedica

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

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ И НА WWW.LIFESTORE.BG

ЛАЙМ ЗА СИЯЙНА КОЖА И КОСА

Тина БОГОМИЛОВА

Лаймът попада в много напитки и гозби в цял свят, но и във всякакви подмладяващи и разкрасяващи тубички и шишенца. Плодът е дошъл от Ирак и Персия, сега се отглежда основно в Индия и по Средиземноморието.

Цитрусът е братовчед на лимона и съдържа много витамин С. Още преди векове моряците се лекували с него при скорбут. Зеленият плод е богат също и на витамин А и Р, желязо, калий, фосфор, калций и магнезий. Съдържа етерично масло, пектин, фибри, лимонена и ябълчна киселина.

Лаймът има общо тонизиращо и освежаващо действие, засилва защитните сили на организма и забавя стареенето. Помага на храносмилането, предпазва от образуване на камъни в бъбреците, пази сърцето, като

● Маслото помага при акне, пърхот и целулит

понижава кръвното налягане и холестерола. Похапването му помага също и за здрави очи и кости.

Зеленият цитрусов плод е освежаващ, ободряващ и диетичен. Той е отличен източник на растителни влакна, което го прави идеален за разтоварващи диети и при храносмилателни проблеми. Чаша топла вода с прясно изстискан сок от лайм помага за топенето на тлъстините и отървяване от излишни килограми. А изследванията показват, че лаймът помага на пушачите да откажат цигарите.

Богатото съдържание на лимонена киселина и антиоксиданти придава на лайма естествени антибактериални свойства и затова той попада в най-различни козметични продукти за кожа и коса.

Лаймът съдържа и скорбинова киселина, която помага за изработката на колаген, който е много важен за запазването на млада и еластична кожа. Ефективно изравнява тена и поддържа кожата стегната и тонизирана, изсветлява тъмните и пигментни петна, както и тъмните кръгове около очите. Помага също, като



стяга и свива порите. Киселините на плода отстраняват мъртвите кожни клетки, затова и сокът от лайм може да се използва като естествен екзфолиант. А няколко капки от него в топла вана помагат при обриви и контузии.

Лаймът, както и лимонът, е чудесен при третирането и почистването на омазняването, пърхота и люспеста кожа по скалпа. Почиства фоликулите и стимулира кръвообращението, като така подпомага растежа на косата. Плодът е част от много специализирани шампоани и лечебни балсами за коса заради антигъ-

бичните и антибактериалните си свойства.

В козметиката се използва маслото от лайм, което се получава от студенопресованите кори на плодовете. Маслото има антибактериално, антивирусно и спазмолитично действие.

Когато се прилага в кремове и лосиони, то помага при акне, за изчистването на мазната и замърсена кожа. Както и за премахване на целулита. При портокалова кожа двестри капки масло от лайм се разбъркват в 30 грама друго масло разредител и се масажират.

Трик за по-бърз растеж на ноктите пък е две капки масло от лайм да се смеси с 20 грама бадемово масло.

В ароматерапията маслото от лайм помага при умора, стрес, депресивни и тревожни състояния. Съчетава се добре с други етерични масла като нероли, лавандула, градински чай и иланг-иланг.

Маслото обаче е фототоксично и не бива да се използва преди излагане на слънце, тъй като може да предизвика алергична реакция.

Лаймът се използва изключително много в националните кухни на страните на Югоизточна Азия и Латинска Америка, особено в Тайланд и Мексико.

Вкусът е подходящ и за дресинг на риба, морски дарове и деликатеси. Зеленият плод е идеален за овкусяване на зеленчукови и плодови салати.

Цитрусът намира голямо приложение при приготвянето на различни алкохолни и безалкохолни коктейли. Лятото пък е идеалното време за прочутия коктейл „Мохито“, който не може да утолява жаждата без зеленото лимонче.

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

www.ecopharm.bg

credoweb™

Повече информация може да откриете на страницата ни в

ЕСОPHARM

Food supplement

Chondrosave®

Комплексна формула, включваща ГЛУКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН, МЕТИЛ СУЛФОНИЛ МЕТИЛ, ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И АНТИОКСИДАНТИ

60 таблетки

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™

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

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

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

Балконът на апартамента е огледало на нашата същност като стопани: за едни е склад, за други – цветна градина, за трети – открит боклучарник, а за романтиците – идеално място за почивка и забавление.

Ето ви един летен проект, от който отдавна бягате: да разчистите горкия балкон от вехториите, да го лъснете едно хубаво, да му вземете мерките и да си намислите в какъв стил искате да го направите и колко бихте се бръкнали. И понеже всеки балкон е различен и всеки стопанин има своя визия, ще обединим днешните предложения под общия знаменател на естетиката и комфорта.

Най-евтино е бохо

Чрез „Бохемския стил“ може да се изразите с малко разход и много въображение. Важното е да е пъстро, свежо, удобно, неформално: здрави дървени касетки, палети, саморъчно направени масички, миндери и дори хамак. Текстилт за покривките и подовите настилки може да е от скрина на баба. Пълнежа за голямата възглавница на пода направете от стари дрехи, които не носите от гимназията, а плетивата може да разкроите, съчетаете и свържете като пачуърк за наметка за хладните вечери или открито одеяло за следобедна дрямка. Не пречи да си осигурите и

сандък с плосък капак, който през топлите месеци да става за седене, а през зимните да събира балконската декорация.

Лампион в марокански стил, свещници или друго импровизирано осветление ще направят вечерята на теферич уютна и много приятна. Ако не искате да ви гледат съседите, направете елементарна тента от голямо парче плат или старо перде с връзки на края, за да не се мята от вятъра. Саксиите с кактуси и други сукуленти, каскадните петунии и мушка-



Зовът на теферича



КОГАТО РАЗМЕРЪТ НА БАЛКОНА Е МИНИАТЮРЕН, могат да се пробват всякакви хитроумни решения за търсените от нас функционалности: поставка за чаши и лаптоп, импровизирана скаричка, окачване за саксии с билки и цветя. Сгъваемите столчета и маси са идеалният вариант за минибалкона, защото лесно се прибират при лошо време и не заемат много място вътре през зимата.



та като в Тоскана и Прованс, както и всякаква друга свежа зеленина са задължителни като елемент на връзката на градските хора с природата.

Приобщените балкони

За стотици хиляди други българи балконът отдавна е станал част от жилището – остъклен с винкелна конструкция или направо усвоен към прилежащото помещение. Обичайната му употреба в тази конфигурация е за хладилника, домашния офис, кът за домашни на децата или цветарниците. Ако искате обаче да забравите, че сте в големия град, и всичко да е много зен, ето ви идея с източен полъх: полупрозрачна щора, кашпи с бам-

бук или друго подходящо „стройно“ растение пред прозореца и различни по размери камъни около тях за постигане на търсеното внушение. Малкото фонтанче ще радва и освежава с ромона на водата.



Градски фермери

Отглеждането на зеленчуци или поне подправки на балконите не е балканска приумица: това е едно от много модерните хобита на сингапурците, които не разполагат с много земя за селско стопанство. Те използват балконите си, терасите на офисите и всяко свободно място, за да се проявят. Трябва им само повечко слънце и желание да си изцапат ръцете с пръст. Те отглеждат и популярни, и не толкова растения: като ядлив кактус, тайландски босилек, лимонена трева, всякакви люти чушлета, розмарин, а в по-дълбоки саксии – и листа от сладки картофи, марули, листно зеле (кейл). При цената на връзка подправки, различна от магданоз и копър, по нашенските пазари не е лошо да заимствате идеята и да уволним половината мушката от терасата.



Направете цветна композиция в някое ъгълче на своята открита тераса. Комбинирайте един с друг три основни цвята – розово, бяло и синьо. Използвайте гипсофила или мишорка (Gypsophila), карамфили (Dianthus), пача трева (Polygonum), рози (Rosa) и великденче (Veronica), съветват от gradinata.bg.

Купете си момината сълза (Convallaria Majalis) в саксия. Ако я поставите в прохладно помещение, вие ще можете още дълго време да се наслаждавате на нежния аромат. По-късно я пресаждате в открита и най-добре в карбонатна почва: някъде на сенчесто място, например под дърво или храст. **Внимание:** листата, цветовете и появляващите се след това плодове-топчета, които имат първо зелен цвят, а след това стават червени, са отровни.

За запалените градинари: Великолепно оживление на балкона

През зимата стаята е била украсявана от вечнозелената азалия (Azalea), а когато пролетта е дошла, в разкошни одежди са се облекли листопадните азалии или рододендроните. Интересното е, че в декоративното градинарство саксиените рододендрони се наричат азалии, въпреки че ботаниците използват това название за обозначаването само на една секция от този род. Начало на европейската саксиена култура, която се разпространява под името „индийска азалия“, е дал индийският рододендрон, родом от планините на Япония. За балкони и тераси идеално подходат миниатюрните или компактните форми. Те се садят в кисел хранителен субстрат (pH 4-4,5). На пазара има готови субстрати за рододендрони. Днес има сортове, които растат добре и в обикновен субстрат за градински растения. Ако не садите в саксията с рододендрона други почвопокритивни растения, то повърхността на субстрата трябва да се мулчира.

Дори и в малки съдове – декоративни вази, цветни саксии и сандъчета, можете да си направите превъзходна композиция от различни растения, в това число и луковични. Като правило, засаждате луковичните през есента и когато са готови за цъфтеж през пролетта, можете да ги пресаждате в собствени саксии. Пространството между саксиите се засипва с керамзит или чакъл, а повърхността с декоративен материал, например мъх, който задържа влагата в субстрата. При пренасянето на растенията от отделните саксии в

общия съд се старайте да съхраните корените заедно с пръстта на тях, за да не се повредят.

Идея: В дървено балконско сандъче, боядисано в жълто-зелен цвят, комбинирайте лалета, бръшлян и дребноцветни нарциси. Особена изисканост придават на композицията декоративните топки, боядисани като неузрял лимон, и възглавничките от мъх.

Ако растенията ви са станали много големи и не се събират в стаята, а и са загубили форма, клонките си пречат да растат нормално и стеблата и

клоните са се оголили, заемете се с резитба. Освен другите функции тя играе и подмладяваща роля, тъй като след това остават много резници. При подмладяването на дървото клонките се скъсяват до 2/3 от дължината си, като се оставят по 2-3 пъпки. Колкото е поинтензивна резитбата, толкова поактивно ще растат клонките. Изрязват се растящите филизи, които са прекалено гъсто или криво или по посока навътре в короната. За активно хранене прищипете краищата на клонките. Това се прави преди всичко при бавнорастящите, млади растения. Когато след резитбата се появят филизи, растенията обязательно се подхранват, препоръчват специалистите от gradinata.bg.

Здравите саксиени растения като зокум, дафиновото дърво и др., които зимуват в прохладни помещения, през май вече трябва да са изнесени на балкона, откритата тераса или в градината. Ако са се намирали в помещение с температура, по-висока от 5 градуса, подобни закалки ще трябва да правите едва към средата-края на май.

За да избегнете изгарянията, не излагайте на директно слънце вечнозелените растения, а също така и растенията, чиито листа се разпукват. Трябва постепенно да ги приучавате към слънцето, като ги поставите в продължение на 10-14 дни на полусянка или пък засенчени.



ИМЕНАТА НА АНГЛИЙСКИ ПОП ПЕВЕЦ ФИЛМ НА САЩ С МАТ ДЕЙМЪН

СЕЛО ВЪВ ВРАЧАНСКО ГРЪЦКИ ОСТРОВ В ЕГЕЙСКО МОРЕ

АЛЕНО ПОЛСКО ЦВЕТЕ НАША РОК ПЕВИЦА

ДАМСКО БЕЛЪО УКРАСА НА АВТОМОБИЛ-НА ДЖАНТА

ВИД ИГРА СЪС СГЛОБЯВАНЕ НА КАРТИНКИ

ПОЛСКО БЕЗ-КОФЕИНОВО КАФЕ ГЕРОИНА НА Г. МИШЕВ „МАТРИАРХАТ“

ОСТАТЪЦИ РЕКА В СИБИР В ТЕНИС-ТОЧКА ОТ СЕРВИС

РАЗСЪДЪК, ИНТЕЛЕКТ РУМЪНСКА ПОП ПЕВИЦА

НАХАЛЕН ХИТРЕЦ ГОРСКИ ГРИЗАЧ

ГЕРМАНСКИ ПОЕТ 1494-1576 ГРАД В ИТАЛИЯ

БУКВА КАТО ЗНАК НА ЦЕН-НИ КНИЖКА ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЖЕЛЯЗНА РУДА

Г-Й ОТ ПОЕМА-ТА „ГРАМАДА“ РОД ПАПАГАЛИ ЧЕРУПЧЕСТИ ПЛОДОВЕ

АВСТРИЙСКИ ВЕСТНИК НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА

МУЗИКАЛНА ТВОРБА ЗА 9 ИНСТРУМЕНТА ВИД ДАНЪК

ГРАД В ШВЕЙЦАРИЯ НАУЧНО ЗВАНИЕ

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

МУЗИКАЛНО ПРОИЗВЕ-ДИЕ ЗА ЕДИН ИЗПЪЛНИТЕЛ

ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ ЗА СИГУРНОСТ ФИЛМ НА САЩ С ЛЕСЛИ КАРОН

САТИРИЧНО СТИХОТВОРЕ-НИЕ ОТ ХР. РАДЕВСКИ ТУРИСТИЧЕС-КА ДРЕХА

В ТЕНИС-ТОЧКА ОТ СЕРВИС МАГАРЕ

СТЕНА В МИНА ОТ КОЯТО СЕ КЪРТИ РУДА

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ МАРКА УНГАРСКИ ПИСТОЛЕТИ

ПРЕПАРАТ ЗА ОМЕКОТЯВАНЕ НА ПРАНЕ РИБОЛОВЕЦ

ФЛАГ, БАЙРАК ОНЬОР В БРИДЖА

РАЗСЪДЪК, ИНТЕЛЕКТ КРЕПОСТ-ЦИТАДЕЛА В СРЕДНОВЕКОВ-НА АЗИЯ

МАЛОАЗИЯТ-СКА БОГИНЯ ИРОНИЧЕН ПСЕВДОНИМ ОТРИЦАТЕЛЕН ОТГОВОР

ЕДНА ОТ СТРАНИТЕ НА МОНЕТА НАБЪРЗО ПРИГОТВЕНО ЯСТИЕ

СВОД, ДЪГА ВУЛКАН НА ОСТРОВ СИЦИЛИЯ

ПСЕВДОНИМ НА АСПАРУХ ЛЕШНИКОВ РАДИОАКТИ-ВЕН ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ

ЕФИР НАШ ПОЕТ 1898-1976 СТИХОТВОРЕ-НИЕ ОТ АДАМ МИЦКЕВИЧ

МАРКА СТАРИ ТЕЛЕФОНИ ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР

КРАСИВИ ПОДОВИ ПОСТЕЛКИ КУМИРИ

СОЛОВ ИЗПЪЛНИТЕЛ БИВШ СКИОР ОТ АВСТРИЯ ЦИРКОВА ПЛОЩАДКА

БИВШ РУМЪНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ СВАДА, КАРАНИЦА

ТРИКОРПУСЕН КОРАБ ДОКУМЕНТ ЗА ГЛОБА СТИХИЯ, БУРЯ, ФУРИЯ

ЩАТ В ИНДИЯ


НАХОДИЩЕ НА ЖЕЛЯЗНА РУДА ВЪВ ВЕНЕЦУЕЛА СЛОЖНИ УРЕДИ

СИЛЕН ОКИСЛИТЕЛ РОМАН ОТ ГЕОРГИ КАРАСЛАВОВ

АЛБАНСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ ПРОИЗВОДНО НА АМОНЯКА

МАРКА СТАРИ ТЕЛЕФОНИ ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР

При болки в ставите!



РЕЧНИК : АЛАБАК, АСАМ, ЕНАКЕ, ЕОЛА, ЗАКС, ИМАТАКА, НИОН

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 18:

ВОДОРАВНО: Ада. Ир. „Заза“. „Изворът на белоногата“. Талон. Трал. Тигри. Ем. Порок. Побратим. Имами. Часови. Атка. Балон. ДНК. Кери (Марая). Куп. Вале. Торон. Сок. Тор. Ярки. Дни. Лалова (Ивет). Устни. Обител. Омара. Го. Сенат. Еридан. Сила. Желатин. Ела. Сласт. Анкара. Оно (Йоко). Ри. Слейтър (Крисчън). Тон. Натан (Жак). Място. Салове. Емитери. Сова. Ябланица. Имел.

ОТВЕЧНО: Ерма. Източна Румелия. Варак. КСАРА. СС. Колос. Титри. Сто. Рококо. Надслов. Пън. Верди (Джузепе). „Але“. Пирон. Гнайс. Анто. Иниго. Стая. Дарба. Стълб. АБАРТ. Рол (Мишел). Елак. Ла. Ва. ИЛ. ТА. „Антен“. Роти. Кос. Ко. Нимбус. Бежанец. Дог. Аполинер (Гийом). Ма. Грил. Каталани (Анжелика). Заимов (Стоян). Лета. Ати (Бартоломео). Ат. „Анатол“. Тотем. Заем. Лов. Минаре. Митеран (Франсоа). Нонил.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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

Севиля е хегемонът на Лига Европа

Испанският Севиля защити титлата си в Лига Европа с невероятна победа на финала над Ливърпул с 3:1. Успехът на „Санкт Якоб Парк“ в Базел дойде след пълен обрат. Първото полувреме бе за английския гранд, който водеше с 1:0, но само за няколко минути след почивката вече бе догонващ в резултата.

Отборът от андалусийския град за пети път в своята история (2006, 2007, 2014, 2015, 2016) и за трети пореден спечели турнира. Никога досега в историята му един тим не е достигал до крайния успех три пъти поред. Нито един не е печелил пет пъти надпреварата, която е наследник на турнира за купата на УЕФА. С успеха си Севиля извоюва и правото да играе от следващия сезон в груповата фаза на Шампионската лига.

За Ливърпул пък това е първи загубен финал в турнира след три спечелени до момента (1973, 1976 и 2001). За треньора на мърсисайдци Юрген Клоп пък това бе пети пореден загубен финал, след като по-рано през сезона отстъпи на Манчестър Сити в купата на Лигата в Англия, а преди това не успя на три пъти и с предишния си отбор Борусия (Дортмунд).



Финалът на ШЛ в Милано - исторически мач



В края на тази седмица – на 28 май, от 21:45 ч. българско време на стадион „Сан Сиро“ в Милано ще бъде даден началният съдийски сигнал на финала във футболната Шампионска лига между мадридските Реал и Атлетико. Това е единственият случай в историята, когато два отбора от един град се изправят един срещу друг, и то за втори път (само в рамките на три сезона) на финал в надпреварата.

Също така това е третият сблъсък в битка за най-ценния трофей, който се повтаря – преди него по два пъти се изигра дуелът между Ливърпул и Милан (2005 и 2007) и Барселона срещу Манчестър Юнайтед (2009 и 2011).

Също така за трети път в последните четири години финалът в Шампионска лига се играе между отбори от една държава – през 2013 г. Байерн триумфира след победа над Борусия (Дортмунд).

Реал Мадрид достигна до рекорден 14-и финал в най-силния турнир, след като преди това участва в също рекорден 27-и полуфинален дуел. Атлетико

пък за трети път ще се бори за отличието, след като това преди се е случвало през 1974 г. и 2014 г. Със 17-те си финала мадридските отбори изпревариха миланските грандове Интер и Милан (16 – 11 от тях за „росонерите“) във вечната класация по този показател.

Интересното е, че финалът с рекордното участие на мадридските колоси ще се проведе именно в Милано на стадион „Джузепе Меаца“, и то в първия сезон от 60 години насам, когато нито Интер, нито Милан стигнаха до европейски квоти.

„Белия балет“ достигна до този мач, като

спечели всичките си домакинства на „Сантяго Бернабеу“ в Шампионска лига, без да допусне гол. Кейлор Навас бе на вратата в тези срещи, като стражът е запазвал суха мрежа в 11 от 12-те си появи в игра в ШЛ.

Кристиано Роналдо също постави личен рекорд – той участва в 17-ия си полуфинален двубой срещу Манчестър Сити и по този показател се изравни на върха с Шаби Алонсо.

Зинедин Зидан пък стигна финала в първото си участие в Шампионска лига, с което става третият пореден дебютант с подобно постижение – преди него това направиха Луис Енрике (2015) и Диего Симеоне (2014).

Предстоящият двубой между Реал и Атлетико е повторение на мача им отпреди два сезона в Лисабон. Тогава Реал триумфира с купата, макар до 90-ата минута да губеше 0:1. Серхио Рамос обаче успя да изравни, а в

продълженията Бейл, Марсело и Роналдо от дузпа довършиха съперника за крайното 4:1, донесло десетата европейска титла за кралския клуб.

Съдия на мача е проблематичният английски рефер Марк Клатенбърг. Името на британеца със сигурност буди добри спомени за „рохиобланкос“. Преди две сед-

мици той бе техен съдия в първия им полуфинален мач срещу Байерн (Мюнхен), който бе спечелен с 1:0. Тогава единственото попадение бе дело на Саул.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

ECO PHARM

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



Емилиян ОНУФРИЕВ

Заглавието може и да се стори малко претенциозно, но ако внимателно вникнем дълбоко в посланията, които цялата спортна общественост у нас получи през последния футболен сезон от ЦСКА, ще осъзнаем, че е дяволски близо до истината.

В седмицата, в която се определя носителят на Купата на България (24 май), почти изпратихме може би най-слабия, безинтересен и на моменти откровенно жалък футболен шампионат на А група. Интересните неща в него се заключават до общо трите назначения на Люпко Петрович, лафове на Наджи и сензационното главопредставяне на Венцислав Христов. Толкова.

Веднага след като се разбра, че ЦСКА и Локомотив София няма да са в елита, за всички бе ясно, че медалите отиват за Лудогорец (категорично златен) и при два от трите отбора - Берое, Литекс и Левски. Опраскването

на оранжевите още повече посиви и без това комичния ни шампионат.

Дъното също беше резервирано за новациите, както се случва винаги в последните години. Мачовете, на които с чиста съвест можехме да не заспим, се брояха на пръстите на едната ръка. Съдийството - все така нелепо и скандално, обърнато традиционно към силния на деня.

И тогава ЦСКА ни върна надеждата, че нещо добро може да се случи в родния футбол.

На Армията първо категорично отказаха да поемат към небитието, покатерени на кораб, управляван от "този фантастичен, този невероятен" Боби Михайлов, и може би запокитване-

Отборът, който спаси българския футбол



то им при аматьорите до голяма степен ги спаси като клуб и явление.

Там събраха отбор изцяло от български играчи. Сплав от опит и младост. До ветерана Галчев - все още непознатият бръснач Антов. До традиционно подценявания Преслав Йорданов - доказалият се Хазуров. До вратаря Стоян Колев - достойният му заместник Господинков. Така бленуваният миг, в който собствените кадри ще получат своя шанс, дойде, макар и в трета дивизия.

Каква обаче е тая Трета дивизия, когато мачовете на ЦСКА бяха най-посещаваните изобщо в България? Каква Трета дивизия, като червената общност бе готова за военни действия в момента, когато бе надвиснала опасността мачовете на "армейците" да не се предават по телевизията за сметка на спектаклите за кефа на между 300 и 500 фенове на Славия? Що за понятие е "Трета дивизия", когато първите страници на вестниците и сайтовете бяха посветени почти изцяло на ЦСКА?

Извънредното положение доведе дотам отборът да изживее неизживени в последните години моменти. От силната връзка между отбор и публика до сладката и приятно истерична нервност около "големите" мачове. Да, Леверкузен и



Ливърпул не се завъртаха наоколо, но емоцията за "червените" от елиминирването на Берое за Купата бе нещо, което в този момент бе дори по-ценно.

ЦСКА седна да пише своята приказка през август, а днес сътвореното от тях може да бъде използвано в сценарий за филм. От онези, които ни убеждават, че малкият има своя шанс.

Да, този сезон ЦСКА на хартия беше "малък". С момчета, събрани от В група и юношеските шампионати, чиито заплати са около 100 пъти (буквално) по-малки от тези на техни елитни колеги. Както и такива, които по странно стечение на обстоятелствата или не можеха да хванат ръка в елита, или изобщо отсъстваха от него. Само че като играчи на ЦСКА доказаха, че на

това място в Борисовата градина има някакъв особен "допинг", който може да накара всеки редник да извади от раницата си маршалския жезъл.

И това, разбира се, се случваше. С головете на Демона (буквално откъдето си иска), с финтовете на Маламов, направил за смях национален състезател, с очарователните вътрешни състезания кой ще вкара повече голове - в шампионата или в отделен мач.

Резултатите на ЦСКА в Трета дивизия са най-малкият аргумент да се твърди, че "червената идея" е спасила българския футбол. Той бе спасен с примерите. За проява на дух, екипност, принадлежност, морал и още много. Неща, които за съжаление рядко се виждат по родните стадиони.

И затова, уважаеми

читателю, чисто новите трибуни в България по-често са празни. И затова Националният стадион ще се пръска по шевовите на 24 май. Каква символика - в деня, в който си обещаваме да тръгнем към светлите бъднини.

На финала за Купата срещу Монтана "червените" могат и да спечелят. Не би било никаква изненада. Но това, което завоюваха през сезона, няма да изгубят никога. А то е в пъти по-ценно от медалите и материалните трофеи.

Колкото до "спасението", до него всеки стига сам. Достойните да дават примери са малко, а от другите зависи как и дали изобщо ще стигнат до прозрението. Дано да са гледали внимателно и повторят някои стъпки. Никой няма да ги обвини, че са преписвачи.

BGfootball.com

Практичният избор

11 ГОДИНИ

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

цените са валидни от 24 до 30 май

0.99

лв/кг

Диня

кг

3.49

лв/кг

27% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене "Булгарче"

кг

5.49

лв/кутия

25% НАМАЛЕНИЕ

Бонбони "Merci"

250 г, различни видове

1.95

0.98 лв/л

20% НАМАЛЕНИЕ

Бира "Kamenitza"

2л, PET

4.99

лв/кг

Свински гърди с кост

кг

5.19

лв/кг

Свинска плешка без кост

кг