



**Изоставя ли
Турция
заветите
на Атамюрк**

На стр. 10



**Проф. Иво
Кременски,
Водещ специалист
по генетични
изследвания**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 20 (193), 31 май - 6 юни 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Александър Велев,
генерален директор на БНР:**

Радиото трябва да обединява хората

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

БЛС осигурява модерно обучение за лекарите и повече сигурност за пациентите

За първи път в най-новата си история Българският лекарски съюз поде инициатива за модерно продължаващо обучение на лекарите в България, като осигури повишаването на компетентността им по електронен път. Така ще се надградят традиционните форми за квалификация, като участие в конгреси, колегиуми, симпозиуми, конференции в страната и чужбина, спестявайки на медиците необходимостта от пътувания, отсъствия от работа и средства. Идеята е лекарите да получат достъп до най-новите постижения в науката и да бъдат стимулирани непрекъснато да повишават квалификацията си с методите на съвременната интернет комуникация.

„С е-ПМО продължаващото обучение ще влезе в дома на всеки лекар - каза д-р Венцислав Грозев, председател на УС на съсловната организация. Убедени сме, че трябва да повишим качеството на обучението по медицина и по този начин да увеличим и качеството на предлаганата здравна помощ.“

„Учебниците остаряват, докато се пишат, а информацията в онлайн платформата може да се актуализира ежедневно. Един хирург, който се интересува от детска хирургия например, но не ходи по педиатрични конгреси, може да влезе и да прочете педиатричните лекции, от което само ще спечели“, коментира заместник-председателят на БЛС проф. Огнян Хаджийски.



**Ръководството на БЛС официално
представи новата си инициатива**

За свой партньор в каузата БЛС избра социалната платформа за здраве CredoWeb, която създаде за целта специален модул. Той дава техническа и функционална възможност за публикуване на обучителни материали под форма на текст, видео, снимки и презентации. БЛС ще ги осигурява по линия на взаимоотношенията си с научните дружества и бордовете по специалности - обясни д-р Юлиан Йорданов, председател на Акредитационния съвет. Всеки лекар може да събере от е-ПМО максимум 60 точки от общо 150-те, които могат да се придобиват от ПМО. Сертифицирането е безплатно.

Полагаме усилия е-ПМО да стане задължително, за да имат стимул и мотивация лекарите да повишават квалификацията си, заяви д-р Грозев. Вече има внесен законопроект за изменение и допълнение на Закона за съсловните организации на лекарите и на лекарите по дентална медицина с препратка към Закона за здравето.



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/promo).

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

ЕС ще подкрепи изграждането на газов хъб в България

Европейската комисия ще подкрепи българското правителство за изграждането на газов хъб „Балкан“ на територията на България. Това стана ясно след срещата на премиера Бойко Борисов с европейския комисар по климата и енергетиката Мигел Ариас Канете в Министерския съвет. Еврокомисар Канете даде висока оценка за усилията на България да диверсифицира доставките на газ. „България има изключително силен потенциал да стане лидер с изграждането на Европейски и Балкански газов хъб. Имате изключително добре изградена и разработена газопрепосна мрежа. Приветстваме всичко направено“, заяви Канете. Според него България има явни възможности и потенциал да е „изключително ключов играч за

газовата система на цяла Европа“.

„Миналата година започнахме с една идея, която през годината успяхме да материализираме. Искामе да действаме в още по-тясно сътрудничество с вас, за да сме сигурни, че ще продължи в този дух и се спазва законодателството по отношение на енергетиката. Искаме да предотвратим кризи, каквито имаше през 2005 и 2009 година. Газът се ползваше не като газова стока, а като политически инструмент и не искаме да се повтаря. Искаме да имаме способите, за да имаме сигурност на доставките. България е ключова в тази посока. Затова ЕК подкрепя усилията на българското правителство за изработването на газов хъб на територията на страната“, заяви Канете.



Помога на твоеето здраве!
Вече знаеш.

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

Въвежда се доброволен етикет за качество в туризма



Разработваме система от критерии, която ще стимулира предлагането на повече услуги в хотели и ресторантите, като предвиждаме въвеждането на доброволен етикет за качество. Елемент за неговото получаване ще бъде предлагането на традиционни български продукти, произведени по БДС и браншови стандарти за качество. Това каза министърът на туризма Николина Ангелкова при подписването на Меморандума за сътрудничество между Българската хотелска и ресторантьорска асоциация (БХРА) и девет браншови организации на наши производители на храни и напитки.

„Спазването на този меморандум да бъде едно от изискванията, за да бъде даден етикетът за качество в туризма“, обясни министър Ангелкова. По думите ѝ целта е до края на годината да бъдат разработени и представени всички детайли, свързани с неговото получаване и прилагане, като те залегнат и в промените в Закона за туризма. Тя подчерта, че целта е да бъдат насърчени тези представители на бранша, които предлагат повече и разнообразни услуги извън разписаните в закона и наредбите. „Качеството в туризма не е само добрата материална база, но и услугите, които се предлагат на място. Чрез доброволния етикет за качество ще се направят много по-видими представителите на бранша, които предлагат нещо повече на своите гости, което ще насърчи и конкурентоспособността в сектора“, каза още министърът на туризма. Тя подчерта, че при подготовката на знака за качество се вземат предвид добрите практики във водещи туристически страни и Кодексът за качество и етика на Световната организация по туризъм. Промените няма да предизвикат допълнителни тежести за бизнеса, а напротив, ще облекчат дейността му.

В епицентъра на мегидите

На 24 май - Деня на славянската писменост, се сещаме колко много такъв писмеността си и колко се гордеем с нея. И с основание. Та ние сме дали тази писменост на вси славяни. Е, не всите я ползват, ама така или иначе сме им я дали.

И както си се гордеем, така си и разменяме визитни картички, които обаче почти задължително са на латиница. Излиза, че се гордеем с писмеността си, но използваме чужда писменост, вероятно за да пестим нашата. С чуждата писменост не се гордеем. С нея се фукаме. Фукаме се, понеже е къде-къде по-престижно да подадеш визитната си картичка, където гордо да пише на латиница Gunjo Gunev например вместо нашенското Гуньо Гунев.

Проф. Огнян Герджиков,
„24 часа“

Иска ми се моето послание да прозвучи като похвално слово и страстна молитва едновременно за българския език. Българският език е многоказващ, с чувствена мелодичност, експресивен, необятен в нюансите си, щедър откъм възможностите, които ни дава. Шлифовал в развитието си непредставимо красиви, одухотворени, неостаряващи думи. И най-същностното: той е нашата памет. Съхранил ни е дори в страшната и почти безписмена петвековна тишина. И помислете само каква първозданна чистота и какъв дивен трагизъм са опазили народните песни, от какъв бездънен и извечен промисъл са пронизани думите им, предавани от уста на уста...

Мирела Иванова, „Стандарт“

Една трета от езиците по света са застрашени от изчезване; а езици като българския се оказват изместени в определени сфери дори в собствените си страни. Доста мои познати четат лите-

24 май – повод за гордост и размисъл

ратура само на английски език, да не говорим за студентите в специалност „Английска филология“, където преподавам. Но да ви кажа, аз не смятам да капитулирам пред това явление. Наречете го инат, ако щете - но като писател и преводач възнамерявам да правя каквото мога, за да се развива и обогатява българският език, вместо да избледнява, оттегляйки се в ъгъла.

Ангел Игов, „Сега“

Не трябва да се самозалагваме. Българският народ е водил война за писмеността си. И я е спечелил. Но в името на това тежко усилие и в името на собственото ни достойнство трябва да уважаваме езика си. Днес вероятно повече от всякога в глобалния и мултикултурен свят, в който границите се размиват, това да пишем правилно и да уважаваме чистотата на езика си за мнозина може би не изглежда като важна необходимост. Езикът обаче е жив организъм. Той живее собствен живот и мери промените си с хилядолетия, не с поколения. Затова българският език ще остане силен. Защото е прекалено древен и мощен, за да се поддаде на мимолетни моди. Защото е част от нас и докато не губим себе си, ще пазим и него.

Редакционен коментар,
actualno.com

Днес е 24 май. Този ден можем да се потупаме в гърдите, да кажем „Булгар, булгаар!“ и да припомним, че сме дали на вси словени книги да четат, докато

германският крал Отон е говорил на немски само с конете си. А можем да се замислим как сме използвали свещения език на нашите деди през годината. Той има една огромна сила, тя е и най-голямата му слабост - става „ту арфа звънлива, ту меч на майстор художник в ръцете“. За какво употребявахме неговата сила през годината? Употребявахме го най-вече за да се разделим на добри и лоши. За целта измислихме думите „путиноиди“ и „соросоиди“. Употребявахме го, за да бистрим голямата политика. Прекръстихме Путин на „Хуйло“, а Обама на „Обонго“. Употребявахме го, за да определим дали сме граждани на България или граждани на Европа, сякаш двете си противоречат.

Владимир Йончев,
offnews.bg

Змарт е изключително важна дата в историята на България. Каквито са и 6 и 22 септември. Това са специални дати – рождени дни на България. Рождени дни са, защото това са дати на прераждането на страната ни – в които се е възродила за нов живот, като феникс от пепелта. Календарът е пълен и с други празници, но признайте си, че има един огромен празник, който просто си отбелязваме и се радваме, че е неработен ден, но дори забравяме да си честитим. 24 май.

Това е един от дните, които ни правят уникални. Освобождение от нещо и Независимост от някого празнуват почти всички държави по света. Но колко страни

могат да се похвалят с ден на собствената си писменост? Колко?

Кирилицата е уникална азбука. Освен това е най-разпознаваемата след латиницата. Използва се от стотици милиони хора по света. А е започнала съществуването си от България! От нашата малка страна.

Александър Томов,
„Новинар“

Това е най-важното, най-ценното, което ние имаме. Нашата писменост, нашите букви, нашето слово е най-важно. На български можеш да изразиш всичките си мисли по най-добрия, по най-адекватния начин. За нас, българите, това е огромното значение на азбуката и на нашето слово. Разбира се, за всички други държави, които използват нашата азбука, кирилицата, тя е важна, защото чрез нея ние изказваме своите мисли, своите чувства, без нея не можем. Това го казвам чисто емоционално. Разбира се, има и исторически факти, и съвременни обстоятелства, които правят нашата азбука полезна за всички и със съществен принос за развитието на културата въобще. Но това е смисълът на нашата азбука. И затова ние трябва да си използваме кирилицата и в никакъв случай да не посягаме към латиницата. Затова аз много съжалявам, когато виждам как децата пишат на компютри или най-често на телефона с латински букви, защото само чрез нашата азбука можем да отразим словото по най-адекватния начин.

Теофана Гайдарова,
Радио „Фокус“

ПОСОКИ

БЛС Влезе в XXI век



Петър ГАЛЕВ

И лекари, и пациенти от години чакат държавата да въведе електронното здравеопазване. И то все ей сега ще дойде, та до ден днешен го няма... Не си мислете, че става въпрос за нещо страшно, от което не зависи пряко качеството на лечението ни.

Напротив! Държавите, които отдавна имат реално on-line здравеопазване, отчитат подобрени показатели в профилактиката и превенцията, в диагностиката и лечението на заболяванията, в спазването на предписанията от страна на болните. Милиони левове вече отидоха за родна система, но още никой не я е видял. Позитивната новина е, че Българският лекарски съюз изпревари традиционно бавното нашенско време, изпревари и държавата и осигури за своите членове – а това са всички практикуващи лекари – възможност за електронно медицинско обучение. С това съсловната организация реално влезе в XXI век. Всички сме свидетели каква е заетостта на лекарите и колко дефицитни стават медицините. Истината е, че те нямат физическото време да изоставят всекидневната си работа и да отидат на присъствено обучение. Така те се лутаха в омагьосания кръг и бяха изправени пред избора дали да са на разположение на болните, или да повишават квалификацията си. С новата възможност, осигурена от БЛС, дилемата отпада. В целия напреднал свят отдавна обученията са през интернет, като това дава възможност да се учиш от най-добрите, и то във време, когато ти е възможно. Електронните системи за придобиване на нови знания и за проверка на наученото са разработени с много по-голяма прецизност от това, което се правеше преди в аудиториите. Сега остава и държавата да свърши своята работа, като осигури останалите парчета от пъзела модерно електронно здравеопазване.

СТОП КАДЪР



За пета поредна година президентът Росен Плевнелиев бе домакин на абитуриентски бал за младежи в неравностойно положение



Как може да се повиши готовността ни за реакция при бедствия



Христо Григоров, председател на Българския червен кръст

Необходима е финансова подкрепа

Българският червен кръст многократно е доказвал, че има много добри реакции при различни бедствия. Ние разполагаме с всичко необходимо за 12 хиляди души, в рамките на 3 часа можем във всяка една точка от страната да предоставим помощ и материали при аварии, бедствия или катастрофи. Отделно разполагаме с обучени екипи, имаме и 20 хиляди доброволци. Затова казвам, че БЧК е една подготвена институция. Но трябва да е налице и добра финансова подкрепа. В момента в България парите не са чак толкова

много и когато говорим за институциите, трябва да сме доволни, че със скромния бюджет, който имат, това, което правят, е много. Особено когато говорим за пожарната. Това е една много стройна система, която многократно е доказвала своите възможности и готовност за помощ. Ние – БЧК и пожарната, когато стане бедствие, сме винаги на първи пост. През последните години институциите, които трябва да реагират или да помагат при бедствие, много се промениха, и то за добро. Но времето, в което живеем, е

тежко и сложно. Въпреки това успяваме да се справим и със скромните финансови възможности, които ни се предоставят. Вижте например кризата с бежанците. БЧК беше първата организация, която подаде ръка на тези нещастни хора. Помогнахме на 1500 човека в рамките само на 10 дена и дадохме възможност на държавните институции, които бяха абсолютно неподготвени за тази вълна, да се реорганизируют, за да можем днес да кажем, че бежанската криза, специално в България е под контрол.



Гл. комисар Николай Николов, главна дирекция „Противопожарна безопасност и защита на населението“

Превантивните мерки са много важни

Подготвеността при бедствие се изразява във възможностите на хората да реагират правилно, да са изработени съответните планове и най-доброто - да са взети превантивни мерки. Така изглежда простичко казано, но иначе е свързано с много работа. Всичките тези дейности, за да бъдат реализирани, струват стотици милиони. Важното е обаче да се започне от някъде. В тази връзка е и нашето предложение в новия закон за защита от бедствия - да се направи Национална

програма за защита, в която да влязат приоритетните обекти, за които да се намери финансиране и реално да се подобри тяхното състояние. Говорим за почистване на речните корита, за напрана на защитни съоръжения и укрепване на целия бряг на Черно море, на брега на река Дунав. Много сериозно политическо решение е да се определи кой и как да управлява дейностите по тази програма. Но личното ми мнение е, че това не е по силите на една организация. Говорим за

изключително мащабни неща – като започнем от свлачищата, постоянната защита от наводнения, за което отговаря Министерството на околната среда, защитата на отделното населено място, почистването на деретата във високите части на планините. Всичко това не е по силите на една институция. Важно е да се обединят усилията на всички, няма как да се получи по друг начин. Стъпка по стъпка нещата могат да се получат, не веднага, но ще даде резултати.



Красимир Стоев, синоптик в НИМХ-БАН

Някъде веригата между институциите се къса

Предупрежденията за опасни и особено опасни метеорологични явления са най-важната задача на краткосрочната прогноза. Синоптиците на НИМХ разполагат с техника и материали, позволяващи изготвянето на прогнози и предупрежденията на високо ниво, но винаги може да се желае и още. Необходимо е изграждането на единна радарна мрежа, повече автоматични метеорологични станции, данните от които да влизат в разработването на регионални числени модели за по-детайлна прогноза. При нас ежедневно има дежурен синоптик, който прави прогнозата за опасни и особено опасни метеорологични явления на територията на страната за следващите 48 часа. За

издаването на предупреждение е необходимо очакваните метеорологични явления да са в по-малка или по-голяма степен извън обичайните за съответния район на страната. Работи се по критерии, които са съобразени с климатичните райони, също така и с критериите на съседните ни страни. Прогнозата за опасни метеорологични явления се представя на интерактивна карта, на която са отбелязани областите, в които се очакват опасните явления, цветово разграничени в зависимост от опасността, която представляват, като е дадено краткото им описание. Задължително прогнозата за опасни явления се включва в ежедневните прогнози за Главна дирекция "Пожарна

безопасност и защита на населението" към МВР, МОСВ и се подава към дежурните хидролози в НИМХ.

Определено някъде веригата се къса. НИМХ изпраща навреме прогнозите и предупрежденията за опасни метеорологични явления. Смятам, че по-тясно сътрудничество между НИМХ, общините, ГДПБЗН, МОСВ и други институции би предотвратило подобни бедствия. Необходимо е държавата да полага повече грижи в подкрепата към науката и към важната, от национално значение организация НИМХ.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Индустрията трябва да влезе в университетите

Проф. Сашо ПЕНОВ,
декан на Юридическия
факултет на
СУ „Св. Климент
Охридски“

Спекулативни са твърденията, че всяка година се приемат стотици студенти по „Право“, които не намират реализация на трудовия пазар, според проучванията на Министерството на образованието това не е така. Води се ожесточен спор за това кои трябва да са приоритетните специалности, след като за две години бяха спрени евростипендиите за отлични студенти в специалности като икономика, право и медицина. Няма да участвам в споровете по този казус, но ще отбележа, че приоритетите в образованието са свързани не само с нуждите на индустрията. Специално юридическата професия за мен не е свързана само с индустрията, а и с много други сфери на обществения живот. Пазарът на труда и вече реализираните студенти го доказват. Много млади хора се интересуват от правната наука, защото смятат, че така ще могат да реализират вижданията си за справедливост. Съдейки по това, че ограниче-



ните бройки, които се обявяват всяка година от Софийския университет по специалността, се заемат, мога да кажа, че интересът към професията не намалява и тя остава една от най-престижните в България.

Бизнесът трябва непрекъснато да се опитва да установява връзка с образователните институции. Бизнес лидери могат да се включват в лекци-

онния курс, за да могат на практика да обяснят на студентите какво се случва в реалната работна среда. При досега си със студентите работодателите могат да намерят най-подходящите кадри за бизнеса си, като привличат изявените и трудолюбиви студенти. В Софийския университет имаме много талантливи деца, които печелят състеза-

ния и грабват различни отличия в страната и чужбина. За съжаление не съм забелязал някой от бизнеса да ги е поканил и да се е заинтересувал от тях. Все пак се радваме на факта, че в Юридическия факултет пристигат писма от адвокатски кантори, които канят студентите да работят при тях на стаж, но винаги могат да се желаят повече такива покани.

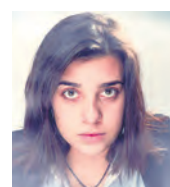
Студентите

Людмил Стоянов,
УНСС, „Финанси“



В България изискванията на работодателите не са много ясни - търсят мотивирани младежи, които да дойдат при тях с трудов стаж. Но проблемът във връзката между бизнеса и образованието не идва само от тях. Студентите пък понякога са с розови очила и не виждат негативните си черти - например недостатъчна подготовка, мотивация или големи изисквания относно заплащането. В един момент обаче нещата стават така, че след гимназията никой млад човек не иска да работи, всеки предпочита да учи. В това, разбира се, няма нищо лошо, но този неспирен поток от студенти трябва да се насочи към трудовия пазар. Абсолвентите не искат да работят какво да е, а по специалността си, затова няма как всички висшисти да бъдат наети. Аз засега имам късмет - в момента карам стаж си по програма на Министерството на труда, кандидатствах и на други места и ме одобриха навсякъде. Но това не значи, че не ми е било трудно да си намеря тази стажантска програма, даже напротив.

Илияна Хубенова,
СУ, „Културология“



Търсенето на работа по моята специалност е доста трудна задача, но поне има много места, на които можеш да кандидатстваш - театри, кина, читалища и т.н. Лошото е, че много рядко разбираш за свободни позиции. Имахме една преподавателка, която нонстоп ни пращаше писма с информация за фирми, които имат нужда от стажант или служител. Но тя беше единствена. А според мен трябва да има тясна връзка между бизнеса и висшите учебни заведения. Ние имаме задължителен стаж, който сами трябваше да си осигурим. Аз кандидатствах по една европейска програма, в която участваха работодатели и студенти, и реално така си изкарах стаж, по тази линия си намерих и работа след това. Този момент доста убягва на младите хора. Студентите трябва да разберат, че чрез доброволчество и стаж можеш да научиш много, а освен това и впоследствие може да те харесат и даже да те наемат.

Максим БЕХАР,
PR експерт, основател
и изпълнителен директор на M3
Communications Group, Inc.

Има сериозни недостатъци на висшето образование в България по отношение на професионалната подготовка на младите хора в сферата на моя бизнес - медии и публични комуникации. Наблюдавам огромно разминаване между академичното образование и нуждите на бизнеса. Причината е ясна - работа в един от най-динамично развиващите се бизнеси в света и е нормално между образованието и практиката да има огромна пропаст - ние, в бизнеса, образно казано, се движим със скорост от 100 километра в час, докато образованието "пъпли" с 20-30 километра и тази пропаст с всеки изминат ден се увеличава.

Интересите на бизнеса и на абсолвентите се разминават в липсата на

Изходът е в практиката и стажовете

практически опит. Отново - ако нашият бизнес е твърде динамичен, а сега това важи на практика за всеки друг бизнес също, то няма как завършващите да имат опита, който има и дори начинаещият служител в нашите фирми.

Най-доброто нещо, което може да се промени в образователната ни система в момента, е студентите да получават възможност да работят още от началото на следването си. По този начин те ще са напълно в час с промените и с динамиката в който и да е бизнес. Съвременните образователни системи позволяват това и съм сигурен, че практиката и стажуването са единственият начин студентите да бъдат напълно подгот-

вени за практиката.

Бизнесът може да помогне, като осигурява достатъчно стажове за студенти, като им вярва, като им делегира права и задължения като на опитни служители, като просто приема студентите за едни от тях. Много университети вече започнаха диалог с бизнеса и това носи положителни резултати. Ако в управлението на университетите има поне по един представител на бизнеса, ако поне веднъж месечно се състоят срещи с мениджъри и опитни бизнесмени, това ще е от голяма полза за всички.

Всички мнения от дискусията
можете да прочетете
в www.jivotatdnes.bg



Средната работна заплата в Пловдив е нараснала с 200 лева за последните 3 години и към декември 2015 г., откогато са последните регионални данни, е вече 832 лв. Макар че тази заплата е по-ниска от средната за столицата, темповете на растеж на цената на труда в региона са сред най-високите в страната.

Тези данни със сигурност нямаше да бъдат същите, ако в района на втория по големина български град не бе създадена и не се развиваше икономическата зона „Тракия“. Началото на тази изцяло частна инициатива беше сложено през 1995 г., като преди 3 години в нея се вляха 6 зони и центрове около Пловдив.

В момента „Тракия икономическа зона“ обединява шестте индустриални зони в района – „Марица“, „Куклен“, „Раковски“, високотехнологичния център „Тракия“, агроцентър „Калояново“ и парк „Образование и високи технологии“.

Досега във всички зони са инвестирани над 1 милиард евро,

като цялата „Тракия икономическа зона“ се простира на площ от 10 700 000 кв. метра, от която 3 250 000 квадрата вече са заети.

Това е най-бързо растящата индустриална зона у нас през последните 20 години, като в нея са заети около 68 000 души в преработващата промишленост и още 20 000 инженери и машинни оператори в други индустрии.



Формулата за успеха е в доброто местоположение – на важни жп и пътни коридори, които свързват Европа, Азия и Африка, инфраструктурната й обезпеченост – ток, газ, вода, канализация и телекомуникации, както и индивидуалното административно обслужване от специализирано звено, което гарантира ускорени процедури за инвеститорите.

Прогнозата на съуправителя на зоната Пламен Панчев е през следващите 10

години тук да бъдат инвестирани нови над 1 млрд. евро и да бъдат разкрити 30 хил. нови работни места.

Сред новите инвеститори тази година са японската компания

„SMC Industrial Automation“, която е в топ 50 на най-иновативните компании в света. В „Тракия“ компанията е закупила терен от 180 дка, на който планира да изгради завод.

Нов инвеститор е и производителят на кормилна и задвижваща техника „Вили Елбе аутомотив България“ – дъщерна фирма на германската „Willi Elbe Gelenkwellen“, която през май миналата година закупи близо 20 дка край Куклен. Сега проектирането вече е приключило и строителството на новия завод започва.

Предварителен договор е сключен и с още един германски производител на автомобилни части.

Фирма от САЩ в областта на машиностроенето също проявява интерес да инвестира

край Пловдив, както и китайска компания за производство на автомобилни компоненти.

Доста напреднал е проектът на българо-немската „Интрама“ за производство на машини за хранително-вкусовата промишленост. Компанията закупи над 20 дка в индустриална зона „Марица“ за фабриката си.

На финалната права са и преговорите с международна компания в областта на електрооборудването. В завода на компанията ще работят 1000 души.

Германският предприемач Райнер Зигмунд от веригата за облекла втора употреба „La Fiesta“, в партньорство с фонда за дялови инвестиции „BlackPeak Capital“, започва строителството на сортировъчен завод за употребяван текстил, който ще бъде разположен в зона „Марица“.

Инвестицията в сградата и сортировъчните машини е за около 2,5 млн. евро, като в предприятието ще работят 120-150 души.

От тази есен в продължение на 5 години държавата ще поеме 33% от сметките за ток на социално слабите. По този начин те ще бъдат предпазени от евентуално поскъпване на тока в момента, в който всички битови потребители трябва да излязат на свободния пазар и всеки сам да си избира доставчик на електроенергията.

Това е само един от социалните „щитове“, които готви държавата, за да защити най-уязвимите, каза при представянето на мерките енергийният министър Теменужка Петкова. Всички мерки са изработени съвместно със Световната банка и са утвърдени от Европейската комисия.

От страните, в които либерализацията на енергийния пазар вече е напреднала, е известно, че поне в началото на процеса се стига до известно поскъпване на тока. В момента у нас действа само една мярка за защита – енергийните помощи, които получават 256 000 семейства и с които те заплащат отоплението си през зимата.

Новият пакет ще обхване двойно повече домакин-

Държавата ще плаща 33% от тока на бедните

ства – около 500 хиляди, т.е. около 1,1 млн. български граждани, или 14% от населението на страната.

Най-важната мярка е чисто финансово. Предвижда се от есента токът да се заплаща по специална социална тарифа от всички граждани над 70-годишна възраст, живеещи сами и разчитащи само на доходи от пенсия. По тази тарифа ще плащат и лицата с над 90% загуба на трудоспособност, както и семействата с деца с увреждания. Социална тарифа ще плащат и всички, които по досегашните критерии получаваха енергийни помощи между октомври и април.

Социалната тарифа обхваща само първите 100 киловатчаса ток, консумиран през месеца от семействата,

които имат парно отопление в домовете си, и 150 киловатчаса за онези, които се отопляват по друг начин. За разлика от сегашните енергийни помощи обаче социалната тарифа ще се прилага целогодишно.

Тази тарифа ще покрива 100% от цената на самата енергия и 33% от крайната цена, която се получава заедно с мрежовите такси и ДДС. С други думи, ако сега такова семейство плаща 20 лв. за 100 киловатчаса ток за 1 месец, напред ще плаща само 13,40 лв., ако покрие критериите за социална уязвимост. Количеството ток над тази граница ще се плаща по редовната цена.

Социалният пакет за защита предвижда и редица нефинансови мерки.

Потребителите, които имат в семейството си лица на животоподдържащи системи, ще влязат в специален регистър и електроразпределителните предприятия няма да имат право да им спират тока по никакъв повод. А през зимните месеци това правило ще важи и за потребителите, които имат в семействата си лица с над 90% намалена трудоспособност.

За всички потребители ще бъде създадена интернет платформа, в



която ще могат в реално време да проверяват кой доставчик на каква цена предоставя тока. Това ще помогне на всички домакинства да направят своя избор от момента, в който преминаването към избран доставчик стане задължително. За самите доставчици ще се разработи етичен кодекс.

Друга мярка пък предвижда блоковете, в които над 30% от обитателите отговарят на критериите за социална уязвимост, да се санират с предимство по националната програма за саниране.

Г-н Велев, с какво е различно повторното встъпване в длъжността генерален директор?

- Безспорно сега имам предимството на предишния опит. Разбира се, важно е да познаваш радиото в детайли, да си израснал професионално в него. Когато си управлявал вече институцията, имаш поглед върху всички системи в този сложен организъм. Защото, дори да работиш в някое от звената на радиото, ако не си бил ръководител, ти трябва много време, за да вникнеш в сложните взаимовръзки и механизми. Радиото не е само „Хоризонт“, „Христо Ботев“ и изобщо която и да е програма. Много значима част от Старата къща са музикалните състави, студиите, екипи, техническите и стопанските служби. За да се разбере и осмисли всичко това, е нужно доста време. Може би тук е мястото да кажа, че тригодишният управленски мандат е много кратък срок. За такъв период не може да се направи сериозна реформа. Рискът при кратък мандат е да се направят някакви стъпки, които след това новоизбрано ръководство може и да не продължи. Така се получава едно лутане, едно изхабяване на енергия, усилия, а и на обществени средства.

- Няма ли начин да се гарантира приемственост?

- Категоричен съм, че БНР се нуждае от обществен договор. Ние през дискусия трябва да стигнем до извода какво радио искаме, какви дейности и програми са нужни на обществото, какви цели трябва да имат тези програми, как да се развиват и обогатяват. Когато се изгради механизъм за поставяне на дългосрочни цели пред Националното радио, освен заложените в закона задължения, никой генерален директор няма да може произволно и самоцелно да прави промени.

- През годините е имало много опити да се създаде обществен съвет в различни формати, но сякаш такъв орган не можа да заработи ефективно...

- Моето намерение е да възстановя програмния съвет, но не само с вътрешни хора, а с представители на академичните среди, социолози, журналисти от други медии, експерти от неправителствения сектор. Важно е в този съвет да се обсъждат програмните промени, новите идеи, да се оценява доколко постигаме целите, които сме си поставили. Знаете ли, един от сериозните дефекти на работата в радиото в момента е липсата на оценка за труда на всеки професионалист. Просто няма система за обратна връзка. А човек работи не само за заплатата си, всеки очаква да бъде похвален, когато е заслужил, или да има коректив какво и как да подобри в работата си. Няма да скрия, че докато бях корес-

Нужен е обществен договор за дейността на БНР

• С Александър Велев разговаря Петър Галев



Александър Велев е роден е през 1963 г. Завършил е Немската гимназия в София, икономика в УНСС, а по-късно и журналистика. В БНР постъпва през 1990 г. Преминува през цялата професионална стълбица – редактор и водещ на младежко предаване, на нощен блок, на вечерните новини, водещ на обзорното предаване „Нещо повече“, кореспондент в Германия и Македония, директор на програма „Хоризонт“. През 1995 г. е уволнен от радиото заедно със свои колеги заради несъгласие да подчинят ефира на политически цели. Сред създателите е на професионалния синдикат „Свободно слово“. Извън БНР работи във в. „Новинар“, в радио „Тангра“ и в „ФМ+“, води предаване в „Дарик“. Съдът го възстановява на работа в Националното радио, а през 1998 г. е избран за генерален директор на медията. Има опит и като дипломат в качеството на генерален консул на България в Истанбул по времето на външния министър Николай Младенов. На 17 май 2016 г. за втори път спечели конкурса за най-високия пост в БНР.

пондент на радиото, нито веднъж не получих оценка добре ли съм отразил съответните събития, добри ли са били коментарите ми. Дори на редакционните планьорки да е имало такова обсъждане, то не е стигало до мен. Сега ще се опитам заедно с екипа ми да променим това. До журналистите трябва да достига оценката както на ръководителите и колегите им, така и мнението на аудиторията. Има много механизми това да стане реалност.

- Вие лично какво радио искате, накъде ще водите БНР?

- Вижданията на генералния директор са много важни, но основното е какви са очакванията на обществото, на хората, които в крайна сметка ни издържат. Аз смятам, че радиото трябва да обединява хората, да търси допирните точки, да води към обществен консенсус. Толкова много неща в момента ни разделят и противопоставят, че едва ли има нужда една обществена медия да търси конфронтация. Държавата ни е изправена пред сериозни предизвикателства – и в демографски, и в социален, и в икономически план. Затова по големите теми, от които зависи какво ще стане с България, трябва да търсим единение. Това, разбира се, не означава да не се отразяват всички гледни точки, да няма полемика.

- Нужни ли са промени в информационния лидер „Хоризонт“?

- Новините, актуалността, бързият журналистически рефлекс си остават запазената марка на програма „Хоризонт“. Но със сигурност има какво да се подобри. В целия свят майсторството на живото предаване се изразя-

ва и в това да можеш да се побереш във времето, стегнато да изказваш мисълта си, да извлечеш акценти от събеседниците. Не споделям мнението, че колкото по-дълго говориш по радиото, толкова по-добър журналист си. Понякога в едни дълги интер-

Моето намерение е да възстановя програмния съвет, но не само с вътрешни хора, а с представители на академичните среди, социолози, журналисти от други медии, експерти от неправителствения сектор

вюта публиката може напълно да загуби смисъла. Радиото трябва да бъде лесно разбираемо. В днешния поток от информация, който залива аудиторията отвсякъде, „Хоризонт“ има шанса да бъде по-динамичен, по-подреден. Радиото все пак трябва да създава и настроение, да помага, да те ориентира. В някои моменти музиката почти отсъства, няма много време и за сервизната информация, за усмивката, за няколкото човешки думи, които да ти създадат настроение в началото на деня.

- Радиото си извоюва авторитета на свободна, независима медия, но се чуват и гласове, че понякога се стига до свободия, до прекратяване на професионалните стандарти...

- Всичко е въпрос на добре описани редакционни

правила и тяхното неотклонно спазване. Още в предишния ми мандат създадохме цял набор от правилници, предполагам, че през годините колегите са ги допълвали и осъвременявали. Всички чисто професионални журналистически спорни моменти трябва да бъдат решавани от редколегиите. Там членуват хора, избрани от самите екипи. В крайна сметка журналистиката е доста субективна дейност, няма математическа формула за обективност и правдивост. Но има добри европейски и световни модели, които определят кога си излязъл от професионалните стандарти.

- Готов ли сте вече с управленския екип?

- До голяма степен. Надявам се с този екип успешно да извършим реформите в радиото. В него ще влязат хора с имена, с много опит, както в България, така и в чужбина, които могат да бъдат наистина полезни на радиото. Такива професионалисти ще донесат и европейски опит, но заедно с тях и с колегите от БНР ще се опитаме да създадем наш, български успешен модел за развитие на обществена медия. Общата визия за общественото радио в Европа е ясна, но все пак трябва да намерим и специфичното си място, защото българското радио има много дълга и достойна история.

- Защо през последните 10 години БНР постоянно присъства в публичното пространство освен с програмите си и с вътрешни кризи?

- Дори от повече години са кризи. През 90-те години и в началото на този век кризите бяха предизвиквани

от опити за политическо вмешателство в работата на радиото. По-късно вътрешни противоречия и липса на визия и стратегия за развитие на радиото пораждаха кризи. Те възникват от ръководните екипи и се разпространяват в цялата система. Решението е в този обществен договор, за който вече говорих, да има зададени рамки, от които никое ръководство да не може да се отклонява. Когато има ясни задачи на отделните програми, ще престанат споровете дали например е по-важен „Хоризонт“ или „Христо Ботев“. Не може да има такива сравнения! Всяка програма има своите цели и ако ги изпълнява ефективно, дава приноса си за обществената функция на БНР. А тя е комплексна – информация (включително регионално специфична), култура, забавление, образование, възпитание.

- В глобален план заради новите технологии отминава ли времето на радиото като тип медия?

- Анализи за загиването на радиото се чуват от доста време, но това няма да се случи. Разбира се, както всичко около нас, и то се променя, сериозно навлиза в интернет, променят се способите за разпространение. Но радиото си остава най-приятелската медия, която достига до хората, без да ангажира цялото им внимание. Никоя друга медия не е толкова динамична, разнообразна и бърза, колкото е радиото. Във века, в който движението е основна характеристика на всекидневието, радиото дори ще завоюва допълнителни територии.

44% от българите участват в някаква форма на хазартни игри. Това показва национално представително проучване, проведено тази година от Института за социални изследвания и маркетинг МБМД. Изследването е част от проект на Фондация „Отговорна игра“, насочен към превенцията на хазартна зависимост в българското общество. Най-популярни са леснодостъпните форми на т.нар. мек хазарт – тото, лото и игрите на „Еврофутбол“. Лото игрите (Национална лотария и Лотария България) се радват на еднаква популярност сред мъжете и жените и са най-предпочитаната възможност за пробване на късмета (44,5% от населението), изпреварвайки леко дори традиционните игри на Българския спортен тотализатор (44%).

Игрите от т.нар. мек хазарт традиционно не се приемат негативно и не се свързват с висок риск от развитие на хазартна зависимост, показва проучването. Според експертите в бранша това отношение се дължи вероятно на ниските залози, макар честотата на участие да е над 15 пъти по-висока, отколкото при другите форми на хазартни игри. Ясно изразено е критичното отношение към предлаганото в игрални зали и казина въпреки липсата на личен опит на мнозинството от анкетираните (само 4% от българите са посещавали някога игрални зали и казина). Процентът на българите, които категорично заявяват, че не биха участвали в такива игри, е 75 на сто. Обратно на мнението за мекия хазарт, масовото възприемане на хората за игралната зала или казиното е, че това е място за забав-

ление за хора с финансови възможности. В профила на склонните да експериментират с този вид преживяване се включват предимно мъжете, по-младите и образовани граждани, живеещите в градовете, хората с по-високи доходи и необвързаните.

Проучването на Института за социални изследвания и маркетинг показва, че **43% от българите имат консервативно отношение към този тип индустрия** – те не одобряват участието в хазартни игри и не ги свързват с възможност за забавление.

От финансова гледна точка участието в хазартни игри не създава почти никакви проблеми на по-голямата част от домакинствата в страната (само 1,2% признават, че са изпитвали затруднения заради хазарт). Рискът

Само 4% от българите са посещавали някога игрални зали и казина



анализаторите. Заради негативното обществено отношение, свързано с участието в хазартни игри, голям процент от играещите се въздържат от споделяне на информация.

Най-малко склонни да споделят навиците си са посещаващите игрални зали (35,6%),

залагащите в интернет (34,9%), както и на резултати от спортни състезания (30,9%). Близко 80 на сто от активните в тото, лото и бинго игрите свободно споделят пред близки и приятели за участието си, което отново потвърждава, че тези форми на мек хазарт не се разпознават като рискови игри и се ползват с голяма обществена популярност, подчертават от Института за социални изследвания и маркетинг.

Като цяло българското общество се обединява около мнението, че трябва да се говори свободно за проблемите, свързани с разумно участие в хазартни игри, с цел превенция на хазартната зависимост. На това мнение са 75,5% от анкетираните.

бюджета и времето си за участие в хазартни игри.

Една трета от участниците (34 на сто) не знаят предварително какъв бюджет имат за игра. Близко две трети от участниците, 61 на сто, нямат предварително определено време за игра. Това показва, че е нужна информация и изграждане на култура на игра, така че всеки участник да може да планира много по-добре средствата и времето за игра, което ще намали рисковете от неразумно харчене и развитие на хазартна зависимост, смятат

от увличане и пристрастяване към играта е възможен както при игрите от мекия, така и при твърдия хазарт и не зависи от самата игра. Между 2,5 и 3,5 на сто от участващите в тото и лото признават, че са изпитвали някога финансови затруднения заради неразумна игра, което се равнява на около 1,5% от всички пробващи късмета си. В игрите на Еврофутбол техният брой е 3 на сто.

Според експертите българските играчи не успяват да планират добре

Проблем в бранша са квалифицираните кадри



Ангел Ирибозов, председател на УС на Българската търговска асоциация на производителите и организаторите от игралната индустрия

- Добро ли е заплащането в игралната индустрия?

- Секторът предлага пазарни цени на труда, като до голяма степен финансовите резултати на залите и казината влияят на възнаграждението на кадрите подобно на повечето заети в услугите. При заетите с производство в този бранш възнагражденията също са конкурентни, защото това е високотехнологичен сектор и наема много квалифицирани специалисти – инженери, математици, графични дизайнери, програмисти, композитори и др., и ако условията не са конкурентни, е трудно да се поддържа нивото на технологиите.

- Има ли изтичане на наши кадри от игралния бизнес в чужбина?

- Изтичането на кадри е проблем на слабо развитите икономики по принцип. Не може да се отрече, че има изтичане на кадри, но се стараем да компенсираме с наемане на нови и постоянното им развитие и обучение.

- Г-н Ирибозов, съществува ли проблем с квалифицираните кадри в хазартния бизнес у нас?

- Във всеки бизнес борбата за квалифицирани кадри е доста сериозна. В България няма специализирано университетско обучение на кадри за индустрията и секторът инвестира доста средства и усилия за обучение и развитие на кадрите. Мобилността на кадри, разбира се, е сериозна и процесът на подбор, обучение и преквалификация е постоянен.

Служители се обучават да разпознават рискови участници

Над 450 служители на казина и игрални зали от София и Варна са преминали обучения за разпознаване на рисковото поведение на играчи и превенция на развитието на хазартна зависимост сред хората, решили да пробват късмета си. Предстои такива курсове да преминат служители на казина и игрални зали в Бургас и Пловдив до края на годината. Участниците се обучават да следят за 9 ключови индикатора за ранно разпознаване на хора с предполагаема хазартна зависимост. Те са разработени от екип психолози и психотерапевти за целите на проекта на Фондация „Отговорна игра“, насочен към създаване и въвеждане на практики за превенция на хазартна зависимост. Той стартира в началото на годината и разполага с бюджет малко над 200 000 лв., осигурени от Държавната комисия по хазарта.

Освен обучения на организатори на хазартни игри, дейностите по проекта предвиждат и мерки за информиране на потребителите, както и създаване на интернет сайт/приложение, което помага за проследяване на игралните им навици и за създаване на култура на разумна игра. „В края на проекта през ноември ще се проведе и Академия „Отговорна игра“, която ще събере всички заинтересовани български и международни експерти за обмяна на опит и практики за превенция на хазартна зависимост“, обясни пред в. „Животът днес“ Лилия Страшникова, ръководител на проекта „Отговорна игра“.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Тази година матурите се проведоха при небивали мерки за сигурност – видеонаблюдение, датчици за скрити мобилни телефони и „таен пакет“, включващ допълнителни защити, които МОН засега отказва да оповести. Това не попречи на тестовите да изтекат. Още на изпита по български език и литература два тв канала си купиха отговорите за под 50 лева, а по време на втората матура върху предмет по желание една телевизия успя да хакне сайта на МОН и да изнесе всички теми. От министерството успокоиха, че дори ако някой е изнесъл темите, не би могъл да ги подсказва на зрелостник, защото изпитните зали са били под непрестанно наблюдение. Остава обаче въпросът това ли е форматът, в който трябва да се провежда една матура. И има ли други начини да направим така, че тя да не изтече?

„Изпитите тази година ме убедили, че не трябва да бъдат провеждани в този формат.“ Това заяви пред медиите заместник-министърът на образованието Диян Стаматов. Той обеща първата стъпка към промяна на организацията на матурите да бъде направена още наесен, когато ще тече поправителната сесия на зрелостниците. „Обществото обаче трябва да се подготви, че изпитните резултати след промяната ще бъдат много по-ниски. Но ще бъдат реални“, заяви заместник-министърът.

Всъщност това е една от истините за българските матури, която доскоро никой не искаше да признае –

че те умишлено са направени така, че да качват успеваемостта на випуска. Затова и толкова години министерството ги поддържа в олекотен формат. Първата промяна, която Стаматов обещава, е изпитът да бъде направен „на модули“ – тоест на няколко части, при които определен брой въпроси се решават за определено време. Докато зрелостникът решава теста, не му е позволено да излезе навън дори до тоалетна. Той ще може да направи

това едва когато приключи с изпитната си работа и предаде листа с отговорите. Това би попретило някой навън да му подсказва решенията, защото така или иначе отговорите вече са предадени на квесторите.

Най-вероятно матурата ще бъде разделена на три части –

един час за решаване на въпросите със „затворен“ отговор – тоест такива, на които зрелостникът избира отговори между А, Б, В или Г. Това са по-голямата част от изпитните въпроси. Втората част ще включва задачите, по които зрелостникът трябва да формулира и напише собствен отговор. Тя обикновено включва два текста от различни сфери, например художествена и научна, които обаче се занимават с една и съща тема от различни гледни точки. Зрелостникът трябва да напише резюме или да формулира собствена теза на тяхната база. Третата част, която най-вероятно ще има най-голямо времетраене, е свързана със създаването на есе или интерпретативно съчинение по зададен откъс от литературна творба.

Всъщност МОН имаше идеята да въведе модулите на матурата още от този зрелостен изпит. Когато обаче тя била апробирана сред абитуриентите от няколко



Как да направим така, че матурата да не изтича

училища, се оказало, че те не са подготвени за този формат и той затруднява понякога дори отличниците. Затова промяната бе отложена, въпреки че според Стаматов това е най-доброто решение срещу евентуално преписване.

Има обаче и други варианти, които могат да бъдат приложени, така че матурата да не изтече.

Проблемът е, че те биха свалили много по-драстично успеха на зрелостниците. Единият от тях е свързан с намаляване на изпитното „тото“ или поне с намаляване на неговата относителна тежест за крайния резултат на зрелостника. Видно е, че в момента търговците на матури „продават“ само отговорите на онези въпроси, при които имаме избираем отговор. Единствено те са лесни за изпращане с sms, докато да подсказваш цяла теза или дори няколко изречения от

мобилен телефон е доста сложно. Въпреки това дори само тези отговори стигат, за да могат зрелостниците да изкарат оценка 4,50, която е напълно достатъчна, ако не искаш да кандидатстваш във висше училище. А дори и да искаш – в някои от по-малките университети може да бъдеш приет за студент с по-нисък бал.

Ако в теста се увеличи броят на въпросите, свързани с писане, той ще стане много по-труден за продаване, отколкото е сега. Още повече че от известно време и международните оценители от PISA ни поставят изисквания да даваме на децата такива тестове, които могат да измерят мисленето им. В последните две-три години МОН увеличи тези въпроси в матурата, както и в изпита след седми клас, но все още техният брой е крайно недостатъчен, за да имат те тежест при определянето на край-

ния резултат. В момента, без дори да напише и ред от съчинението или есето, един абитуриент може да изкара петица. И това ни отвежда до втория проблем – ниската скала, по която събраните на матурата точки се приравняват към оценките от шестобалната система.

Сега максимално възможният брой точки, които един ученик може да набере, е 100.

30 от тях идват от есето или съчинението. В същото време всички скали в последните години са такива, че 23 точки са напълно достатъчни за тройка. В световната практика, за да може един тест да бъде признат за издържан, са необходими поне 50% от него, тоест в случая 50 точки.

Другият порок при определянето на скалата е в това, че МОН никога не я оповестява предварително. Тя се определя едва тогава, когато са прегледани всички изпитни работи и стане ясно къде е средното ниво. Обикновено този брой точки се приравнява към четворка. Така обаче скалата се движи по различен начин за различните випуски и на практика прави тези резултати несъпоставими.

Още по времето, когато бе училищен директор, заместник-министър Стаматов заяви, че ако скалата се вдигне, това би могло да остави без дипломи половината випуск. По всяка вероятност и сега министерството няма да направи изменения в тази посока, а ще промени единствено организацията на изпита.



Камерите остават и след изпитите

Тази година за първи път МОН свърза в едно камерите на повече от 600 училища, в които се провеждаше държавен зрелостен изпит. Така матурата можеше да бъде наблюдавана на три места – в самото училище, в регионалния инспекторат и в министерството. Дори бе изчислено, че като добавим и квесторите, седем чифта очи дебнат абитуриентите да не препишат.

Стаматов обаче обясни, че свързването на камерите, струвало около 33 000 лева на МОН, се прави не единствено заради матурите. То е част от проекта „Безопасно училище“ и по-нататък ще служи за по-голяма сигурност на учебния процес. Така, ако има инцидент, той може да бъде забелязан и предотвратен в реално време, ще може да се вижда дали външни лица влизат в училището. Освен това навсякъде ще бъдат монтирани и паник бутони, с които училищата да се свързват с най-близкото полицейско управление в случай на нужда.

Турция върви към президентска република

„Реджеп Тайип Ердоган е волеви човек, човек от народа, неуморен защитник на Велика Турция! Неговият път е и наш път!“

Така новият турски премиер Бинали Йълдъръм възхвали миналата седмица авторитарния лидер на южните ни съседи в серия от речи в процеса на назначаването му на председателския пост на управляващата проислямистка Партия на справедливостта и развитието (ПСР) и на върха на правителството.

Безгранично лоялният към Ердоган досегашен транспортен министър смени и на двата поста Ахмет Давутоглу, който дръзна да се противопостави на амбициите на иначе формално надпартийния и с церемониални правомощия президент.

С какво точно Давутоглу си заслужи гнева на Ердоган така и не стана ясно. Западната и все по-оредяващата турска опозиционна преса спекулираха, че вече бившият премиер си е позволил да противоречи на ментора си за промените в конституцията, които биха превърнали Турция в президентска република, и за методите му в битката срещу терора. Не по-маловажен „грех“ бил споразумението с ЕС за спиране на мигрантската вълна, чийто архитект бе именно Давутоглу.

За разлика от него

Йълдъръм от самото начало даде да се разбере, че безропотно ще следва волята на Ердоган.

Той го защити от критиките, че противоконституционно се меси на изпълнителната власт, с обяснението, че все пак бил държавен глава – първият избран директно от народа (през 2014 г.). И обясни: „По най-бързия начин ще тръгнем към промяна на конституцията, така че основният закон да отговаря на фактическата ситуация в страната!“. Това била най-важната задача на ПСР.

По болната за ЕС мигрантска тема Йълдъръм постави ultimatum – Европа да сложи край на неяснотите около отлаганото десетилетия наред турско членство: „Досега сме приели всякакви видове реформи и ще продължаваме да подобряваме

демократията си и спазването на човешките права – със или без ЕС“.

След него се обади и запазилият поста си външен министър Мевлют Чавушоглу: „Ако Европа не си спази обещанието за безвизов режим за турците, ще денонсираме всички договори и това не е просто заплаха или блъф!“.

Накрая тежката си дума каза и човекът, от когото зависи всичко:

„Ако визите не отпаднат, турският парламент няма да ратифицира споразумението за реадмисия“, заяви Ердоган, разгневен, че германската канцлерка Ангела Меркел го предупреди преди това, че срокът – до края на май, за изпълнение на всички критерии най-вероятно няма да бъде спазен. Британският премиер Дейвид Камерън пък „успокои“ Турция и сънародниците си преди референдума за членството на Острова в ЕС, че „както върви, Анкара няма да влезе в ЕС до 3000 година“.

Ердоган се инати срещу изискването антитерористичните мерки в турско законодателство да бъдат променени, за да не бъдат малтретирани журналисти, преподава-



тели и други интелектуалци с дела за „терористична пропаганда“ или „обида на президента“, само защото го критикуват. Той обаче оправдава тази антидемократична практика с кампанията си срещу PKK и „Ислямска държава“. И дори посегна на кюрдската опозиция в парламента.

Докато ПСР си „избираше“ с единодушие новия лидер,

депутатите ѝ в парламента, подкрепени от националистите и част от кемалистката опозиция, приеха „временна промяна“ на конституцията. Тя лишава от имунитет срещу наказателно преследване 138 от общо 550-те народни представители. Набелязани за изправяне пред съд има от всичките 4 парламентарни сили, но показателно 50 от „провинилите се“ са от кюрдската Демократична партия на народите (ДНП), която има общо 59 депутати. Ердоган ги смята за политическо крило на PKK и обвиненията срещу тях, естествено, са за „терористична пропаганда“.

Последиците от това решение се очаква

да разтърсат турската политика

веднага след като се уталожи драмата около смяната на Давутоглу. Едно от вероятните развития на ситуацията е предсрочни избори, на които Ердоган се надява ПСР да спечели квалифицирано мнозинство, за да промени омразния му основен закон, приет след военния преврат през 1980 г.

В сметките му влиза крах на Партията на националистическото действие (ПНД), която след вота на 1 ноември м.г. остана четвърта – най-малката, сила в парламента, а сега социолозите вещаят да не мине 10-процентния изборен праг. След очакваната саморазправа с ДНП тогава в парламента ще има само две формации – ПСР и Народно-республиканската партия. И президентската република ще е в кърпа вързана.

ПНД обаче ще има извънреден конгрес в края на юни или началото на юли и ако, както се очаква, дългогодишният ѝ лидер Девлет Бахчели бъде сменен от популярната Мерал Акшнер, националистите ще продължат да мътят водата на свръхамбициозния Ердоган.

Гореща надежда за край на финансовите жертви на Гърция изказа крайно-левиият премиер Алексис Ципрас, след като на два пъти през май крехкото парламентарно мнозинство на СИРИЗА и партньорите ѝ „Независими гърци“ (153 от 300 депутати) дисциплинирано прие две поредни порции мерки за затягане на коланите. Резултатите бяха – одобрени траншовете за €10,3 млрд. евро заеми от еврозоната и МВФ и обещания за „репрофилиране“ на планината от гръцки дълг, възлизащи на €321 млрд., или 180% от БВП.

Двата транша – €7,5 млрд. през втората половина на юни и €2,8 млрд. през септември, спасяват гръцкото правителство от пореден банкрут. Защото иначе нямаше да има как в началото на юли да плати €3,5 млрд. вноски по заеми към МВФ и ЕЦБ, както и заплатите и пенсиите на населението.

До отпускането на мили-

Гърците видяха светлина в тунела – обещаха да намалят задълженията им



ардите се стигна късно миналия вторник след 11 часа преговори между Атина и кредиторите, чийто успех се дължи на серия от тежки политически и финансови компромиси.

Гърция се съгласи да „накаже“ гражданите си с още по-тежки мерки за бюджетни икономии от приетите миналия август при одобряването на третия спасителен пакет за страната, възлизащ на €86 млрд. Германия прие изискването на МВФ за облекчаване на

задлъжнялостта на Гърция. А фондът се съгласи такива мерки да не влизат в сила веднага, а най-рано през 2018 г., когато свършва спасителната програма.

При многохилядни протести и парализиращи жизненоважния за страната туризъм стачки по време на майските празници парламентът в Атина накара гърците да изпият още няколко горчиви хапа. Първо пенсиите бяха значително намалени, вкарани бяха в системата за удържане на социални осигуровки, необлагаемият годишен доход бе свален от €9500 на €8800, а ставките за различните стъпала в доходната схема бяха увеличени.

Основната ставка на ДДС се увеличава от 23% на 24%, въвежда се акциз на бирата и сателитната телевизия, увеличават се налозите върху кафето и цигарите. Създава се нов приватизационен фонд

и се позволява на банките да продават лоши заеми. По искане на МВФ бяха приети и автоматични съкращения на бюджетните разходи с 2% от БВП (основно от заплати и пенсии), в случай че Гърция не покрие поставените от еврозоната цели – по 3,5% първичен бюджетен излишък годишно до 2018 г.

Още по-трудно бе кредиторите да се разберат помежду си. Моторът на евроикономиката – Германия, категорично отхвърли отписване на каквато и да било част от гръцкия дълг и настояваше МВФ да се включи в спасителната програма. Фондът пък постави като условие „безусловно“ облекчаване на Атина, за да не остане тя едва ли не завинали до гуша в борчове и бедност. Прогнозите от Вашингтон сочат, че без „репрофилиране“ на дълга през 2050 г., той ще достигне 250% от гръцкия БВП. Но ако

се разсрочат падежи и лихвите не се увеличават, товарът ще е 100% от БВП.

Германия се съгласи по принцип, но поиска въпросното „репрофилиране“ да се случи, и то след одобрение от всички страни от еврозоната, след парламентарните ѝ избори през октомври 2017 г. Берлин не се противопостави и на искането на Атина – пак от 2018 г. да си върне достъпа до €1,8 млрд. от печалби по еврооблигации, които сега държи ЕЦБ.

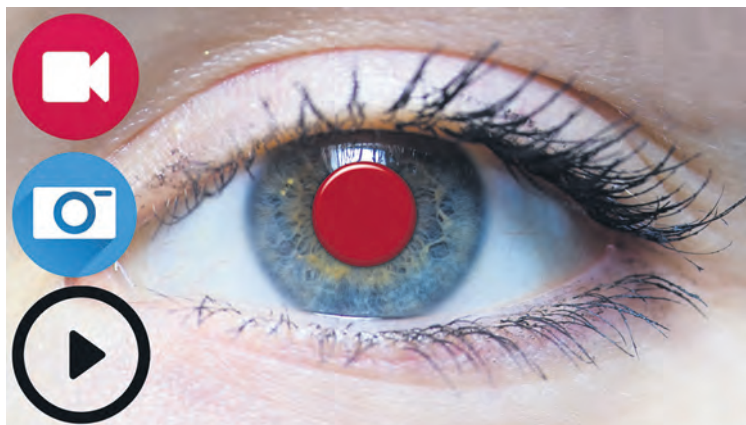
Тези обещания бяха достатъчни, за да види гръцкият финансов министър Евклид Цакалотос светлина в тунела: „Това май е първата стъпка извън порочния кръг на рецесията и към откриването на писта за инвестиции в страната“.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

Транспортът на бъдещето ще се движи над задръстванията

Представете си, че вместо да стоите часове наред в задръстванията, бихте могли да се издигнете над тях и да преодолеете разстоянието от дома до работата ви за минути. При това без да използвате хеликоптер. Звучи фантастично, но в компанията SkyTran (функционираща под шапката на NASA) вече работят над създаването на безпилотен монорелсов транспорт, който ще реши проблема с тапите по улиците на големия град. Добрата новина е съпътствана от факта, че това ще струва на пътниците колкото билетчето за метрото. Според авторите на иновацията двучасовият път ще бъде намален до десет минути. Релсите ще бъдат

монтирани на около 6 метра разстояние от земята, а вагончетата ще се движат със скорост до 250 км/ч. От компанията възнамеряват да пуснат новия транспорт за първи път в Нигерия през 2020 г. Причината е, че в Лагос ситуацията със задръстванията е една от най-лошите в света, а градът е най-гъсто населен в Африка. Строителството на 40-километровото надземно трасе ще започне в края на тази година, но точният маршрут още не е определен. Засега се знае, че влакчетата ще минават покрай университети, големи бизнес сгради, а няколко станции ще има и в жилищните квартали.



Контактните лещи вече снимат видео

В Япония в най-близко време ще бъдат пуснати на пазара контактни лещи, които могат да правят не само снимки, а и видеофилмчета. Всички тези функции ще се гарантират само от мигането на очите. Патентът за производство на иновационните контактни лещи принадлежи на Sony.

Според намеренията на разработчиците лещите ще могат да изпълняват команди под влияние само на преднамерено мигане, което ще се отличава от произволения процес на мигане по своята продължителност. В новите лещи е осигурена възможност за фокусиране, отдалечаване и приближаване на изображението, но в началото качеството на снимките няма да бъде особено високо.

Специалистите са помислили и за безжичното свързване на лещите със смартфон. Очаква се патентът на корпорацията Sony всеки момент да бъде одобрен.

Германия е готова да премине на възобновяеми енергийни източници

Немският изследователски институт Agora Energiewende съобщи, че Германия вече може напълно да обезпечи необходимата ѝ енергия от възобновяеми източници. Производството на електроенергия от слънчевите инсталации и ветрогенераторите съвсем наскоро е достигнало своя максимум от 45,5 гигавата при необходимост от 45,8 гигавата. В резултат на

пренастищането на вътрешния пазар цените на тока са преминали в отрицателните стойности и са достигнали минус 50 евро за мегаватчас. Според анализаторите сега е необходимо да се инвестира в технологии, които ще обезпечат съхраняването на излишната електроенергия, както и оперативното ѝ прехвърляне към външни клиенти.

Безопасност за хората, втренчени в смартфоните

Отдавна е известно, че собствениците на смартфони, които не откъсват поглед от устройствата си, са подложени на сериозен риск при придвижването си в градовете. Особено опасно е пресичането на улици и булеварди за децата. Затова в Аугсбург, Германия, започнаха тестове на светещи пешеходни

пътеки. Диодите са интегрирани в повърхността на пешеходната пътека в непосредствена близост до тротоара и до трамвайните спирки. Програмирани са така, че да се виждат от голямо разстояние и сигнализират, когато идва превозно средство на градския транспорт. При приближава-

не на трамвая мигат в червено, а когато няма опасност, светят в бяло. Инженерите са убедени в ползата от изобретението си, защото хората, чийто поглед е насочен в смартфона, често пропускат сигналите на светофарите, а лесно ще видят светещите на пешеходната пътека диоди.

Масите в ресторантите също „поумняха“



Украинската компания Kodisoft разработи интерактивна маса, която вече привлече вниманието на мениджърите от ресторантския бизнес. Главната

особеност на новата технология е сензорният екран, който заема цялата повърхност на масата и може да разпознава и регистрира неограничен брой команди. Това е необхо-

димо, ако на масата седне голяма компания. Интерактивната маса е разработена така, че да разграничава пръстите от съдовете с храна и приборите. Украинските специалисти са оборудвали изобретението си и с терминал за банкови карти и с възможността да разпознава лицата на ползвателите.

Клиентите могат върху масата да разгледат изображения на ястията в менюто на ресторанта, да извикат сервитьора, да влязат във Facebook, да си направят селфи с помощта на вградената камера, да прочетат новините и даже да се позабавляват с несложни видеоигри.



Гергана ПЕТКОВА

Дойде време да пожелаем весела ваканция на най-малките ученици. Само преди дни първо-класниците си взеха свидетелствата и чува последния училищен звънец за тази година. На 15 юни малко по-големите от тях също ще приключат с учебните занятия, ще захвърлят тежките раници, за да се отдадат на забавни игри.

Ваканция с книга в ръка? Може и да е забавно

Лятната ваканция е любимото време за учениците. Но тя е изпитание за родителите, които трябва да планират тяхната почивка. Един от най-важните въпроси пред тях е дали да оставят децата да играят на воля три месеца, или да отделят време и за четене, смятане и др.

Специалистите смятат, че ваканцията трябва да бъде организирана така, че да съчетава приятното с полезното. Училищните програми са тежки, децата трябва да учат и да знаят много, за да вървят успешно напред. Те трябва да си починат от интензивните учебните занимания. Но едновременно с това е нужно да ги ангажираме в дейности, които ще са полезни за кръгозора и интелектуалното им развитие.

Издателство „Просвета“ създаде нов вид ваканционни книжки, при които задължителното четене и упражненията през лятото стават неусетно и забавно – под формата на игра. С помощта на поредицата „Вълшебно лято“ децата се пре-



Децата приемат с възторг образователната видеоигра „Маймунски приказки“

ги и забавления с играчки, с животни от зоопарка и в лунапарка. Докато децата разлистват страниците и се потапят в увлекателните истории, те развиват своите логически умения, упражняват граматика и правопис.

Книжката „Вълшебно лято“ след втори клас въвлеча детето в свят на фантастични страни. Приключенията започват от държавата на децата – Лудория, продължават в чудната страна Ам-ам, в Долината на тортите. Докато малчуганите мислено се спускат с шейни по сметанови писти и се кикотят на историите в Смехорания, лятната ваканция неусетно свършва, а детето вече си е преговорило всички важни уроци за 2. клас и е готово да продължи в трети.

Веселата ваканционна книжка „Вълшебно лято“ след трети клас разказва историята на кучето детектив Лупо, което повежда учениците към вълнуващи приключения при издирването на фокусника господин Аладин и крадеца на думи Фантомас. Те ще научат колко е важно детективите да умеят да боравят с думите и числата, да знаят чужди езици и всевъзможни факти за природата и историята.

За току-що завършили 1. клас деца „Просвета“ предлага и други две занимателни книжки от поредицата „Четящите детективи“. Първата от тях – „Мимо учи за магьосник“, е предназначена за момчета, а другата – „Принцеса Ела търси приключение“ – за момичета. Те са уникална комбинация от книжка за четене и книжка за рисуване. Според принципа „прочети – разбери – нарисуй“ детето допълва илюстрациите в книгата въз основа на прочетените текст. Четящият детектив му помага, като му поставя конкретни задачи. Дори децата, които не обичат много да четат, се заразяват от идеята да създадат своя книга, да станат „писатели“ и „художници“. На финала с гордост могат да се похвалят, че са създали своя книжка, и да се увековечат като част от авторския екип.

Родителите не без основание се притесняват, че през лятото децата им прекарват безцелно много време пред компютъра и се забавляват с игри, изпълнени със сцени на насилие.

Но не всички са такива. Поредицата „Маймунски приказки“ съдържа образователни видеоигри, в които липсват агресия и други вредни внушения. Децата ги приемат с възторг, защото сюжетът им е приключенски, визуализиран с висококачествена графика. За да играе и минава през поредните нива, детето трябва да решава математически и логически задачи. Дори най-скептичните родители признават, че тези игри са добър

помощник по математика. На пазара се предлагат „Маймунски приказки“ за деца от 1. до 5. клас, в които е включено учебно съдържание, одобрено от МОН за съответния клас. Тези образователни видеоигри са популярни в цял свят и вече имат няколко престижни награди.

„Къде съм аз“ е друга поредица на „Просвета“, която е много полезна за затвърждаване на наученото през учебната година. Това са четири отделни сборника със задачи за проверка на входящото и изходящото ниво на ученици от 1. до 4. клас. С тях родителите могат сами да оценят напредъка на децата си по най-важните учебни предмети – български език и литература, математика, роден край (1. клас), околна среда (2. клас), човекът и природата и човекът и обществото (за 3. и 4. клас).



Помагалото „Концентрация. Уча и играя“ е разработено от немски психолози

Помагалата „Концентрация „Уча и играя“ са сред най-предпочитаните от родителите за лятото. Това е интерактивна система от четири книжки за ученици от 1. до 4. клас, разработена от водещи немски психолози. Тя помага да се повиши концентрацията на децата в началното училище, стимулира възприятията и тренира вниманието им. Предлага се в удобен формат, съдържа разнообразие от загадки, лабиринти, рисунки, които превръщат ученето в забавление. На гърба на всяка страница децата могат да намерят и вярното решение, което позволява незабавно да видят дали са допуснали грешки.



Любимата на учениците ваканционна книжка „Вълшебно лято“

вършат в главни герои в увлекателни приключения и така, без да се усетят, те решават учебни задачи и през ваканцията. Това е серия от три приключенски помагала – за след 1., 2. и 3. клас. Предстои да излезе и книжка за четвъртокласници. Те предоставят прекрасни възможности за затвърждаване на изученото в клас. Водещ автор на поредицата е Петя Кокудева – детска писателка, носител на Специалната награда на националния конкурс за дебютна литература „Южна пролет“ (2012).

Книжката „Вълшебно лято“ след първи клас е низ от приключения, които започват с едно писмо в бутилка с изтрети от водни пръски букви. Въвлечени в морския екшън, децата трябва да попълнят изтретите букви в писмото на Робинзон. След морските приключения идват горските, а след тях и тези на село при баба и дядо. Чакат



Книжката „Мимо учи за магьосник“ стимулира креативността на малките ученици

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



Когато угасне слънчев творец, когато светилото на таланта му е духнато и човешката му пътека кривне отново към тъмната страна на битието, нищо друго не ни остава, на нас, осветлените, освен да съхраним спомена за светлината, която е излъчвал...

СПОМЕН ЗА СВЕТЛИНА

Пловдивската галерия „Възраждане“ връща на ценителите на живописата усещането за дирята, която остава в съвременното ни изкуство художникът Димитър Лалев. Бог реши по-рано да го възнагради с покой, за да го освободи от творческите терзания, търсения, лутания и открития, които невиннога оценявахме и разбирахме. Сега ги разбираме и оценяваме, но автора го няма, защото е в покоите на своя Съавтор. Ето какво споделя Краси Алексиева за родения в Карлово майстор на четката:

„Светлината беше в него и чрез картините си той я подаряваше на другите хора. Осенен да прощава, на него нищо не му се прости приживе. Голямата си дарба заплати с големи мъки. Картините му бяха като молитви, като актове на милосърдие. Чрез тях Лалев бранеше душата си от всекидневието и осветяваше



дирите си във вечността - ако има изобщо такава. Той беше роден да обича и творбите му са изтъкани от



любов. И още: в тях своята жалост, милост, доброта и прошка. Не всички усетиха дълбокото в душата му, но то остана в картините му“.

Освен десетките самостоятелни изложби на Димитър Лалев у нас, в Париж, Лондон, Варшава, неговите авторски стенописи в ритуални зали, албуми и каталози ще бъдат свидетелства за следващите поколения изследователи на родното изкуство. В тази посока ще са им полезни и рецензиите и интервюта с него на Елка Бакалова, Мария Василева, Елисавета Мусакова, Борис Данаилов, Радка Димитрова, Мария Ландова, Чавдар Попов, Стела Парпулова, Краси Алексиева и др.

Изложбата „Спомен за светлина“ на Димитър Лалев може да бъде видяна до 13.06.2016 г.



НАД 500 ХАЙКУ ИЗЛИЗАТ В ЛУКСОЗНА АНТОЛОГИЯ

Хайку е тристишие, състоящо се от 17 срички, разделени на три стиха. В Япония още от древността писането на стихове се разглежда като свещенодействие, висш израз на японската душевност. Чувството се преобразува в слово и поражда красотата, която одухотворява света. Всяко хайку предава усещане, което е въплътено в словесна картина-образ. Тази стихотворна форма предава случки и пейзажи, които са в съзвучие с вътрешното състояние на душата, те носят усещането за радост, тъга, самота, щастие. Основна цел е читателят да почувства това, което е почувствал авторът при писането на творбата. Хайку се отличава с пределна лаконичност на изразните средства и наситеност на асоциативния подтекст, то не обяснява, а предава, не казва, а показва. Простотата на

хайку е свършената простота, зад която се крие изострено възприятие, и колкото по-богат е вътрешният свят на читателя, толкова по-добре неговото сърце ще откликне на призива на поета.

Антологията включва най-известните японски майстори на това поетично изкуство: Мацуо Башьо, Кобаяши Исса, Йоса Бусон, Масаока Шики... Книгата е разделена тематично на Нова година, Пролет, Лято, Есен и Зима. Това деление е типично за подобните антологии. Темата за единението на човека с природата, идваща още от даоизма, е също характерна, а смяната на годишните времена е основен момент в поетичните тристишия.

Преводът от японски и съставителството са дело на Людмила Холодович и Александър Киров, носители на наградата на Съюза на преводачите за превода



на „Японски разкази“.

Най-трудното при пресявчането на този вид поезия е да се спазва броят на сричките и стремежът да се съхрани духът на стихотворението чрез вярното предаване на образите. Трябва да се отбележи още, че това е първата книга в България, в която са публикувани най-много хайку в едно книжно тяло.

След сборника „Целувката“ и „Сонетите“ на Шекспир „500 хайку“ също излиза в два луксозни варианта с твърди и с гърбени корици. Антологията е прекрасен подарък за любителите на Изтока, на изяществото и естетиката.

КОНФЕДЕРАЦИЯТА НА ПИСАТЕЛИТЕ СЕ РАЗРАСТВА

След като в края на миналата година в Бургас за първи път бяха връчени наградите от конкурса с метафоричното име „Голямата книга на малкия град“, организаторите обогатиха идеята си и създадоха Конфедерация на българските писатели. Какви са целите на тази конфедерация? Бургаският писател Станислав Марашки пояснява: „Да даде възможността за равен старт на всички пишещи хора, на авторите от големите градове и на тези от малките населени места; на живущите на територията на България, но и на тези, които трайно са се заселили в чужбина“.

Новата организация зачита и класифицира творци с различни възможности и стилове. В нея се сливат в единна общност признатите автори на книги с авторите на публикации, като утвърдените имена са пълноправни членове, а прощаващите в литературата са в категорията „асоциирани членове“. На практика в тази писателска академия творците могат да се учат на творческо писане чрез обмяна на опит. А нима има нещо по-благородно от това младите хора в ученическа възраст да контактуват със зрели и утвърдени творци?

Другата основна причина за появата на конфедерацията според Марашки е необходимостта от разширяване на понятието за националност в литературния процес, тъй като сред целите ѝ е залегнало лобирането за изграждане на център за емигрантска литература у нас, което означава, че в нейния обсега въздействие влизат и авторите от български произход, установили се трайно в чужбина и пишещи на езика на страната, в която живеят.

Наскоро Конфедерацията на българските писатели откри свой клон в Козлодуй, в който бяха приети да членуват всички автори на литературни текстове, поезия за деца и възрастни, сатирична и драматична проза, средношколци и вече изявени, професионално доказани творци. Сред учредителите са сатирикът Елена Славова, белетристът и публицист Савчо Савов, театралният режисьор и сценарист Бистра Григорова, поетесата Грета Иванова и др.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония



Акад. Григор Велев

Нека в този разговор се върнем към съпротивата на македонските българи срещу османската власт...

- След завладяването на Македония цялата ѝ територия е опустошена. Градовете и селата са разрушени и опожарени. Голяма част от населението е избито, друга отвлечено към пазарите за роби, трети са разселени в Мала Азия, стотици деца са заробени и изпратени в казармите за превръщането им в еничари. Цялото стопанство е разорено. Българското население е потиснато от тежките данъци. Наложена е тотална дискриминация срещу християните. Всичко това довежда до национално осъзната съпротива срещу наложеното иго.

- В какво се изразява тази съпротива?

- На първо място е икономическата. Защото върху българското население в Македония са наложени редица нерегламентирани от законите на империята тежести. Те са трудно поносими - освен данъците имаме редовно присвояване на имущество и имоти, ангария, мобилизиране по време на военни походи и войни. Това положение довежда до тиха, но постоянна съпротива спрямо действията както срещу властите, така и срещу военизиранияте ислямски орди, които кръстосват и плячкосват из цялата империя. За това свидетелстват десетки автентични документи за редовно неплащане на данъците, за отказ да се ходи на ангария, да се отстъпят имоти или мера на османски чифликчии.

- Особено интересна е тази съпротивата спрямо данъчните задължения...

- Данъчните регистри показват, че голяма част от населението не си плаща данъците, други протакат сроковете за изплащане, а трети правят опити за тяхното намаляване. Нередки са случаите на извършени нападения

върху събирачи на данъци, отказ да им се даде подслон, храна и фураж. Но най-честата реакция на българите от Македония е да се обръщат за помощ към османските съдилища, където отсъждането е почти винаги в полза на поробителите. На второ място са прошенията, отправени към по-горна административна инстанция. За решаване на проблемите си македонските българи са прибегвали и към подкупи на корумпираната администрация. Нерядко са принуждавани да напуснат с цялата си челяд населеното място и да се заселят другаде, най-често в планински и труднодостъпни терени. Като крайна мярка на съпротива е било опожаряването на чифлици, ниви и сплахийски имоти.

- По това време единственият защитник на българите в Македония се явява българската православна църква и българското свещеничество... Какво трябва да знаем и помним от този исторически период?

- Българската църква и нейният клир успяват да съхранят националните обреди и традиции, да организират населението за строителство на нови църкви и манастири, които се превръщат в крепости на българския дух. В своите проповеди българските свещеници не само разказват житията на родните светци, но и поучават и съветват сънародниците си как да защитят личните си интереси и националната си идентичност. Загинали в защита на правата на братята християни започват да се канонизират и техният пример става предмет на религиозно осветляване и написване на кратки жития. С тях се припомня на богомолците за техните дела „на ползу роду“, с тях се поддържа надеждата и вярата, че ще дойде денят на свободата. Така се появяват в богослужебната литература и жития за цяла поредица от български мъченици за Христовата вяра.

- Кои жития са написани в Македония и кои български македонци са сред канонизираните?

- Ще спомена най-известните, защото броят им е голям: Георги Нови от Кратово, убит през 1515 г. в София; Николай от Янина, убит през 1555 г. в София; Никодим от Албания, убит през 1722 г.; Христо от Албания, убит през 1748 г. в Цариград; Ангел от с. Флорина, Битолско, убит през 1794 г. в Битоля; Злата от с. Слатина, Мъгleshко, убита през 1795 г., и др. Но тази борба за защита на християн-

● Хайдушките ни дружини вбесяват османската власт

ската вяра намира отражение и в църковната живопис. Например в черквата „Св. Атанас Зимен“ в Будур чифлик, Тиквешко, зографисана през 1879 г., в кръговете на ада сред грешниците са нарисувани „развратниците, които ходят с турци; това са клеветниците, които предават братя на турците“.

В черквата „Св. Арахангел“ в с. Бошава, Тиквешко, зографисана през 1880 г., в сцената за Страшния съд в ада са поставени и „тези, които се потурчват“.

- Отстояването на християнската вяра виждаме и в редица народни песни...



Хайдутин

- Да, в много от тях се пее за „българска вяра“, за „бащина вяра“. Красноречива илюстрация за това е песента от Петричко, в която се разказва за мохамеданка, решила да стане християнска и да приеме името Мария: „Българска вяра хубава: три дни го правят Великден, два дни го правят Гергьовден“. По-нататък пък за мюсюлманската вяра се казва: „Един си Байрам те имат и него те не го знаят, на месечината гледат, на кой ден да го направят“.

В друга песен пак от Петричко се разказва как турчин дава девет кадъни „за една бяла българка“. А девойката отговаря: „Клетата му душа проклета, който си турчин залиби“. Очевидно е религиозното противопоставяне и изградената с помощта на черквата национална християнска устойчивост.

- Нека да припомним и за въоръжената съпротива на македонските българи, с която оставят най-ярка следа в националната ни история.

- Въоръжената съпротива срещу османския терор се осъществява в хайдутство, бунтове и въстания... Историята е наситена с геройски прояви на народните закрилници – хайдутите (унгарска дума, означаваща закрил-

ник). Най-често появата им започва като лично отмъщение, след което се събират в група от 2-3 души, за да прераснат в хайдушки чети, наброяващи до 10-15 четници. Някои чети достигат 100, 200 до 400 души, когато се провеждат по-масови акции. Нерядко хайдутите се обединяват и организират в дружини. Има описани и случаи, когато се обединяват няколко чети, за да се противопоставят на големи противникови сили. Така през 1595 г. около 2000 хайдуте се обединяват и нападат и превземат София.

Например Страхил войвода през 1689 г. застава начело на 4000 хайдуте, а войвода-та Карпош - на 3000 хайдуте.

- Каква е била йерархията в тези дружини?

- Начело на всяка дружина застава войвода. Втори човек в дружината е байрактарят (знаменосецът), който развява зелено или червено знаме. Всеки четник полага клетва пред кръстосан пищов и кама, поставени над Евангелието. За биваци на хайдушките чети са служели овчарници в планината и манастирите. Хайдутите действали от Гергьовден до Димитровден, т.е. по време на разлистване на гората, която е възпята в народните песни като „гора закрилница“. През зимата са се прибирали при семействата си или при роднини и приятели, техни постоянни ятаци. Най-много са сведенията за хайдутството от XVI-XVIII в. За дейността му се съобщава в султански ферман от 1528 г. В него се сочат районите, където хайдутите действат.

- Какви мерки предприема османската власт срещу тази толкова масова съпротива?

- За ликвидирането на хайдутското движение султанът е създал специален инспекторат. В османски документи се пише, че: „Освен дето хайдутите разбойници пребродват със знамена вилаетите, събират се и християни със саби, пушки и друго оръжие, развяват знамена, денем се крият, а нощем нападат... и предизвикват голям смут и бунт“. Във връзка с разрастването се бунтовно движение със заповед до Скопския управител султанът нарежда: „В който санджак да се намират злосторниците, поставете се да ги заловите и да ги накажете надлежно“. По време на хайдутството изпъкват редица войводи със своите героични постъпки в защита на българите.

Например Чавдар войвода, който действал в района на Кожух планина, с около 300 четници той раздава правосъдие над османските поробители. Ето и други известни имена: Петре Дундар войвода от с. Беранци, Леринско, Лощан войвода развива хайдушка дейност в Негушкия край, Тане войвода от с. Чарли действал в района на Битолско, Леринско и Прилепско, Байо войвода действал с дружина от 500 хайдуте в Битолско, като през 1661 г. дори превзел търговския безистен на Битоля. Турският пътешественик Евлия Челеби съобщава за действията на хайдутите по цялата територия на Македония, като подчертава особено активните им действия в района на Крива Паланка: „Това е страшен, опасен, криволичещ и пълен с места за засади дол, гдето не може да се мине от хайдуте“.



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

Моят град

СОФИЯ

Експерти от Словения ще помогнат София да кандидатства за зелена столица на Европа. За това се разбраха Йорданка Фандъкова и кметът на Любляна Зоран Янкович. Съдействието идва директно от извора, тъй като именно Любляна е носител на титлата „Зелена столица“ за 2016 година. „През последните години работим усилено за въвеждане на зелени политики в развитието на нашия град“, посочи Фандъкова. Тя припомни инвестициите в модернизирани транспорт, разширението на метрото, управлението на отпадъците, възстановяването и обновяването на градските паркове и градини и енергийната ефективност. В момента се подготвя работна група за кандидатурата на София за зелена столица. Ще бъдат направени проучвания, анализ и подготовка на апликационната форма. В екипа ще участват ресорите, които имат най-голяма роля за



Словенски експерти ще ни консултират за зелена столица на Европа

качеството на въздуха и околната среда като екология, транспорт, енергийна ефективност, както и неправителствени организации. По време на срещата Фандъкова и Янкович са договори-

ли още сътрудничество между София и Любляна в областта на културата и туризма с цел представяне на възможностите на двата града за привличане на туристи.

ПЛОВДИВ Реставрират Голямата базилика



Меморандум за сътрудничество за реставрация на Епископската базилика подписаха кметът на община Пловдив инж. Иван Тотев и Джордж Зарубин, президент на фондация „Америка за България“. „Проектът ще заеме централно място в про-

грамата на Пловдив като културна столица на Европа през 2019 година“, обясни кметът. Предвижда се пълното разкриване на Голямата базилика с всички мозайки и създаване на ново площадно пространство в града, което ще бъде функционално свързано с първия обект – Малката базилика, която се намира в близост до една от източните порти, където преди няколко години беше разкрита и експонирана мозайка. Това е най-големият раннохристиянски паметник в България от IV век с впечатляващи мозайки. Под основите на базиликата има запазени останки от по-ранен археологически паметник – най-вероятно тракийски езически храм, които също ще бъдат проучени. Общата инвестиция на общината ще е в размер на 3,5-4 милиона лева, като до момента са вложени малко под 1 млн. лева за закупуване на два терена на изток и на запад.

СТАРА ЗАГОРА

Ценна придобивка за историческия музей

Историкът и археолог Румен Манов дари на Историческия музей в Стара Загора оригинален плакат-програма, издаден по случай обявяването на Независимостта на България от 1908 година. С нея княз Фердинанд се връща от Велико Търново в София като цар на българите. „Всичко беше реставрирано и почистено за три месеца, защото плакатът е почти метър голям. Намерен е на вторични суровини“, сподели Манов. Той дари на музея и оригинални снимки с посвещение и автографи на Христина Морфова. Директорът на старозагорската



художествена галерия проф. Марин Добрев пък прие от Манов картина на известната старозагорска художничка Веса Абрашева. Картината се казва „Зимна Варна“ и е закупена от дъщерята на художничката, реставрирана е и е поставена в рамка. „Тръгвайки към Стара Загора, реших, че най-подходящо е тази картина да намери своето достойно място във вашата прекрасна галерия“, сподели дарителят.

ВАРНА ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“ стана на 135 години

На тържествена церемония кметът на Варна Иван Портних награди представители на ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“ по повод 135 години от създаване на училището. За принос в издигане на двустранното сътрудничество между Община Варна и висшето военноморско училище почетен плакет на кмета и парична награда получиха кап. I ранг доц. Калин Калинов – зам.-началник по учебната и научната част, мичман Златомира Стойчева – курсант V курс, и Христо Стоянов, студент III курс. „Благодаря на целия екип за ползотворното сътрудничество с Община Варна. Вярвам, че ще продължим да работим още по-активно за реализация на различни съвместни проекти“, обрна се градоначалникът към ръководството и възпитаниците – бивши и настоящи, на висшето военноморско училище. Като признание за доброто сътрудничество кметът Иван Портних получи почетен плакет от началника на учебното заведение комодор Боян Медникаров.



БЛАГОЕВГРАД

Емоционален финал на фестивала „Тара-ра-бумбия“



Бурни аплодисменти за силния финал на четвъртото издание на Международния театрален фестивал „Тара-ра-бумбия - Територия за млад театър“ в Благоевград. Големият български режисьор и актьор Мариус Куркински подари на публиката емоционално пътуване в минало, настояще и бъдеще. Залата на Драматичен театър „Никола Вапцаров“ се оказа малка, за да побере всички желаещи да станат част от спектакъла „Синята птица“ от Морис Метерлинк с режисьор Мариус Куркински. Актьорите от Народен театър „Иван Вазов“ потопиха стотиците зрители в един детски, чист сън - съня на Тилтил. Звук, светлина, ефекти, музика, костюми пренесоха публиката в различни земи и ги поставиха в различни ситуации, преплиташа световите на доброто и злото, деня и нощта, минало, настояще и бъдеще, с които да разкрият важните и стойностни елементи на живота, щастието и радостта - тук и сега. Развълнуван, под бурните аплодисменти на благоевградската публика, на финала на постановката излезе и самият Мариус Куркински, а след него, за да закрие четвъртото издание на Международния театрален фестивал „Тара-ра-бумбия“, превърнал се в сцена на утвърден и млад театър, излезе и директорът на фестивала Явор Веселинов. Той поздрави всички актьори, благодари им и пожела следващата година още по-силно издание.

БУРГАС Отпускам още средства по програмата „Личен асистент“

Министерството на труда и социалната политика ще осигури на Бургас допълнителни 300 хил. лв. по програмата „Личен асистент“. Ангажиментът е поет от новия социален министър Зорница Русинова след разговор с бургаския кмет Димитър Николов. Средствата ще бъдат отпуснати след 10 юни, когато ще бъде

направена оптимизация на бюджета. Допълнителният ресурс ще позволи увеличаване на заплатените часове за обгрижване на болните. В момента включените в програмата получават по 2 часа грижи дневно, а след промяната ще могат да разчитат на

6-7 часа. През тази година кметът Николов на няколко пъти отправя искане за по-справедливо разпределение на средствата по „Личен асистент“, но за първи път среща разбиране и получава еднозначен отговор, подчертават от Община Бургас.

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Съдебното производство е класическият начин за решаване на професионални и лични спорове, в които страните не съумяват да постигнат равновесие на интересите си. Но често съдебните процеси отнемат много време и средства. Много по-бързо, по-лесно и с много по-малко средства протича процесът на помиряване, ако той се осъществява от самите спорещи. Именно за това в съвременните общества е развит един алтернативен начин за решаване на споровете, а именно медиацията (посредничеството).

Основата

Медиацията е един от способите за извънсъдебно разрешаване на спорове. Тя е реална алтернатива на съдебния процес. В България от 2004 г. този процес е уреден със Закона за медиацията и Наредба № 2 от 15.03.2007 г. на министъра на правосъдието за условията и реда за одобряване на организациите, които подготвят медиатори, изискванията за обучение на медиатори, създаден е ред за вписване, отписване и заличаване на медиатори от Единния регистър на медиаторите и за процедурните и етичните правила на поведението им.

По своята същност медиацията е способ за доброволно разрешаване на спорове, при който страните се подпомагат от трето, неутрално и безпристрастно лице - медиатор, за постигане на споразумение, което удовлетворява взаимно всички страни в спора.

Характерно за процеса на медиация е, че процедурата е доброволна и поверителна, като третото лице - медиаторът, подпомага спорещите страни и ги води към споразумение. Влизането в процеса на медиация става доброволно по волята на страните в спора, като именно неформалността на този извънсъдебен способ дава възможност той да бъде прекратен по всяко време, ако не се стигне до съгласие. В този смисъл медиацията е много по-гъвкава като процедура, за разлика от съдебния процес, а и в крайна сметка постигането на съгласие е чрез компромиси, направени при взаимност. Този начин на решаване на спора е практическа възможност спорещите сами да изгледат проблема. За разлика от съдебния процес обаче, медиацията не може да гарантира решаването на спора.



Медиаторите решават спорове без съд

Посредникът

Основно действащо лице в процеса по медиация е медиаторът. Той е неутрална страна в спора и действа съобразно определени правила на поведение, и поема отговорност при преговорите между страните. Медиаторът не проявява пристрастие и не налага решения. По време на преговорите всички обстоятелства, факти и документи, които се използват и станат известни, са поверителни. Участниците в процедурата по медиация са длъжни да пазят в тайна всички дискусии и коментари, довели до решаването на спора.

Приложно поле

Медиацията може да се използва за решаването не само на правни, но и на извънправни спорове. Важното е разногласията да не налагат непременно намеса на държавата за решаването им, а да може да се решат успешно от самите страни.

В Закона за медиацията се определят и видовете спорове, при които тя може да се прилага: граждански, търговски, трудови, семейни, административни, такива, засягащи потребителските права, спорове между физически и/или юридически лица. Прилагането на медиацията в сферата на наказателното право е възможно само в изрично предвидените от Наказателнопроцесуалния кодекс случаи. Когато закон или друг нормативен акт предвижда специален ред за сключване на споразумение,

медиацията не се използва.

За разлика от съдебния процес, който завършва с решение, успешно проведената медиация завършва с подписване на споразумение, с което се съгласяват спорещите страни.

Съгласието

Споразумението в медиацията представлява по същество един договор. Затова от неговите последствия може да се възползват само страните, участвали в процеса по медиация за конкретния спор. Споразумението е едно приемливо и за двете страни изявление, което урежда отношенията им след успешното приключване на спора и служи като основа за бъдещите им действия, за които те са постигнали съгласие. Споразумението задължава страните само за това, за което са се договорили. И накрая, за да може то да изпълни своята цел, споразу-

мението трябва да съответства на закона и морала. Споразумение, което противоречи на закона или го заобикаля и/или накърнява добрите нрави, е нищожно и законът го обявява за несъществуващо.

При договарянето страните имат пълна свобода на волята, като законът им дава възможност сами да определят вида на споразумението. Формата може да бъде устна, писмена или писмена с нотариална заверка. Устната форма се използва рядко и само когато се уреждат еднократни действия и страните си имат доверие. Писменото споразумение трябва да съдържа мястото и датата, на която е било постигнато, имената на страните и техните адреси, за какво се съгласяват те, името на медиатора и подписите на страните.

Писмената форма с нотариална заверка е по-сложна форма на споразумение,

защото изисква съдействието на нотариус. Тази форма обаче дава по-голяма сигурност за изпълнението му и евентуалната възможност за неговото оспорване. По своята форма споразумението е частен документ, а съгласно действащия Гражданскопроцесуален кодекс всеки може да представи на нотариус частен документ, за да бъде удостоверена датата на неговото представяне и/или подписите, и/или неговото съдържание. Страните имат свобода при избора каква част от споразумението да заверят нотариално. Удостоверяването на датата и подписите се прави чрез бележка в специален регистър за тези удостоверявания, а при удостоверяване на съдържанието се прави препис, който се пази в специална книга.

Медиаторите

Медиацията се осъществява от физически лица. Те могат да имат различна професия и степен на образование, но задължително преминават през специален курс на обучение. От кръга на физическите лица, които могат да изпълняват ролята на медиатори, са извадени съдиите.

Съгласно Закона за медиацията медиаторът осъществява дейността си добросъвестно при спазване на закона, добрите нрави, процедурните и етичните правила за поведение. В своята дейност медиаторът се ръководи от принципите на компетентност и независимост, поверителност, неутралност, безпристрастност, доброволност и равнопоставеност на страните.

Процедурата

Процедурата по медиация започва по инициатива на страните по спора. Предложение за използване на медиацията може да направи и съдът, ако за спора е сезиран той, но на етап, на който делото не е започнало по същество, или друг компетентен орган, пред който е отнесен спорът за решаване. Медиацията може да представлява предварителна договореност между страните да отнесат един бъдещ възможен спор между тях към медиация. Това може да се уговори и като клауза от договор. В процеса по медиация се допуска участието на един или повече медиатори, страните по спора, техни представители или адвокати, специалисти със специални знания, ако спорът налага това. Процесът по медиация протича на сесии, като по време на процедурата медиаторът помага на страните в изясняване на спора.

Не всички хора имат умения и търпение за уреждане на възникналите между тях проблеми, затова е добре да се възползваме от възможностите, които ни предлага медиацията - съвременен и демократичен метод за решаване на спорове.



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

31 МАЙ - 6 ЮНИ 2016

Да помогнем на ставите

Износването на ставите, известно още като артроза или остеоартрит, възниква в резултат на несъответствие между натоварването на ставата и способността на хрущялната тъкан да го понася. Каква е ролята на възрастта и кога трябва да търсите лекарска помощ ще научите

на стр. 18

Каква е ролята витамин К₂

Този витамин се среща рядко в съвременния режим на хранене и повечето хора никога не са чували за него. Но той има жизненоважно значение за здравето на човека и е добра профилактика срещу редица заболявания. Повече

на стр. 24

Подгазрата предпочита мъжете

От подагра страдат най-често хора над 45 години, като мъжете са 20 пъти по-застрашени от жените. Навремето заболяването е било много рядко, но сега заради съвременния начин на живот броят на засегнатите расте. За причината и най-ефективното лечение на подагра ще разберете

на стр. 25

Реабилитираха слънцето



Шведски учени съобщиха добра новина за любителите на слънчевите бани. Оказва се, че въпреки опасността от рак на кожата слънцето удължава живота. Подробности

на стр. 27



Обикновено лекарите съветват жените да приемат витамин В₆ през първите

няколко седмици на бременността, защото той предпазва плода от мозъчни аномалии и дефекти в гръбначния

ВИТАМИН В₆ ПРЕДПАЗВА ОТ ДЕМЕНЦИЯ

стълб. Витамин В₆ е много важен за нормалното делене на клетките и развитието на плода, но той също така съдейства за правилното функциониране на мозъка на възрастните хора. Има случаи, когато възрастни жени се диагностицират като сенилни, а всъщност те страдат от силна липса на витамин В₆.

Много са доказателствата, че повечето представителки на нежния пол се нуждаят от допълнителен прием на този витамин. Американски учени изследвали 7000 жени и установили, че тези, които не

поемат препоръчителната доза витамин В₆, са силно застрашени от развитие на деменция. От своя страна британски учени доказаха, че допълнителният прием на витамина намалява стойностите на хомоцистеина с 15%. Известно е, че високият хомоцистеин е свързан със слабата мозъчна функция и повишения риск от мозъчни заболявания като алцхаймер.

Хомоцистеинът е маркер за възпаления, а те са в основата на много заболявания, свързани с остаряването. Високият хомоцис-

теин е вреден и защото съкращава теломерите. Според учените една от причините, заради която В₆ предпазва мозъка, е, че той ги удължава.

Препоръчителната дневна доза витамин В₆ е 400 микрограма, но някои специалисти смятат, че това количество не е достатъчно за предпазване на мозъка и за понижаване на хомоцистеина, и препоръчват двойна доза – 800 микрограма дневно.

Добри източници на витамин В₆ са аспержите и спанакът, както и зелената салата и черният дроб. (ЖД)

ЦЕЛУЛИТЪТ Е ПРИЗНАК ЗА ДОБРА МОЗЪЧНА ДЕЙНОСТ

Специалисти от Университета в Питсбърг, САЩ, са стигнали до извода, че целулитът е признак за нормалната работа на главния мозък и хормоналната система при жените. Според учените мастните клетки, от които се състои „портокаловата“ кожа, обезпечават запас от мастни киселини, които активизират работата на главния мозък. Освен това целулитът е признак за достатъчно производство на полови хормони в организма, което означава, че тези жени по-лесно изнасят бременността си и раждането. Учените не пропускат да отбележат, че става въпрос за целулит в разумни граници, а не за призив жените да загърбят добрия си външен вид.

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

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

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

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

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

FLEX CODE

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НА ДЕГЕНЕРАТИВНИ СТАВНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

“През последните години все по-модерна е хондро-протективната терапия – нова тенденция в медицината и особено в ревматологията и ортопедията.

Хондропротекторите предпазват ставния хрущял и не позволяват той да бъде разрушен. Друго важно предимство е, че те забавят деструкцията на хрущяла с напредването на възрастта. Протекцията и забавянето са много важни, защото това означава, че бихме могли и без да имаме симптоми, знаейки каква наследственост имаме, и познавайки началните симптоми, веднага да започнем профилактично лечение, а не да чакаме заболяването да стане хронично. Също толкова важно предимство е, че препаратите действат върху ензимите, които разграждат хрущяла, т.е. те спират хондродеструктивния им ефект и по този начин също предпазват хрущяла.

През 2009 г. започнах да работя с един уникален по своя състав и форма продукт, който съчетава в себе си всичко онова, което е необходимо за профилактика и лечение на остеоартрита – ФЛЕКС КОД. Естеството на работата ми позволи да проследя във времето ефекта от лечението на много пациенти. Резултатите са повече от добри, ако лечението се провежда правилно – като доза и продължителност. От своя богат опит мога да кажа, че ФЛЕКС КОД може и трябва да бъде избран като средство за лечение и профилактика на остеоартрита.

От няколко месеца разполагаме и с усъвършенствана формула на популярната вече хранителна добавка за ставни заболявания – ФЛЕКС КОД ПРЕМИУМ. Добавеният хидролизираният колаген - тип 2 има още по-комплексно въздействие върху опорно-двигателния апарат. Допълнената и отлично балансирана комбинация от активни съставки прави ФЛЕКС КОД ПРЕМИУМ най-ефективният продукт на пазара.”

Д-р Гергана Узунова, /физиотерапевт/, моб. тел.: 0885 502 221

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

ТОП
продукти

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ
И НА
WWW.LIFESTORE.BG

25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ

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



Д-р Стоян ИВАНОВ, ортопед-травматолог
в МЦ „Клиника нова“, Варна

Износването на ставите, известно още като артроза или остеоартрит, представлява дегенеративно заболяване, което възниква в резултат на механично несъответствие между натоварването на съответната става - било поради натиск, вибрации, триене, травми - и способността на хрущялната тъкан да понася тези натоварвания.

С напредване на заболяването хрущялът постепенно изтънява, омеква, помътнява, губи своя специфичен блясък, получават се пукнатини в него и той загубва функцията на амортизатор, понасящ вибрациите. Този процес напредва бавно, постепенно, незабележимо, тъй като в хрущялната тъкан няма нервни окончания и в началото на износването на ставите няма болка и ограничаване на движенията.

При разрушаването на ставния хрущял

триенето се предава на костта, разположена под него (субхондрална

кост), която е богато инервирана и оттам произтичат и силните болки, характерни за вече напредналия процес. Образуват се остеофити или шипове, както и дегенеративни кистички в костта. Артрозата засяга и синовиалната мембрана, което предизвиква излив в ставата, оток. Тя се деформира и се ограничават силно движенията ѝ.

Артрозата е най-честото хронично заболяване на опорно-двигателния апарат.

Причините за възникването ѝ могат да бъдат най-разнообразни. Идиопатични, из-

КАК ДА ЗАБАВИМ ИЗНОСВАНЕТО НА СТАВИТЕ



вестни причини, които водят до възникване на заболяването, или пък вторична артроза, като износването на хрущяла възниква вследствие на различни травматични

увреди на ставните повърхности, на вродени, възпалителни, ендокринни заболявания и други.

Картината е различна според възрастта. Преди 50-годишна възраст по-често са засегнати мъжете поради високия процент травматизъм, а след 55-годишна възраст - жените. Най-често се засягат ставите в областта на гръбначния стълб и коленете (гонартроза) и тазобедрените стави (коксартроза). Това най-често се обяснява с тежестта на тялото, която ставите понасят. При коленните и тазобедрените това е симетрично, тоест засяга и двете стави. Ставите на ръката се засягат значително по-рядко, тъй като те са висящи и не са механично обременени от тежестта на тялото.

Необходимо е да се потърси навременна лекарска помощ,

когато пациентът изпитва болка, скованост в ставите и костите, има загуба на движения, подуване на ставите. За намаляването на честотата на заболяването значение има разнообразно и пълноценно хранене, избягването на преяждане, водещо до повишаване на телесното тегло и оттам - повишен натиск върху ставите. Трябва да се отбележи, че колкото е по-напреднала възрастта, толкова способността за производство на хиа-

луорова киселина, чрез която се храни хрущялната тъкан в ставите, намалява.

Най-доброто лечение за артрозната болест е нейната профилактика,

което включва умерен двигателен режим, избягване на залежаването, намаляване на телесното тегло, използването на така наречените хондропротектори. Хондропротекторите са средства, които подпомагат храненето на ставата. Те забавят и възрастните изменения и повлияват положително връзковия апарат на ставите, които също претърпяват дегенеративни изменения.

Ползотворен ефект има от прилагането на качествен хондропротектор, какъвто е „Хондросейф“. Той представлява богат комплекс, съдържащ основните хондропротективни субстанции, необходими за възстановяване на хрущялната тъкан, а също притежава изразен антиоксидативен ефект и повлиява остеопоротичните процеси в костта, съпътстващи развитието на артрозни промени.

Хондропротективните препарати могат да се използват

както за лечение, така и за профилактика. Необходимо е да има натрупване в организ-

ма, за да се постигне желаният ефект. Затова процесът е продължителен, бавен. Точно поради тази причина те се прилагат в изпитани схеми по два или три двумесечни курса годишно, за да може да се създаде необходимият субстрат за възстановяване на хрущялната тъкан.

При остра и силна болка желателно е да има щадящ режим,

но трябва дебело да се подчертае, че обездвижването намалява кръвооросването, а оттам и количеството хранителни вещества, достигащи до ставата, намаляват растежните фактори в плазмата и се забавя възстановителният процес в тъканите. Оттам хрущялът страда. Обратно - при свръхнатоварване хрущялът отново не получава достатъчно хранителни вещества. Както обездвижването, така и свръхнатоварването са еднакво вредни за хрущялната тъкан.

Необходимо е да се търси златната среда, да има умерено физическо натоварване, съобразено и с общото състояние на организма. От спортовете като най-полезен за превенция на износването на хрущяла се смята плуването, препоръчва се и колоездене, но не силно натоварващо, а в умерена степен.

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСOPHARM
www.ecopharm.bg

credoweb™
HEALTH EXPERTS

Повече информация може да откриете на страницата ни в

Името на проф. Иво Кременски от десетилетия се свързва с развитието на генетичните изследвания у нас, с Националната генетична лаборатория и Центъра по молекулярна медицина. От два месеца е открита и новата Лаборатория по геномни изследвания, където той е консултант.



Когато след известни лутания на каква специалност да се посвети младият учен открива мястото си в областта на Клиничната лаборатория, по това време, в края на 60-те, българската е на европейско ниво. Той попада под силното влияние на големия изследовател проф. Йордан Тодоров, чието „Ръководство“ има 7 издания - на немски, руски и български, и се цитира и до днес. Въпреки политическите преследвания на професора съвместната им работа продължава до последните му дни. Ученикът възприема максимата му - „Проверявай всичко, не прави нещо, което не е качествено!“.

Проф. Кременски, има ли профилактика за генетичните болести?

- Днес са известни над 7000 генетични заболявания, за 5000 са доказани и гените, както и мерките за профилактика и лечение. Щом човек има 20 хил. гена, явно генетичните заболявания са много повече. Най-съвременните изследвания са в посока на това да се „поправи“ генът. Засега има единични постижения. За около 100 заболявания има лекарства (на цена от 30 до 300 хил. лв. годишно), които поддържат и подобряват качеството на живот и предотвратяват развитието на тежка умствена изостаналост. При всички останали, за които се знаят гените, може при следваща бременност още в 11-ата седмица да се постави диагнозата и семейството да избере дали да роди детето, или да изчака следващата бременност, тъй като шансът за здраво дете остава много висок. Тоест превенцията на тези 5000 болести е възможна, но под това се разбира предотвратяване на раждането на болно дете. Днес технологично е възможно при всеки да се правят изследвания на всички гени, за всички болести. Но тогава възниква въпросът, че освен търсените болести ще се намерят други хиляди мутации и предразположения. Неслучайно, обявявайки инициативата „Персонализирана медицина“, Обама отдели първите милиони долари за информиране и проучване на общественото мнение,

актуализиране на стандартите и контрола. В последните месеци се обсъжда във водещите в тези проучвания страни (САЩ, Англия, Китай и др.) какво и кога да се изследва, кои резултати да се съобщават и т.н. Защото, ако бъдат запитани дали искат да им се изследва „всичко“, мнозина отговарят положително. Но когато разберат, че така ще се открие предразположение към 30 вида рак, към ранно развитие на алцхаймер и др., тогава започват да се замислят дали го искат.

- Каква е разликата между генетика и геномика и какво ще може новата лаборатория?

- Генетичният подход изследва ген по ген, докато при геномния се изследват всички или група от гени едновременно. Геномната лаборатория към МУ, София, може да провежда целия цикъл изследвания. У нас има още няколко лаборатории, но те са с капацитет да направят само първия етап (скринираш) или само потвърждаващ. България е една от първите страни с обявен геномен проект още през 2004 г., но той потъна. Днес всички имат национални геномни програми, само ние нямаме. И започнаха да се пръкват лаборатории. Всеки си прави собствена ДНК банка, а в закона пише, че трябва да има национална, генетичен регистър също. Цената на методите от 3 млрд. за разчитането на генома в момента е 999 долара. Но целта е не само да знаем няколко милиарда букви, а да можем да съста-

БЪЛГАРИЯ ТРЯБВА ДА ИМА СВОЯ БАЗА ГЕНЕТИЧНИ ДАННИ

● С проф. Иво Кременски разговаря Галина Спасова

вим изречение. Колкото и да сме еднакви, спектърът на мутациите е различен в отделните популации.

- От което следва...?

- Трябва да знаем кои мутации да изследваме - но, първо, китовите, които са на пазара, не са направени за България и за Балканите. Какво означава купуването на тези китове? Примерно за едно заболяване от 28 мутации само 11 се срещат най-често при българите. Купуваме по-скъп кит, за да изследваме и неща, които при нас не се срещат. България трябва да има своя база генетични данни, защото ни интересуват три неща - надеждност на резултата, скорост на получаване и цена.

- Какъв е добрият вариант да се съчетае надеждност и цена?

Няма генетично диагностично изследване, което да не може да се извърши в България

- Има тест (биохимичен скрининг) за всички бременни, изцяло безплатен за тях. Ако рискът за Даун и още няколко болести е висок - от 1/250 (0,4%), се предлага амниоцентеза, тя също се покрива от касата по европейски цени, а при много малко от случаите се открива проблем.

Предлагам следния модел - при повишен риск се предлага амниоцентеза. При междинен риск - кръвен НИПТ (неинвазивен пренатален тест), който е високонадежден. В другите страни се предлагат НИПТ тестове на 1 до 3 производители. В България се предлагат всички възможни с цена от 1200 до 2200 лв. Освен че са скъпи, питам защо е тази разлика. Не е в надеждността. И защо същият продавач на теста взима в други държави 350 евро, а в България над 1200 лева?

- Защо е важно централизирането на генетичните изследвания?

- За висока надеждност и ниска цена трябва да има достатъчно изследвания на

ден. Затова събират в даден център в Европа примерно по 50-100 изследвания дневно. Например за рак на гърдата китът струва 33 хил. лева. Но ако изследваш 90 на ден - става 350.

Трябва да правим новите кръвни НИПТ тестове за Даун в България. С технология, която разрешава 5-10 теста дневно. Като начало ще струва 1000 лв. - по-евтино от амниоцентеза - и жената ще избира. При риск от рутинния скрининг от 1/50 до 1/250 предлагаме кръвен НИПТ тест или амниоцентеза. 90% ще избере кръвния. При риск от 1/250 до 1/1000 ще предложим второ кръвно изследване в 15-19-а седмица и ще се доближим до надеждността на НИПТ теста. Двете скринингови изследвания в момента се правят, но контролирано могат да ги провеждат само лаборатории с определен софтуер и квалификация. Такива са пет генетични университетски лаборатории, които са свързани на сървър на Националната генетична лаборатория. Всички лаборатории трябва да работят с един софтуер, с един метод, да се свържат на сървър, да работят под контрол.

- В момента как се постъпва?

- Всичките 7 фирми изпращат НИПТ тестове в чужбина на различна цена. А е възможно да въведем технологията и ще падне цената. Държавата и в момента харчи парите - но за различни, отделни неща. А жените плащат от джоба си НИПТ тестовите изцяло. Вместо да дава държавата за 2000 амниоцентези по 800 лв., плюс 200 за реактивите, плюс 150 за допълнително изследване, плюс доплащането от 150 лв. за избор на екип, може да се плати само за 400-500 амниоцентези при високия риск, на другите с междинен риск да се предложи ДНК (НИПТ) тест.

Няма генетично диагностично изследване, което да не може да се извърши в България. Има наредба, по която могат да се доставят реактивите и консумативите. Но новата лаборатория ще ги получи догодина. И ако един геном тест днес струва 2500 лв., тогава ще струва 500.

- Това ще стимулира и запазването на кадрите

вероятно.

- Вече се върнаха осем души, работили с години в чужбина. Като заработи лабораторията с пълен капацитет, ще се върнат и други. А и очакванията им са не толкова в парите, а за израстването в професията, защото това е академично звено. Искаме всички диагностични генетични изследвания да се правят в България. Натрупва се опит, а в чужбина цената на труда расте. Например едно геномно изследване се прави за 8 часа, но разчитането може да отнеме 3 месеца. И е свързано с наличие на базата от генетични и клинични данни за конкретната популация. Ще има нужда и от хора, които да обучават студентите. Защото лекарят трябва да бъде наясно даденият резултат каква информация му дава. Пациентът не се интересува каква му е мутацията, а какво трябва да се направи и каква е ползата.

- Какво е важно да знаят хората, за да се ориентират в тази нова медицинска област?

- Голямата роля на геномната диагностика не е толкова да се справи с генетичните болести, а с всички останали, често „социалнозначими“. При рак на гърдата, рак на белия дроб, на дебелото черво можем да направим генетично изследване за ефективна прицелна терапия.

Важното е хората да са информирани. Те често не правят разлика между риск и диагноза. В интернет е пълно със заблуждаваща информация. Най-чувствителни са бременните. Когато им се предлага каквото и да е генетично изследване, винаги трябва да търсят и второ мнение. И също внимателно да избират специалиста. В новата лаборатория има консултанти, но препоръчваме въпросите да са зададени по интернет, в момента (на Impbg.org), защото в повечето случаи не е необходимо да се идва в болницата.

- Оправдан ли е страхът от амниоцентезата?

- Наличието на скъпите НИПТ тестове и интернет публикации подтикват жените да се откажат от амниоцентезата, а тя може да изключи 100% всички хромозомни болести. Рискът е под 0,3%, ако акушер-гинекологът прави минимум 100 годишно.



Неясни болки в мускулите и ставите, тревожност, умора, сутрешна скованост, безсъние и депресия могат да са симптоми на малко познатото заболяване фибромиалгия. Това пояснява в CredoWeb началникът на Неврологична клиника към Александровска болница проф. Ивайло Търнев.

НЕЯСНИ БОЛКИ ПО ЦЯЛОТО ТЯЛО МОЖЕ ДА СА СИМПТОМ НА ФИБРОМИАЛГИЯ

● Болестта е малко известна и се открива трудно



Той коментира, че болестта е трудна за диагностициране от лекарите, защото тези симптоми са характерни и за други неврологични и ревматологични заболявания.

При 46% от пациентите с фибромиалгия тя се диагностицира прекалено късно или се поставя погрешна диагноза, съобщи проф. Търнев. От това заболяване страдат между 1% и 4,9% от жените и до 1,6% от мъжете. Обикновено пациентите са на възраст между 35 и 60 години. Възможно е да бъде предадена по генетичен път, като честотата на фибромиалгията сред родственици от първи ред е 6,4%.

От особено значение са отключващи заболяването фактори, като наличието на

физическа травма, емоционален стрес и автономни нарушения. От психо-социалните фактори водещо значение имат проблемите на работното място. Важна роля имат също така инфекции като хепатит С, инфекция с вируси като Епщайн-Бар или Parvovirus, лаймска болест. Има и други фактори, свързани с начина на живот, като свръхтегло, затлъстяване и понижена физическа активност, които също могат да провокират възникването на фибромиалгия.

Проф. Търнев поясни, че при фибромиалгия болката се описва като дифузна или мултифокална, дълбока, постоянна, грипоподобна, варираща по интензитет и засилваща се при физически натоварвания. Много от пациентите се оплакват от нарушения в кон-

центрацията на вниманието и паметта.

Болката е с давност най-малко три месеца и е локализирана в следните части на тялото:

- Болка от дясната и лявата страна на тялото;
- Болка под и над кръста;
- Болка в аксиалната мускулатура;
- Болка при опипване на поне 11 от 18 чувствителни точки.

Проф. Търнев посочи, че заболяването засяга централната нервна система. То е свързано с преждевременно стареене на мозъка, загуба на сиво мозъчно вещество, когнитивни нарушения и значително повишаване на невралния растежен фактор. Специалистът напомни, че заболяването често е свързано с депресия, като нейната

тежест се определя от силата на болките. При 14% от случаите депресията е тежка, при 28% - умерена, а при 36% - лека.

За епидемиологични изследвания е развит специфичен въпросник.

Селектирани са 6 въпроса, на които се отговаря с „Да“ или „Не“, които помагат да се отличи фибромиалгията от други болезнени ревматични състояния:

1. Аз имам болка в цялото тяло.
2. Болката ми се придружава от постоянна и много неприятна обща умора.
3. Чувствам болката като горене, електрически шок или крампи.
4. Болката ми се придружава от други необикновени усещания в цялото ми тяло, като боцкане и убождане,

трептене и изтръпване.

5. Болката ми се придружава от други здравни проблеми, като храносмилателни проблеми, проблеми с уринирането, главоболие, синдром на неспокойните крака.

6. Болката ми има значителен ефект върху моя живот, особено върху съня ми и способността ми за концентрация, чувствам се побавен като цяло.

За всеки въпрос се дава 1 т., ако отговорът е „Да“, и 0 т., ако отговорът е „Не“. Общият сбор е 6, а скрининговият въпросник е положителен за фибромиалгия при 5/6 т.

Търсете на credoweb.bg още интересни теми за симптоми, диагноза и лечение на различни заболявания.

ОТОЦИ НА ГЛЕЗЕНИТЕ - ПЪРВИ ПРИЗНАЦИ НА РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

Хроничната венозна недостатъчност е заболяване, което възниква на фона на дисфункция на венозните клапи. Кръвта в артериите се придвижва под налягането, осигурено от сърдечната дейност, докато вените, особено тези в долните крайници, трябва да преодоляват гравитацията. Това разказва във видео за CredoWeb проф. Георги Момеков, специалист по фармакология.



Затова вените са снабдени с клапи, които позволяват на кръвта да се движи в посока, обратна на земното притегляне, допълва той. Заболяването зависи от множество фактори. Сред тях са наследствеността, но има и други предпоставки като продължително стоене, повишено налягане във вените, дълбока венозна тромбоза, възпаление на вената и други.

С какви симптоми се характеризират разширените вени?

Първоначалните симптоми са отоци на подбедрицата и глезените, особено след продължително стоене на едно място, след което подкожните вени се разширяват и стават видими и с нарушена структура. Финалната фаза на

заболяването се характеризира с варикозни язви, които трудно се овладяват терапевтично.

Какви лекарства повлияват заболяването?

Най-голямо значение за лечението на варикоза имат флавоноидите, които биват природни или полусинтетични. Най-много доказателства на базата на множество клинични проучвания съществуват за троксерутин – етерифициран рутин, който се набавя от различни растения, предлаган на пазара под формата на лекарства за перорална употреба или гелове за локална употреба.

Намерете и последвайте профила на проф. Момеков на credoweb.bg, за да научавате още интересни факти за лечебни вещества и растения.

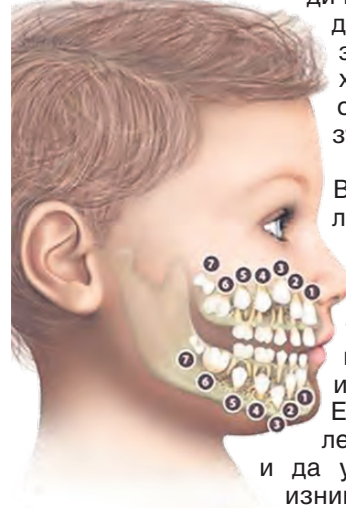


ЗАВЕДЕТЕ ДЕТЕТО НА ЗЪБОЛЕКАР ОЩЕ НА 2-3 Г.

Първият дентален преглед на Вашето дете е от огромно значение за здравето му. Той трябва да бъде извършен в ранна детска възраст между 2 и 3 години, пише в профила си в CredoWeb д-р Петя Бодичева, стоматолог от Варна.

Целта е детето да свикне с обстановката и стоматолога, за да разбере, че няма от какво да се страхува. Редовните профилактични посещения при зъболекар възпитават у детето полезни хигиенни навици, които остават за цял живот. Изградената връзка между доктор и дете улеснява бъдещите манипулации. В първите стоматологични прегледи на детето стоматологът ще обсъди с родителите добри практики за орална профилактика и устна хигиена на детето, както и опциите за лечение на детските зъби.

Всеки зъб е важен! Временните зъби трябва да се лекуват отрано. Те са важен фактор за оформянето на захватката на детето. Лечението им е от изключителна важност за постоянните зъби, които се намират в непосредствена близост, под или в страни от млечния зъб. Евентуална инфекция може лесно да засегне постоянния зъб и да увреди зародиша, преди да е изникнал.



ПЛАТФОРМАТА

РИСКЪТ ЗА БЪБРЕЦИТЕ Е ГОЛЯМ ПРИ ХИПЕРТОНИЯ И ДИАБЕТ

Илияна АНГЕЛОВА

Хроничното бъбречно заболяване (ХБЗ) в ранните стадии може да протече напълно без симптоми, посочи пред CredoWeb проф. Емил Паскалев, председател на Българското нефрологично дружество.



Честотата на ХБЗ в България е 12,8% от населението, което е доста лош показател. Свързан е с лошото състояние на здравеопазването като цяло и липсата на добре организиран скрининг и проследяване на рискови групи, стана ясно по време на тазгодишното Училище по нефрология, което се проведе в Пампорово.

Основните причини за ХБЗ са захарният диабет (38%) и артериалната хипертония (28%), но също така гломерулонефрити, пиелонефрити и други заболявания. Основният клиничен показател за ХБЗ е определяне на гломерулната филтрация, подчерта проф. Паскалев. Това става с изследване на креатинин.

Пациентите с диабет, високо кръвно и другите изброени заболявания трябва редовно да проверяват тези стойности. Най-добре е да се изследва ензимен креатинин, който е по-точен показател. Ако ХБЗ се хване в първи или втори стадий, то е напълно лечимо. В по-напредналите стадии можем само да забавим хода на болестта, но не и да я спрем напълно, посочи проф. Паскалев.

Откриването, наблюдението и насочването към правилно лечение на пациентите с хронично бъбречно заболяване в страната не е на необходимото ниво, каза още нефрологът. В момента за бъбречна трансплантация чакат близо 1000 души. Като се прави анализ на заболяемостта обаче, става ясно, че те реално трябва да са около



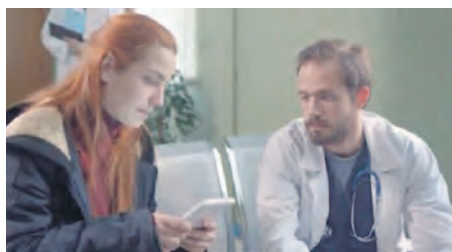
5000 души. Тоест 4000 пациенти в напреднал стадий на ХБЗ не са открити или насочени към правилната клиника от личните си лекари. В България липсва скринингова програма за рисковите групи и системата не мотивира джипитата да проследяват такива пациенти.

Понякога лекарства и препарати, използвани в медицината, които са безвредни по принцип, може да задълбочат съществуващи проблеми с бъбреците, стана ясно още на Училището по нефрология. Затова трябва предварително да се прави

оценка на риска. Най-често това се случва в кардиологията. Например болните с високо кръвно често получават като част от терапията диуретици. Тези лекарства обаче може да повишат концентрацията на пикочна киселина – основна причина за кризи при подагра, и така да провокират хиперурикемия при пациентите с хипертония, посочи проф. Боряна Делийска от ИСУЛ. Тя призова кардиолозите да бъдат обдителни, когато назначават терапията на пациенти с кръвно, и да помислят за такива възможни усложнения.

Друго неприятно увреждане на бъбреците е контраст индуцираната нефропатия, разказа проф. Борис Богов от Александровска болница. При тази диагноза се отбелязва скок във връзка с все по-широкото прилагане на коронарографията като метод за изследване и лечение в инвазивната кардиология. Контрастното вещество, използвано при този метод, помага за по-доброто визуализиране на стеснения в големите кръвоносни съдове по време на коронарографията и е напълно безопасно при хора със здрави бъбреци. Само че при хора с вече започнало увреждане или дългогодишна хипертония, диабет може да се получи контраст индуцираната нефропатия. Лекарите в интензивните отделения трябва да правят преценка на този риск преди назначаване на коронарографията, посочи проф. Богов.

Търсете на credoweb.bg още интересни здравни новини.



Каква е диагнозата на пациента, който се лекува с куркума, и каква статия, свързана със заболяването, открива приятелката му в CredoWeb?

credoweb Каква роля играе CredoWeb в „Откраднат живот“?

Търси я на Фейсбук страницата на платформата и спечели книгата „Вечно млади“

На 5 май CredoWeb стартира във Фейсбук страницата си игра, свързана със сериала "Откраднат живот". Наблюдавайте внимателно къде и как се появява, споменава, показва или цитира социалната мрежа за здраве в разговорите между лекари и пациенти в някои от следващите серии на филма. И вашата наблюдателност и любознателност ще бъдат възнаградени.

За целта CredoWeb ще публикува всяка седмица на своята Facebook страница (<https://www.facebook.com/Credoweb.bg>) въпроси, свързани с "ролята си" във филма „Откраднат живот“. Въпросите ще са общо 10. Отговорът трябва да се посочва като коментар под съответ-

ВКЛЮЧИ СЕ В ИГРАТА „КАКВА РОЛЯ ИГРАЕ CREDOWEB В „ОТКРАДНАТ ЖИВОТ“ И СПЕЧЕЛИ

ния пост-въпрос във Фейсбук. Потребителите имат право да посочат своя отговор до 23:59 ч. в неделя на същата седмица, в която е зададен съответният въпрос. Ще има по един печеливш на всеки въпрос (общо 10), като победителят ще бъде определян на случаен принцип чрез жребий всеки понеделник на седмицата, следваща тази, в която са зададени въпросите.

Всеки победител ще получи книгата "Вечно млади" на издателство Intense, в която ще намерите отговор на въпроса - Как да запазите кожата си блестяща, а здравето безупречно на всяка възраст? Точно това ще ви разкрие д-р Перикон - дерматолог, учен и новатор. Актьори, музиканти, модели, световни знаменитости му се довериха и превърнаха програмата му в начин на живот. Сред тях са Ума Търман, Шерил Кроу, Стив Тайлър, Мадона.

„Вечно млади“ ни запознава с нутригеномиката – наука, която изучава как хранителните вещества въздействат върху генната експресия. Дадени храни могат да задей-

стват гените, които спират заболяванията, и да изключат гените, които предизвикват ускорено остаряване, напълняване, бръчки и болести.

Пригответе се да промените начина, по който работят гените ви, и да почувствате невероятното им действие.

ALLERGY CONTROL

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



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

Herbamedica

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

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/promo). Чрез тази секция получавате възможност да изберате 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 й 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.“



Амбинор енерджи 20 ампули за пиене

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

Стара цена
19,⁹⁰ лв.

**Нова цена
15,⁹² лв.**

-20%

Абока Необианациг 15 таблетки

При киселини и рефлукс

-20%

Стара цена
7,⁴⁹ лв.

**Нова цена
5,⁹⁹ лв.**



Прим ойл 100 капсули

Масло от вечерна иглика

Стара цена
16,⁸⁰ лв.

**Нова цена
13,⁹⁴ лв.**



-17%

Джеймисън Селен 100 таблетки

Мощен антиоксидант

Стара цена
10,⁹⁸ лв.

**Нова цена
8,⁷⁸ лв.**

-20%



Абока Необианациг 45 таблетки

При киселини и рефлукс

Стара цена
14,⁹⁵ лв.

**Нова цена
12,⁸⁶ лв.**

-14%



Scholl система за премахване на гъбички по ноктите

Защитава нокътя и помага за предотвратяване разпространението на гъбичките

Стара цена
17,⁶⁶ лв.

**Нова цена
15,⁸⁹ лв.**

-10%



Лакто 4 ВИП пробиотик 15 капсули

Поддържа нормалния баланс на чревната микрофлора.

Стара цена
8,⁴⁵ лв.

**Нова цена
6,⁷⁶ лв.**



-20%

Алфалипомакс 300 mg 60 капсули

За профилактика и подобряване състоянието при диабетна полиневропатия.

Стара цена
19,⁸⁰ лв.

**Нова цена
14,⁸⁵ лв.**

-25%



Екзодерил разтвор 10 ml ИАЛ 53771/18.12.

-15%

Стара цена
18,⁸⁰ лв.

**Нова цена
17,⁸⁶ лв.**



Допелхерц систем колаген За нормалната функция на ставен хрущял и кости

Стара цена
49,⁹⁰ лв.

**Нова цена
41,⁹² лв.**

-16%

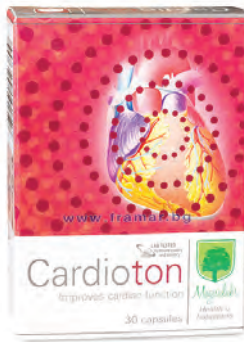


ФРАМАР

аптеки „Фрамар“. Промоциите са валидни при поръчки на онлайн магазина на веригата. Линк от изборения 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 framabg.com е най-големият здравен портал в България с информация за всеки от вас.

В новия модул ПРО – МОЦИИ на CredoWeb можете да намерите и актуални промоционални предложения от



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.

Промоцията е валидна до 12.06.2016

ПАРАЦЕТАМОЛ ТАБЛ. 500 mg * 20

„Парацетамол Екофарм“ се използва за симптоматично лечение на слаба до умерена болка от различен произход: главоболие, мигрена, невралгия, зъбобол, менструални болки, ревматични и мускулни болки. „Парацетамол Екофарм“ се използва също при повишена телесна температура вследствие на грип и простудни заболявания.



Стара цена
1,62 лв.

Нова цена
1,20 лв.

-35%

Промоцията е валидна до 12.06.2016

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg * 12

ДОЛОРЕН облекчава главоболие, мигрена, зъбобол, менструални болки, ревматични и мускулни болки, болки в гърба, невралгия, симптоми на грип и простудни заболявания, повишена температура.



Стара цена
4,83 лв.

Нова цена
3,99 лв.

-21%

Промоцията е валидна до 12.06.2016

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg * 10

ДОЛОРЕН облекчава главоболие, мигрена, зъбобол, менструални болки, ревматични и мускулни болки, болки в гърба, невралгия, симптоми на грип и простудни заболявания, повишена температура.



Стара цена
4,07 лв.

Нова цена
3,33 лв.

-22%

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



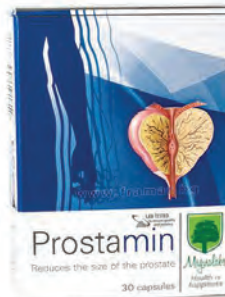
Стара цена
20,20 лв.

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



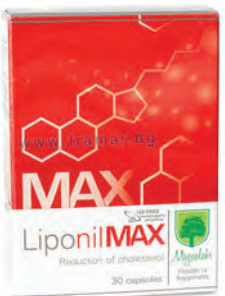
Стара цена
20,20 лв.

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 МАГНА СЛИМ КАПСУЛИ * 30

• Подпомага отслабването



Стара цена
20,20 лв.

Нова цена
10,10 лв.

-50%

МАГНАЛАБС МЕЛАТОН КАПСУЛИ * 30

• Подпомага за по-бързото и по-лесно заспиване
• Намалява психическия и физическия стрес от напрежението 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



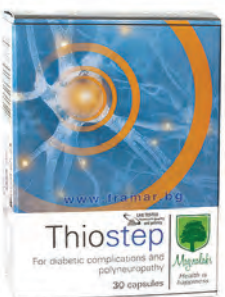
Стара цена
10,20 лв.

Нова цена
5,10 лв.

-50%

МАГНАЛАБС 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



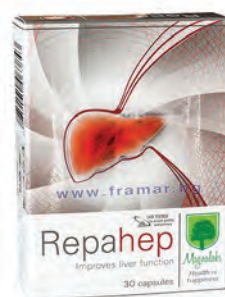
Стара цена
16,00 лв.

Нова цена
8,00 лв.

-50%

МАГНАЛАБС 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



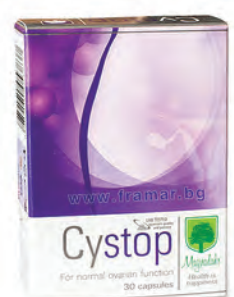
Стара цена
11,50 лв.

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%

Този витамин се среща рядко в съвременния режим на хранене и повечето хора никога не са чували за него. Но той има жизненоважна роля в човешкия организъм и е добра профилактика срещу редица заболявания.

Витамин K₂ активира витамините A и D и ги прави по-ефективни. Хората с нормални стойности на този витамин имат здрави зъби и рядко страдат от хронични болести. Изследванията показват, че:

Витамин K₂ укрепва костите.

Учени от университета Тафт, САЩ, откриха, че по-възрастните хора, които приемат много витамин K, са с 65% по-малък риск от фрактура на бедрената кост от тези, които приемат недостатъчно количество от този витамин. Специалисти от Харвард наблюдавали над 72 000 жени и установили, че недостигът на витамин K₂ увеличава риска от подобна фрактура с 30%.

Витамин K₂ предпазва от инфаркт.

ЗНАЧЕНИЕТО НА МАЛКО ИЗВЕСТНИЯ ВИТАМИН K₂



След изследване, проведено с участието на 4800 души, холандски учени доказали, че високото съдържание на витамин K₂ в организма понижава риска от болести на коронарната артерия с 57%. Витаминът намалява натрупването на калций в артериите с 52%. И също така понижава риска от смърт от всякакви болести с 26%.

Витамин K₂ убива ракови клетки.

Американски онколози откриха, че витамин K₂ убива клетки на левкемия, рак на панкреаса и на яйчниците.



Витаминът програмира саморазрушаването на тези клетки. Сред мъжете, които приемали най-много K₂, се кон-

статирани с 63% по-малко случаи на напреднала форма на рак на простатата.

Витамин K₂ пази мозъка.

Бори ревматоидния артрит, нормализира кръвната захар и увеличава производството на енергия в митохондриите.

Важно е да се знае, че

при кръвоизливи. Този важен витамин се достига от спанак, броколите, зелето и други листни зеленчуци.

Организмът използва K₁, за да произвежда витамин K₂. Преработването става чрез полезните бактерии в стомашно-чревния тракт.

Витамин K₂ може да се доставя и директно от някои храни, особено от черния дроб.

Други източници са:

- Месо
- Пълномаслено мляко
- Извара
- Масло
- Сирене

Всички тези храни трябва да са добити от животни, които се хранят с трева.

Животните поемат витамин K₁ от тревата, която пасат. Когато се хранят със соя и зърнени продукти, те не поемат витамин K₁. Антибиотиците пречат на преработването на K₁ в K₂.

При недостиг на витамин K₂ специалистите препоръчват приемането на добавки - по 40 до 90 микрограма дневно. (ЖД)

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ✗ Течащ нос
- ✗ Сърбеж и кихане
- ✗ Парене в очите

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

ECOPHARM Allergology

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

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само 2 ампули дневно

Повече информация може да откриете на страницата ни в

credoweb™

От подагра или така нар. кристален артрит страдат най-често хора над 45 години. Мъжете са с 20 пъти по-застрашени от жените. Навремето заболяването е било много рядко, но сега заради стреса и нерационалното хранене броят на засегнатите расте. В буквален превод от гръцки подагра означава крак – капан. И неслучайно - болестта започва най-често с жестока болка в палеца на единия крак. Появява се оток и дори при едно леко докосване на пръста предизвиква болка и парене.



Каква е причината за подагратата и кое е доказано най-ефективното ѝ лечение, потърсихме за съвет реномирания специалист по клинична и медицинска химия проф. д-р Мария Иванова, дм.

Виновникът за болките при подагратата са кристалите на пикочната киселина, които се образуват между съчетаващите се костички, които са в ставата на палеца. Кристалите са като иглички, с остриета от двете страни, много често са и на снопчета. Те оказват директно механично дразнене в ставната капсула и лигавицата, което предизвиква възпаление и болка. При нормални условия кристали на пикочната киселина не би трябвало да се образуват. Това се случва, защото по някаква причина количеството ѝ в кръвта се е увеличило и по кръвен път тя търси място, където да кристализира. Това винаги става там, където има условия за охлаждане. Затова подагратата никога не започва в става, в която е съхранена топлина, а там, където има охлаждане, както е в крайниците. Причината е, че при по-ниски температури пикочната киселина не може да се разтваря във вода и така кристализира.

Солите на пикочната киселина, които предизвикват подагратата, са натриеви или амониеви урати. Амониевите соли са по-мощни, образуват се по-бързо и гъвкаво.

Подагратата обикновено води след себе си и други заболявания. Едно от тях е високото кръвно налягане. Диабетът може също да се комбинира с подагратата и така взаимно да се усложнят. Нерядко подагратата има връзка с процеси в щитовидната жлеза.

За да разберем дали сме застрашени от подагра,

трябва да проверим дали някой в рода ни не е страдал от това заболяване, защото много често то е наследствено. При тези случаи подагратата се отключва заради дефект на ензим, който е необходим в обмяната на т. нар. пуринови храни, каквито са месото, кафето, шоколадът и чайовете. Другата възможност е проверката на количеството на пикочната киселина в кръвта и в урината. Ако в кръвта тя надмине 416 микромола на литър, условията да кристализира под формата на соли, които правят тези

неприятни кризи, са подходящи. Надвишаването на тези стойности или една криза не са достатъчни, за да бъде сложена диагнозата подагра. За да се докаже тя, са необходими няколко кризи. Ако се окаже подагра, тя може да стане хронична и да премине в по-горни стави, да отиде към глезена, коляното, пръстите на ръцете, на лакътя.

Развитието на подагратата минава през три етапа.

Първият е пристъпът на болка. Вторият са периодите на ремисии. Третият е, ако тя стане хронична. Тогава могат да се появят така наречените тофи. Това са бучици, които се появяват в тъканите около ставата. Там пикочната киселина е изкристализирала в съединителната тъкан.

Организмът се бори с възпалението, като левкоцити нахлуват в синовиалната течност и започват да „захават“ кристалите, а после да ги смилат. При подагра обаче тялото ни винаги има нужда от допълнителна помощ.

Напоследък лечението на подагра е обогатено с много препарати, като на първо място са нестероидните, които имат две цели. Едната е блокиране на дефектния по наследство ензим, а другата е разтваряне на пикочната киселина. Механизмът им е да алкализират кръвта, урината и синовиалната течност в ставите, за да могат кристалите да се разтворят. Като се има предвид обаче, че там предимно са кристали на амониевите урати, които са неразтворими в алкална среда, алкализирайки течността, тези медикаменти дават възможност не да се разтворят, а да кристализират повече и повече!

На базата на негативната тенденция има нещо ново и съвсем различно.

Това е българска уникална формула за лечение на подагра

в продукта „Подагрол“. Формулата му е призната с множество международни патенти в САЩ, Канада и Западна Европа.

МЪЖЕТЕ НАД 45 Г. СА НАЙ-ЗАСТРАШЕНИ ОТ ПОДАГРА

Активното вещество на „Подагрол“ има два механизма на действие. От една страна, намалява гъстотата и разрежда течността, в която се образуват кристали. Извършва намаляване на повърхностното напрежение на кристалчетата в течността, без да намалява нейната киселинност или алкалност. След разреждането на течността вече няма условия за утаяване на кристалите на пикочната киселина. От друга страна, активното вещество в „Подагрол“ доказано образува комплексно ново съединение с пикочната киселина. То се разтваря във вода и не дава шанс на пикочната киселина да се утаява във вид на кристалчетата, а се извежда от организма. Ефектът на „Подагрол“ е много бърз. Часове след приема на новия продукт се усеща облекчение. Оттокът и болката намаляват и изчезват. В първите 24 до 48 часа след приема през устата на капки „Подагрол“ се наблюдава скок в концентрацията

на пикочна киселина в кръвта над нормата. Това обаче не бива да плаши, тъй като е знак, че пикочната киселина се оттегля от засегнатото място.

При хронична подагра е хубаво „Подагрол“ да се приема профилактично в периодите на ремисии.

Препаратът помага и във фазата с тофичките. Предотвратява образуването на нови и не позволява старите да увеличават размерите си.

Предимство на „Подагрол“ е, че няма никакви странични действия.

„Подагрол“ се налага да се употребява самостоятелно, тъй като той се различава от известните досега прилагани средства при подагра. Въпреки че „Подагрол“ не влияе върху дефектния ензим, той помага също и на хора, които го носят по наследство.

Хранителна добавка

Podagrol Ecopharm

- Уникален продукт – без аналог на пазара
- Ефективен при подагрични кризи и при хронична подагра
- Може да се приема продължително време
- Може да се комбинира с други средства и методи за лечение на подагра
- Безвреден, нетоксичен, без странични ефекти, без противопоказания
- Може да се приема от диабетици

Капки за пиене 50 ml

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В природата не съществува създание с по-сложна и по-високо организирана система за управление от човешкия организъм. В основата на това невероятно творение, бъдещо едновременно възхищение и преклонение, стоят белтъчните вещества, протеините. В изграждането на огромния брой протеини, които изпълняват безброй жизненоважни функции в човешкото тяло, участват 20 аминокиселини. Въпросът защо именно те са „избраните“ измежду многото други молекули с подобна структура засега е без отговор. Вероятно той завинаги ще си остане ноу-хау на Създателя.

Управлението на биосинтеза на протеините, необходими за поддържане на жизнената дейност на човешкия организъм, се осъществява от молекулите на ДНК, в които е заложена информацията за техния строеж и свойства. Част от необходимите за това аминокиселини, известни като заменими, организмът синтезира съобразно потребностите си в своята главна биохимична лаборатория – черния дроб. Другата част от тях, т.нар. незаменими аминокиселини, той не може да синтезира и те следва да постъпват с приеманата храна.

Недостигът им в менюто отключва редица патологии в човешкия организъм.

Тези аминокиселини обаче присъстват в редица храни, така че единствено от отделния индивид зависи доколко правилно ще организира своя хранителен режим, за да поддържа в изправност жизнената дейност на своя организъм.

Една от тези „избраните“ аминокиселини е

L-аргининът, известна като „условно незаменима“. Това означава, че тя може да се синтезира от човешкия организъм, но при определени условия, а именно, когато той е съвършено здрав. А кой организъм в наши дни може да се нарече абсолютно здрав при това невероятно екологично замърсяване, нерационално и неприродосъобразно хранене, при този ежедневен емоционален и физически стрес? Установено е, че

дори и при значителна патология организмът изпитва затруднения в синтеза на тази аминокиселина.

С неговото постепенно износване синтезът на L-аргинина все повече се затруднява и след 50-годишна възраст почти напълно се преустановява. Т.е. на практика в една или друга степен почти всеки човек изпитва недостиг от L-аргинин.

За детския организъм тази аминокиселина е напълно незаменима и следва изцяло да се осигурява с храната.

L-АРГИНИНЪТ – МАГИЧЕСКАТА МОЛЕКУЛА

L-аргининът е изолиран за първи път през 1886 г. от швейцарския химик Ернст Шулце от растението лупина (*Lupinus sp.*), принадлежащо към семейство Бобови (*Leguminosae*), известно още като вълчи грах. Дълго време тази аминокиселина оставала извън интересите на учените. Нещо повече, след откриването на свойството ѝ да се превръща в азотен оксид, вещество, приемано до неотдавна за токсично и агресивно за човешкия организъм,

на тази аминокиселина се гледало с недоверие,

примирявайки се с нейното участие в изграждането на немалък брой протеини. В края на миналия век обаче, в резултат на лекарска грешка, нещата приеха драматичен обрат за L-аргинина. В САЩ при изпитване на действието на лекарство, подобряващо сърдечната дейност, по грешка бил използван препарат, отделящ азотен оксид. Противно на очакването, този препарат предизвикал силен съдоразширяващ ефект и понижението на кръвното налягане на пациента. Към това необичайно свойство на „опасния“ и „токсичен“ азотен оксид особен интерес проявяват професорите Робърт Фърчгот, Луис Игнато и Ферид Мурад, които по катего-

ричен начин доказаха, че той играе изключително важна роля за поддържане на хомеостазата на кръвоносните съдове. Изяснено беше, че

ключова роля в тази връзка играе тънък слой от епителни клетки, т.нар. ендотел,

покриващи вътрешната повърхност на кръвоносните съдове. Последните са в пряк контакт с кръвния ток и произвеждат редица субстанции със сигнални и регулаторни функции, най-важната от които е азотният оксид. Производството му обаче е невъзможно без L-аргинина.

Смята се, че с нарушаването на биосинтеза на азотния оксид от L-аргинина са свързани артериалната хипертония, болестите на Алцхаймер и Паркинсон, бронхиалната астма, стенокардията, инфарктът на миокарда, епилепсията, захарният диабет, еректилната дисфункция и т.н.

В резултат, както в приказката, от крастава жаба L-аргининът се превърна в принц.

През 1992 г. азотният оксид беше провъзгласен за молекула на годината, а през 1998 г. американските учени Робърт Фърчгот, Луис Игнато и Ферид Мурад бяха удостоени с Нобелова награда. По понятни причини в наши дни интересът в научните среди към азотния оксид и разбира се, към L-аргинина е огромен. Това не е случайно, тъй като беше открит механизъм за управление на кръвното налягане в човешкия организъм, а хипертонията е едно от най-разпространените заболявания на цивилизацията, характеризиращо се с особено висока смъртност. Установено беше, че тази магическа молекула – азотният оксид, „живее“ само около 5 секунди, а колко много неща успява да свърши за това тъй кратко време! Оказа се, че

тя не само регулира състоянието на кръвоносните съдове и сърдечната дейност,

но взема участие и в множество други функции в човешкия организъм, свързани с имунната защита, нервната и мозъчната дейност, храносмилането и т.н.

Чрез съдоразширяващото си действие азотният оксид подобрява снабдяването на клетките с кислород и хранителни вещества, което се отразява благотворно на целия организъм. Азотният оксид действа изключително благоприятно при еректилна дисфункция. Задълбочените изследвания върху физиологичното действие на L-аргинина разкриха още редица други негови важни функции и благотворни въздействия в човешкия организъм. В частност беше доказано, че

тази аминокиселина е градивен елемент за синтеза на креатина,

аминокиселината, която играе ключова роля в поддържането на енергичния потенциал на човешкия организъм, в нарастването на мускулната маса, в подобряването на когнитивните способности (паметта, речта, възприятелността, логическото мислене) и т.н.

L-аргининът способства за увеличаване на цитоксичните Т-лимфоцити (Т-кълъри) – белите кръвни клетки, които са част от защитната гвардия на имунната система, специализирани в унищожаването на вирусите и туморните клетки. Той подпомага секрецията на редица важни хормони, в т.ч. и на хормона на растежа соматотропин, потиска окислението на т.нар. „лош“ (LDL) холестерол, играещ ключова роля в атерогенезата, и намалява нивото му в кръвния ток, инактивира токсичния амоняк, продукт на разпада на аминокиселините, преустановява процесите на тромбоембриране, по-

вишава метаболизма на мастните тъкани, участва в регенерирането на клетките на черния дроб, подобрява сперматогенезата и т.н., и т.н.

L-аргининът е съставна част на колагена,

поради което способства за добрия външен вид на кожата, подпомага зарастването на раните и изграждането на клетките на сухожилията, оказвайки благотворен ефект при артрити и заболявания, свързани със съединителната тъкан. При необходимост той може да бъде превърнат в глюкоза и гликоген и да се използва от организма като източник на енергия.

Доказано е, че L-аргининът има и психотропно действие – способства за подобряване на самочувствието и настроението чрез стимулиране на производството на серотонин – хормона на щастието.

Богати източници на тази чудо-аминокиселина са тиквените семки (5353 мг/100 г), орехите (2278 мг/100 г), сухият грах (2188 мг/100 г), пилешкото месо (1436 мг/100 г), свинското месо (1394 мг/100 г), съомгата (1221 мг/100 г), кокошите яйца (820 мг/100 г), нешлифованият ориз (602 мг/100 г) и т.н.

За съжаление чрез храната L-аргининът трудно попада в кръвния ток, тъй като по-голямата част се разрушава в стомашно-чревния тракт. Това предполага приемането му под формата на хранителни добавки с високо съдържание на тази аминокиселина. Към този момент няма твърдо установена дневна доза за прием на L-аргинин. Най-често препоръчваната дневна доза за децата е 4-5 г, а за възрастните – до 6 г.

С навлизането в невероятния лабиринт от сложни биохимични превръщания в човешкия организъм все по-ясна става тяхната подчиненост на нечий генциален промисъл, чиито идея и цел едва ли някога ще успеем да разгадаем. L-аргининът е само малка брънка от този невероятен промисъл.

Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. „Животът днес“, са събрани в книгата „Мантри за здраве и дълголетие“, която се разпространява от книжарниците „Хеликон“.
gpopov_bg@yahoo.com



Prim Oil

МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА



PRIM OIL КАПСУЛИ

ЧИСТА ФОРМУЛА ЗА ДОБРО ЖЕНСКО ЗДРАВЕ

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



PRIM OIL КРЕМ

НЕЖНА ГРИЖА ЗА ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ И НА WWW.LIFESTORE.BG

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

СЛЪНЦЕТО МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА РАК, НО УДЪЛЖАВА ЖИВОТА

Шведски учени обявиха радостна новина за любителите на слънчевите лъчи. Оказва се, че те удължават живота. Изследването проведеха учени от Каролинския институт в Стокхолм, които в продължение на 20 години следили внимателно състоянието на голям брой жени.

Любителите на слънцето живеят по-дълго

Установено било, че след 20 години броят на починалите жени, които избягвали слънцето, бил два пъти по-голям от броя на тези, които обичали да се излагат на слънчевите лъчи. Главната причина за увеличената им продължителност на живот била, че те значителното по-рядко страдали от сърдечносъдови и други заболявания, с изключение на раковите.

Учените подчертават и факта, че произвежданият от организма под въздействието на слънчевата светлина витамин D противодейства на остеопорозата и диабета. Освен това слънчевите лъчи повишават настроението, като стимулират производството на собствени хормони на щастието – ендорфини.

Колко голяма е опасността от рак на кожата

Учените отчитат, че за любителите на прекаленото излагане на слънце съществува повишен риск от кожен рак. Но те обръщат внимание и на общата статистика и по-скоро на цифрите от данните на Световната здравна организация. През 2012 година в света са починали 56 милиона души. Диагнозата рак е отнела живота на 8,2 милиона души, което съставлява



малко по-малко от 15%. А ето и цифрите на починалите от различните видове рак:

- на белите дробове - 1,59 милиона смъртни случаи;
- на черния дроб - 745 000;
- на стомаха - 723 000;
- на дебелото черво - 694 000;
- на гърдата - 521 000;
- на хранопровода - 400 000.

В този списък заради ниската честота на заболяването не попада рактът на кожата. Той се нарежда след рака на хранопровода и съставлява 0,71% от всички смъртни случаи вследствие на болести. В същото време за този период от сърдечносъдови заболявания са починали 17,5 милиона души, което съставлява 30% от смъртните случаи.

Слънцето спасява от сърдечносъдови заболявания

Слънчевите лъчи могат да предизвикат кожен рак, но в общия списък смъртността от него е по-малко от един процент. В същото време те спасяват от болести, които имат огромен дял в основните причини за смъртност. Не е разумно да избягваш слънцето като профилактика срещу кожни тумори и

да се лишиш от защита срещу по-вероятните причини да напуснеш този свят.

Слънчевият загар е полезен, но не за всички

За съжаление има хора, за които излагането на слънце е противопоказно.

Медиците определят 6 типа кожа.

От първия тип са хората със снежнобяла кожа, светла или леко червеникава коса, сини или зелени очи.

Към втория тип принадлежат хората със светла кожа, руси коси и зелени до светлокафяви очи.

Третият – хората с маслинена или с цвят на слонов кост кожа, тъмноруси или кестеняви коси, кафяви, по-рядко черни или сиви очи.

Четвъртият тип е "южняшкият", на хората със смугла кожа без лунички, тъмни очи и тъмни коси.

Петият тип е азиатската кожа. Това са хората с много тъмна кожа без лунички, тъмнокастениви или гарвановочерни коси и дръпнати източни очи.

Шестият тип кожа е на хората от негроидната раса.

Хората от първия тип не трябва изобщо да се пекаат, за тези от втория тип е допустимо, но те трябва да внимават и да не се излагат на слънчевите лъчи повече от 15 минути. Третият тип не изгарят, но при продължително

излагане на слънце ускоряват стареенето на кожата си. Само последните 3 типа могат да се припичат на слънце без особени последствия, но все пак фанатичното излагане на ултравиолетовите лъчи не е желателно.

Кога да потърсите дерматолог

Има хора с кожни заболявания, някои от тях диагностицирани като предракови. Ако се появят сърбежи, болки, люпене, нови брадавици и петна по кожата, се обърнете към специалист дерматолог. Особено ако имате намерение да правите слънчеви бани.

Хора, които искат да добият тен, но нямат възможност да се пекаат

Те могат да се осланят на данните на Световната здравна организация, според които необходимата доза витамин D се синтезира в организма само за 15 минути излагане на лицето и ръцете на слънце.

В заключение може да се каже, че със своето изследване шведските учени реабилитираха прилаганата от незапомнени времена слънчева терапия, която е достъпна и безплатна за всички. (ЖД)

БУМ НА КЪРЛЕЖИ!

Пазете децата, когато ги водите навън, проверявайте ги за кърлежи след всяка разходка. Задължително вземете превантивни мерки и за домашните любимци, за да не внесат кърлежи въщи. Всеки ветеринар ще ви помогне да изберете най-подходящия и сигурен препарат за породата и големината на вашето куче.

Дъждовете и високите температури и тази година предизвикаха бум на кърлежи, предупреждават специалистите. Опасните ракообразни се впиват в тялото на своите жертви преди всичко в тревисти местности и гори. Хората в града също не са защитени. Там кърлежовите зони са парковете, дворовете, междублоковите пространства, където разхождаме обичайно и децата, и домашните любимци. Така че: ВНИМАНИЕ!

Кърлежите са слепи и глухи, но на края на предните си крачета имат рецепторен орган, който реагира на механични, термични и химични дразнения. Така те регистрират кога покрай тях преминава човек или друго топлокръвно - „улавят“ движението, телесната топлина, издишания въглероден оксид. Когато се закрепят върху тялото, кръвосмучещите търсят подходящи места, където кожата е тънка и влажна. Със слюнката си обезболяват мястото, разкъсват кожата и забиват жило в тъканта. Колкото по-дълго кърлежът смуче от кръвта, толкова по-голям е рискът от инфекция, така че е важно нападателят да бъде махнат спешно.

От инфекциите, пренасяни от кърлежи, най-широко разпространени в България са лаймската болест, марсилската треска, ку-треската и конго-кримската хеморагична треска. При ухапване бактериите попадат първоначално в кожата. На мястото на ухапването може да се появи само тъмно петънце с коричка и да остане и незабелязано. В 60% от случаите скоро започва да се вижда ясно локално възпаление. След около 12 дни имунната система на човека реагира по-остро в борбата с бактериите, зачервяването е по-силно. Това е крайният срок, когато човек трябва да се обърне към лекар, той да докаже причинителя чрез кръвни тестове и да предпише точния антибиотик. Когато терапията се започне на такъв етап, повече от 90% от засегнатите оздравяват. В близо 10% от случаите без терапия до 10 седмици се развива втори стадий с различни и много тежки усложнения. Някои от причинените от кърлеж болести могат да доведат до смърт.

Вашият избор за защита против кърлежи

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

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



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



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



ОВЕСЪТ ВТАЛЯВА И ПОДМЛАДЯВА

Тина БОГОМИЛОВА

Овесът отдавна не е деликатес само за конете. Дошъл от Азия преди векове, днес се смята за една от най-здравословните храни и за човека.

Освен на нишесте овесът е много богат на витамини от В-групата – В₁, В₂, В₁₂, както и лесно усвоим белтък. От всички зърнени храни той е с най-високо съдържание на витамин Е, могъщия антиоксидант, който забавя стареенето.

Овесените зърна съдържат много аминокиселини, фитинови киселини, флавоноиди и сапонини. Богати са на минералите магнезий, мед, желязо, калций, сили-

ций, фосфор и калий.

Овесът пази сърцето, намалява високия холестерол и регулира кръвното налягане. Помага на имунната система и предпазва от инфекции. Полезен е за стомаха, черния дроб и бъбреците. Овесът е и една от най-добрите храни за нервите, тъй като помага при стрес, преумора и тревожност.

Индийската народна медицина отдавна използва отвара от овес при пристрастяване към опиум и тютюн, което напоследък се доказва и от различни научни изследвания.

Овесът стимулира изхвърлянето на токсини и шлаки, но и топи излишни килограми.

Влакнините в него набъбват в стомаха и така отлагат за дълго чувството за глад и уско-

рват перисталтиката.

Овесените ядки са богати на инозитол, който е една от най-популярните съставки в таблетките за отслабване.

Диета с кисело мляко и овесени трици гарантира бързо сваляне на килцата, като може да се добави лъжичка мед и щипка канела. Обикновено диетата се комбинира с пресни плодове и зеленчуци.

Здравословна закуска за топене на мазнините, наречена „Американска мечта“, се прави, като вечер се залеят пет супени лъжици овесени ядки със същото количество вряла вода, на сутринта се прибавят три лъжици прясно мляко, две чаени мед и малко счукани орехи. Закуската се дъвче бавно и се приема в продължение на три седмици.

Още древните араби и египтяни са

ФИТОТЕРАПИЯ СРЕЩУ ГИНЕКОЛОГИЧНИ ПРОБЛЕМИ И ЗА КРАСОТА

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

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

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

Белият равнец се справя отлично с досадното бяло течение. В същото време билката може да намали възелчетата от миомата, има силата и да ги стопи напълно. Лечебна е и при възпаления на яйчниците. Регулирайки менструацията, увеличава шансовете за забременяване. Жените харесват белия равнец, защото той действа добре и включен в диети, подпомага отслабването. А дойде ли

времето на менопаузата, е незаменима помощ организмът да преодолее купичката неприятни промени и усещания, да се справи с пристъпите на лошо настроение, с нервността и безсънието, с атаката на топлиите и студените вълни.

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

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

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



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

1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)
2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)
3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)

Маска срещу бръчки:

Смесват се по една чаена лъжичка овес, мед, зехтин и кисело мляко. Нанася се за половин час върху почистено лице и се отмива с хладка вода.

Пилинг:

Смесват се по една чаена лъжичка овес, кафява захар и мед. Лицето се масажират две-три минути със сместа и се изплаква с хладка вода.

Подмладяваща маска за лице:

Супена лъжица от овесени трици се залива с горещ черен чай. Престоява под капак 10 минути и се добавят по една чаена лъжичка мед и лимонов сок. Престоява 20 минути и се отмива първо с топла, а после с хладка вода.

Маска при мазна кожа:

Смесват се половин чаена чаша охладена овесена каша, едно яйце, половин пасирана ябълка и супена лъжица лимонов сок. Сместа се нанася за десетина минути и се изплаква с хладка вода.

Маска при суха кожа:

Смесват се половин чаша овесена каша, едно яйце, половин намачкан банан и по една супена лъжица зехтин и мед. Нанася се върху лицето за десетина минути и се отмива с топла вода.

Маска срещу черни точки:

Една супена лъжица овес, две кисело мляко и една чаена мед се смесват и сместа се оставя за 15 минути там, където има черни точки. Почиства се с памучен тампон, напоен в хладка вода.

Маска срещу акне:

Две-три супени лъжици от стрити овесени ядки се смесват със сто милилитра топла вода и се добавя лъжичка сода бикарбонат. Маската престоява 15 минути и се отмива с хладка вода.

Заздравяваща маска за коса:

Две супени лъжици овесени трици се добавят към същото количество топло мляко. Когато набъбнат, се прибавя и лъжичка зехтин. Получената смес се втрива в корените, а след това се нанася по цялата дължина. Слага се найлонова шапка, а отгоре кърпа. Маската действа около половин час и се измива с шампоан.

Антицелулитен скраб:

Към супена лъжица стрит овес се добавят две захар и три зехтин. Полученият ексфолиант пет минути се втрива в проблемната зона с кръгови движения. След това се отмива с хладка вода. Препоръчва се след баня или сауна.

Ексфолиант за тяло:

Смесват се по една супена лъжица овес, кафява захар, лимонов сок и масло от алое вера. Ако сместа е много гъста, може да се добави малко прясно мляко. Нанася се с масажни движения няколко минути и се отмива.

използвали овеса за разкрасяване,

като го добавяли към водата за къпане или го стривали заедно с други растителни съставки, за да направят кожата си по-бяла и здрава.

Овесът има силни защитни свойства и се прилага при кожни обриви, екзема и измръзване. Има противовъзпалително и заздравяващо действие, притежава и антибиотичен ефект. Успокоява и хидратира кожата и я прави мека и еластична, подобрява защитните и възстановителните ѝ функции.

Голямото количество полизахариди и бета-глюкани подобряват състоянието на сухата кожа, като проникват в дълбочина, за да осигурят така нужната влага и образуват фин защитен филм. Това е причина те да бъдат извлечени от овеса и включвани като съставка в много хидратиращи формули за лице и коса.

Сапонините в овеса действат като естествена почистваща съставка за порите, оставяйки повърхността гладка и копринено мека.

Екстрактът от овес съдържа успокояващи вещества, затова е предпочитана съставка в козметиката

за алергична, чувствителна и раздразнена кожа. Овесеното

масло също има широко приложение в козметиката, като се използва в много лосиони, кремове, масла, мехлеми и балсами за лице. То е богато на антиоксиданти, есенциални мастни киселини и природни омекотители. Действа като бариера и защитава кожата от външни влияния, затова се използва често в хидратиращи, слънцезащитни и антиейджинг продукти.

Овесът е естествен хидратант, стимулира производството на колаген, стяга порите и изсветлява тена. Помага при акне, ексфолира мъртвите клетки и заличава бръчките.

Овесът премахва пърхота, спира косопада и балансира рН на скалпа. Честа съставка е в шампоаните и балсамите за мазна коса. На овесените ядки се приписва свойството косата да расте по-бързо. Освен това са и чудесен сух шампоан за блондинки, като само се втриват в корените и после се почистват с гъста четка.

Овесено масло често е и ключова съставка в пудри, гримове и червила.

Повечето зърнени култури губят голяма част от ценните си съставки при обелване на зърното, но овесът запазва по-голямата част от минералите и витамините си, независимо в каква форма достига до трапезата ни – като ядки, трици, каша или брашно.



През 2016 г. старинният испански град Толедо стана поредната гастрономическа столица на Испания и пое щафетата от предшественика си Касерес. Градът бе избран заради впечатляващото съчетание на история, култура и кулинарни традиции, както и заради 30-годишнината от включването му в списъка на световното културно наследство на ЮНЕСКО.

Сред по-популярните местни специалитети, които привличат ценители на автентичната храна от цял свят, са яхнии с месо и дивеч; каша от запържено брашно със сланина, чесън и зеленчуци; пържени трохи с чесън и подправки. Сред любимите, наложени се през вековете, еврейско-арабски сладкиши главно действащо лице е масапан (от смлени бадеми, картофи и захар).

Закусвай с въображение

В тази инициатива, която акцентира върху здравословните хранителни навици сред подрастващите, 60 деца от основното училище към колежа „Сан Хуан Евангелиста“ бяха запознати с качествена продукция от местните кооперативи и бяха приканени сами да си направят пълнозърнест хляб. След това те приготвиха своята закуска в съзвучие със средиземноморската диета – със студенопресован зехтин, мляко, плодове и зеленчуци. През годината предстоят още четири подобни събития с други учебни заведения от района, където на децата ще бъде обяснявано как сами да си съставят здравословния порцион. Дългосрочно в рамките на проекта 140 хиляди ученици от 950 училища ще бъдат обучавани и насърчавани да се хранят с местни и качествени продукти. Той е подкрепян от голяма финансова институция, където са осъзнали, че правилното хранене е в основата на доброто здраве на нацията.

В рамките на гастрономическите чествания в Толедо се представя и

моравият чесън от деклариран географски район

Лас Педроньерас, който се слави със специалните си антибактериални и



антиоксидантни свойства. В ателие по кулинария взеха участие студенти от Толедското училище по туризъм. Те се запознаха с предимствата на моравия чесън, включен към средиземноморската диета, а също така и го използваха като продукт в приготвянето на тапас. Всички, които са в Толедо на 6 юни, ще могат да опитат приготвени от учениците рецепти в рамките на демонстрационно готварско шоу, ръководено от ресторантьора Адолфо Муньос и главния му готвач Хавиер Чосас с участието на един от финалистите на испанския Top chef – Марипас. Всички тези инициативи олицетворяват двете основни цели на тазгодишната гастрономическа столица Толедо: да се изтъкнат традиционните местни продукти и да се усети ароматът на провинция

Вкусове и аромати от Толедо

Кастилия-Ла Манча, както и да се покажат на младите корените и разнообразието на испанската кухня.

Отделно от всичко това в Толедо май беше

месеца на агнешкото.

Двадесет и пет заведения в града и района – от типичните испански барове до ресторанти с колосани бели покривки на хотели с няколко звезди – се надпреварваха да предлагат тапас или специално ястие на шеф готвача с любимото пролетно месце. За да не се затруднят прекалено ценителите на вкусната хапка, на сайта има и специална търсачка – според местоположението и вида ястие. В най-стария ресторант в историческата част на града – Venta de Aires, който през 2016 г. отбелязва 125 години от създаването си, има тапас от готвено агнешко със сос от фъстъци, кисело мляко и мента, порцията от което е 2 евро, както и предложение на главния готвач от печена на фурна с дървени въглища четвъртинка за споделяне. Порцията печени агнешки ребърца е 22 евро с гарнитурите. Заведението е специализирано в авторска и средиземноморска кухня, както и в типични местни и домашни рецепти за тапас и основни ястия.

Любопитно е, че в Испания често едно ястие може да се поръча като тапас, в малка чинийка, като половин порция или като цяла – като цената е според количеството.

Яребици „Адолфо“

Рецептата на едноименния ресторант изисква 6 яребици (дребни пилета); 100 г сладък картоф; 100 г червен лук; 2 необелени скилидки чесън; 12 гъби пачи крак или



кладница; стръкове прясна мащерка и 1 ч.л. сушена; половин ч.л. прясно смлян черен пипер; дафинов лист; зехтин; морска сол.

Отделете бялото месо и бутчетата на яребиците. Сварете бульон от костите, люспите на лука и чесъна, зелените пера на стрък праз, моркови и всякакви други обелки и изрезки от зеленчуци. Варете 30 минути с мъниче сол. Прецедете и редуцирайте, докато остане сос на една пета от количеството.

Сгответе порциите на яребицата чрез техниката Sous Vide (су вид) – във вакуумирани пликчета на водна баня, заедно с малко от соса, смачканите скилидки чесън, сушената мащерка, дафиновия лист и черния пипер на 72 градуса за 30 минути. Техниката е френска и е много щадяща при готвене на месо. В професионалните ресторанти има специални уреди за такова готвене, но може да се постигне и въщи.

Опечете лука и сладкия картоф. Направете ги поотделно на пюрета с малко от соса, подправете ги и ги дръжте на топло.

Сгответе гъбите на тиган с малко зехтин. Като станат златисти, залейте със соса и добавете накрая и месото. Поднесете в затоплени чинии.

В оригиналната рецепта има и по 2 фини резенчета черен трюфел на порция и се ползва зехтин от сорта маслини „Корникабра“, типичен за хълмовете край Толедо.



Менестра

Типичният и любим испански микс от сготвени зеленчуци е представен от Parador de Toledo в по-изискана светлина.

За 12 порции пригответе по 300 г пресни шушулки грах, тиквички, тиква и моркови; по няколко стръка бели и зелени аспержи; 100 г бекон (панчета иберика); 12 големи стръка пресен лук; листа свежи марулки; 100 мл зехтин, подправен с пресован чесън и люто пипер; кърри, босилек, стръкове копър.

Критичният момент в тази рецепта е времето на варене на отделните зеленчуци, за да станат идеални, а не преварени. Когато преценят, че са такива, шеф готвачите ги вадят от водата с мрежеста лъжица и ги пускат в купи с вода и лед, за да спрат процеса на готвенето.

За пюрето от моркови: 250 г моркови, сварени в микровълновата, подправени с кимион и сол. Пасирайте ги със зехтин.

За пюрето от целина: 250 г парче целина, 150 мл мляко, сол, бял пипер, 10 мл от подправения с чесън и люто зехтин. Сварете парченцата в млякото, подправени със сол и пипер. Пасирайте със зехтина.

За пюрето от карфиол: 250 г карфиол, вода, сол, зехтин. Сварете и него отделно и пасирайте с малко мазнина.

Измийте, почистете и нарежете зеленчуците на еднакви парченца в отделни купи. Тиквата – на дебели пръчки, които да подправите с малко сол и кърри. Сложете я в плик и я гответе с техниката су вид за 20 минути на 95 градуса.

Изпечете лука на фурна за 20 минути на 200 градуса. Ще се ползва само сърцевината. Запържете нарязания на правоъгълни парченца бекон. Подправете останалите подварени, но останали хрупкави зеленчуци, с овкусения зехтин.

При сервирането сложете по лъжица от трите пюрета на дъното на чиния за супа. Отгоре подредете по три парченца от всеки вид зеленчук и от бекона. Завършете с късчета маруля, връхчета копър и листенца босилек.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Предлагаме ви рецептите на три от 25-те заведения, включени към местното събитие на годината „Толедо – гастрономическа столица на Испания“.

Терин с печени чушки и крем от сирене

За рецептата на El Borbollón ви трябва 12 червени печени чушки; желатин; 50 мл от соса на печените чушки; крем от сирене; фин чипс от ръчен хляб.

Обелете и почистете хубаво чушките. Отцедете ги и ги нарежете на парченца. Подправете със сол.

Премерете колко тежат и разтворете малко по-голямо количество желатин, за да стегне добре. Смесете със соса и желатина и



пресипете в терин (керамичен или стъклен съд за пастет). Покрийте и оставете в хладилника за едно денонощие. Нарезете засъхнал хляб на много тънко и запечете под грила за 2 минути. Поднесете с крема сирене.

ИМЕНАТА НА ИТАЛИАНСКА ОПЕРНА ПЕВИЦА РОМАН ОТ Д. ТАЛЕВ

ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ НА СВЕТА ШИРОКА РАМЕННА КОСТ

НУКЛЕИНОВА КИСЕЛИНА МЕСТНОСТ КРАЙ БОТЕВГРАД

ЗЕЛЕНЧУК С ЕДРО, ВАЛЧЕСТО КОРЕНИЩЕ

СЪДЕБНА ПРЕТЕНЦИЯ ОПЕРА ОТ ЖУЛ МАСНЕ

УГАРКА ГЕРМАНСКИ ПИЛОТ ОТ ФОРМУЛА 1 КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ

НАША ФЮЖЪН ФОРМАЦИЯ БИВШАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА НА ЛАТВИЯ

СТАРОТО ИМЕ НА ДР КОНГО

ЛИЧНОСТ, ИНДИВИД

ВЪРЗОП

ЖРЕБЕЦ

ДИЗАХАРИД В МЛЯКОТО МУЗИКАЛНА НОТА

РЕКА В АНГЛИЯ ДОЛЕН КРАЙНИК ВОЙНИК, БОЕЦ

АЗИАТСКА СПИРТНА НАПИТКА ОСНОВНО-ПОЛОЖНИЦИ, СЪЗДАТЕЛИ

ВОДОПРОВОД-НА ЧАСТ

КУХНЕНСКА МЕБЕЛ

КОРЕМОНОГО МЕКОТЕЛО В ТОПЛИТЕ МОРЕТА

ЛЕХИ ЗА НАПОЯВАНЕ АЛКАЛОИД В КОРЕНИТЕ НА ТАТУЛА

ЦВЕТЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ ПЪТЕПИС ОТ ИВАН ВАЗОВ

ЯПОНСКО БОЙНО ИЗКУСТВО ЧИСТА ПОБЕДА В ДЖУДОТО

ГРАД В ГЪРЦИЯ

ДРЕВНО ЗАЩИТНО ВЪОРЪЖЕНИЕ

НАШ ЦАР 1292-1298

СТОЛИЦАТА НА ТУРЦИЯ

ЦЪРКОВНО ПРИГЛАСЯНЕ

ФУТБОЛЕН ТЕРМИН

ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ

АЛКАЛОИД В ГРЪМОТЪРНА

ОБРАЗЕЦ, МОДЕЛ

ИГЛОЛИСТЕН ДЪРВЕН МАТЕРИАЛ

ГОЛЯМА РЪЧНА ХАРМОНИКА РЕКА В ИТАЛИЯ ИТАЛИАНСКИ РАЛИ ПИЛОТ

КЪСА СПОРТНА ДРЕХА ТРОПИЧЕСКО ДЪРВО С ЧЕРЕН ЦВЯТ

КОСМИЧЕСКА АСОЦИАЦИЯ НА САЩ ПИЕСА ОТ Н. АТАНАСОВ

ФЕСТИВАЛЕН ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ ГЕРОЙ НА РОСИНИ ОТ ЕДН. ОПЕРА

АМЕРИКАНСКИ ФИЛМ С ДЖИМ КЕРИ

НАША ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ДЕЕЦ НА ПАРИЖКАТА КОМУНА

ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ

НАШ ФУТБОЛИСТ „БЕРОЕ“ МОКРЕЩА РАНА НА ЛИЦЕТО

НЕПОЧТЕНА СДЕЛКА БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЯСТИЕ ОТ МЕСО С ГЪСТ СОС

ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО

ЧЕЛО, ТЕМЕ

АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

НАША ФИРМА ЗА КОЗМЕТИКА ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ДЕЕЦ НА ПАРИЖКАТА КОМУНА

ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ

НАШ ФУТБОЛИСТ „БЕРОЕ“ МОКРЕЩА РАНА НА ЛИЦЕТО

РАЗКАЗ ОТ Н.ХАЙТОВ

МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ

МИНО-ХВЪРГАЧКИ ВОЕННО ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

НАЙ-СТАРОТО НАСЕЛЕНИЕ НА ИСПАНИЯ

НОВОЛАЧНА СМОЛА

ЗОДИЯ

НЕЧЕТНО ЧИСЛО

ДВУОСТЪР НОЖ

НАШ ФУТБОЛИСТ „БЕРОЕ“ МОКРЕЩА РАНА НА ЛИЦЕТО

РАЗКАЗ ОТ Н.ХАЙТОВ

МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ

МИНО-ХВЪРГАЧКИ ВОЕННО ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

НАЙ-СТАРОТО НАСЕЛЕНИЕ НА ИСПАНИЯ

НОВОЛАЧНА СМОЛА

ЗОДИЯ


НАША ПОП-ФOLK ПЕВИЦА „ЗЕЛЕНО“

ЛОЗНИЦА

КРАСИВО ГОРСКО ЖИВОТНО

За здраво гърло и чисти бели гробове!

Билкови таблетки за смучене



РЕЧНИК : ЗЕЛИН, ИДИТОЛ, ЛАКТОЗА, НОМА, ОСИМ, РОСЕТИ, СКОПОЛАМИН

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 19:

ВОДОРАВНО: Останки. „Ултиматумът на Борн“. Ум. Тарикат. Закс (Ханс). Литера. Съсел. Сирена. Лимонит. Нонет. Еола. Ниса. Ара. ДДС. Нион. Отрок. ДАНС. Ен (Ханс). Арена. Соло. „Ако“. Ене (Александру). Ница. Ас. Акт. Хала. ЛЕНОР. Прекис. Принос. Знаме. Ари. АТА. Трева. Разум. Ламар. Аба. Алабак. Ироним. ТА. Арак. Лоран (Ив Сен). Аламинут. Град. Кейк. Етна. Идоли.

ОТВЕЧНО: АП. Елтън Джон. Рибар. Тасос. „Лили“. Ара. Чирен. Доцент. Ад. Милена. Анорак. Мак. „Тина“. Осел. Тас. „Оскар“. Вале. Сутген. Ос. Забой. Ро. Арк. Пъзел. Арка. Тана. Ма. Не. ИНКА. Ези. Ас. Етап. Уран. Об. Лион. Крамола. Солист. Етер. „На“. Тримаран. Килими. Анто. Орехи. Амид. Енаке (Теодора). Асам. Но. „Курир“. Нил. „Татул“. Иматака. Апарати.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

В средата на май завършиха футболните надпревари в почти всички европейски първенства, които играят есен-пролет. Единствено в Англия имаше изненадващ шампион – Лестър, за който вече писахме в „Животът днес“. В останалите топ-шампионати до титлите достигнаха отборите с най-нисък коефициент при букмейкърите преди началото на сезона.

Пари СЖ пренаписа историята на френския футбол

В Испания – Барселона, в Германия – Байерн, в Италия – Ювентус, и във Франция – Пари СЖ. Именно за битката в страната домакин на Евро 2016 ще стане дума в следващите редове. Избраниците на треньора Лоран Блан пренаписаха историята в последните 10 месеца. Те спечелиха и трите надпревари – първенство, Купа на Лигата и Купа на страната.

Също така никога във Франция не е имало отбор, който да бъде такъв доминант в първенството от създаването му през 1932 г.

Ето някои рекорди, които бяха подобрени от футболистите на Пари СЖ.

51 – Точки, които спечели през първата фаза на шампионата след 16 победи и три равенства. Досегашното върхово постижение – 50 точки – бе на Лион от сезон 2006/07.

36 – Толкова кръга без загуба между пораженията си от Бордо (2:3) в 29-ия кръг от сезон 2014/15 и това в Лион (1:2) в 28-ия кръг на първенство 2015/16. Предишният рекорд бе на Нант (32 кръга) от сезон 1994/95. „Канарчетата“ обаче го направиха в рамките на едно първенство. Иначе само през този сезон столичани записаха 27 кръга без поражение.

30 – На тима бяха нужни толкова кръга, за да стане предсрочно шампион – за шести път в своята история и за четвърти пореден. Предишното най-добро постижение бе на Лион – 33 кръга от сезон 2006/07.

9 – Победата с 9:0 като гост на Троя в XXX кръг е най-голямата в това отношение навън. До момента най-убедителните успехи на гости бяха с 8 гола разлика.

Иначе рекордът за най-убедителна победа е на Сошо (12:1) като домакин на Валансиен на 7 август 1935 г. Петте най-убедителни победи навън: Троя – Пари СЖ 0:9, 13 март 2016; Робе – Марсилия 2:10, 19 декември 1948; Мюлуз – Страсбург 1:9, 11 октомври 1936; Валансиен – Руан 1:9, 1 май 1938; Марсилия – Сент Етиен 3:10, 16 септември 1951.

1 – Само една загуба навън, която дойде чак в 28-ия кръг (1:2) в Лион. Още четири тима завършват шампионата със само едно поражение извън собствения си стадион, но то идва доста по-рано: Сошо 1934/35 (15-и кръг), Сент Етиен 1969/70 (17-и), Нант 1994/95 и Марсилия 2008/09 (19).

7 – Толкова допуснати голове навън. По този начин подобри собствения си рекорд от 11 гола, които му бяха вкарани преди 27 години в сезон 1998/99.

15 – Победите на чужд терен. Подобен рекорд от цели три успеха повече от 7 отбора. С по 12 победи като гост бяха Марсилия (2 пъти), Монако, Лион (2 пъти) и... Пари СЖ (2 пъти).

48 – Броят на точките, спечелени навън, от 15 победи и 3 равен-

ства. Рекордът бе на Марсилия (2008/09) с 42 точки.

36 – Разликата между вкараните и допуснатите голове на чужд терен. Досегашният рекорд от 22 бе отново на столичния тим от сезон 2012/13. С отбелязаните 43 гола пък е на трето място в историята след РК Париж с 50 гола и Реймс 44 от сезон 1959/60.

31 – Точките, които разделят Пари СЖ и вторият Лион в края на сезона. Досега рекордът бе 22 точки между Лион и Марсилия през сезон 2006/07.

96 – Спечелените точки в края на първенството от 30 победи, 6 равенства и 2 загуби. 96 точки от 114 максимум. Подобен собствен рекорд от 89 точки през сезон 2013/14.

30 – Победи през сезона в Лига 1. Досега



83 – Разликата между вкараните (102) и допуснатите голове (19). По този начин подобри рекорда отпреди 56 години на Реймс (+ 63 в 1959/60). Освен това Пари СЖ е четвъртият отбор, реализирал най-малко 100 гола в елита, след Лил в 1948-49 (102 в 34 кръга), Реймс (109) и РК Париж (118) в 1959/60.

19 – Допуснати гола. Никой досега не е получавал по-малко от 20 гола в елита, когато той е съставен от 20 отбора. Досегашният рекорд бе на Марсилия – 21 гола в сезон 1991/92.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

Детско - юношеският спорт на едно място!



VIA SPORT.bg

Тодор ИВАНОВ

Навръх най-българския празник 24 май футболистите на ЦСКА спечелиха за 20-и път в своята история футболната купа на България. Тази дата обаче ще остане паметна не толкова заради вземането на този трофей, а заради начина, по който това стана.

Само преди десетина месеца никой не знаеше дали този отбор ще го има въобще на футболната карта на България. Заради финансовия колапс тимът бе пратен в третия ни ешелон, където след изиграването на 31 мача (бел.ред., остава само още един – с Миньор, който е след приключването на броя на в. „Животът днес“) отборът има 30 победи и един равен при голова разлика 140-9. Със сигурност това е най-странният сезон на клуба. Със спечелената купа, като в турнира записаха 10 безпрецедентни победи и голова разлика 34-2, бе ударен шамар на статуквото и задкулисието, които в продължение на години

се опитваха да извадят от сцената ЦСКА. Това обаче повлия повече от положително, защото червената общност се обедини, а футболистите, начело със своя пълководец Христо Янев, буквално прегазиха всички съперници на всички нива. Между тях бе и бронзовият медалист от елита Берое, който бе победен на два пъти на полуфинала, без да бъде допуснат гол (бел.ред., отделно може да видите пътя, който измина ЦСКА до трофея).

Успехът е още по-значим, защото бе постигнат без нито един чужденец в състава. Това е нещо, което поне през този век не се е случвало на нито един отбор, печелил, какъвто и да е трофей у нас.



ЦСКА взе купата и счупи всички рекорди

● Червените стигнаха до трофея след безпрецедентните 10 победи

Иначе само за ЦСКА купата е девета през последните 16 години. Това включва три шампионски (2003, 2005 и 2008), две на страната

(2006 и 2011) и три Суперкупи (2006, 2008 и 2011).

Следващият голям тест на „червените“ ще е мачът за Суперкупата

срещу шампиона Лудогорец, който по всяка вероятност ще е на 10 август в Бургас или София.

Каквото и да се

случи обаче в него, едно е сигурното, че има два клуба в България, които никога не могат да бъдат унищожени – ЦСКА и Левски. И основната причина за това е огромната фенска маса, която генерират, и любовта на милионите свои привърженици.

MARKET
Практичният избор

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

цените са валидни от 31 май до 06 юни

0.99
специална цена за 3 броя

3 броя

Сладолед "Optima Linija", 120 мл ванилия, шоколад, вафлена фунгия

0.49
2.45 лв/л

29% НАМАЛЕНИЕ

Нектар "Queen's" Disney 200мл, различни вкусове

1.11
специална цена за 2 броя

2 броя

Кисело мляко "Белица" 2%, 400 г +10%

0.99
1.59 лв/л

38% НАМАЛЕНИЕ

Кравето мляко "Саяна" УНТ 1.5%, 1л, УНТ

0.45
0.82 лв/бр

49% НАМАЛЕНИЕ

Охлаждана кайма "Колбасо" 220 г

12.49
цена за промопакет

2x14 пранета

Капсули за пране "Persil" PowerMix, 2x14 пранета

Пътят на отбора го успеха

Областни квалификации, област София		Редовен сезон	
1/2-финал		1/16-финал	
ЦСКА - София 2010	4:1	ЦСКА - Нефтохимик	3:1
1:0 Валентин Стоев (12-авт), 2:0 Преслав Йорданов (23), 3:0 Николай Цветков (29), 3:1 Иво Иванов (42-авт), 4:1 Преслав Йорданов (89)		1:0 Преслав Йорданов (17), 2:0 Самир Аясс (53), 3:0 Борис Галчев (55), 3:1 Любомир Любенов (61)	
Финал		1/8-финал	
Септември (София) - ЦСКА	0:1	Спартак (Плевен) - ЦСКА	0:2
0:1 Преслав Йорданов (90+5)		0:2 Преслав Йорданов (24 и 85)	
Междубластни квалификации, Поток София (столица) /София/Пазарджик		1/4-финал	
Първи кръг		ЦСКА - Созопол	3:0
Сарая - ЦСКА	0:11	2:0 Преслав Йорданов (78 и 86), 3:0 Момчил Цветанов (90+7)	
0:1 Виктор Райчев (2), 0:2 Костадин Хазуров (18), 0:3 Лазар Костов (31-авт), 0:4 Костадин Хазуров (37), 0:5 Радой Божилов (42), 0:6 Костадин Хазуров (44), 0:7 Кирил Динчев (45+1), 0:8 Радой Божилов (48), 0:9 Преслав Йорданов (52), 0:10 Николай Цветков (85), 0:11 Милен Кикарин (88)		1/2-финал	
Финал		Берое - ЦСКА	0:2
ЦСКА - "Ботев" (Ихтиман)	5:0	0:1 Самир Аясс (5), 0:2 Борис Галчев (54)	
2:0 Костадин Хазуров (6 и 48), 3:0 Павел Головодов (57), 4:0 Радой Божилов (77), 5:0 Божидар Чорбаджийски (85)		1/2-финал - реванш	
Финал		ЦСКА - Берое	2:0
Монтана - ЦСКА	0:1	1:0 Преслав Йорданов (3), 2:0 Николай Цветков (41)	
0:1 Маламов (11)		Финал	
		Монтана - ЦСКА	0:1
		0:1 Маламов (11)	

Общо: 10 мача, 10 победи, 34:2