



Изкупната цена на млякото може да ликвидира родното производство

На стр. 8



Представяме ви доц. Марин Георгиев – водещ уролог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 21 (194), 7 - 13 юни 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Иван Спасов,
сценарист и продуцент:

Успехът на „Откраднат живот“ се дължи на отборния дух

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Експерти за казуса „Трети президентски мандат“

На стр. 4

Инспектори направиха внезапни проверки в търговската мрежа

На стр. 6

За какво воюват синдикатите с френското правителство

На стр. 10

Кога се иска промяна в кадастралната карта

На стр. 16

Образование и реализация

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



Зоя Паунова, изпълнителен директор на „АстраЗенека България“:

Липсва практика в голяма част от специалностите

На стр. 5

credoweb™
HEALTH EXPERTS

Цялата програма на Европейското футболно първенство – 2016



На стр. 32



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.

В този брой

afya
pharmacy

АПТЕКИ МАТРИКАРИА

ФРАМАР

На стр.
22-23

България е сред страните в ЕС с най-голям спад на безработицата

Безработицата в България е намаляла от 10 на 7,1% само за година, показват данните на европейската статистическа служба Евростат. Това означава, че около 100 000 българи са намерили работа през последните 12 месеца, което поставя страната ни сред първите три европейските държави, в които безработните се топят най-бързо. В тази група са още Кипър и Испания.

Нивото на безработица намалява чувствително не само у нас. В сравнение с април 2015 г. през същия период на тази година то е спаднало в общо 25 страни - членки на общността.

Най-малко незаети граждани има в Чехия (4,1%), Германия (4,2%) и Малта (4,3%). В дъното на тази

класация са Гърция (24,2%) и Испания (20,1%). У нас сравнително много обаче остават незаетите сред най-младите - над 22%.

Като цяло младежката безработица в ЕС също бележи спад. През април жителите на страните членки под 25-годишна възраст, които са без работа, са намалели с близо половин милион в сравнение със същия месец на 2015 г. Най-много работещи млади хора има в Германия, Малта и Чехия, а най-малко - в Гърция, Испания, Хърватска и Италия.

Безработицата в Еврозоната през април 2016 г. е била с 0,8 на сто по-ниска от тази през миналия април. Това е най-ниското ниво от август 2011 г. насам, отбелязва Евростат.



От общо 21 224 000 неработещи мъже и жени в ЕС 16 420 000 живеят в страни от Еврозоната. В периода от март до април тази година броят на незаетите в ЕС бележи спад със

106 000 души, а в Еврозоната - с 63 000. От миналия до този април безработните в Евросъюза са станали с 2 096 000 по-малко, а за Еврозоната тази цифра е 1 309 000.



Помага на твоеето здраве!
Вече знаеш.

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

Вече има домейн на кирилица



Всеки в Европейския съюз вече може да регистрира свой домейн на кирилица. EURid, организацията, която поддържа домейна на Европа .eu, заедно с представителството на Европейската комисия в България, официално представиха пред България нейния нов домейн .eю.

„Радваме се да видим резултатите от нашата усиlena работа през последните 7 години, за да можем да направим този подарък на България. С европейския домейн на кирилица правим голяма стъпка към единния дигитален пазар на Европа, като даваме възможност на всички българи да ползват интернет на родния си език. .eю има важна роля за многоезичието в ЕС и чрез него България вече има уникално присъствие в интернет“, отбеляза г-н Джовани Сепия, мениджър външни връзки в EURid.

Всички имена на домейни, регистрирани на кирилица, които използват разширението .eu, ще преминат през процес на уеднаквяване, за да приемат разширението .eю. Така българските страници ще имат характерен и отличаващ се профил в интернет пространството на Европа.

Домейните на кирилица дават много предимства на своите собственици. За гражданите това е по-лесният достъп до интернет на родния им език, тъй като не е нужно да разпознават определен начин на изписване с латински букви на някои специфични букви като Ъ, Щ, Я или Ю. За бизнеса е важно, че домейните много по-точно се индексират от интернет търсачките. Така интернет страницата е много по-лесно откриваема за всички и оптимизирана за точната дума, от която се интересуват клиентите. Българските бизнес организации не само по-лесно могат да достигат до своите клиенти в България чрез ясното изписване на български на своето име и бизнес идея, но и да заявят, че работят и корените им са български.

В епицентъра на медиите

„Най-красивите коли карат тарикатите, в бели мерцедеси се возят вечните кметове.“ Това не е припевът от фолк хит, въртян непрестанно в чалготека. Песен е - специално написана и изпята на ушенце за кмета на село Галиче Ценко Чоков. Покрай нея всички го наричат вечния кмет. Начело на врачанското село е пет мандата. И не спира да попада в медиите. Като „скандален“, с побоите, с огромните си златни ланци, с непрестанните си победи на изборите, независимо от коя партия е.

**Редакционен коментар,
„Труд“**

Бързите действия и повдигането на обвинения на деребеите от с. Галиче от страна на прокуратурата подсказват какво трябва да се направи. Но за да не увиснат техните действия, трябва да получат подкрепата не само на законотворците, но и на гражданите. Не е възможно едни да вадят кестените, а други да се опитват да се възползват. Страхът не може да бъде преодолян с битки „стани, за да седна“. Ще спечелят само тези, които върнат доверието в обществото. Преодоляването на страха е част от пътя, който трябва да се извърви.

**Иван Тропанков,
„Монитор“**

Като видиш около един кмет група хора с едри златни ланци, мащабни татуировки, напогани мускули, тъмни очила и пр. атрибути, веднага се набива впечатлението, че политическата власт и силовият подход при упражняването ѝ вървят ръка за ръка. Когато към това се прибавят множество оплаквания

Арестът на Ценко Чоков

ния и скандали за насилие, и то за дълъг период от време, остава въпросът защо чак сега има сериозна цялостна проверка на ситуацията в село Галиче. Веднага се вижда, че около кмета Ценко Чоков е концентрирано всичко, от което могат да се изкарват пари в този район - земеделска земя, търговия, заведения, даване на пари назаем и пр.

Иван Тодоров, „24 часа“

Ако в България имаше ред и закон, феноменът Чоков нямаше да съществува. Но именно тяхната липса в продължение на две десетилетия го превърна в медийна звезда. И също така във всевластен и вечно преизбиран кмет от 1995 г. насам.

Ела, зло, че без тебе зло, гласи тъжната българска поговорка. Изоставените на произвола на ромските - а и далеч не само ромски, набези български села неизбежно стигат до идеята за "силната ръка". За някой герой, подобен на шерифа или самотния стрелец от американския Див Запад. Който пердаши крадците с кабели и ги връзва на позорния стълб наред междана. Нищо че за разлика от холивудския герой безсребърник скоро нашият "герой" се превръща в своеобразен местен феодал, от когото в буквалния смисъл зависят и хлябът, че и дори животът на жителите на съответното селище.

**Константин Събчев,
„Стандарт“**

Ако бяхме нормална държава, жителите на Галиче нямаше едва сега да вдигат ръце от кмета деребей. Га ядаха кифтетата и ги водеха без пари на море, га преизбираха Ценко Чоков за четвърти мандат, що не риваха? Сега ли разбраха, че кметът е мутра, че в България нямало съд и полиция, че всички му били слуги и с него на една маса ядат и пият?

Какво да правим с другите деребеи? Дето лежат на кълката, че Бог е високо, а Цар - далеко.

Ина Михайлова, „Дума“

Кой създаде Ценко Чоков? Лесно е да се отговори, че той сам се е създал. Типичен герой на бурните първи години от прехода, запретнал ръкави и решил да изкарва пари с мускули и безскрупулност. Концентрирал постепенно в ръцете си всичко, в което има пари в този край - търговия, заведения, земеделска земя, автомобили, имоти. Развял с гордост знамето на силовата групировка СИК над кметството по време на първия си мандат.

Верният отговор обаче е, че Ценко Чоков е създаден от по-силните от него - независимо дали са от политиката, от мафията или отнякъде по средата.

**Иван Бедров,
Дойче веле**

Гледаме Ценко и Чонко - емблемата на нашия корумпиран имперски модел, наследен още от османски времена, така наречената „фасадна демокрация“. Тя „демократично“ избира за глава на местното самоуправление (тази най-възвишена форма на цивилизовано съжителство) местната мутра, някакъв почти литературен разбойник, който може да бъде укротен единствено от друг, по-голям разбойник. Нашият народ точно така си представя битката за законност и справедливост - Крали Марко и Муса Кеседжия, Хайдут Сидер и Черен Арап. На такъв народ такива са му кметовете, такива са му и абитуриентите!

**Иван Стамболов-Сула,
„Сега“**

Ценко Чоков не е сам. Кажете-речи всяко по-малко (а защо не и по-голямо) населено място в България си има поне по един Ценко Чоков. Човек, който постепенно обсебва цялата икономическа и политическа власт и поставя всички, които не са му приближени по един или друг начин, във феодална зависимост.

Навярно на много хора, които не са запознати с този порочен механизъм, това им звучи пресилено, а защо не и наивно. Но е факт, който може да бъде потвърден както от всеки жител на Галиче (извън кликата на Чоков), така и от милиони хора, принудени да живеят в страх, лишени от алтернатива и бъдеще.

Тази система е също толкова добре смазана, колкото е порочна и незаконна.

**Стоян Николов-Торлака,
bivol.bg**

ПОСОКИ

Балът е излишен



Петър ГАЛЕВ

Абитуриентските балове вече са напълно излишни! Ако бях директор на гимназия, никога нямаше да ангажирам официално училището с такова нещо. Във времената на абсолютната дисциплина, на униформите и на вечерния час тези балове действително бяха нещо като инициация. Така антрополозите наричат навлизането в пълноценния живот на младите членове на племето. Преди промените нямаше особена възможност за гримове и прически в училище, още по-малко за екстравагантно облекло. Затова в деня на бала беше вълнуващо и любопитно всеки да види порасналото дете в нова светлина - вече като човек със свой избор поне как да изглежда. Тръпка беше и официалното стоеене в ресторанта до сутринта, пиенето на алкохол и пушенето в присъствието на учителите и т.н. Кое от тези неща днес е ново за абитуриентите и изпитано за първи път на бала? Всичко е едно състезание по харчене на безумни пари за глупости, а често и за окарикатуряване на иначе нормални и умни деца. Но и те пощръкляват в този период, защото, за да си различен от всекидневието, днес не е достатъчно да се гримираш и да си с гол гръб. Тийнейджърите така си ходят още от пети клас... Да не говорим, че „минибалове“ започват да се правят по все по-незначителни поводи - свидетелство за четвърти клас, завършен начален курс по език и т.н. Но не нормалните училищни тържества, а псевдо ВИП събития, които нямат особена връзка с главния мозък. Въпросът е ние, родителите, да се осъзнаем и да намалим малко напъните за показно празнуване. По-добре с тези пари да пратим зрелостниците някъде, където действително ще им бъде приятно и с приятели, с които те искат да бъдат.

СТОП КАДЪР



Памет за жертвите на комунизма



Възможен ли е трети мандат за президент на България



Атанас Славов, преподавател по конституционно право в СУ

Принципът е да не се допусне злоупотреба с власт

Има два прочита на конституцията. Единият е чисто лексикалният, при който се казва, че президентът и вицепрезидентът не могат да бъдат преизбирани за трети мандат. На тази основа част от конституционалистите тълкуват, че преизбирането се отнася само за действащ държавен глава и имаме ограничение до два мандата за действащите президенти. Други конституционалисти казват, че преизбирането за трети мандат е абсолютна забрана. Дори и да има прекъсване, какъвто е случаят с Георги Първанов, трети мандат не може да бъде реализиран. Така че има две тези в зависимост от това какви принципи споделят колегите и съответното тълкуване. Моето мнение е, че ако четем

буквално текста на конституцията, по-скоро подкрепя първата теза – че ограничението се отнася само за действащи президенти. По отношение на тях ограничението е за два последователни мандата, не могат да реализират трети. Ако се направи почивка от пет години – няма конституционна забрана. Там е работата обаче, че конституционните текстове трябва да се четат в рамките на един по-широк контекст. От гледна точка на неукрепналата българска демокрация, на заплахите, които има пред нашите институции, бих могъл да приема и другото тълкуване. Защото принципът, който е въведен за ограничение на мандатите, е, за да не се допусне злоупотреба с власт, да не се

допусне срастване на човека с поста, който заема, и по този начин да се компрометират демократичните принципи. Затова от гледна точка на българския контекст аз съм по-склонен да възприема ограничението само до два мандата за президентски пост. Но пак казвам, че зависи от подхода. А личното ми мнение дали Георги Първанов трябва да се кандидатира за президент е – не, в никакъв случай. Експертно бих казал, че доколкото има спор в академичната общност, а и не само в нея, единственият, който е оторизиран да се произнесе авторитетно и компетентно по този въпрос, е Конституционният съд. Дотогава различните интерпретации са възможни.



Нено Димов, председател на Института за дясна политика

Същинският въпрос е за кандидатурата на Георги Първанов

Аз не съм експерт, но това, което чувам от конституционалисти, е, че трети мандат не е възможен. Но тази тема се вкарва в публичното пространство най-вече от АБВ, защото това е начин да се притиска БСП и да се вдига цената на АБВ. Георги Първанов се опитва да завоюва лидерство в лявото политическо пространство. Същинският отговор е на въпроса може ли той да

стане президент за трети мандат? И моят отговор е „не“, но не защото конституцията забранява, а повече заради това, че няма кой да го избере. Ако г-н Първанов бъде кандидат, той няма да бъде подкрепен от БСП. Това автоматично означава, че няма да стигне и до балотаж. По принцип партиите, които са с ниска електорална подкрепа, търсят нестандартни ходове.

АБВ чакаше конгреса на БСП, за да види дали има потенциална възможност за връщане. При лидерството на Михаил Миков такава възможност нямаше. Аз не съм убеден доколко и в момента има такава възможност. Задачата на новия лидер е да върне БСП на второто място. Няма как да се даде лидерство на Първанов или на когото и да било от АБВ.



Проф. Георги Близнашки, бивш служебен премиер

Конституцията е пределно ясна

Изненадан съм, че изобщо се водят подобни дебати. Категорично смятам, че трети мандат не е възможен. А също така смятам, че не му прави чест на Георги Първанов да ангажира общественото внимание с подобен разговор. Той дори призова за въвеждане на президентска република, което е резултат от личните му свръхамбиции. Президентска република в този район означава авторитарен режим на управ-

ление. Текстът на конституцията е пределно ясен и това е демократичната традиция. Тя започва от учредяването на първата велика република – тази на Съединените щати, когато първият американски президент Джордж Вашингтон дава примера – изкарва два мандата и се оттегля от заемания пост. Това е демократичният принцип. Нашата конституция е пределно ясна. Президентът може да бъде пре-

избран само веднъж и точка. Не може да има трети мандат. Няма никакво значение кога ще бъде това във времето. Не трябва да се влага някакъв особен смисъл в термина „преизбиране“. Нещата са ясни, България трябва да остане в демократичното си русло, по което се движи.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Липсва практика В голяма част от специалностите



**Зоя ПАУНОВА, изпълнителен директор
на „АстраЗенека България“**

Смея да твърдя, че образованието в България е на добро ниво - поне в определени специалности. Моето наблюдение е пряко върху медицината и фармацията, но не бива да пропускаме и много други сфери като обучението в областта на природните и технологичните науки.

възможност на студенти от специалността „Фармация“ да придобият реална представа от различни сфери на бизнеса - маркетинг, продажби др.

Бизнесът очаква способни и амбициозни млади хора, които бързо да навлязат в работния процес.

Завършилите образование то си млади хора искат да започнат работа в доказана компания и да израстват в йерархията. Ако можем да говорим за разминаване между очакванията и интересите на бизнеса и на студентите, то е по-скоро в разбирането за бързината на реализиране на процесите. Компаниите очакват новите служители да развиват умения, да постигат добри резултати, да засвидетелстват лоялност, за да достигат във времето по-високи позиции и по-добро възнаграждение. Очакването на младите хора е това израстване и достигане на по-високи нива в йерархията да се постига бързо.

В „АстраЗенека“ имаме утвърдени процеси на кариерно развитие и поставяне на индивидуални планове за постигането му, в чийто процес както служителят, така и ръководителят му са преки участници, така че да бъде постигнат консенсус и яснота по отношение на очакванията на всяка една от двете страни.

Образованието следва да се развива в съответствие



да бъде осъвременена и да се заложи активно на практиката в учебния процес. Представителите на бизнеса следва също да имат активно участие и да допринасят за изграждането на младите кадри съобразно нуждите на бизнес средата. Като добър пример в това отношение бих посочила дейността на фондация „Заедно в час“, която е основана на методология за изграждане на лидерски умения у младите учители по модел, който е реално изграден за нуждите на бизнеса.

Бизнесът е готов да участва в образователния процес

не само под формата на съветник на институциите, но и като активен партньор в подготовката на кадри. Бизнесът би могъл да инвестира средства в развитието на специалисти, тъй като тази инвестиция ще се възвърне многократно в бъдеще, когато младите хора започнат професионалното си развитие. Инвестицията в образованието е инвестиция в бъдещето.

В „АстраЗенека“ следваме философията за учене през целия живот, насърчаваме трансфера на знания и ноу-хау в компанията, като се фокуси-

раме върху дългосрочното мотивиране и развитие на служителите, основавайки се на техния опит в позицията, цялостното представяне и сертифициране по качествени показатели. Ние използваме индивидуален план за развитие и различни тренинги, които развиват потенциала и мотивацията на нашите служители.

Първата и най-важна крачка е да се направи анализ на бизнес средата и икономиката като цяло в страната

и да се изготви дългосрочна програма за синхронизиране на образованието с нуждите на пазара. Тя ще покаже реално кои са сферите, които бележат ръст на развитие сега, в кой бранш се очаква бум на инвестиции, от какви специалисти има и ще има нужда страната ни в бъдеще, както и на какви практически умения разчита и ще разчита бизнесът от своите кадри. Анализът ще отвори поле за разговори как ВУЗ-овете могат да отговорят на очакванията на бизнеса, какво трябва да се промени в учебните програми и на какви практически умения да се набляга, за да се адресират потребностите и очакванията на бизнеса.

Целият този процес трябва да бъде съобразен с динамиката на развитие на различните сфери на икономиката и очакванията за промените в тях в краткосрочен и дългосрочен план.

Държабата не насърчава младите учени

Доц. Албена ЙОРДАНОВА, преподавател по биохимия в Медицински факултет на СУ „Св. Климент Охридски“

Щастлива съм, че като ръководител на Националния отбор на България, участващ в Международни олимпиади по биология за средношколци, и като преподавател в Медицинския факултет имам възможност да работя с прекрасни, умни, талантливи и мотивирани млади хора. Те са заразяващо нахъсани да успеят. Демотивиращ обаче е фактът, че непрекъснато насърчаваме българските деца да учат, да се интересуват от развитието на науката и когато те го правят и успехите им са вече факт, не можем да ги оценим подобаващо. По време на международни олимпиади и състезания колеги ни питат каква награда ще получим за завоюването на златни и сребърни медали. Отговорът ни е - абсолютно никаква. Дори българските университети не признават резултатите от международните олимпиади като вход за висшето учебно заведение.

Убедена съм, че амбициозните ученици и след това изрядни студенти намират своята реализация. В сферата на медицината почти няма завършил студент, който да не работи по специалността. Тук теорията и практиката вървят ръка за ръка. Няма как да спасяваме човешки живот по учебник и само разчитайки на теорията. Ето защо за качествената подготовка на студентите по медицина



е необходима богата материална база, лаборатории и години стаж. Пример за практическата насоченост в сферата, в която преподавам, е, че целият курс по биохимия е ориентиран към изследване на телесни течности, анализ на различни съставки на кръвта и т.н. - все неща, необходими в практиката. Моите колеги биофизици също обръщат сериозно

внимание на образната диагностика. Заниманията ни са конкретно насочени към бъдещата реализация на студентите, ето защо използването на иновации, нова техника и апарати е задължително. Проблемите във висшето образование и последващата реализация на вече завършилите студенти по медицина не се отнасят до подготовката на кадри, а до намирането на подходящо работно място. Голяма част от професионално подготвените кадри в сферата на медицината заминават да живеят и работят в чужбина, основно заради по-високото заплащане и възможност за по-висок стандарт на живот. Не можем да пренебрегнем факта, че всеки един труд в чужбина се заплаща много добре. Задача както на държавата, така и на университетите, на работодателите и на лечебните заведения е да работят заедно за осигуряването на добра среда за развитие на лекарите в България, така че те да предпочетат да останат в родината.

Докато оказателство за това е нестихващото търсене на български специалисти в чужбина. Вижте какво се случва в медицината. Все повече млади лекари заминават на Запад и макар да нямат натрупан опит, успяват да се реализират изключително добре. И това се дължи на качественото образование, което са получили в университетите у нас.

Друг пример за стимулиращо развитие и конкурентно образование в България са програмистите - IT специалисти като цяло. В тази област се наблюдават все повече start up компании у нас. Освен това тук се разкриват все повече офиси на световни многонационални компании в тази сфера.

Това, което прави впечатление в образованието тук,

е слабо застъпената или дори липсващата практика в голяма част от специалностите. Практическите умения са най-ценното, което трябва да се развива по време на следването. Реалният досег и практика в бизнес среда биха били основополагащ елемент за развитието на потенциала на младите хора. Тук е мястото да отбележим, че и ролята на бизнеса е много важна. От 2009 г. в „АстраЗенека“ разгръщаме лятна стажантска програма, по време на която се предоставя

От 100 търговски обекта, продаващи слънчеви очила в столицата, проверени от Държавната агенция за метрологичен и технически надзор, се оказа, че в 38 са открити нередности. Миналата година при подобна проверка нередности и несъответствия бяха открити в 24% от случаите, т.е. опасните за потребителите слънчеви очила се увеличават, показва проверката, проведена миналата седмица.

Наред с това инспекторите обиколиха и много търговски обекти за надуваеми детски играчки, където също бяха констатирани много несъответствия с правилата.

За какво обаче трябва да внимаваме при покупката на слънчеви очила?

На първо място лекарите съветват слънчеви очила да се слагат не само когато слънцето пече силно, а и в облачни дни. Изобщо хората, работещи на открито, трябва да предпазват очите си, тъй като ултравиолетовите лъчи на слънцето проникват и през облаците. В тази връзка при покупката на



Председателят на агенцията Стефан Цанков показва задължителните маркировки върху слънчевите очила, които гарантират тяхната безопасност

Особено чувствителни са детските очи.

На второ място при слънчевите очила

трябва да се следи дали върху тях е нанесен знакът „СЕ“ - европейската маркировка за безопасност.

Много важно е продуктът да се придружава от инструкция за употреба, съставена от производителя, и нейния пълен превод на български език.

От инструкцията потребителят може да се информира за класа на филтъра на очилата, който трябва да бъде обозначен с цифра от 0 до 4. Потребителят трябва да има предвид, че с повишаване на стойността на това число защитните свойства на слънчевите очила се повишават.

Когато очилата са с филтри от клас 4, те не бива да се използват при шофиране, тъй като намаляват значително видимостта и повишават риска от пътнотранспортно произшествие. Това задължително предупреждение също трябва да бъде включено в инструкциите за употреба. Трябва да е обявен и начинът за почистване на продукта, както и срокът на годност на изделието.

При детските надуваеми играчки видим белег, на който инспекторите обръщаха внимание

при проверката, е наличието на запушалка, която трябва да бъде неподвижно закрепена към играчката. Това изискване е свързано с опасност от задушаване поради риск от вдишване или поглъщане, когато запушалката не е трайно закрепена към тялото на играчката.

Надуваеми лодки и матраци, които са по-дълги от метър и двайсет, не са определени като играчки, а като водни артикули за почивка, които са в обхвата на Директивата за обща безопасност, поради което проверката е съвместна с представители на Комисията за защита на потребителите.

Водните надуваеми играчки за яздене са определени като играчки независимо от размера им, но за тях се прилагат специални изисквания за безопасност, ако са по-дълги от 1,2 метра. Тогава те се определят като чувствителни на вятър, поради което съществува риск от течение към дълбоки води.

Внимателно със слънчевите очила

● Внезапна проверка в столицата показва доколко безопасни са предлаганите на пазара стоки

очила трябва най-вече да се внимава те да имат ултравиолетова защита, което се обозначава на самите очила със знака „UV“.

Главният секретар на агенцията Валентин Чиликов поясни, че през последните

години броят на очилата без UV защита рязко е намалял. При специални лабораторни изследвания е установено, че от всеки 5 проверени чифта в 4 действително има UV филтър и само в един този филтър или го няма, или

е недостатъчен. Липсата му според лекарите води до бавни, но необратими изменения в роговицата на очите, което може да причини катаракта дори в ранна възраст, а в най-тежките случаи – изгаряне на роговицата.

Магистралата до Солун става платена

Безплатното пътуване на български по магистралите в южната ни съседка остава в историята. Гърция въвежда такса от 2,40 евро за леките автомобили, движещи се по магистралата до Солун, като пунктовете за събиране на таксата ще се разположат след граничния пункт Кулата-Промехон.

Касите са на 2 километра от границата с България и ще заработят, след като гръцкото министерство на транспорта вземе решение, което вече е публикувано. Таксата на практика ще се събира за движение по магистралата до Солун.

За мотоциклет ще се плащат 1,70 евро, за автобус – 6 евро, а за тир – 8,40 евро.

Същите такси отдавна се вземат и за останалите магистрала в южната ни съседка, например за аутобана от Александруполис до Игуменица. Същевременно се издава заповед, която забранява на тирове да се движат по второкласни пътища, за да не ги повреждат. Това означава, че камионите няма как да се възползват от алтернативни на магистралата марш-

рути и така да избегнат плащането на таксата.

В същото време гръцкото министерство на финансите съобщи, че от юни се очаква увеличение на всички пътни такси в страната с между 5 и 10 евро-цента заради повишението на ДДС. От сегашните 23% налогът става 24% заради договореното споразумение с кредиторите за отпускането на нови заеми на Гърция.

Това същевременно ще доведе до повишаване на всички цени на стоки и услуги в южната ни съседка с около десетина процента, сочат първоначалните изчисления.

Единствено туроператорите и хотелиерите на юг от Кулата твърдят, че няма как да вдигнат цените, тъй като честите блокади на границата и без това са намалили туристопотока.

С въвеждането на таксата за магистралата до Солун България на практика остава единствената страна на Балканите, която не събира пътни такси на място, а кара чужденците да плащат винетка. Тя обаче излиза доста евтино на чуждите камиони – по около 10 евро за движение по всички пътища, а и тирове същевременно нямат никакво ограничение за движението

си из страната. Това от своя страна води до разрушението на доста първокласни и второкласни пътища, които все по-трудно се поддържат в нормално състояние.

В България е предвидено пътни такси да се въведат едва от 2018 година.

Българското регионално министерство вече обяви обществена поръчка за изграждане на цялостна тол система, но миналата седмица обжалване на участник в нея стопира процедурата. Кандидатът е поискал удължаване на срока за подаване на офертите. Очаква се до 20 юли Комисията за защита на конкуренцията да реши дали ще спре процедурата, или тя ще продължи по график.

Има вероятност българската тол система да е напълно електронна, т.е. колите да не спират за плащане на самия път, а с помощта на бордно устройство да се засича изминатият маршрут и собствениците на возилото да плащат преди или след това, включително и по електронен път.

Същевременно родните водачи ще продължат да пътуват по републиканските пътища с винетки, които обаче ще са електронни.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

Иван Спасов е креативен продуцент и главен сценарист на някои от най-успешните и новаторски български телевизионни проекти - в голям жанров и тематичен диапазон. Завършил е Националната гимназия за древни езици и култури и история в Софийския университет. Баща му, Радослав Спасов, е известно име в българското кино, автор на близо 40 филма като оператор и режисьор. Логично питам Иван дали той има пръст в избора на професията:

Не, баща ми много пазеше мен и сестра ми да не се занимаваме с кино, защото казваше, че то е нещо, на което трябва да се посветиш изцяло. И никога няма да си добър, ако си там случайно или по „наследство“. Понеже то е начин на живот, не професия. Той също стриктно ни пазеше от каквото и да било участие във филм, защото смяташе, че това „разваля“ децата и им обръква живота. Но ме е взимал на терен. Най-силен спомен имам от снимките на „Време разделно“, бях 8-годишен. Машабът, костюмите, образите така ме впечатлиха, че това е и една от причините историята да ми стане страст. Впоследствие великите битки на българските ханове и царе, могъществото им така ме бяха обсебили, че и досега като насън мога да кажа точните им години на управление, а някои битки помня и по дни. Бях успешен студент, когато попаднах в екипа за гости в „Шоуто на Слави“, ръководен от Евтим Милошев. Нямах никакъв телевизионен опит, но решаващият коз бе, че съм завършил Класическата гимназия. Евтим имаше огромен респект към това образование и започнахме да работим заедно. Първият ми шок в телевизията беше скоростта, с която се работи във всекидневно предаване – много различно от тишината сред историческите книги. И казвах на приятелите ми, че съм много зает, но това е временно. Те и досега, вече 15 години, ми го припомнят.

- После с Милошев и Любо Нейков създадохте „Дрийм Тийм“.

- Първият ни проект беше „Комиците“ и вече десета година е едно от най-рейтинговите предавания. Помня добре вечерта, в която се събрахме в жилището на колега и там решихме какво точно ще правим и с кои актьори. В самото начало бяхме само тримата, така че трябваше да съм едновременно сценарист, счетоводител, секретар в офиса, извърших и нещо дотогава несвойствено за мен – изготвих първия бюджет, с който кандидатствахме за реализация на предаването.

- Как скочихте от офиса в дълбоките води на „Сървайвър“, цели четири сезона?

- „Сървайвър“ е поначало най-екстремното тв производство, висшият пилотаж – като логистика, взаимодействие,

● С Иван Спасов разговаря Петър Галев

ствие, планиране. Незаменима професионална школа. В телевизията всичко става ако не в последния момент, то след него, и когато БТВ поръча на „Дрийм Тийм“ да направи втория сезон, имаме месец и половина за подготовка – събиране на екип, кастинг, проучване на място в Доминикана, създаване на нова креативна концепция – защото трябваше да направим не 13 епизода, колкото е оригиналният формат, а 52. Това усилие бе признато от лицензодателя на формата като специален принос и нашата концепция бе приложена и от други страни, които финансово не могат да си позволят да произведат само 13 епизода.

- Нямахте опит и в сериали, а „Столичани в повече“ стана българският сериал с най-дълъг живот.

- Да, предстоят снимките на 11-ия сезон. Може да е парадоксално, но успехът на концепцията се дължеше и на липсата на филмов опит. Нямахме рамки на мисленето, нито модели, на които да подражаваме. Интуитивно се опряхме на две неща – чувството си за хумор и опита ни на хора, които са се родили и живеят в България. Сценариите бяха иронична, но много искрена изповед за начина, по който виждаме живота тук. Това направи образите и случките толкова разпознаваеми, вдъхновявахме се от българската действителност буквално всеки ден. Затова мисля, че след десетилетия „Столичани в повече“ ще бъде един от най-обективните документи за нашата епоха с всичките ѝ надежди и разочарования, с алчността, завистта и съперничеството, които останаха българската движеща сила, с опита ни да се впишем в променящия се свят, оставяйки същите. За съжаление демокрацията ни направи по-свободни, но не и по-добри.

- „Дървото на живота“ беше специален проект, адресиран и към по-подготвена публика, чувал съм от известни творци суперлативи за него. Защо живя само два сезона?

- Един от най-стойностните проекти, които съм правил –



Демокрацията ни направи по-свободни, но не и по-добри

моя отдавнашна мечта. Имаше своята публика, но телевизията, по която се излъчваше, беше с ограничена гледаемост. Пристрастен съм, но мисля, че този сериал ще е от най-дълголетните проекти и с времето ще става все по-интересен. Бяхме напълно готови за трети сезон, действието щеше да започне от 1944 г. със следващото поколение Вълчеви. Но сериалът бе сполетян от исторически поврати, подобни на тия, за които разказваше, и стана жертва на кризата в ТВ7. Има интерес от други телевизии за продължаването му, надявам се един ден да ударим клапата и на третия сезон.

- Заради голямата популярност на „Откраднат живот“ предстои и втори сезон.

- Успехът се дължи на философията на работа в „Дрийм Тийм“. Компанията успя в нещо извънредно трудно и рядко за нашата страна – да създаде сплотен отбор и атмосферата на малък остров. Талантлив хора, които са щастливи да работят заедно, да преодоляват индивидуалните амбиции, да се вдъхновяват от успеха на другия, а не да завиждат или пакостят. Евтим вярваше в потенциала на идеята и тази убеденост ни запали, а и Нова ТВ веднага я припозна като приоритет. Трудността е в големия обем от серии. Случвало се е през нощта да финализираме с Христина (бел. ред. - главен сценарист) сценария на 40 епизод, сутринта да редактирам в монтажа режисьорската версия на 21 епизод, после минавам през 18 епизод, на който се слага музика, гледам промото на 15 епизод, който предстои да се излъчва, и т.н. Всичко за денонощие. В един момент може да изгубиш нишката и добре, че винаги можех да разчитам на Христина, която се беше фокусирала в сценария и следеше историята. Интен-

зивността в писането, снимането и монтажа е огромна и без силна екипна работа е невъзможно.

- Трудно ли беше да създавате толкова различен живот, в една болница?

Вярвам, че успехът на „Откраднат живот“ ще възроди интереса към българските сериали и телевизиите отново ще инвестират в оригинално българско съдържание

- Болницата е крайно място не само на човешкото нещастие, но и на голямо щастие – там се спасява живот. Там стават и чудеса, които не се случват в другите професии – продължаващият живот. Болницата е концентриран модел на държавата, на обществото и беше възможност да се фокусираме върху човешките образи и дилеми: Колко далеч може да стигне баща и лекар, ако в миг на отчаяние реши, че е по-силен от съдбата? Болят ли чувствата повече от раните? Докъде стига моралът в медицината? Може ли хората да променят системата, или тя винаги ги съдвква? Водили сме се много повече от интереса към хората, отколкото към медицината сама по себе си. Актьорите са толкова добри, че се случи нещо рядко – образите, които създадохме, се припокриваха с въображението на сценаристите (а то е много претенциозно!). Нещо повече – актьорската интерпретация вдъхновяваше сценаристите да развиват образите в посоки, различни от първоначалния замисъл. Възможността да се учиш от заснетия материал, да променяш нещата в движе-

ние е предимство, което сериалът за разлика от филма предоставя. Това е някаква компенсация за стреса и големите обеми, които трябва да се произведат в рекордни срокове. Наложих се да създадем и съвсем нова продукционна концепция, изцяло наше ноу-хау, позволяваща този проект да се осъществи. Вярвам, че успехът на „Откраднат живот“ ще възроди интереса към българските сериали и телевизиите отново ще инвестират в оригинално българско съдържание.

- Докторският хумор е шокиращо черен понякога...

- Лекарите постигат особено състояние на духа, което им помага в критични моменти. Всеизвестното клише за цинизма им е самата истина, проверихме го лично в реални условия. Те съчетават перманентна двойственост – от една страна, съпричастност към страданието, и от друга – лекота, с която се възприемат и най-трагичните събития. Те са подложени на голям психологически натиск, защото при тях не отиват щастливи хора. Черният им хумор е защита, спасителна реакция, за да издържат, да запазят ума си трезв. Техния праг на поносимост към стреса е много висок, отколкото на обикновените хора. И в крайна сметка това е от полза за пациентите.

- Как ти се спасяваш от преумората и стреса?

- Отивам на тренировъчна сесия на моя приятел Митко Илиев, който е автомобилен състезател, и високите скорости ме връщат във форма. Рядко имам възможност, но също ходя из Витоша с изтощително високо темпо. Скапвам се, но ми действа отлично. А най-щастлив съм, когато мога да отделя време на семейството си, да сме извън града за ден-два. Синът ми е ошетен откъм бащино присъствие, така както бях ошетен и аз някога.

Притиснати от ниски-те изкупни цени на млякото, от непосилната конкуренция и от липсата на държавна подкрепа за сектора, родните млекопроизводители са на ръба на оцеляването. В момента литър краве мляко се изкупува за 35-45 стотинки, което е много под себестойността на продукцията им. За да има някаква печалба, изкупната цена трябва да е минимум 60-70 стотинки, твърдят фермерите.

„Ако не се вземат спешни мерки, максимум след година и половина целият бранш ще бъде ликвиден“, заяви пред в. „Животът днес“ Деян Русинов от Сдружението на млекопроизводителите в Стара Загора. Споделя, че колегите му масово фалират и самият той има намерение при първа възможност да намали стадото си от 50 крави. Много фермери се спасяват поединично и започват да продават мляко в сивия сектор, за да оцелеят, показва анализ на Националния съюз на говедовъдите.

„По-малко от половината мляко в България се преработва в официални мандри“

обясни Димитър Зоров, председател на Асоциацията на млекопреработвателите. „Сивият сектор е алтернатива за оцеляване на родните производители. Но не трябва да е така. Истината обаче е, че лоялните производители на млечни продукти, които спазват стандартите и всички изисквания, са в силно неконкурентна позиция. От 100 лева фактурирана продукция около 50 лева отиват за производителя. Другото са данъци, бонуси и др., 20% е ДДС, около 10 на сто са другите

Родни млекопроизводители преминават в сивия сектор, за да оцелеят



данъци – медицински, социални осигуровки и т.н. Около 20-25% са бонусите“, подчерта още експертът. Той даде пример с цената на хубавото сирене, което се продава на пазара между 10 и 12 лева.

Много от потребителите се оплакват, че продуктът е прекалено скъп.

„Хората трябва да са наясно, че от тези пари обаче чисто влизат в предприятието около 5 лева. Само разходите за суровината, за млякото са 7 литра по 60 ст. - 4,20 лв. Един лев и 50 стотинки отиват за други разходи по производство, съхранение и транспорт и като се тегли чертата, излиза крайна цена от 5,70 лв. Така че де факто нищо не остава за производителя“, обобща Димитър Зоров.

Последният анализ на Българската национална асоциация „Активни потребители“ показва драстични нарушения при качеството на част от сирената, предлагани в магазините. Според тестовете, извършени от акредитирана лаборатория, подходите за фалшифициране на сирена са

няколко – палмови масла вместо животински, използване на сухо мляко и съответно високо водно съдържание и ниска масленост. Това е установено при 9 от общо 36-те изследвани марки сирена и при тях фалшификацията е категорично установена. А съвсем наскоро проверка на БАБХ показва положителен резултат за наличие на немлечни мазнини в три продукта, произведени от едно предприятие, чиято дейност е спряна заради констатирани нарушения.

„Няма как мандрите да са конкурентни, работейки само с истинско мляко.“

Те са принудени да правят това, което правят в цяла Европа. Докато държавата не ограничи вноса на имитиращи продукти, които заливат пазара, няма как да се борим с непосилната конкуренция“, обясни Бойко Синапов – председател на Националната асоциация на животновъдите. Според него основна роля на всички заети в бранша е да защитят родния стандарт, така че произвежданите бъл-

гарски продукти да са гаранция за качество и добър вкус. „Недопустимо е да тровим нашето общество и потребители. Ако храним децата си с хубаво мляко и млечни продукти родно производство, така ще подпомогнем и лоялните производители“, категоричен е Синапов.

В тази насока е и сключеният меморандум между хотелите и ресторантите от мрежата на Българската хотелиерска и ресторантьорска асоциация и браншовите организации на производители на храни и напитки у нас.

Целта е родните хотели и ресторанти да използват в менютата си български храни и напитки, произведени по БДС.

„За да вдигнем реномето на българския туризъм – от нискотарифен и алкохолен, трябва да подобрим услугите си. Предоставянето на по-добра храна е стъпка в тази насока. Виждате – в съседните Гърция и Турция

няма компромис с храната. Мислите ли, че нямат палми и не знаят трикове и начини за измама? Но не си го позволяват, защото това означава загуба на клиенти. Независимо дали си в петзвезден хотел или в селска кръчма гърците ще ти направят гръцка салата с хубаво сирене „Фета“. Така и родният бизнес трябва да насърчава производството на храни по Български държавен стандарт“, смята Димитър Зоров. Според него има възможност родните млекопроизводители и млекопреработватели да подпомогнат бизнеса си,

като се ориентират и към износ за трети страни, например към бившите съветски републики.

„При скорошно бизнес пътуване до Азербайджан с колегите установихме, че страната е голям потенциален пазар за български качествени продукти. Там обаче млечната ни продукция е неконкурентна заради девалвацията на тяхната валута и големия внос от Турция. Турските производители се възползват от схемата за получаване на експортни субсидии за износ на млечни продукти за Азербайджан.

Затова крайната цена за потребителя в бившата съветска република става доста по-ниска и съответно доста по-конкурентна от тази например на българското мляко и млечни продукти“, подчерта председателят на Асоциацията на млекопреработвателите. Според него предоставянето на експортни субсидии би могло да стане чудесен инструмент за реализация на българското мляко.

През последната година изкупните цени на млякото падат чувствително в целия Европейски съюз средно с 11%. В Белгия те удариха дъното от 2009 г. насам. От преработвателите литър се изкупува за 20 евроцента. Такава е цената и в Германия, показват данните на най-големия млечен борд в Западна Европа. А за да не работят животновъдите на загуба, литърът би трябвало да струва поне 35 цента, смятат заетите в бранша.

Европейските фермери са принудени да увеличат производството си, за да оцелеят. Алтернативата е да закрият изцяло бизнеса си. В същото време на последното си пленарно заседание Европейският парламент предложи два варианта за подобря-

Изкупните цени падат в цяла Европа

ване на сектор „Мляко“. Първият е Европа да насочи всяка спешна помощ, която е допълнителна и свободна, включително схемите, финансирани с европейски и държавни средства, към производителите на млечни продукти, които се ангажират да намалят производството си (по отношение на нивото от 2015 г.). Другият вариант е въвеждане на доброволна схема, с която производителите да се ангажират да намалят своите доставки до млекопреработ-

вателните предприятия, срещу което ще получат компенсация. Европейската комисия е готова да управлява и финансира директно схемата, като изчисленията на Брюксел са, че производството на мляко ще се намали с поне 2 милиарда литра, което ще струва по-малко от 500 милиона евро. Данните на Евростат показват, че производството на мляко се е увеличило с 5% през първите три месеца на годината, като основните „виновници“ за тенден-

цията са Германия, Холандия, Дания, Великобритания и Ирландия.

Еврокомисарят по селското стопанство Фил Хоган заяви пред земеделските министри на страните – членки на общността, че ситуацията в млечния сектор е изключително сложна на фона на свръхпроизводството, слабото търсене от страна на Китай, ембаргото, което Русия наложи в отговор на западните санкции, покачващото се производство в страни като Нова Зеландия и САЩ и премахването на квотите за мляко в Европейския съюз, влязло в сила миналата година.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Изборът на ново училище е изпитание за родителите – все едно дали ще записват първолак, или ще търсят гимназия на бъдещия осмокласник. Затруднението идва от това, че в момента у нас няма рейтинг на училищата – нито на основните, нито на гимназиите. За сметка на това в родителски форуми и сайтове неспирно се въртят имена на училища, смятани за добри, и това увеличава и без това немалкия интерес към тях. Често славата на тези школа е по-голяма от онази, която реално заслужават. В действителност обаче вече има възможност училищата да бъдат подредени на базата на резултатите от изпитите в седми и 12. клас, които МОН оповестява.

Най-добрите училища у нас са частни и математически. Това показва класацията на базата на резултатите от изпитите по литература и математика след седми клас. Тя всъщност е потвърждение на едно неотдавнашно изследване на организацията за международно оценяване PISA – разслоението в българските училища е по-голямо, отколкото в останалите страни.

Разликата между училищата, класирани в челната десетка, и тези, които са на опашката, понякога се измерва в пъти.

Училищата, в които родителите не плащат и които не селектират учениците си при приема, почти не се срещат дори в списъка на първите 20.

С най-висок резултат от изпитите в седми клас е столичното частно училище „Света София“. Веднага след него се нарежда Софийската математическа гимназия, следва я математическата гимназия „Д-р Петър Берон“ във Варна. Четвърта е математическата в Пловдив, а пета - тази в Стара Загора. Шестото място отново е за частно училище - Първо частно прогимназиално училище в Бургас, следвано от Първа частна математическа гимназия в столицата. Осми и девети са частните училища „Веда“ и ЕСПА в София, а десета - математическата гимназия в Русе.

Първото държавно и нематематическо училище, попаднало в топ 20, е Италианският лицей в Горна баня, което е класирано на 15-о място.

При него обаче приемът също се основава на селекция на кандидатите. В този списък влиза и основното училище „Петко Рачов Славейков“ във Варна, сочи подредба, направена от родител в блога www.danubon.com.

На същата интернет страница има и няколко допълнителни класации, които показват подредбата на училищата само в София, както и класирането единствено на общинските училища. Втората е от особена полза за родители, които нямат възможност да плащат за частно образование и искат да разберат кои са истински качествените общински училища.

На челни позиции тук излизат предимно основни школа, където по-малкият брой ученици

и липсата на напрежение от струпването на много деца на едно място явно оказва влияние и върху начина, по който децата усвояват материала. На първо място тук отново се нарежда СМГ, чийто прием обаче е чак след четвърти клас. На второ място е



Как да намерим най-добрите училища

Националният комплекс по културата в Горна баня, който е към културното министерство. Трето е общинското 107 ОУ „Хан Крум“, за което всяка година списъкът на кандидатите е огромен, тъй като то е филиал на НПМГ и учениците от него основно отиват да учат там. То държи челни позиции и в родителските класации, които се обменят по сайтовете. На четвърто е 145 Основно училище „Симеон Радев“, което се намира в жк „Младост 1“, и това до голяма степен опровергава схващането, че добрите училища са концентрирани само в центъра на столицата. Следват 120-о, 20-то и 38-мо училище.

Що се отнася до класирането само на столичните училища,

в този списък седем от водещите школа по резултати след седми клас са частни. На първо място отново е „Света София“, а втора по резултати се класира Софийската математическа гимназия. Тук обаче следва да се има предвид, че при частните училища паралелки-

те са много по-малки и следователно става дума за много по-малък брой деца, на които учителите имат възможност да обръщат индивидуално внимание. Друг фактор тук е, че тези ученици най-често също биват пресявани при приемането си, което обикновено става след интервю. В топ 10 на софийските училища влизат и частните „Евростар“, „Българско школо“ и „Дорис Тенеди“.

За първи път от миналата година България има и класация на добрите гимназии, направена върху базата на резултатите от матурите.

Тя е от особена полза за родителите при вземането на решение къде да изпратят детето си след седми клас. Първото място в тази класация според оценките от теста по български си поделят две училища - Първа немска гимназия в столицата и Американският колеж. И на двете места учениците са изкарвали теста по български със среден успех 5,72. Първа немска освен това е в челния списък и по бал, с който приема деца след седми клас. Разликата обаче е в броя на учениците - в Първа немската са два пъти повече, отколкото в Американския колеж. На трето място по резултат от държавния зрелостен изпит по български език е излязла Испанската гимназия в столицата. Нейните ученици са взели матурата с резултат 5,68. На четвърто място е частна гимназия, но завършилиите я абитуриенти са едва трима, така че тя не е от чак толкова голямо значение за статистиката. Това е частна-

та профилирана гимназия „Леонардо да Винчи“ в Добрич. Петото място се държи от Втора немска гимназия в столицата - под това име е популярно 73-то СОУ. Веднага след нея е Езикова гимназия „Пловдив“. Седма е езиковата гимназия „Аркус“ във Велико Търново, следвана от Италианския лицей в Горна баня. Деветото място е за Първа езикова гимназия във Варна, следвана от Първа английска в столицата.

Просветното министерство е качило и отделни класации на училищата на базата на матурите по други предмети.

Една от тях е свързана с изпитите по език, които могат да бъдат ориентир кои са най-добрите езикови гимназии. На първо място при английския отново излиза Американският колеж в столицата с резултат Отличен (5,85). Втора се оказва Езикова гимназия „Пловдив“, а трета - Първа английска в столицата. При немския език начело е Първа немска в столицата, следвана от Първа езикова във Варна и Старозагорската гимназия „Ромен Ролан“. Класация за матурите по математика, но направена само сред математическите гимназии, извежда СМГ като училището с най-висок резултат на този изпит.

Разбира се, тези класации не могат да бъдат приемани като официален рейтинг на училищата, какъвто у нас няма. Предстои обаче той да бъде направен, когато работи новият Национален инспекторат. Той ще дава оценки на училищата не само на базата на резултатите им, но и заради материално-техническото им състояние, работата на родителските настоятелства, извънкласните занимания и спорта. До изработването на този рейтинг обаче родителите могат да ползват данните от матурите като ориентир къде е качеството.

Всеки ученик ще има лично електронно досие

В новия Държавен образователен стандарт за информацията и документите ще бъде създадена възможност да се отразява цялата информация за процеса и резултатите от обучението на всеки ученик в електронна лична партида, наричана още лично образователно дело. В нея ще бъде налична още информация за подкрепата за личностното му развитие, за постиженията му, наложени и отменени наказания, за издадените на лицето документи и т.н.

Стандартът ще урежда всички документи, необходими за организацията на дейността на институциите, за образователния процес, за административните процедури, за удостоверяване на завършена степен на образование и/или придобита професионална квалификация.

Предвижда се създаването на национална електронна информационна система за предучилищното и училищното образование, която ще се администрира от МОН.

Франция е потънала в един от най-тежките индустриални спорове през последните 20-ина години. Социалистическото правителство на президента Франсоа Оланд се опитва да прокара реформи в трудовото законодателство, с които цели динамизиране на пазара и намаляване на безработицата. Комунистическият синдикат Генерална конфедерация на труда (ГКТ) е твърдо против и организира серия от стачки в петролни рафинерии, атомни електроцентрали и в транспорта. Франция бе заплашена от пълна блокада броени дни преди започващото там на 10 юни европейско първенство по футбол.

Правителство и синдикат във война за трудовите реформи във Франция



В основата на спорните законови промени е допускането за първи път компаниите да имат право да си договарят сами условията за работа на новонаети служители. Това включва по-лесни процедури за уволнения при финансови трудности и де факто отмяна на въведения през 2000 г. лимит от максимум 35 часа работа на седмица. Заплащането за извънреден труд вече няма да може да надвишава 10% от заплатата. Сега ограничението е 25%.

Най-атакуван от ГКТ е чл. 2 от пакета реформи. Чрез него за първи път в страната се дава правен приоритет на трудови споразумения между ръководствата на компаниите и служителите пред договорите на правителството с браншовите организации. Така собствениците на предприятия ще могат

да налагат на работниците си условия за намаляване на заплатите или отстраняване от работа при „значителен спад на поръчките и продажбите“.

Законът в такъв случай брани ощетените с изискване поне уволненията да стават възможни само след определена продължителност на въпросния спад. Периодите са различни в зависимост от големината на предприятията. Най-дългият е 1 година и се отнася за компаниите с поне 300 служители.

При представянето на 17 февруари на пакета реформи, кръстен на името на министърката на труда Мириам ел Хомри, в тях бе предвидено и въвеждане на лимит за сумите, които се изплащат като компенсация при съкращения на персонал. Това обаче отпадна на 14 март – първа правител-

ствена отстъпка, след като над 220 000 души сложиха началото на масовите протести.

Част от профсъюзите дадоха да се разбере, че са склонни да приемат това като победа и да спрат демонстрациите. Но най-големият – ГКТ, декларира, че постепенно ще блокира цяла Франция, ако премиерът, Манюел Валс не се откаже въобще напълно от реформите, които облагодетелствали само работодателите.

На 31 март числеността на недоволните по улиците набъбна до 1,2 млн. души. А на същия ден започна и серия от стачки в жп транспорта.

До първи физически сблъсъци между протестиращи и полицаи се стигна в края на април. А насилието зачести, след като, уплашен, че ще бъде бламиран от либералното крило на соцпартията, Валс

използва конституционна възможност да прокара на 10 май реформите през долната камара на парламента, без те да бъдат гласувани от депутатите. Вместо това той рискува и оцеля при вот на недоверие, поискан от партията „Републиканците“ на бившия президент (2007-2012) Никола Саркози.

Това предизвика синдикални блокади на 6 от 8-те френски петролни рафинерии. Липса на гориво беше регистрирана от 23 май в около 20% от 12-те хиляди бензиностанции в страната. Два дни по-късно властите обявиха, че спасяват положението с отваряне на държавния резерв.

След още два дни – на 27 май, Оланд обясни по телевизията, че остава „твърд“ и че няма да оттегли реформите, защото само с тях можела най-

после безработицата да падне под 10%. И блокадите на рафинериите бяха прекратени с полицейска сила.

Соцпрезидентът се е зарекал до края на годината да обяви дали ще се кандидатира на изборите през пролетта на 2017 г. Условието, което сам си е поставил, е рязък спад на броя на ненаетите французи. Ако не изпълни задачата и си спази обещанието, Оланд ще е първият френски президент за последните 50 години, който не се кандидатира за втори мандат. Валс, който пък се надяваше в такъв случай да е номиниран от партията си кандидат, е притиснат към стената. Ако се поддаде на натиска от улицата и в парламента, ще трябва да подаде оставка.

Последен до сила срещу демонстранти прибягна през 2010 г. Саркози, след като увеличи възрастта за пенсиониране. Само 15 години по-рано друг десен лидер – премиерът Ален Жюпе, бе свален от поста със стачки срещу пенсионната реформа.

Сега той е смятан за фаворит за номинацията на „Републиканците“ за президентския вот, а социолозите му вещаят победа на балотаж срещу националистката Марин льо Пен. Жюпе вини Оланд и Валс, че спорните им реформи, против които са 46% от французите, дори не били достатъчно радикални. Сенатът се очаква да ги гласува на 14 юни.

Радикалната коалиция на Нетаняху е на път да убие мира с палестинците

Израелският премиер Бенямин Нетаняху е на власт от 2009 г. и за да остане поне до 2019-а, се опита да стабилизира управляващата си коалиция, приемайки в нея националистическата партия „Нашият дом Израел“ на бившия външен министър (2009-2012 и 2013-2015) Авиغدор Либерман. Назначението скарва Нетаняху с уважавания министър на отбраната Моше Яалон и предизвика загриженост у САЩ и палестинците, че мирният процес няма да бъде възобновен скоро.

Благодарение на Либерман Нетаняху увеличи от 61 на 66 броя на подкрепящите го депутати в 120-местния Кнесет. 57-годишният харднационист обаче си поиска поста на Яалон, за да може да контролира всичко случващо се в окупираните палестински територии.

Нетаняху се опита да тушира назреващия конфликт с предложение към близкия му бивш генерал и шеф на генщаба Яалон – да поеме външното министерство, което и без това нямаше титулярен началник след извънредните избори през март т.г. Яалон не само не се съгласи, но и обяви, че се оттегля от правителството и поне временно въобще от политиката. Той предупреди, че след време щял да се върне като лидер на партията на

Нетаняху „Ликуд“ и дори като премиер.

„Нямам вече никакво доверие на Нетаняху, опасни екстремистки елементи превземат Израел отвътре и застрашават обществото ни“, обяви още Яалон. А Нетаняху отрече да е имало криза на доверието между двамата, въпреки че само седмица порано се скараха публично заради подкрепата на Яалон за смърнен от премиера топ офицер, който бе алармирал, че израелското общество в момента му приличало на германското непосредствено преди Холокоста.

Веднага щом Яалон се оттегли, той бе последван от министъра на околната среда Ави Габай, който призова да се спре възходът на крайнодесните, защото те щели да докарат еврейската държава до печален край.

Либерман все пак пое военния пост и заедно с Нетаняху изненадващо се обявиха „за“ създаването на палестинска държава. Имало и „нещо стойностно“ в предложението на Арабската лига от 2002 г., ако се изтегли от окупираните територии, арабите да признаят еврейската държава. В същото време обаче Нетаняху отхвърли френска мирна инициатива за региона, защото нямало да приема „диктат“ от Европа. Предложи на палестинския президент да подновят без посредници замразените от април 2014 г. преговори, но Махмуд Абас отказа.

Държавният департамент на САЩ изостави всякаква дипломатичност и предупреди, че непремерени изказвания и действия на Либерман в бъдеще могат да сринат всички шансове за скоросен мир с палестинците. Подобно изказване направи и специалният пратеник на генералния секретар на ООН за региона – Николай Младенов. Бившият външен министър на България коментира изказване на израелската министърка на правосъдието Айелет Шакед, че националисти-



ческата ѝ партия „Еврейски дом“, оглавявана от Нафтали Бенет, никога нямало да признае палестинска държава.

Либерман си издейства още две услуги в замяна на помощта за Нетаняху. Премиерът му отпусна 1,4 млрд. шекели (325 млн. евро) за увеличаване на пенсиите на възрастни еврейски имигранти от бившия СССР. Освен това Либерман, който е роден в бившата Молдовска съветска социалистическа република, има свой човек и начело на министерството за абсорбация на имигрантите. Анализатори сочат, че това е начинът винаги да си поддържа подкрепата на избори на високо ниво.



Автобуси ще се движат над магистралите

Съвсем наскоро завърши 19-ото международно изложение за високи технологии в Пекин, което посетиха повече от 200 хил. души. Сумата на подписаните договори надхвърля 80 милиарда юана. Една от най-любимите съвременни разработки представи китайската компания Future Parking Equipment. Става въпрос за автобус, който донякъде би разрешил проблема със задръстванията. Транспортното средство ще се движи по релси над магистралите, а авто-

мобилите ще минават под него както под мост или подлез. Автобусът ще работи на електрическа или слънчева енергия. Според авторите на проекта алтернативният транспорт няма да бъде скъп, но пък ще е екологичен и високоскоростен. Един такъв автобус ще може да превозва 1200 души, а за него ще са необходими пет пъти по-малко разходи в сравнение с прокопаването на метро. Проектът, наречен Transit Elevated Bus, ще бъде реализиран още в края на 2016 г.

Слушалките вече могат да превеждат

Във филмите с научнофантастичен сюжет често сме наблюдавали удивителни устройства, чрез които същества от различни светове могат да се разбират, независимо че говорят на съвсем различни езици. Странното е, че досега никой не се беше сетил да реализира подобен проект с помощта на съвременните технологии. Но рано или късно това щеше да се случи. И вече е факт. Компанията Waverly Labs представи прототип на слушалка, която може да превежда на предпочитан от вас език. Идеята хрумнала на Андрю Очоа, когато се запознал с девойка от Франция и си помислил колко хубаво би било, ако може да я разбира. На следващия ден той се захванал за работа с единствената цел да създаде слушалка-преводач. Естествено, устройството е свързано със смартфон и се нуждае от специално програмно обезпечение. Засега не работи идеално и не са изключени грешки в превода, но технологията тепърва ще се развива. Важното е, че е направена първата, при това успешна, крачка.



Седалките в автомобилите пазят пътниците

Много хора си мислят, че автомобилните седалки не се нуждаят от подобрения, защото се справят прекрасно с възложените им задачи. Инженерите от компанията BeVop Sensors категорично не са съгласни с това твърдение и смятат, че може още да се направи, за да се повиши интелигентността на седалките. Специалистите са разработили система, благодарение на която автомобилните седалки могат с голяма точност да определят дали върху тях се намира възрастен човек, дете или просто багаж. Иновацията, наречена OCS (Occupant Classification System), представлява калъф с дебелина само 1 милиметър, който е снабден с различни сензори. Те имат за задача да определят размерите на пътника, както и да следят за всяко негово движение върху седалката. В момент на авария OCS ще може максимално точно да позиционира въздушните възглавници и така да повиши безопасността на пътниците.

Виртуалната реалност може да ви изпрати в... затвора

Обикновено за виртуална реалност се говори като за нещо не само съвременно, но и развлекателно. Преди всичко това са иновационни видеоигри, които ни позволяват да видим света през очите на другите. Но виртуалната реалност може да се използва и в различни образователни, даже социални проекти, като този, организиран от изданието The Guardian.

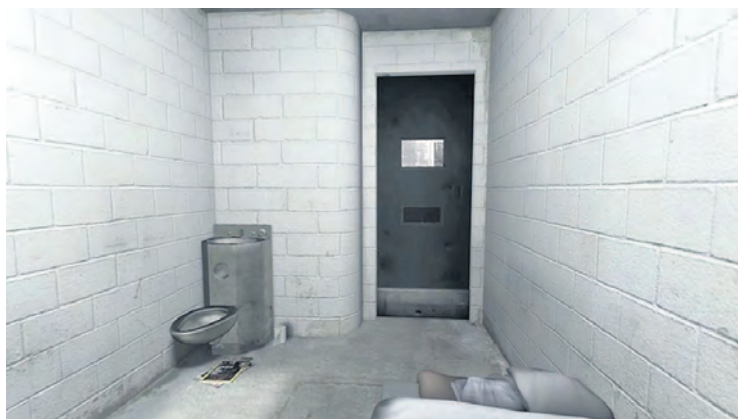
Експерименталното приложение VR 6x9 осигурява възможност на всеки човек да се окаже на мястото на затворник, излежаващ присъдата си в единична килия. И да разбере какво означава да си изолиран от целия свят и хората.

„В момента само в САЩ над 80 000 души изтърпяват наказанието си в единична килия - разказва сътрудник

на The Guardian. – Те прекарват 22-24 часа всеки ден между четирите стени на тясното помещение с площ 6 на 9 фута. С други хора те не могат да контактуват. И ние много бихме искали да ни позволят не задълго да усетим, какво изпитват те.“

Експериментът е доста любопитен и познавателен. Вие не просто се оказвате във виртуалния затвор, но и слушате неговите звуци, а също така можете да прочетете на стените на своята килия постоянно сменящи се факти за живота на затворниците или да чуете записи с интервюта, направени с американски престъпници. Едва ли след подобен опит ще имате желанието да нарушите закона.

Всеки желаещ може да сваля приложението Guardian VR на смартфона си, ако работи на Android или iOS, и с негова помощ да пусне 6x9.



Foxconn замени 60 000 работници с роботи

Броят на работещите в компанията Foxconn чувствително е намален. В момента вместо 110 000 души се трудят само 50 000. Щатът силно е намален, защото мениджърите решиха, че роботите могат да се справят без проблеми с възложените им задачи. Foxconn е

основен партньор на Apple, като компанията е поела сглобяването на голяма част от продукцията на технологичния гигант. Само през миналата година от този завод са излезли 20 милиона смартфона и 51 милиона преносими компютри.

Съществуват опасе-

ния обаче, че и други заводи в Куншан ще последват примера на Foxconn, което ще повиши безработицата в региона. Още повече че според анализаторите 600 компании вече са изразили желанието си за по-активен преход към автоматизиране на производството.

Предучилищната група - в градината или в класната стая?

Гергана ПЕТКОВА

Да е ясно от самото начало – правилен отговор на този въпрос няма. Подготовката на бъдещия първокласник е тема, която носи безчет безсънни нощи за родителите. Предимствата и недоста-

тъците на обучението в детската градина са точно толкова, колкото и тези на обучението в училището. Преди да стигнем до избора на подготвителна група, е важно да се знае, че записването в нея е задължително за всеки бъдещ ученик. Родителите сами

избират къде да бъде, но удостоверението за завършена предучилищна група е част от пакета с документи за постъпване в училище. Обучението е безплатно за семействата. Таксите за храна и други допълнителни разходи са за сметка на родителите.

Ето положителните и отрицателните страни на двата вида подготвителни групи:

Детската градина:

Плюсове

- Познат режим и обстановка. Детето не променя средата, семейството също не нарушава графика си.
- Учителките са същите и правят усвояването на нови знания по-лесно, не създават допълнителен стрес у децата.
- Бъдещият първокласник е сред деца, които познава добре, и не се налага да свиква с нови и няма допълнителни предизвикателства.
- Целодневен режим на обучение с осигурено хранене и следобеден сън.

Минуси:

- Детската градина не може да създаде чувството, че предстои промяна, и не може да осигури плавно преход.
- Има сериозен риск учителките да работят в ритъма на градината, което да донесе образователни проблеми на детето при влизането му в първи клас.
- Всички недостатъци на детската градина, като често боледуване например, остават.

Училището:

Плюсове

- Бърза адаптация на учениците към новия режим.
- Училището предлага гарантирано адекватна програма за подготовка на детето.
- Бъдещият първокласник може сам да избере учителката си за началното училище, което е 50 % от успеха му като ученик изобщо.
- Групите са за деца, на които вече им е скучно в градините и имат нужда от нови знания.

Минуси

- Изваждането от познатата среда и допълнителният семеен стрес по организацията на деня може да предизвикат нежелание у детето да ходи на училище.
- Заниманията са само до обяд и е нужен човек, който да го гледа след това.
- Времето за игра рязко се съкращава, а не всички психолози и педагози приветстват метода на бързото скъсване с детството.

А сега де!? Както виждате, трудно е да се предпочете едното или другото. Затова трябва да смените подхода си. Първо се вгледайте добре във вашето дете. Изборът зависи от него. Всяко дете е уникално и се развива по различен начин.

Също така всяка детска градина и училище предлага различна методика на обучение и използва различни образователни системи.

Подготовката в градината е подходяща за деца, които имат нужда от нейния уют, от повече часове за почивка, от позната среда. Всеки родител може да провери дали това, което учителите предлагат в градината, отговаря на потребностите от нови знания на тяхното дете, и да прецени дали подготовката е достатъчна. Оставете детето си в градината, ако то се уморява повече, ако резките промени не му се отразяват добре.

„Това е добър вариант и тогава, когато градината ви е удобна и няма да жертвате допълнително време за пътуване на по-далечни разстояния или за по-сложна организация“, съветват експерти на образователното министерство по предучилищна подготовка.

Подготовката в училищна група е за деца, които са готови за първи клас и за нови предизвикателства.

Преди да вземете решение, поговорете с учителките на вашето дете, разговаряйте и с колегите им в училището, консултирайте се с майките и

татковците, минали по този път. И тогава ще имате поне 50 процента увереност, че изборът ви, какъвто и да е той, е правилен.

Важно е какво ще учат децата

Много е важно какво ще учат децата в подготвителната група. Програмната система „АБВ@игри“ на издателство „Просвета“ например обединява традициите в българското образование с най-добрите европейски практики.



Системата „АБВ@игри“ вече има и книжки за най-малките

Тази година издателството пусна на пазара книжки за 3-4-годишни деца и системата вече покрива четири възрастови групи – 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 години. Тя обхваща всички образователни направления, а темите за всяка възрастова група са разпределени в четири части – „Есен“, „Зима“, „Пролет“ и „Лято“. Книжките



Програмната система „АБВ@игри“ за 6-7 години е разработена в четири части – „Есен“, „Зима“, „Пролет“ и „Лято“

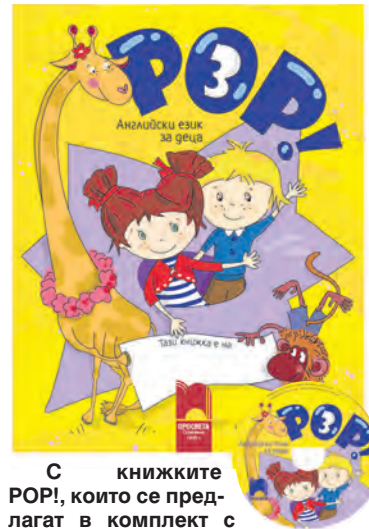
се продават както в комплект, така и отделно. Те съдържат разнообразни и полезни задачи. За 3-4-годишните са оформени като книжки с отделни листове в по-голям формат, които могат да се откъсват. За 4-5-годишните са като работни листове в папка, а за последните две възрастови групи – или като книжки, или като отделни листове в папка. Те са много удобни за работа, илюстрирани са забавно, така че да привлекат вниманието на малчуганите. Страниците съдържат елементи от компютърния екран, което ги прави по-достъпни за съвременните деца. На всяка от тях детето има конкретна задача – да пише, да свърже, да оцвети, да разсъждава. Към комплектите има елек-

тронни интерактивни ресурси и допълнителни материали и дискове с песни.

Осъвременената програмна система „Ръка за ръка“ на „Просвета“ също цели децата да растат знаещи, мислещи и креативни. Поредицата с образователни книжки покрива от 2- до 7-годишна възраст и е обогатена с интерактивни ресурси. Тя помага на детето по-лесно да усвоява българския език и го запознава с някои основни математически закономерности.

За родителите, които смятат, че е време децата им да

започнат да изучават английски език, добър вариант е езиковата система POP!. Тя е разработена в три нива за малчугани от 4- до 7-годишна възраст. Увлекателните истории, представени чрез ярки илюстрации и игри, подготвят децата за реално общуване на чуждия език. „Просвета“ предлага и образователна електронна игра Lettergetter (за деца от 6 до 9 години) – прекрасно интерактивно помагало за децата, които се запознават с английската азбука и се учат да четат.



С книжките POP!, които се предлагат в комплект с аудиодиск, децата се потопяват в света на английския език



С образователния CD-ROM диск Lettergetter ученето на английски език става лесно и забавно

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

След като през май в София за пореден път много чуждестранни и български почитатели на Вагнеровото творчество останаха очаровани от цикъла „Пръстенът на Нибелунга“, и през юни Софийската опера предлага много разнообразна програма.

В „Норма“ на 7 юни от 19 ч. участват звезди на световната оперна сцена - сопраното Фиоренца Чедолинс от Италия и мецосопраното Оана Андра от Румъния. В спектакъла публиката ще види и получилите признание у нас и в чужбина изпълнители Мартин Илиев, Светозар Рангелов, Румяна Петрова. Диригент е Григор Паликаров.

„Норма“ е копродукция с „Арена ди Верона“ и е постановка на световноизвестния режисьор Уго де Ана. Външната сценография и костюми също са плод на фантазията на прочутия по цял свят аржентинец, който постави в предишни сезони на сцената на Софийската опера и балет шедьоврите „Аида“ от Верди и „Самсон и Далила“ от Сен-Санс.

Смятаната за връх в стила белканто „Норма“ от Винченцо Белини се поставя рядко дори в големи световни театри поради сложната за изпълнение музика. Невероятно лиричната музика на Белини (в тази опера е една от най-известните арии „Каста дива“) и великолепната артистична интерпретация на участващите артисти няма да ви оставят равнодушни.

„Пепеляшка“ от Росини, постановка на режисьора

В СОФИЙСКАТА ОПЕРА ПРЕДСТОЯТ СИЛНИ ЕМОЦИИ ЗА МЕЛОМАНИТЕ

● В „Лебедово езеро“ гостуват солисти от Большой театър



Вера Петрова, е на 11 юни от 19 ч. с Оана Андра, Мартин Цонев, Алек Аведисян, Хрисимир Дамянов, Николай Петров. Изпълнението на това заглавие от артистите на Софийската опера и балет бе посрещнато с възторг през есента на миналата година на фестивала в Крайова, Румъния. Диригент е Жорж Димитров. Вера Петрова е режисьор и на премиерния спектакъл по шедьовъра на П. И. Чайковский „Евгений Онегин“, който ще бъде представен за последен път през този сезон на 17 юни, петък,

от 19 часа. В прочутото заглавие участват младите солисти Александрина Стоянова-Андреева, Лилия Кехайова, Атанас Младенов, Ангел Христов. Средната възраст на изпълнителите в това заглавие е 29 години. По този начин първият ни оперен театър спазва желанието на композитора – на премиерата на „Евгений Онегин“ да играят само млади изпълнители от Московската консерватория. Диригент е Жорж Димитров.

Неповторимата със своята красота и драматизъм творба на Джузепе Верди „Риголето“

е на 21 юни от 19 часа. Участват: Бисер Георгиев, Светозар Рангелов, Диана Василева, Атанас Младенов, Силвана Пръвчева, Благоевста Мекки-Цветкова, Димитър Станчев. Диригент е Григор Паликаров. „Риголето“ е една от най-драматичните опери на Верди и присъства постоянно в репертоара на много театри по света. В това свое заглавие Верди с разтърсващ психологизъм прониква в душата на героите, рисувайки невероятно убедително страданието, любовта и изкуплението на вината.

На 10 юни любителите на балета ще видят „Кармен“ по музика на Бизе – Шчедрин и „Рапсодия в синьо“ по музика на Джордж Гершуин. Участват: Марта Петкова, Никола Хаджитанев, Емил Йорданов, Румен Бонев, Венера Христова.

„Жизел“ на Адолф Адам е на 12 юни, неделя, от 16 часа. В постановката на проф. Петър Луканов участват първите сили на нашия балет като Катерина Петрова, Цецо

Иванов, Румен Бонев, Еленко Иванов, Боряна Петрова, Кристина Чочанова, Георги Банчев и др. Диригент е Борис Спасов. На 25 и 26 юни в „Лебедово езеро“ гостуват прима-балерината Юлия Степанова като Одетта-Одилия и премиер-солистът Александър Волчков като принц Зигфрид. Заедно с първите солисти на московския Большой театър участват Цецо Иванов и Константин Ткач.

Гост-диригент е Андрей Галанов.

Прима-балерината Красимира Колдамова с Гала балетна вечер ще отбележи 40 години педагогическа дейност. Името на Колдамова дълги години не слиза от афиша на Софийска опера и балет. Като артистка от висок ранг тя е позната не само у нас, но и в чужбина. Прима-балерината има през десетилетията много ученици, които ще присъстват на вечерта.

През юни в операта продължават и прочутите „Концерти за бебоци“, както и детските спектакли. (ЖД)

НАЦИОНАЛНАТА ОПЕРЕТА ЩЕ СИ СЪТРУДНИЧИ С МОСКОВСКИЯ ТЕАТЪР ЗА МЮЗИКЪЛ



Като част от официална делегация на Министерството на културата в Москва директорът на Националния музикален театър Марияна Арсенова се среща с Михаил Швидкой, специален съветник на президента на Русия по международното културно сътрудничество и художествен ръководител на Московския театър за мюзикъл. Двата са обсъдили перспективата за бъдещи съвместни проекти със Софийския музикален театър. Предстоят разговори за параметрите на това сътрудничество и конкретизиране на идейните проекти. След срещата с изтъкнатия композитор Максим Дунаевски, творец с голям принос и за българската култура, се постави началото на проект, който ще бъде

осъществен в Музикалния театър през следващия сезон, с конкретна перспектива за съвместни гостування на творци.

През май Музикалният театър успешно представи премиерата на мюзикъл със заглавието „Любов и смърт в „Мулен Руж“ по мотиви от безсмъртната творба на Александър Дюма – син „Дамата с камелиите“, по която е създадена и Вердиевата „Травиата“. Неслучайно музикални мотиви от великата опера са вписани в оригиналния мюзикъл. Действието е пренесено в романтичните времена по създаването на прочутото парижко кабаре „Мулен Руж“, с неудържимите танцорки на кан-кан, строежа на уникалната Айфелова кула и раждането на невероятните платна на импресионистите. Пълната картина на бохемската атмосфера, царяща в кабаре „Мулен Руж“, на фона на която се развива една невъзможна любов, е пресъздадена от колектива на театъра, подкрепен от плеяда от гостуващи звезди. Творческият екип, създал мюзикъла „Любов и смърт в „Мулен Руж“, се доверява изцяло на високия професионализъм и опит на трупата

на Музикалния театър, осъществила на родна сцена световни хитови мюзикълни заглавия – „Котки“, „Евита“, „Мис Сайгон“, „Йосиф и фантастичната му пъстра дреха“, „Хелю, Доли“, „Чикаго“, „Зоро“, „Моята прекрасна лейди“ и др. Либретото и режисурата са на Бойко Илиев, поставил с голям успех „Исус Христос – Суперзвезда“, „Зоро“, „Чикаго“. В музиката са вплетени хитове на Франк Синатра, Кристина Агилера, Бийтълс, Куин, Андрю Лойд Уебър, Офенбах, както и авторска музика на талантилия млад пианист и аранжор Георги Милтиядов по проект на диригента Левон Манукян. Хореографията и танците са на Марлена Тодорова с асистент Светослав Владимиров в блестящо изпълнение на балета на Музикалния театър – акробатичен, еротичен, екстравагантен и по-провокативен и по-пищен от всякога. Новата постановка може да бъде видяна и през юни – на 17-и и 18-и от 19 ч. В ролите: Антоанета Добрева - Нети, Весела Делчева, Десислава Николова, Денко Проданов, Дарин Ангелов, Николай Борисов, Христо Сарафов, Георги Низамов, Марчо



Дарин Ангелов и Нети в сцена от „Мулен Руж“

Апостолов, Богомил Спиров, Румен Григоров, Александър Мутафчийски, Александър Панайотов, Светослав Владимиров, Лъчезар Лазаров, Георги Ханджиев, Олга Динова, Деница Шопова, Йоанна Стоянова, Марлена Тодорова, Николай Йорданов, Владимир Грудков, Емил Митрополитски, Драгомир Стойков, Мартин Василев, Трайче Стойковски, Илона Иванова, Инна Лазарова, Александър Василев, Тодор Велков, Драгомир Драганов, Божанка Груева, Дарина Велева. (ЖД)

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония

● Неизвестните бунтове и въстания срещу османската власт

тази част на страната ни...

- Да, въстанието, за разлика от бунта, е масова форма на въоръжен протест и обхваща значително по-големи територии с десетки села и градове. През 1689 г., когато терорът става непоносим, българите в Македония вдигат мощно въстание, за да защитят своята национална и религиозна чест. Начело застава войводата Петър, чието прозвище е Карпош. Той е роден в село Войница. Преживял турски издевателства, е принуден да стане хайдутин. По време на Австро-турската война през 1689 г. Карпош предвожда чета в Доспат планина, Западните Родопи. От тук той се отправя към Ниш, достига Знеполе, където търси връзка с австрийците. В северните и североизточните части на Македония, в районите на Куманово и Крива паланка, създава своя „свободна територия“.

- Но с навлизането на австрийските войски в територията на Османската империя избухват бунтове и на българите в Пловдив и в София...

- Точно така и това дава повод на много от въстаниците да влязат в редовете на австрийската армия и да формират български батальони. След като австрийците овладяват и се установяват в Ниш, те превземат турските крепости в по-голямата част от Западна България от Смедерево и Видин през Пирот до Скопие, Призрен и Щип.

В тази военна акция се прославя името на Карпош войвода. За това, че представлява голяма опасност за империята, лично султанът издава заповед Карпош да бъде заловен и наказан. Заповедта му остава неизпълнена. Тогава, за да потуши българското въстание, султанът прави опит да привлече войводата Карпош на своя страна. Той шумно е амнистиран, като му е предложено да бъде назначен за началник за мартолобашия на мартолосите на 10 каази – Щип, Радовиш, Велес, Дојран, Серес, Аврет, Хисар, Неврокоп, Разлог, Петрич и Мелник в Македония. Войводата обаче отхвърля предложението на султана. Нещо повече. Той застава начело на въстаналите българи и превзема Крива паланка и Куманово. Влиза в контакт с австрийския император Леополд I, който след падането на Видинското царство се обявява за титуляр на Българската корона. С негово съгласие Карпош се обявява за „крал“

на Куманово под сюзеренитета на императора на Свещената Римска империя. В знак на признаване получава от австрийския император „кралски калпак“ и грамота, потвърждаваща властта му в освободените земи. Тук Карпош действа заедно с другия българин Страхил войвода. Той идва с дружината си в Ниш и се поставя под разпореждане на австрийската армия. В Ниш получава звание генерал от австрийската войска и е назначен за войвода на Ниш, както и командващ въстаници доброволци и български хайдутини.

- Каква е по-нататъшната съдба на въстанието?



Мемориална плоча в Скопие на мястото, където е убит Карпош войвода

- В края на 1689 г. австрийците се оттеглят на север. Заедно с тях се оттеглят отрядите на Страхил войвода, докато Карпош остава да защитава района на Крива паланка – Куманово. Карпош формира въоръжен отряд от 5000 християни. На 20 ноември 1689 г., след оттеглянето на австрийската армия, която се разквартирува през зимата, срещу въстаналите българи се насочва огромна военна сила – частите на Халил паша, еничарите на Махмуд паша и 30-хилядната орда на кримския татарски хан Селим Гирай. При Кюстендил турците пробиват охраняващ проходите отряд на въстаниците, който е от около 100 души, и настъпват към Крива паланка, Куманово и Скопие. В Крива паланка защитниците – българи, австрийци и унгарци – са избити, а градът е запален. Генералното сражение е пред крепостта Куманово. Въстаниците приемат открития бой с многократно превъзходящите ги войски на противника, събрани от всички краища на империята, оглавени лично от командващия унгарския фронт сераскер Махмуд паша. В края на 1689 г. Карпош е пленен и набит на кол от татарският хан Гирай при моста в Скопие. На 8 октомври 1690 г. е последното сведение за Страхил войвода и въстаналите българи в Ниш.

- В националната ни история е записано и името на Балчо войвода, макар сведенията за него да са доста оскъдни.

- През 1689 г. в Тракия Балчо войвода също оглавява част от въстаниците. По-късно той се насочва към Кюстендил и Щип, като действа в района „свс своите бунтовници“. През януари 1708 г. турците мобилизират видинските войски за борба с него в района на Белградчик и Нрушевец. След навлизането си в Северна България през юни 1689 г. Гирай хан извършва масови погроми от Добруджа до Тетевенско, които принуждават многобройно българско население да избяга през Дунава във Влашко. При повторното завладяване на освободените от въстанието и австрийските войски западни български земи турците извършват кланета и палежи, които принуждават многобройно българско население да избяга в Австрия и Банат.

- Нека да изброим всички известни на историографията ни български въстания, защото едва ли те се изучават в училищните програми...

- Срещу османското владичество българите вдигат цяла серия от въстания. Всички имат трагичен завършек. Въпреки това те свидетелстват за непокорния дух на българина, възправил се на бунт срещу могъщата Османска империя. Ето как са систематизирани и подредени всички български въстания: през XV век избухва въстание на Константин и Фружин и въстанието през 1421-1446 г. През XVI век е Мариовска буна, в Маке-

дония и Първото търновско въстание. През XVII век е Второто търновско въстание, следва Чипровското въстание, Карпошовото въстание, въстанието на Страхил войвода, Мариино въстание... През XVIII век се вдига въстанието по време на австрийското управление на Белградския пашалък, тук е въстанието на Симеон Самоковски, след което има още въстания през втората половина на XVIII век, както и това, известно като Кочев набег...

- А през XIX век?

- Започваме с Първото въстание в Белградски пашалък, което е последвано от въстанието в Северозападна България (1833-1841) и бунтове в Нишко (1833-1835). Сетне избухва Първото пиротско въстание, Манчовата буна, Върбановото въстание, Второ пиротско въстание, Нишкото въстание. По хронология идва ред да споменем Велчовата завера, Браилските бунтове, които са три на брой. Историята ни помни и Пуйовата размирица, въстанието в Северозападна България (1850), Димитракиевата буна, както и въстанието на Капитан Дядо Никола. Към тази славна поредица на геройската съпротива на нашите предци в западната и източната част на родината ни особено място заемат и Първата българска легия, Хаджиставревата буна, четите на Панайот Хитов и Филип Тотю, Втората българска легия, четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа, Старозагорското въстание, а след Априлското въстание избухва Разложко, следва драматичната Ботева акция, въстание в Североизточна България през 1876, както и Кресненско-Разложкото въстание...



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

Акад. Григор Велев

Акад. Велев, какво още не знаем за въоръжената борба на македонските българи срещу издевателствата на османската власт?

- Бунтовете на българите в Македония са най-честата спонтанна проява срещу османлиите. Там има десетки случаи, когато в отделни селища или райони пламват кървави буни. Първият организиран бунт на българите в Македония се вдига през 1564/65 г. Това става в Прилепско под ръководството на Димитър Стале от с. Сатока, Матео Никола от с. Велище, Стоян и поп Яко от с. Старавина и поп Димитър от с. Градешница. През 1565 г. се вдига бунт в Прилеп, който обхваща и селата от Прилепското поле. Поводът е незаконно събиране на глоби от управителя на хаса на везир Мустафа паша.

Жителите на с. Брезище, Охридско, решават да си вземат обратно отнетите им деца по силата на т.нар. „кръвен данък“, това става през 1566 г. А през 1678 г. целият Прилепски край трайно се бунтува срещу беззаконията на турските управници. Бунтовната хроника продължава през 1689 г., когато се вдига населението в района на Мариово, протестът бързо се разраства и обхваща всички села. Когато австрийските войски през 1690 г. достигат до Скопие, в района на Битоля се събират около 5000 четници, които нанасят голямо поражение на османците. По това време около Щип се формира група от около 1000 четници, които нападат мюсюлманските села. Към тази поредица от спонтанни въоръжени акции трябва да прибавим и бунта, който продължил от март до 21 юни 1705 г. Начело на селяните застанали Зисо Карадимов и синовете му Васил и Димитър, които повели дружина от 100 души.

- Това са по-известните бунтове в Македония, но нека припомним и по-големите въстания, избухнали в

Моят град

СОФИЯ

Швейцарски журналисти направиха опознавателен тур

По покана на ОП „Туризм“ при Столична община и със съдействието на нискобюджетната унгарска авиокомпания „Уиз еър“ (Wizz Air) и Летище София в столицата гостува група от 5 швейцарски журналисти, представители на френската етнолингвистична група, работещи за различни медии. Всички те посещават България и София за първи път.

Целта на този опознавателен тур е да повиши информираността на журналистите, да им предостави възможност да се запознаят на място с условията и възможностите за практикуване на разнообразни форми

на туризъм в София през цялата година, да се убедят сами колко гостоприемна и красива е българската столица, колко е богата на културно-исторически забележителности, да се докоснат до кулинарните изкушения на националната ни кухня и магията на фолклора ни и всичко това да споделят със своите зрители и читатели.

Програмата на обиколката включва посещение на най-емблематичните за града забележителности: базиликата „Св. София“ с некропола и гробницата на Хонорий, храм-паметника „Св. Александър Невски“, Боянската църква, Националният исторически



музей, най-новите туристически атракции в столицата - АКК „Сердика“, Музея за история на София.

Това е вторият за този месец инфо тур за чуждестранни журналисти, организиран от ОП „Туризм“.

ПЛОВДИВ

Представиха местата, подходящи за дом на операта

Осем места, подходящи за сграда на операта, представят пред обществеността и местните власти инициаторите на проекта музикалната институция да има свой самостоятелен дом, съобщава marica.bg. Става дума за терени до магазин „Лекси“ с площ от 20 903 кв. м и в Международния панаир до Палата 2 (4454 кв. м) в район „Северен“, базата „Щаб на армията“ зад пл. „Съединение“ (7809 кв. м), Централната поща (7361 кв. м), Концертна зала и терен до СОУ „Любен Каравелов“ (4015 кв. м) - в „Централен“, терени до Пощата (9677 кв. м) и до колелото на SPS (10 000 кв. м) в „Тракия“.

Самостоятелната нова сграда ще позволи на операта да планира и създаде много по-богат репертоар, да сключва договори за съвместни проекти с европейски културни и финансиращи институции и да планира своята програма години напред, отбелязва в представянето на инициативата арх. Илко Николов.

Според инициаторите самостоятелната оперна сцена в Пловдив ще привлече световни оперни, музикални, балетни изпълнители и състави и ще обогати възможностите за провеждане на културни събития, тъй като градът под тепетата изпитва остра нужда от нови пространства за арт живот.

СТАРА ЗАГОРА

Татяна Лолова засади своя липа в Алеята на славата

Актрисата Татяна Лолова, която получи голямата награда на кинофестивала „Златната липа“ 2016 в Стара Загора, засади своя липова фиданка в Алеята на славата до сградата на операта. Лолова откри и плоча със звезда и нейното име, така както направиха носителите на статуетката „Златна липа“ за цялостен принос в киното от миналите издания на фестивала - Васил Михайлов, Джанкарло Джанини и Мария Статулова.

„Щастлива съм, че този прекрасен град се е сетил за мен и е направил подобен жест, както все още няма дори в родния ми град София“, каза Татяна Лолова.

Голямата актриса доказа, че е непресъхващ извор на духовитост и добро настроение. Лолова разказа интересни спомени от своя живот по заразително смешен начин. Тя подчерта, че в дългата й творческа кариера публиката е била най-верният и партньор, който никога не я е предавал.



БУРГАС

Реконструират цялостно двора на СОУ „Кирил и Методиѝ“

Община Бургас стартира дейностите по цялостната реконструкция на дворното пространство при СОУ „Кирил и Методиѝ“. Тя се извършва със средства по Оперативна програма „Региони в растеж“.

В момента се премахва старият асфалт на възраст 40 години и се изгражда ново отводняване. В двора ще бъдат обособени зони за баскетбол, народна топка, фитнес с различни уреди. Настилките ще са от съвременния тип, който предпазва

от травми. Друга новост е предвидената зрителска трибуна. Цялото пространство ще бъде по-ефективно осветено.

Ремонтите в амортизираните дворове на учебните заведения са важен акцент в работата на Община Бургас тази година. Подобен проект се изпълнява в ОУ „Елин Пелин“ - „Меден рудник“. В средата на юни ще стартират строително-монтажни дейности в двора на ОУ „Васил Априлов“ в централна градска част.

ВАРНА

Морската столица с номинация за „Аутсорсинг град на годината“

Община Варна е номинирана за „Аутсорсинг град на годината“ от Българската аутсорсинг асоциация. „Тази номинация е чест за нашия град, тъй като полагаме усилия Варна да бъде предпочитана инвестиционна дестинация за компаниите от IT и аутсорсинг индустрията. Офиси вече откриха компаниите „Сайтел България“ и

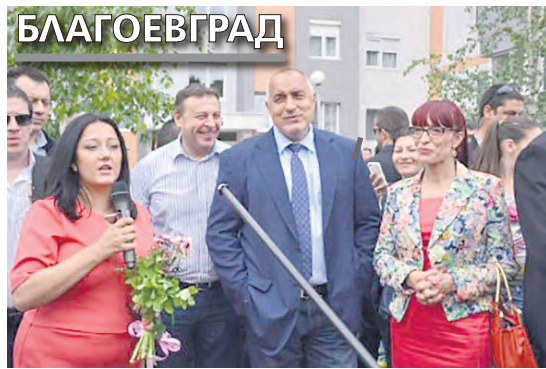
„Консентрикс сървисиз България“, които оцениха нашите квалифицирани млади хора, надяваме се инвестициите в сектора да продължат“, коментира кметът на Варна Иван Портних.

За оспорваното отличие се състезават още шест града - Бургас, Благоевград, Велико Търново, Пловдив, Русе и София. Целта на кате-

горията е да отличи усилията на местна власт, бизнес и университет за създаване и развитие на най-добри условия за растеж на сектора в конкретния град.

Кои са най-добрите в аутсорсинга у нас ще стане ясно на 16 юни вечерта на официална церемония в София.

БЛАГОЕВГРАД



Откриха поредния обновен блок по програмата за енергийна ефективност

По време на церемонията кметът Камбитов акцентира върху ползите от реализиране на Националната програма, която е директно ориентирана към хората „В Благоевград вече са завършени общо 15 блока, продължаваме, докато всички сгради, предвидени за обновяване, не се санират. Въпреки опитите на много хора да пречат санирането продължава, няма никакви проблеми нито с изпълнение на дейността, нито и с финансирането“, каза в част от словото си кметът на Благоевград д-р Атанас Камбитов.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Кадастралната карта и кадастралните регистри се създават на територията на цялата страна и отразяват границите на различни обекти като имоти, местности, улици, сгради и други.

Кадастралната карта обхваща държавните граници, границите на административно-териториални единици, землищните граници и тези на територии с трайно предназначение, поземлените имоти и сградите заедно с границите и идентификатора им (уникален номер, чрез който недвижимият имот се посочва еднозначно за територията на страната), наименования на местности, улици, водни течения и други обекти, самостоятелни обекти и сгради в технически съоръжения на техническа инфраструктура и точките от геодезическата основа. Отделно към кадастралната карта се създават и схеми на самостоятелните обекти в сгради и съоръженията в техническата инфраструктура.

Голям процент от притежателите на недвижими имоти с десетилетия не са извършвали сделки с тях, поради което не им се е налагало да издаждат схеми или скици за собствените имоти.

Когато обаче снабдяването със скица се наложи, в някои случаи собствените остават неприятно изненадани, че например със заповед отпреди години има утвърдено изменение на имотните граници или пък е допусната грешка, а понякога и непълнота в отразяването на имота. Това довежда до невъзможност за извършването на сделка, защото се получава разминаване между фактите, отразени в нотариалния акт на имота, и съвременните кадастрални карти.

Независимо дали искате да направите сделка с апартамент, къща или поземлен имот, задължително трябва да си осигурите схема, ако става въпрос за самостоятелен обект в сграда, или скица – за поземлен имот. Ако говорим за част от сграда и част от

Кога и как се иска промяна в кадастралната карта

земята, върху която тя е построена, са необходими и схема, и скица.

Институцията, в която тези документи се изготвят и съхраняват, е Агенцията по геодезия, картография и кадастръ (АГКК).

Централата ѝ е разположена в София на ул. „Мусала“ 1, а в страната функционират нейни териториални поделения (СГКК).

Всеки собственик на имот има право, представяйки нотариалния акт, да подаде заявление за издаване на схема или скица. В районите, в които все още няма утвърдени кадастрални карти, тези документи се издаждат от съответните общини по местонахождението на имота. Когато се установи разминаване между записаното в нотариалния акт и скицата на имота, собственикът може да поиска промяна в съдържанието на кадастралната карта. Мотив за искане на такава промяна е непълнота или грешка в нейното съдържание.

Непълнота или грешка в кадастралната карта е налице, когато например в нея не е отразено разделянето на предишен единен имот на няколко отделни урегулирани имота и още:

- * когато в резултат от геодезическо заснемане се установи, че границата на имота е нанесена в кадастралната карта в отклонение от действителното ѝ местоположение;
- * когато при правилно нанесени в нея граници на имота се установи, че не е нанесена построена в имота сграда;
- * когато имотна граница е нанесена по предходен кадастрален план, а не съобразно местоположението ѝ по приложен регулационен план;
- * когато имотните граници са нанесени по последния кадастрален план, без да бъдат отчетени промените в границите му в резултат например на делба, извършена чрез изменение на регулационния план;
- * когато границите на имотите откъм улица са нанесени по улично-регулационните линии, без да е изследван въпросът дали има отчуж-

даване, заплащане и завземане на част от имота, например за улица.

Изменението на имотна граница може да стане по два начина –

чрез съгласие на всички собственици или чрез искане за промяна на кадастрална карта, което става по съдебен път.

При констатирана грешка в кадастралната карта е необходимо да се използват услугите на геодезист, който да установи грешката или непълнотата в кадастралната карта и да подготви изменението ѝ. Такъв специалист може да се намери в списъка на АГКК. Подава се заявление до началника на службата по геодезия, картография и кадастръ по местонахожде-

нено са съседите.

В съобщението до тях административният орган е длъжен да предостави информация за датата, часа и мястото, където ще се изготви актът за непълноти и грешки и ще се предложи за подписване от заинтересуваните лица.

В процедура по издаване на акт за установяване на грешки в кадастралната карта трябва да вземат участие

всички лица, заинтересувани от промяната, т.е. всички съседни или носители на вещни права на засегнатите имоти, ползватели, както и съставителят. Всички присъствали следва да подпишат акта.



нието на имота. Към заявлението се прилагат документи, които удостоверяват правото на собственост върху имота. В заявлението задължително се описва и грешката или непълнотата, чието отстраняване се иска.

Ако кадастралните карти и планове са одобрени преди 31 декември 2000 г.

или пък производството по тях е започнало преди тази дата, заявлението за отстраняване на грешки или непълноти се подава до кмета на общината, респ. кмета на района по местонахождението на имота.

Административният орган е задължен да започне процедура по уведомяване на всички пряко и непосредствено заинтересувани от исканите промени лица. Това обикно-

Грешките, респективно непълнотите, трябва да се установяват на мястото на имота от служители на съответната службата по геодезия, картография и кадастръ. Ако всички страни са съгласни с исканите промени, изпълнителният директор на Агенцията по геодезия, картография и кадастръ или овластено от него длъжностно лице трябва да издаде заповед за изменение на кадастралния план. Тази заповед също трябва да се съобщи на всички заинтересувани лица.

При установяването на грешките в кадастралната карта задължително трябва да се състави скица

за отстраняването им в кадастралната карта и регис-

три, която е неразделна част от акта за установяване на непълноти и грешки. Скицата трябва да съдържа скица на имота, за който се иска промяна, и линията, указваща поправеното местоположение на границата на имота или очертанието на сградата, или допълнените граници.

Когато кадастралните карти и планове са одобрени по реда на Закона за единния кадастръ и Закона за териториално и селищно устройство, които са отменени, грешките се установяват на място от техническата служба на общината. Процедурата е същата, с изключение, че кметът издава заповедта за поправка, респ. за попълване на кадастралния план.

Ако някое от заинтересуваните лица откаже да подпише съставения акт,

административният орган няма право да го издаде и постановява отказ. В този случай е налице имуществен спор, който следва да се реши от компетентния съд.

Отказът за издаване на индивидуален административен акт от СГКК може да се оспори по административен ред пред изпълнителния директор на АГКК. Жалбата се подава в писмена форма чрез СГКК в 14-дневен срок от съобщаването му на заинтересуваните лица. Мълчаливият отказ може да се оспори в едномесечен срок от изтичане на срока, в който административният орган е длъжен да се произнесе.

Издаденият административен акт може да се преразгледа и да се оттегли в 7-дневен срок от получаването на жалбата от органа, който е издал акта. Той може да отмени или измени, или да издаде съответния акт, ако е отказал издаването му. Когато началникът на СГКК не намери основание за преразглеждане на въпроса, той незабавно изпраща жалбата заедно с цялата преписка за решаване от изпълнителния директор.

В двуседмичен срок от получаване на преписката изпълнителният директор на АГКК се произнася с мотивирано решение, с което обявява оспорения акт за нищожен, отменя го изцяло или отчасти като незаконосъобразен или нецелесъобразен, или отхвърля жалбата. Приложим нормативен акт при обжалването е Административно-процесуалният кодекс.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

7 - 13 ЮНИ 2016

Алергиите настъпват

Глобалното разпространение на алергиите е свързано с промени в климата. Затоплянето на атмосферата води до увеличена продължителност на поленовия сезон, което е свързано и с удължаване на периода на оплакванията най-вече от алергичен ринит. Как да преодолеем поленовия сезон

на стр. 18

Движението пази ставите

Травмите и прекомерните натоварвания във фитнеса са най-честата причина за проблеми със ставите.

Специалистите са категорични, че най-добрата профилактика е двигателната активност и намаляването на телото. Повече ще научите

на стр. 25

Шизандрата – екзотична и лечебна



Шизандрата, известна още като китайски лимонник, е едно от десетте най-ценни лечебни растения на планетата. Представлява дърво-видна лиана, която може да достигне до 15 метра дължина. Тя е едно от уникалните растения на Изтока, чиито профилактични и лечебни свойства са известни от хилядолетия. Какви са те -

на стр. 26

Кисело мляко за финес и младост

Славата на нашето кисело мляко като полезна и пълноценна храна отдавна се носи по света. Но то е и могъщ разкрасител. Калций, който се съдържа в млякото, се грижи за фина талия и по-малкото натрупване на мазнини. Още за традиционния български продукт

на стр. 28

ПРЕКАЛЕНОТО СПАНЕ И СЕДЕНЕ СА ВРЕДНИ КОЛКОТО ЦИГАРИТЕ И АЛКОХОЛА



Ново изследване показва, че хората, които прекарват по-голямата част от деня в седене и спят дълго, са толкова застрашени от преждевременна смърт, колкото и тези, които прекарват с пиенето и

пушенето. Австралийски учени изследвали над 230 000 души на възраст над 45 години. Те отчели вредните им навици, като тютюнопушене, прекаляване с алкохола, нездравословно хранене, заседнал начин на живот и

спане повече от 9 часа на нощ. Около 30% от участниците в изследването имали по един или два от тези вредни навици. След 16 години

почти 16 000 души, включени в изследването, починали. Учените установили, че хората, които не са физически активни, били близо два пъти по-застрашени от смърт от тези, които спортували по 150 минути седмично. Освен това, комбинацията от заседналият начин на живот и прекаленото спане имала също толкова силна връзка със смъртността, колкото комбинацията между тютюнопушенето и прекалената употреба на алкохол.

Негативните последици са още по-драма-

тични при комбинацията от липса на физическа активност, продължително спане и дълго пребиваване в седнало положение. Тогава рискът от смърт е 4 пъти по-голям, отколкото за хората, които седят и спят много, но поне правят някакви упражнения, посочват учените.

Те подчертават значението на физическата активност и добавят, че при наличието на комбинация от рискови навици елиминирането дори и на един от тях е добър избор за общото здравословно състояние.



Д-р Анелия Апостолова – специалист по очни болести, ДКЦ 2, София

тивити, сухота в очите, раздразнения от всякакъв тип или чувствителни очи, облекчава сърбеж, зачервяване или появил се оток на очите. Капките са подходящи за работещи активно на компютър, при продължително четене - например за студенти в сесия и т.н., за хора, които носят контактни лещи. Често ги изписвам и на пациенти, които посещават басейни и развиват ринит и конюнктивит, при наранявания на окото, при ринични ерозии, уточнява още тя. Когато се слага само изкуствена слъза, колкото и да е добра тя, има ограничения колко пъти може да бъде поставяна, докато за капането на „Лакримила“ няма ограничения. Същевременно продуктът действа веднага, дразненето се облекчава моментално, твърди още д-р Апостолова.

Какво по-конкретно съдържа „Лакримила“ и как действат отделните билки в нея?

Очанката и бялата тиква са основни съставки, които много успокояват очите. Като цяло очанката има изключително благоприятно въздействие върху повърхността на окото и до голяма степен благодарение на нея пациентите усещат действието на „Лакримила“ буквално като балсам. Ариката облекчава ефективно много от усещанията за дискомфорт, успокоява изключително добре отоци на клепачите, същевременно премахва следите от умора и редуцира тъмните кръгове и торбичките под очите, прояснява и освежава контура на очите. За тези положителни ефекти допринасят още билките лайка и седефче - чудесна помощ за по-остро и ясно зрение.

Защото все повече нараства броят на хората, които страдат от алергии, нека обърнем специално внимание на алергичния конюнктивит, на неговите прояви...

Действително е така, алергиите зачестяват. Очите ни непрекъснато са подложени на какви ли не фактори на въздействие, които дразнят. На първо място това е слънцето, което се смята за най-чест, основен фактор за появата на алергичните конюнктивити. Друг сериозен дразнител са полениите, летящи във въздуха при цъфтежа на различни растения. Алергичният конюнктивит се проявява по-често при деца, като е придружен с други алергични състояния като например сенна хрема. Често се появява само по определено време на годината, най-вече пролетно, но може да поразява и през другите сезони, защото целогодишно има дразнители или алергени, които имат силата да го предизвикат. Такива дразнители са например животинските косми или акарите в праха, които са все повече около нас независимо от сезона.

За алергичния конюнктивит е характерно, че засяга едновременно и двете очи. Той трябва да се лекува навреме и по подходящ начин, защото в противен случай засегнатата очна лигавица става много по-податлива на вирусни и бактериални инфекции.

„Лакримила“ работи комплексно за намаляване на пристъпите на алергични реакции, като подпомага действието и на другите предписвани противоалергични средства, чиято задача е цялостното отстраняване на проблема. Продуктът е много подходящ при алергичен конюнктивит, капките буквално отиват алергените, успокояват очите. Билковата комбинация дава възможност на окото да се справи с лекота с дразнения от всякакъв характер, никак не е за пренебрегване и това, че все повече хора вече предпочитат да лекуват очите с хомеопатия, особено когато става дума за деца. „Лакримила“ се предлага в монодоза, което е друго важно предимство - капките са изключително практични и могат да се поставят навсякъде и по всяко време.

„ЛАКРИМИЛА“ – ФИТОПРОДУКТ, БАЛСАМ ЗА БОЛНИ ОЧИ



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: mcmcd1@abv.bg



Д-р Мариана МАНДАЖИЕВА,
алерголог във ВМА, София

Глобалното разпространение на алергиите е свързано с промени в климата, които доказано се отразяват върху разпространението на алергичните заболявания. Затоплянето на атмосферата води до увеличена продължителност на поленовия сезон, което е свързано и с удължаване на периода на оплакванията най-вече от алергичен ринит.

НАВЛЯЗОХМЕ В АКТИВНИЯ ПОЛЕНОВ СЕЗОН

Сега най-активни са тревните полени, те цъфтят през май и юни, дори до средата и края на юли. През май все още се наблюдаваше опаската на алергията към брезов полен - това е една от тенденциите на съвременните алергични заболявания. Алергията към брези преди няколко години беше рядкост за България, но заради климатичните течения от север се увеличава многократно. Разпространението у нас на полени от семейството на брезата увеличава нивото на алергичния ринит към тях, а той протича много тежко и води до развитие на бронхиална астма.

При този тип алергия наследственият фактор е значителен -

от 25-30% нараства до 70% при наличие на atopични заболявания при двамата родители и най-вече на майката. Важно е да се отбележи, че при наличие на наследственост влиянието на факторите от околната среда води до промяна на гените на инди-

вида и затова се увеличава постоянно заболяемостта от алергии.

Друга тенденция е качване на възрастта. Преди се смяташе, че заболявания като atopична екзема, atopичен дерматит, алергичен ринит, алергична бронхиална астма са характерни предимно за детската възраст. Но сега се наблюдава новопоявила се atopична алергична астма, развитие на алергичен ринит, който не е наблюдаван в детството, а след 33-годишна възраст и зачестяване на появата на atopичната екзема в късна възраст.

Тази тенденция се нарича atopичен марш, последователното развитие на atopична екзема, алергичен ринит и на бронхиална астма и се наблюдава зачестяване на късно появил се астма при наличие на алергична atopична екзема и на алергичен ринит в ранна детска възраст.

Сезонният алергичен ринит се съчетава и с хранителни алергии,

влошава се от почти неизбежния в днешно време контакт с различни химически препарати, от замърсения с прах и автомобилни газове въздух и неблагоприятната като цяло екологична среда. Проявите са много характерни и не би трябвало да се сбъркат с обикновена настинка - секретът от носа е обилен и воднист, очите често са зачервени, има кихане, понякога дразнене в гърлото и кашлица. Сърбежът в носа е особено показателен за сенната хрема симптом.

Не са за пренебрегване и т.нар. кръстосани реакции към някои храни.

Страдащите от алергия към бреза и леска трябва да бъдат особено внимателни с консумацията на лешници, бадеми, ябълки, круши, вишни, кайсии, праскови, киви, целина, картофи.

Алергия към зърнени култури, която е много разпространена у нас, може да се кръстоса и усложни от хляб, тестени изделия, хлебна мая, овесени ядки, колбаси, кафе, какао. Към целина и подправки трябва да са предпазливи хората, чувствителни към ароматни треви. Проблем за алергичните към плевели могат да бъдат слънчогледът, халвата, майонезата, горчицата, а също диня, пъпеш, тиквички, патладжани.

Токсичните вещества в цигарите тровят всеки, но алергичните хора са особено чувствителни,

и то не само към прякото вдишване на дима, но дори и към полепнали по дрехите частици. Нещо повече - японско проучване установи, че повече от 80% от юношите, които живеят с родители пушачи, имат сенна хрема.

Физическото избягване на полени е само малка част от решението. Вторичната профилактика е навременната терапия с лекарства, които ще намалят симптомите на алергичен ринит. Такива са пероралните, системни антихистамини като „Ролетра“ - антихистамин от втора генерация. Използването на тези нови антихистамини не води до сънливост, до смущения в работата и в шофирането. Могат да се ползват без проблем от всякакви професии.

До 30% от алергичните ринити водят до развитие на бронхиална астма, а пък 70% от хората с бронхиална астма имат алергичен ринит. И затова при всички случаи, има или няма астма, алергичният ринит трябва да се лекува адекватно и навреме.

КАКВО НЕ ЗНАЕМ ЗА АЛЕРГИИТЕ

- * На Запад от алергии страдат 35% от възрастното население.
- * Гледането на телевизия може да провокира появата на астма. Деца, които прекарват пред малкия екран над 2 часа на ден, са подложени на два пъти по-висок риск от астма в сравнение с връстниците си, които избягват телевизора.
- * Децата, които в първите години на живота си общуват с домашни животни, по-малко страдат от алергии.
- * 30% - такъв е рискът от алергия при деца, когато единият от родителите има това заболяване. Рискът скача на 50%, когато и двамата родители страдат от алергия.
- * Алергиите са известни на човечеството от векове. Още по времето на Древен Египет били описани симптоми, които може да се разглеждат като клинична проява на алергия. Хората обаче започват да обръщат внимание на заболяването чак през XIX век, а механизмът му е открит през XX век.
- * За най-силни алергени, присъстващи в състава на перилните препарати, се смятат ароматизаторите (21%) и оцветителите (19%).
- * На всеки 10 години броят на болните от алергии се удвоява. Според прогнозите на лекарите в близките години повече от половината население на Земята ще страда от заболяването.



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

ПРЕДИМСТВАТА НА РОБОТИЗИРАНИТЕ ОПЕРАЦИИ В УРОЛОГИЯТА СА НАУЧНО ДОКАЗАНИ

● С доц. Марин Георгиев разговаря Петър Галев

Доц. Марин Георгиев е завършил Медицинския университет в София. Още по време на следването се ориентира към урологията. След завършването преминава през цялата професионална стълбца от участъков терапевт, през клиничен ординатор (специализант), младши, старши и главен асистент в Катедрата по урология. В момента е ръководител на направление „Ендоскопска урология и екстракорпорална литотрипсия“ в Клиниката по урология на УМБАЛ „Александровска“ и доцент в Катедрата по урология на МУ София. Специализирал е съвременни методи в урологията в Ню Йорк, Станфорд, Сан Франциско, Хайделберг, Страсбург, Залцбург, Кеймбридж. Има над 140 оригинални научни публикации в български и чужди медицински издания, съавтор в 3 учебника, 2 ръководства и 2 монографии. Председател е на Българската асоциация по минимално инвазивна урология, секретар на Българското урологично дружество, член на Световната и на Европейската асоциация по урология и на Американските дружества по ендоурология и по роботизирана урология.

Доц. Георгиев, защо през последните години се говори за бум в развитието на Вашата специалност?

- Просто такива са обективните факти – в САЩ и Европа през последното десетилетие навлязоха много новости в диагностиката и лечението на урологичните заболявания. А ако говорим за България, спокойно мога да кажа, че урологията в момента прави скок, защото истината е, че ние тръгнахме от едно доста ниско равнище по две основни причини. На първо място имаме много сериозно технологично изоставане, което започна в началото на политическия преход. Тогава държавата имаше други акценти, не се инвестираше в медицината, още по-малко във високи технологии. И на второ място дълги години нашата медицина нямаше професионален обмен, специализации във водещи световни центрове. Знаете, че дипломите не се признаваха нито в Европа, нито в Америка. А днешните млади колеги са облагодетелствани от възможността много полесно от административна гледна точка да специализират навън. Разбира се, знания, упоритост, много работа са нужни, за да пробиеш и преди, и сега. Но нашето поколение трябваше да преодолее много, включително и тежки финансови пречки, за да се учи от най-добрите навън. Имаше такъв достъп до европейски стипендии и фондове. Наложих се например да си продам колата втора употреба, за да взема самолетен билет за Кеймбридж, без да съм сигурен, че ще ме приемат за специализация.

- Коя е държавата, която най-много привлича уролозите за специализация?

- Безспорно е САЩ, това го казват и западноевропейските ни колеги. Основната част от новостите се откриват и внедряват именно там, защото много средства се инвестират в наука. Затова всеки уролог, който иска да е на ниво,

трябва да направи поне една специализация в САЩ, да вземе тяхната научна степен.

- Какъв е Вашият личен опит от там?

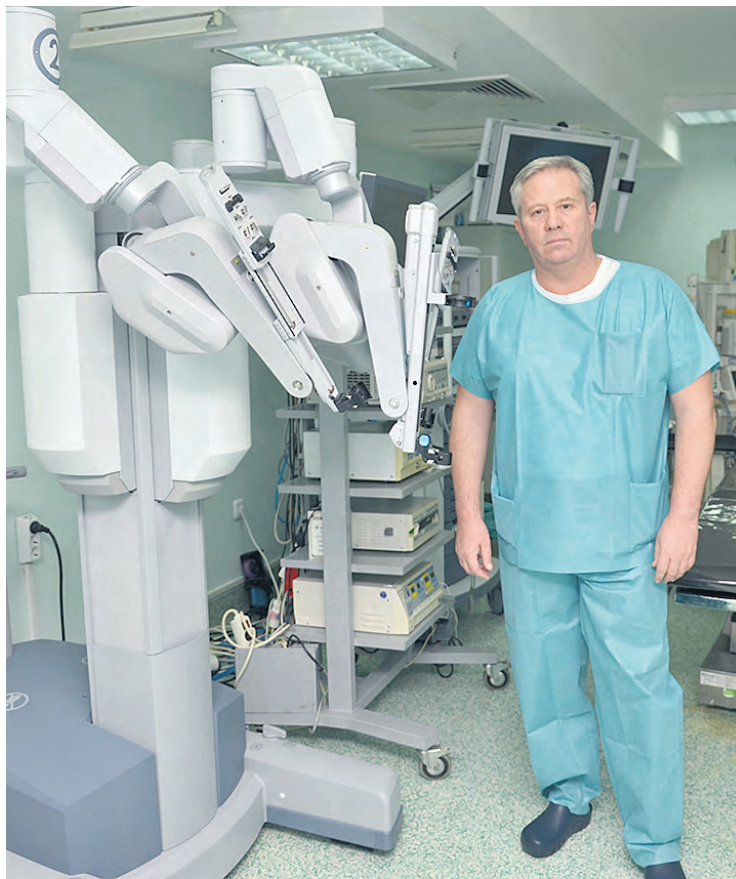
- Аз бях в Катедрата по урология на Университета Корнел в Ню Йорк. Няма да говоря за апаратура, оборудване, лаборатории. Най-важното е формирането на определен професионален мироглед – какъв е подходът към пациента и към неговите проблеми. Виждаш пълна ангажираност на екипа от ръководителя до специализанта към всеки болен. Дори имаше нещо като състезание между екипите кой ще представи успешно лечение при сложни медицински казуси. В САЩ, за да ти признаят специализацията, трябва да изпълниш много тежка програма от изисквания – толкова процедури, толкова операции и т.н. Ако не се справиш, може да си им много симпатичен, няма да ти заверят.

- Навремето урологията беше доста кървава специалност, с големи тежки операции, с бавно възстановяване, това промени ли се?

- Заболяванията са си същите и операциите пак са сложни. Но вече имаме възможност да ги извършваме по много по-щадящ за пациентите начин. Наричат ги „безкръвни“, което не е 100 процента точно, но става въпрос за методи, които от няколко години се прилагат във водещите български центрове и които са в пъти по-малко травматични за болния. С радост мога да ви кажа, че у нас прилагаме всички методи, които се използват във водещите държави, включително роботизирани операции с робота „Да Винчи“.

- При кои операции прилагате най-често робота?

- Знаете, че един от най-честите злокачествени процеси при мъжете е ракът на простатата. Радикалното отстраняване на жлезата се прави много по-точно и успешно с помощта на робота. Техниката е много важна, но решаващо е кой работи с



нея. Затова ние в началото поканихме водещ специалист от Германия – проф. Йенс Расвайлер, който стана наш ментор в тези операции. Оперирал съм с него многократно в болница „Доверие“.

- Какви са плюсовете от роботизираната операция спрямо другите методи?

- Ще говоря само за предимствата, които се подкрепят от научни проучвания. Миналата година в Европейското научно списание по урология, което е най-цитираното в тази област по света, публикувах материал, в който се сравнява роботизираната с лапароскопската и отворената операция при рак на простатата. Обобщените данни от над 22 хиляди пациенти по цял свят показваха, че при роботизираната операция отстраняването на поразената от рак простата може да се извърши най-радикално, т.е. туморът да се премахне в максимална степен. На второ място е лапароскопската операция, а на трето – класическата отворена хирургия. Една от причините за този резултат е, че при операцията с помощта на робота ние имаме 15-кратно увеличение на образа, който освен това е триизмерен. При лапароскопските операции също имаме увеличение на образа. Но възможността за движение на фините инструменти при робота е много по-голяма и във всички посоки. Тази прецизност дава възможност за максимално съхраняване на контрола

Явно хората разбраха важността на профилактичните прегледи – да се изследва всяка година простатно специфичният антиген при мъжете над 50 г., да се прави преглед при уролог, да се проверява лабораторно урината за наличие на кръв, да се правят ехографски изследвания на тазовите органи

върху уринирането при оперирания пациент, а при по-младите мъже и за запазване на ерекцията. Допълнителни ползи от операциите с робота са малка кръвозагуба, бързо възстановяване, по-кратко време с катетър, най-малко възникване на постоперативни усложнения. Очаквам да излязат доказателства и за по-голяма преживяемост на пациентите с напреднал простатен карцином, оперирани с помощта на робота.

- Цената на тези операции обаче все още е пречка за нашата здравна система...

- Очаквам някой да направи по-точни сметки и ще види, че привидно по-скъпото излиза по-евтино за обществото. Като вземете всички ползи на роботизираната хирургия, ще

се окаже, че първоначално по-високата цена всъщност е изгодна, защото срещу нея стои по-кратък болничен престой, по-малко отсъствие от работа, по-малко средства за лечение на усложнения. Да не говорим за ефекта за конкретния пациент.

- При кои други урологични заболявания е добре да се прилага роботът?

- С него може да се прави почти всичко, но е важно да се използва там, където действително има предимство пред другите методи. Например при рак на бъбрека, когато туморът е разположен в единия от полюсите и е с размер до 5 – 7 см, с робота много успешно се прави нефронсъхраняваща операция – парциална резекция. Има смисъл да се съхрани дори 25 на сто от бъбрека, защото така функцията до голяма степен се запазва. Много добро е приложението и при инвазивен рак на пикочния мехур, когато той трябва да се премахне при мъжете заедно с простатата, защото с помощта на робота можем да запазим нервите, отговарящи за потентността, а вече има доказателства и за много подобър контрол върху уринирането след такава операция.

- В лечението успехите са безспорни, но защо изоставяме в ранното откриване на тежките заболявания?

- Радвам се, че през последните години повече пациенти с рак идват при нас в по-ранен стадий. Явно хората разбраха важността на профилактичните прегледи – да се изследва всяка година простатно специфичният антиген при мъжете над 50 г., да се прави преглед при уролог, да се проверява лабораторно урината за наличие на кръв, да се правят ехографски изследвания на тазовите органи. Това трябва да става дори и човек да няма оплаквания.

- Какви са акцентите на Урологичния конгрес през тази година?

- Това е 10-и юбилеен конгрес на Българското урологично дружество, който се провежда съвместно с Дружеството по минимално инвазивна урология и Дружеството на младите уролози. Дойдоха гости от доста държави – Германия, Турция, Румъния, Гърция, Русия, което превърна форума в интернационален. За първи път имаме цяла пленарна сесия по роботизирана урология, като фирмата „Sofmedica“ ни предостави робот „Да Винчи“ за целта.



КОКАИНЪТ МОЖЕ ДА ПРОВОКИРА ИНСУЛТ ИЛИ ИНФАРКТ

Наркотиците водят до разрушителни последици за човешкото здраве и до тежки социални драми. Въпреки това много млади хора попадат в техен плен. Темата бе засегната и в сериала „Откраднат живот“. Млада жена е погълнала капсули с кокаин, вследствие на което е направила епилептичен гърч. Ето какво коментира в CredoWeb анестезиолог-реаниматорът от Сити Клиник Варна д-р Петър Иванов за опасностите, зависимостите и последиците, които крие употребата на

кокаин.

Възбуждащите качества на коката са познати на древните жители на Перу и други южноамерикански народи. Кокаинът бързо се абсорбира и разгражда в черния дроб. Повишава нивата на адреналина (повишава кръвното налягане и сърдечния ритъм), ацетилхолина (който причинява мускулно треперене) и серотонина (който предизвиква усещане за удоволствие и спокойствие). При взаимодействие с алкохол в кръвта се образува кокаетил. Това е много вредно за мозъка вещество, което има пристрастяващо

действие. Дехидратация, психози, конвулсии и психически срив са само част от страничните ефекти от кокаиновата интоксикация. Други такива са хиперактивност, илюзии, агресивност и халюцинации, включително "снежна слепота".

Физическите ефекти от кокаина могат да бъдат много тежки - увреждане на кръвоносните съдове, сърдечни проблеми, постоянна психоза, опасност от Паркинсонова болест. Физиологичните ефекти включват разширение на зениците, ускоряване на пулса, повишаване на кръвното налягане и на

телесната температура, апетитът е намален. Съществува опасност от хипертонична криза, мозъчен кръвоизлив, ускорява епилептични гърчове, остра бъбречна недостатъчност.

Продължителната употреба на кокаин може да доведе до тежки физиологични последици. Някои от най-честите медицински усложнения са:

- нарушения в сърдечния ритъм, болки в сърдечната област и инфаркти;
- респираторни проблеми като болки в гръдната област и затруднения в дишането;
- неврологични проблеми като инсулти, припадъци и главоболие;
- гастроинтестинални проблеми като стомашни болки и гадене.

Търсете още интересни здравни статии от лекарите на Сити Клиник Варна на credoweb.bg

„МИСИЯ ЗДРАВЕ“ 2016 – ПРАЗНИК ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

**10-12 юни 2016
пред Паметника
на Съветската армия
в София**



Бихте ли отделили 1-2 часа от свободното си време през уикенда, за да научите за нови продукти и услуги, свързани със здравето и здравословния начин на живот?

Искате ли да се срещнете с лекари и специалисти, безплатно да се прегледате или да получите консултация?

Ако към всичко това добавим забавна програма с известния водещ Ники Кънчев, много музика, игри и подаръци?

Има такъв празник в центъра на София! Казва се „Мисия Здраве“ и ви очаква в периода 10-12 юни пред Паметника на Съветската армия.

Още от метростанция "СУ „Климент Охридски“ или от Орлов мост ще видите изложбените щандове на нашите партньори и изложители. Тази година те ще са рекорден брой - над 70.

Медицинските центрове ще ви разкажат и консултират за модерните и високотехнологични методи на диагностика и лечение;

Направете си поне един от прегледите, задавайте въпроси на специалистите;

Различни компании ще ви демонстрират витамини, хранителни добавки, козметика, колаген;

Пробвайте биохрани, запознайте се с нови продукти, които вече се използват в кухнята за здравословно приготвяне или съхранение на храната;

Изгледайте презентациите на новите средства и процедури за разкрасяване, чувайте съвети как да останете „вечно млади“;

Ако сте отговорни - дарете кръв;

Не пропускайте нашия фермерски пазар с вкусни и пресни храни от семейни ферми и малки производители.

След трескавата обиколка елате пред сцената. Включете се в игрите и спечелете награди. Изпробвайте своя късмет в томболата - няколко пъти дневно ще се теглят имената на печелившите.

Когато се уморите, починете на чаша студена бира или домашна лимонада, а за хапване изберете между класическа скара, здравословни или веган храни.

10-12 юни, всички са поканени, входът е свободен!

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА МЪЖЕ В ИСУЛ

Университетската многопрофилна болница за активно лечение "Царица Йоанна - ИСУЛ" и Отделението по урология-андрология организират безплатни андрологични прегледи. В акцията с безплатните консултации ще се използва апаратура за компютърно-асистиран спермален анализатор (CASA). Кампанията ще се проведе от 13 до 30 юни 2016 г. в 225 кабинет в поликлиниката на болницата от 8:30 до 12:30 часа. Желателно е пациентите да носят със себе си предварително направени изследвания, спермограми, ако имат такива.

Телефонът за предварително записване е 02/943 24 19.

Потърсете на credoweb.bg в каталога на лечебните заведения профила на Отделението по урология-андрология в ИСУЛ и го последвайте, за да получавате актуални здравни съвети и информация за акции.

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Д-маноза



ESOPHARM

БУА "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел: 02/ 983 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 983 15 61

ПЛАТФОРМАТА

ГЛАВНИЯТ КОНСУЛТАНТ НА „ОТКРАДНАТ ЖИВОТ“: СЕРИАЛЪТ Е БРУТАЛНО РЕАЛЕН

„Откраднат живот“ се превърна в един от любимите сериали на българина и ако в началото хората, типично по нашенски, проявяваха скептицизъм, то днес вече като че ли „живеят“ със съдбите на героите, припознавайки ги за истински. Много от зрителите може би за пръв път си дават сметка пред какво се изправя лекарят. Може ли сериалът да бъде инструмент за преодоляване на границата между лекар и пациент, както и за по-доброто разбиране на лекарската професия?

- Мисля, че отношението на обществото към лекарите, учителите и военнослужещите е показател за интелектуалния капацитет на нацията и по-важно - за отношението на държавата към тези професионални сфери. Сериалът има за цел да популяризира медицинската професия, такава каквата е тя в България, но границата между лекар и пациент трябва да се запази. Тя има два важни аспекта. Първият - пациентите формират чувство на уважение към медицинската професия, когато знаят, че малко са избраните да я практикуват, защото отговорността и уменията, които се изискват, са непосилни за бошинството хора. Вторият пряко касае пациентите ни. Когато един медик - лекар или сестра, се обвърже прекалено емоционално с конкретен случай, започва да взима лабилни, а понякога и ирационални решения. Това е в пряка вреда за пациента. По тази причина всеки добър професионалист в здравеопазването умее да поставя граница както в отношенията с пациентите, така и с колегите си по отношение на субординацията.

- Като лекар и като главен консултант на филма, как бихте го определили - като художествена измислица или като филм, отразяващ в голяма степен реалността? Къде е границата?

- Граница няма - опитали сме се да представим всяка част от живота в една болница. Искани сме зрителят да може да надникне на места, на които няма свободен достъп, а ако попадне като пациент - няма да може да разказва от първо лице. Всеки може да погледне през очите на лекарите, на сестрите, на пациентите - изборът е на зрителя. Сериалът се позовава на реални случаи и факти от системата на здравеопазването в страната. Вероятно има хора, които са приели някои моменти за комични, други - за пресилено драматични, но такъв е животът в една болница. Когато си пряк участник в събитията, мислиш само за едно - как да свършиш работата си по най-добрия начин въпреки системата и трудностите. Едва след това се пита: „Дали не бях груб с този колега?“, „Студентите дали разбраха сложността на случая, или на изпита ще кажат - не са ни показали?“.

- Кое беше за Вас най-голямото предизвикателство?

- Актьорите ни са отлични професио-

● **С д-р Благомир Здравков, детски кардиоанестезиолог в Националната кардиологична болница, разговаря Албена Хюбнер**



налисти и по тази причина дори и в трудните моменти сме били по-скоро като партньори, обединени от обща кауза. Аз съм приятел с повечето от тях, защото те на първо място са страхотни хора, а относно таланта им - Вие го виждате на екрана. Те с лекота влязоха в образите си и ги пресъздават все по-добре и реалистично. Най-трудната част остава медицинската терминология. Макар че повечето актьори усвоиха голям лексикален запас, все още не могат да се отърват от импровизациите, а да импровизираш със специализирана терминология е все едно в театъра да импровизираш с текст на Уилям Шекспир - познавачите губят интерес. Надявам се, че въпреки това им е забавно и интересно. Чувал съм как в злободневни разговори на снимачната площадка вкарват реплики от медицинските диалози. Много им се радвам.

- Разкажете някой курioз, случил се по време на снимките.

- Ще разкажа случай със себе си, за да не ми се обиди някой. В първи епизод не се яви един от актьорите за ролята на реаниматора, повикан по спешност за спасяването на умиращата родилка (майка на Калин Геннадиев). По тази причина режисьорката Зорница-София ме помоли да вляза в тази роля предвид спецификата на текста и поведението пред камера. Въпреки че бях разпределил действията между всички участващи в сцената, щом казаха „начало“, аз се хвърлих като в реална ситуация. Младият Геннадиев се изнерви и ме пита - как можа? Какво направи? Аз обаче не можах да разбера - на мен ли говори, какво му става?! И го питам - има ли проблем?, а той - е, ти ме избута и ме остави без действия! Аз какво трябва-

ше да правя? Човекът беше прав, а аз разбрах, че от мен не става актьор.

- Вие сте анестезиолог - професия, която като че ли доскоро стоеше малко в сянка. Главната героиня в сериала - д-р Захаријева, е анестезиолог, случайно или умишлено бе избрана тази специалност?

- Нашата специалност никога не е била в сянка, защото никаква оперативна, спешна или интензивна част от медицината не може да се състои без нашата работа. Относно популярността - обществото не е длъжно да знае, че анестезиологът не просто „бие упойки“, а е гарант на пациента - следи жизнените му показатели във всяка минута от операцията и при всяко усложнение има готов арсенал от действия, за да овладее ситуацията. Анестезиологът-реаниматор е този, който при най-тежките, най-спешни случаи, с действията и поведението си дава нов шанс за живот на пациента. Ние сме тази, които се грижим за пациентите донори и разговаряме с близките им в най-тежкия за тях час. Персонажът на д-р Захаријева, както и на всички останали, е създаден от главния ни сценарист Христина Апостолова, при това съвсем целенасочено. По принцип хирурзите и анестезиолозите често имат разнопосочни мнения и търканията не са рядкост. Когато са намесени и лични отношения, ситуацията съвсем се затяга. Смятам, че Радина Думанян е голямо попадение за тази роля. Тя е всеотдайна, красива и позитивна, а има и скрит жокер - майка ѝ е наша колега - анестезиологична сестра. Радина беше доста подготвена още на първата ни среща. Тя живо се интересува от всяка клинична ситуация, включително и от такива, които не са в сценария.

- Доколко реално в сериала е отразена ситуацията, в която се намира здравеопазването ни в момента?

- Ситуацията е отразена брутално реално. За да не съм голословен, ще Ви дам конкретен пример. Помните ли епизода, в който двама „майстори“ пробиха медната тръба за кислорода и се наложи пациентите по спешност да се преместят в други сектори на болницата? Е, това ми се случи малко преди началото на снимките на сериала. Това беше изключително инфарктна ситуация за нас. Имахме петима пациенти на апаратна вентилация. Представяте ли си какво би станало с тях, ако няма кислород?! Благодарение на бързата и отлична работа на целия екип на нашата реанимация и още няколко отделения абсолютно всички останаха в стабилно състояние до отстраняване на повредата. Това е управление на криза с реално заложи на карта животи - действаш и мислиш без право на грешка. Някои неща са представени евфемистично, защото реалната ситуация на един спешен случай включва подробности, които не би могъл да понесе всеки.

- Ако Вие правехте лекарски сериал, базиран на реалната ситуация в здравната ни система, как бихте го озаглавили?

- „Боговете в бяло“ - това заглавие отдавна ме преследва, защото въпреки хулитите и скептицизма ежедневно ставаме свидетели как стотици хора живеят втори живот благодарение на медицината. Тези, които я практикуват на високо ниво, самоотвержено, поставяйки принципа „Да се бориш до последно“ над всичко. Тези хора не са най-известните, не режат лентички, не чупят бутилки с шампанско, но всички ние се молим „ако опре ножа до кокала - да попаднем при тях“. Ще спомена много малка част от тях - проф. Надежда Гаврилова - Клиника по детска анестезиология и реанимация „Пирогов“, д-р Петрана Доинова - детски хирург в УМБАЛСМ „Пирогов“, проф. Виолета Димитрова и проф. Никола Владов - блестящи чернодробно-панкреатични и трансплантационни хирурзи, проф. Силви Георгиев - ръководител Катедра по анестезиология при МУ - София, д-р Стоян Лазаров - детски кардиохирург, НКБ, д-р Марияна Симеонова - Агенция по трансплантации.

- Кредо Уеб е социална платформа, която свързва всички участници в здравеопазването. Как Вие виждате мястото на интернет в здравеопазването?

- Интернет възможностите в медицината имат голям потенциал. На първо място за обучения и специализирана консултативна дейност. Тези направления не са добре развити, а са необходими. На този етап всеки от нас разчита на личните си познания, ако му се наложи да се консултира с колега за свой пациент. Аз имам голям късмет в това отношение, защото се познавам лично с най-добрите специалисти във всяка специалност в България.

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 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 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.



Амбинор енерджи 20 ампули за пиене

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

Стара цена
19,90 лв.

-20%

Препоръчителна цена
15,92 лв.

Алфалипомакс 300 mg 60 капсули

За профилактика и подобряване състояние при диабетна полиневропатия.



Стара цена
19,80 лв.

Препоръчителна цена
16,83 лв.

-15%

Либрамед промо пакет 2+1

3 опаковки на цената на 2

Специална цена
69,90 лв.



Бестифлекс стави 30 сашета

Допринася за нормалното функциониране на ставите



Стара цена
49,90 лв.

Нова цена
37,92 лв.

-24%

Хидролесс 30 капсули



Подпомага елиминирането на излишните течности от организма

Специална цена
11,99 лв.

Урокомфорт 60 капсули



При инфекции на пикочните пътища

Стара цена
25,77 лв.

-15%

Препоръчителна цена
21,90 лв.



Лакто 4 VIP пробиотик 15 капсули

Поддържа нормалния баланс на чревната микрофлора.

Стара цена
8,45 лв.

-17%

Препоръчителна цена
7,01 лв.

Всички промоции са валидни до 30.06.2016 г. или до изчерпване на количествата.



Под мотото „Здраве за цялото семейство“ аптеки „Матрикарна“ във Варна работят с голямо разнообразие от лекарствени продукти със и без лекарско предписание, хранителни добавки, хомеопатични лекарствени средства, билки, медицинска козметика, препарати за орална хигиена, апарати за измерване на кръвно налягане и кръвна захар. Аптеките изпълняват рецепти по здравна каса, скъпоструващи лекарствени средства и зелени рецепти. Повече промоции и подробности за тях – на credoweb.bg/promo



ДЕНТО КИНД

табл. X 150
Хомеопатичен продукт, облекчаващ никненето на първите зъбки.

~~8,96~~

7,94

-9%



ЕЛАСТИН МАКС

табл. X 60
Мощна комбинация за поддържане на здрави стави, кости и сухожилия.

~~13,98~~

12,29

-9%



КОМФОРТЕКС

200 mg x 30

При подуване, газове и храносмилателни нарушения.

Препоръчителна цена

~~4,96~~

4,34

-15%



ИМОДИУМ

капс. 2 mg x 6
При остра или хронична диария.

~~4,32~~

3,84

-9%

ФРАМАР

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

аптеки „Фрамар“. Промоциите са валидни при поръчки на онлайн магазина на веригата. Линк от изборния от вас продукт води към него. Ако последвате профила на веригата в социалната мрежа за здраве, ще получавате известие за всяко ново предложение.

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

МАГНАЛАБС 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



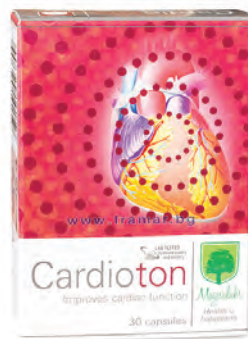
Стара цена
20,20 лв.

**Нова цена
10,10 лв.**

-50%

МАГНАЛАБС КАРДИОТОН КАПСУЛИ * 30

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



-50%

Стара цена
12,00 лв.

**Нова цена
6,00 лв.**

МАГНАЛАБС МЕЛАТОН КАПСУЛИ * 30

- Подпомага за по-бързо 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

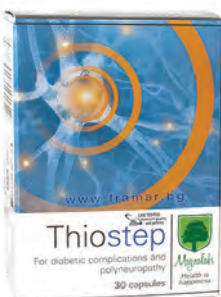


Стара цена
10,20 лв.

**Нова цена
5,10 лв.**

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



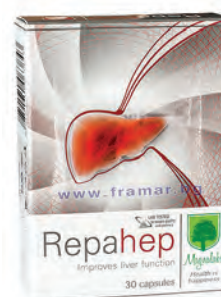
Стара цена
16,00 лв.

**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%

Лактасинум капсули * 30 Рамкофарм

Съдържа магарешко мляко и други вещества с пробиотично действие, регулиращи чревната микробиална флора.



-51%

Стара цена
39,00 лв.

**Нова цена
19,00 лв.**

Промоцията
е валидна до
20.06.2016

Бронховитал kids сироп 200 ml

Сироп за деца с натурален вкус - подпомага по естествен начин самоочистващата функция на дихателните пътища, физиологичното разреждане и елиминиране на секретите.



Стара цена
12,00 лв.

**Нова цена
6,00 лв.**

-50%

Цистат капсул. 425 mg * 20

Хранителна добавка за здрави пикочни пътища



Стара цена
14,00 лв.

**Нова цена
7,00 лв.**

-50%

Промоцията
е валидна до
20.06.2016

Панацея зелено кафе мляно 250 g

Естествено средство за намаляване на телесното и пречистване на организма



Стара цена
20,00 лв.

**Нова цена
15,00 лв.**

Промоцията
е валидна до
20.06.2016

-25%

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.

Препоръчителна цена
1,41 лв.

-15%

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.

Препоръчителна 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.

Препоръчителна цена
3,33 лв.

-22%

Да не се мият ръцете е не само нехигиенично, но много опасно за здравето. Мръсните ръце могат да причинят различни инфекции, а много от тях имат тежки последици.

Миенето на ръцете е едно от основните правила, на които учим децата от малки. За съжаление това правило често се пренебрегва. С настъпването на лятото хората прекарват повече време по улиците, хранят се в движение, седят по кафенетата, ходят на пикник. При такива условия те би трябвало още по-често да мият ръцете си преди ядене. В противен случай рискуват да се заразят от болести, които изискват продължително и сложно лечение.

Опасните зарази

Ако забравяте да миете ръцете си, може да пострадате от:

- чревни инфекции;
- хепатит А;
- грип и други тежки остри респираторни заболявания;
- салмонелози;
- зарази от паразити.

Възбудителите на тези зарази попадат по ръцете при допир с пари, мръсни парпети, дръжки на врати и какво ли още не. Ако след това пипате лицето си, инфекцията попада в организма.

На възраженията, че не всеки допир причинява остри чревни разстройства, лекарите обясняват, че в случаите,

ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ДА СЕ ЗАРАЗИМ С ХЕПАТИТ ОТ... ПЛОДОВЕ?



когато имунната система е много силна, тя може известно време да се преборва с патологиите. Освен това редица заболявания, например причинените от паразити, се развиват и протичат продължително време без всякакви симптоми.

Комфорт за микробите

Най-чести са чревните инфекции. Те са много на брой, но всичките са крайно неприятни. Техните причинители са особено активни през лятото, защото горещините им осигуряват комфортни условия за развитие.

Основните симптоми на тези болес-

ти са болки в корема, гадене и повръщане, разстройство, главоболие и повишена температура. Подобни състояния водят до обезводняване и съществено отслабване на имунитета.

Хепатит А е едно от сериозните заболявания, които изискват сложно лечение. Тази коварна инфекция може да се причини от недобре измити продукти или мръсни ръце. Инкубационният период е от 4 до 6 седмици. Болестта започва с висока температура, след което започва гадене и повръщане. Понякога се появяват главоболие и липса на апетит. При опипване може да се установи увеличен черен дроб. Седмица след началото на заболяването бялото на очите, както и ушите пожълтяват.

Температура в жегата

Колкото и да е чудно, в топло време хората се заразяват по-лесно, отколкото когато е студено. Болестотворните вируси се размножават много активно по дръжките на вратите, бутоните на телефоните, по офис техниката. Попадането на дори само един вирус в организма може да

има печални последици.

Острите респираторни заболявания и грипът през лятото протичат много тежко. В горещините температурата се понася по-трудно, отколкото през зимата. Освен това простудите могат да доведат до сериозни усложнения, като пневмония, отит и дори менингит.

Заразите от паразити действат незабележимо в организма, нарушавайки съществено отвътре неговата функция. Възможни симптоми са гадене, слабост, главоболие, проблеми с апетита, промяна на цвета на кожата.

Общо взето, заболяванията, които се причиняват от мръсни ръце, са доста сериозни. В 99% от случаите те могат да се избегнат със съблюдаване на простите правила за лична хигиена. Измиването на ръцете след посещение на тоалетната, веднага след прибиране вкъщи и преди всяко хранене предотвратява сериозни здравни проблеми.

Не е достатъчно само да се намажат ръцете със сапун и веднага да се изплакнат с вода. Ръцете трябва да се мият щателно в продължение на няколко минути. (ЖД)

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



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

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

Хранителна добавка
Lacto4VIP
Пробиомук

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици



Vitality Internal Protection
VIP

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

ECPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Д-р Мая ЖЕЛЕВА, завеждащ сектора по физиотерапия в СБАЛО, София

Ставите се засягат най-често при битов травматизъм, транспортният е всекидневие, а за по-младата и средната възраст е все по-характерен травматизъм, последица от екстремни фитнес упражнения. По време на фитнес тренировки проблемът идва заради неадекватно натоварване на ставния апарат и на всичко около него - капсулата, мускулите, сухожилията, нервните окончания.

Всичко е индивидуално, но трябва да кажем, че когато се вземат мерки навреме, не остават трайни последици от тези травми. Важно е всяко занимание във фитнеса да започне със загряващата част, със специален набор от упражнения за разтягане, за еластичност на мускулатурата, на сухожилията. Искам да отбележа, че препарати за локално приложение като „Оксипейн“ може да се използват преди началото на фитнес натоварванията,

което профилактира експесии.

Когато промените в ставите са възрастови, дегенеративни, се препоръчват и хондропротектори. В тези случаи на първо място като превенция си остава намаляването на телесното тегло. Често в тази възраст, след 60-70 г., може би от по-обездвижения начин на живот, килограмите са в повече. И съветът е да се промени двигателният режим, начинът на

хранене. Трябва да се носят ортопедични обувки, за да се поддържа сводът на стъпалото - така се намалява травмирането на ставите на краката и засягането на хрущяла, а е известно, че вследствие на това се развиват остеоартрозните заболявания.

Като физиотерапевти винаги обръщаме голямо внимание на движението, двигателната активност, независимо от възрастта. Винаги обясняваме на пациентите, че здравето на ставите зависи много от доброто състояние на мускулатурата. Защото мускулатурата е тази, която движи ставата, движението от своя страна подобрява кръвотока, захранването на всички структури на ставния апарат. Така че тонусът на мускулите е от изключително значение.

Трябва да имаме предвид, че обездвиженият начин на живот, компютрите, седящите професии - всичко това създава проблеми с костно-ставния апарат и мускулатурата от много ранна възраст.

Засилва се плоскостъпие, затлъстяването при децата,

юношите и младите хора, защото липсва редовната двигателна активност не само в училище, а и в свободното време. Нямаме като цяло двигателна култура, вследствие на което освен затлъстяването, анатомично погледнато, се наблюдава скъсяване на мускулатурата, недобра ставна подвижност.

Ниската култура на хранене, консумацията на „бърза храна“ с много наситени мастни киселини, също се отразява и на костите, и на мускулите. Да не пропускаме и недостатъчния прием на вода, която осигурява еластичност на костите и на мускулатурата.

При изброените проблеми широка употреба може да намери споменатият продукт

„Оксипейн“ - нов локален препарат без аналог на нашия фармацевтичен пазар, с уникална формула. Произведен е на базата на нова технология, получена в лабораторни условия, с много добър противоболков ефект от съдържащите се в него етерични масла и дава добра подвижност в ставите, ускорява възстановяването на мускулите и сухожилните увреди. Продуктът е приложим при цялата палитра проблеми на опорно-двигателния апарат. При неврологичните заболявания също е подходящ - радикулити, дископатии, полиневропатии. Прилагам го и при постхерпетичните невралгии, където са налице изключително силни болки и рязко влошаване на качеството на живот. Самото

заболяване херпес зостер е зачестило напоследък, дължи се предимно на свив на имунната система.

Заедно с локалното приложение „Оксипейн“ се използва от специалистите по физикална и рехабилитационна медицина с ултразвуковата и магнитотерапията, където ефектите са още по-осезаеми.

Дори при инсултните състояния с добри масажирани прийоми и диагонални техники, които могат да се приложат на засегнатите крайници, получаваме като резултат по-бързо раздвижване и по-добър тонус на мускулатурата. Освен широката палитра на приложение този нов продукт има и предимството да не предизвиква каквито и да било странични ефекти.

БИСФЕНОЛ А СЪСИГВА ЗЪБИТЕ

Известно е, че бисфенол А е опасно съединение, което се съдържа в много пластмасови изделия. Според учените той е причинител на хормонални нарушения и може да провокира появата на рак. Твърди

се още, че бисфенол А е отговорен за някои сърдечносъдови заболявания, както и за здравословни проблеми с черния дроб, за диабет, неправилно развитие на мозъка и др. Съвсем наскоро обаче специалисти



те съобщиха, че бисфенол А може да нанесе огромни щети на детските зъби. Причината е, че съединението пречи на правилното образуване на емайла. Затова учените призовават до 5-годишна възраст да държим децата далече от бисфенол А. Изключително вредното съединение е промишлен химикал, който се използва широко при производството на пластмасови изделия като детски бутилки и играчки, опаковки на хранителни продукти и напитки. (ЖД)

ЕСOPHARM 1421 София, България, бул. Черни Врх №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

Шизандрата (*Schizandra chinensis*), известна още като китайски лимонник, е едно от десетте най-ценни лечебни растения на планетата. Представлява дървовидна лиана, която може да достигне до 15 метра дължина. Невероятният лимонов аромат, който излъчват всички части на растението – цветовете, листата, леторастите и кората, прави въздуха около шизандрата свеж, ефирен и почти стерилен. А невероятните багри на листата и плодовете на растението са истинска наслада за очите в есенните дни.

Шизандрата е едно от уникалните растения на Изтока, чиито профилактични и лечебни свойства са известни от хилядолетия. В наши дни в Китай и в Русия тя се отглежда и като културно растение, от което се получават множество ценни продукти – екстракти, натурални сокове, вина, етерично масло, козметични препарати и т.н. Поради изключителната ѝ студоустойчивост и неголяма вискателност към почвените условия шизандрата с успех може да се отглежда и у нас. Тя предпочита по-сенчестите места с достатъчна влажност и добър почвен дренаж. Желателно е да ѝ се направи подходяща (до 2,5-3 м) дървена конструкция, но може да вирее и край висока телена ограда. Шизандрата реагира добре на торене с азотен, фосфорен и калиев тор. Тъй като не се напада от болести и вредители, не се налага третирането ѝ с пестициди.

Най-ценната част на растението са неговите плодове, които са оранжево-червени на цвят, с диаметър до 1 см, събрани в малък грозд с дължина около 10 см. Те са сочни, с необичаен вкус, съчетаващ кисело, солено, сладко, горчиво и... люто. По тази причина в Китай те са известни като плодове с петте вкуса. В тях са открити редица ценни биологично активни вещества: органични киселини (лимонена, ябълчна, винена), протеини (1%), захари (до 1,5%), редица фенолни съединения (флавоноиди, катехини, антоциани, танини), каротеноиди, сапонини, пектин, витамини (В₁, В₂, Е, С), минерали (калий, калций, магнезий, барий, мед, цинк, желязо, никел, хром, манган, фосфор, йод, селен) и т.н. Любопитно е, че **в листата съдържанието на витамин С е пет пъти по-високо от това в плодовете.**

Семената на шизандрата съдържат значително количество (до 34%) тлъсто масло, съставено от глицеридите на палмитиновата, лауриновата, олеиновата, линоловата и линоленовата киселина и токофероли



ШИЗАНДРА – ЧУДОДЕЙНАТА ЛИАНА

(витамин Е), както и (до 2%) етерично масло със силен лимонов аромат.

Това, че китайският лимонник оказва тонизиращо въздействие върху нервната система, премахва сънливостта и умората, депресията и лошото настроение, повишава умствената и физическата работоспособност, активира обмяната на веществата, подобрява нощното зрение и т.н., е било известно преди много столетия.

Тези удивителни свойства на неговите плодове са описани в първата китайска фармакопея 250 години преди новата ера.

По време на Втората световна война на руските военни летци преди нощен полет задължително се давала порция от магическите плодове на китайски лимонник.

Шизандрата се отнася към т.нар. адаптогени – средства, които способстват за бързо възстановяване на хомеостазата, нарушена в резултат на емоционален или физически стрес. Носителите на описаните уникални свойства на плодовете на шизандрата бяха установени неотдавна – в средата на миналото столетие. Оказа се, че действено начало в тях са десет лигнана – полифеноли, производни на шизандрина. В резултат на задълбоченото изучаване на свойствата на този забележителен клас биологично активни вещества беше изяснено, че те оказват многостранно въздействие върху човешкия организъм –

тонизират функциите на централната нервна система, подобряват циркулацията на кръвта в мозъчните съдове, нормализират дейността на жлезите

с вътрешна секреция, предотвратяват хипоксията (недостига на кислород), оказват контрол върху клетъчната енергетика, анаболен ефект и т.н. Важна особеност на действието на съдържащите се в плодовете на шизандрата лигнани е, че техният тонизиращ ефект не е съпроводен с изтощаване на нервните клетки. Доказано е и тяхното антиоксидантно действие, както и способността им да активизират действието на важния ендогенен антиоксидант глутатион. Съществува информация, че

плодовете на шизандрата противодействат на процесите на увеличаване на телесната маса и предпазват от усложнения

при захарен диабет. Те притежават и мощно противовъзпалително и антиоксидантно действие, дължащо се на съдържащите се в тях антоциани, катехини и флавоноиди, както и на витамините С и Е. Благодарение на множеството вещества с антиоксидантно действие плодове на шизандрата имат много висок капацитет за абсорбиране на вредните за човешкия организъм свободни радикали, оценяван чрез величината ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*). Този най-популярен начин за оценяване на антиоксидантното действие на храните беше въведен през 2005 г. от американския професор Роналд Приор.

Чрез забавяне на процесите на стареене в клетките и в целия организъм плодове на шизандрата подобряват чувствително жизнения тонус на организма и удължават живота. Потвърдено е и тяхното мощно имуномодулиращо действие. Редица изследвания сочат, че те подобря-

ват продукцията на половите хормони, стимулират сексуалното влечение, освобождават сексуалната енергия и повишават удоволствието от сексуалното общуване. Доказана е и способността им да повишават потенциала и понижават половата функция при силния пол.

Установено е, че плодовете на шизандрата способстват за детоксикация на черния дроб и за възстановяването на неговите клетки. Съществува информация и за тяхното кардиозащитно действие, както и за способността им да понижават нивото на холестерола и триглицеридите в кръвта.

Те противодействат на развитието на нервнотензивни заболявания като алцхаймер и паркинсон,

както и на пристъпите на амнезия. Неотдавна учени от университета в Хонконг публикуваха изследвания, съгласно които шизандринът (лигнанът с най-високо съдържание в плодовете на шизандрата) проявява силно антиоксидантно действие, защитавайки от свободните радикали мозъка, сърцето, бъбреците, черния дроб и кожата на опитните животни. Има всички основания да се смята, че аналогично е действието му и върху човешкия организъм. Понятно е, че подобни изследвания все повече повишават интереса към плодовете на това екзотично растение.

Добре известно е, че през последните години в лечебната практика все по-голяма популярност придобиват препарати, получени на основата на целебни растения, познати от хилядолетия. Това се обяснява с тяхното по-комплексно действие, със значително по-малкото натоварване на бъбреците, черния дроб и нервната система, както и с отсъствието на практика на алергични реакции.

Настойката от плодове на шизандра е отлично средство преди продължително шофиране,

тъй като подобрява концентрацията, рефлексите и зрението, премахва умората, повдига духа и настроението.

Плодовете на шизандрата не се препоръчват на бременните жени (поради опасност от помиятане), както и на кърмещите майки.

В Китай се смята, че дребните алени плодчета предпазват от завист и злоба и правят човека по-привлекателен и енергичен.

У нас пресните плодове на шизандрата все още са труднодостъпни. Най-често те могат да се срещнат като сушени или стрити на прах. На пазара могат да се открият чайове или екстракти от ценните плодове. Появяват се и целебни препарати, получени на основата на шизандра и други лечебни растения. Все по-широко приложение в козметологията придобиват изделия, получени на основата на екстракти и етеричното масло на шизандра.

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

gpopov_bg@yahoo.com

ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ ПРОДУКТИ ТРЯБВА ДА СЕ ЯДАТ В ПОДХОДЯЩО ВРЕМЕ

Понякога се чудим защо, когато се храним здравословно, получаваме киселини, коремът ни се подува и трупаме килограми.

Оказва се, че някои от полезните продукти могат да навредят на организма ни и да увеличат обиколката на талията ни, ако се консумират в неподходящ час от денонощието.

1. Ябълки

Подходящо време - сутрин: заради съдържащия се в тях пектин ябълките влияят положително на функцията на стомашно-чревния тракт и предотвратяват запек. Освен това пектинът понижава вредното действие на канцерогените.

Неподходящо време - вечер преди сън: органичните киселини може да предизвикат повишена киселинност и стомашен дискомфорт. Пектинът натоварва излишно храносмилателната система през нощта.

2. Месо и месни изделия

Подходящо време - през деня: месото се преработва трудно от организ-

ма. Изобилстващите в състава му белтъчини помагат за повишаване на физическите сили и подобряването на концентрацията.

Неподходящо време - вечер: когато се приема вечер, богатата на белтъчини храна натоварва храносмилателната система и влошава качеството на съня.

3. Бобови култури

Подходящо време - вечер: богатите на целулоза продукти като фасула и лещата ускоряват храносмилането и понижават холестерола. Последните изследвания показаха, че те помагат и за спокоен сън.

Неподходящо време - сутрин: приемането на тези храни сутринта или през деня повишава апетита и води до прекомерно ядене, което не е полезно за фигурата.

4. Мляко

Подходящо време - преди лягане: топлото мляко успокоява организма

и подобрява съня.

Неподходящо време - сутрин: без последващо значително физическо натоварване, млякото се преработва трудно от организма.

5. Извара

Подходящо време - през деня: отлично помага за нормалното храносмилане.

Неподходящо време - вечер: независимо че е млечен продукт, специалистите не препоръчват консумирането на извара вечер.

6. Ориз

Подходящо време - през деня: оризът не се преработва лесно в храносмилателната система, но през деня обмяната на веществата е по-ускорена и организмът има възможност да изгори калориите на въглехидратите.

Неподходящо време - вечер: за съжаление от ядене на ориз вечер се напълнява.

7. Сладко

Подходящо време - сутрин: организмът се справя най-успешно със захарта сутринта, защото през останалата част от деня той има

възможност да изразходва калориите.

Неподходящо време - вечер: известно е, че от захарта се пълнее. Освен това сладките продукти затрудняват храносмилането и влошават качеството на съня.

8. Банани

Подходящо време - на обяд: заради високото съдържание на целулоза бананите стимулират храносмилането. Освен това те са естествени антиациди, които помагат за неутрализиране на киселините в стомашно-чревния тракт.

Неподходящо време - късно вечерта: според специалистите късно вечерта трябва да избягваме да консумираме банани. Освен това не трябва да се ядат на гладно – заради високото съдържание на магнезий в тях може да предизвикат разстройство.

9. Орехи

Подходящо време - вечер: орехите съдържат много полезни вещества, включително и омега-3 мастни киселини и антиоксиданти. Те подобряват състоя-

нието и работата на мозъка.

Неподходящо време - сутрин и през деня: тогава от тях има най-малка полза за организма.

10. Сушени смокини и кайсии

Подходящо време - рано сутрин: сушените плодове ускоряват обмяната на веществата и стимулират работата на храносмилателната система. Те зареждат с енергия, необходима ни през целия ден.

Неподходящо време - вечер: употребата преди лягане води до лошо храносмилане и повишено образуване на газове.

11. Сирена

Подходящо време - рано сутрин: в умерени количества употребата на сирена предотвратява трупането на излишни килограми и подуването на корема. За вегетарианците сирената са много добра алтернатива на месото.

Неподходящо време - вечер: яденето на сирена по вечерно време може да предизвика лошо храносмилане и наддаване на тегло.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

Хранителна добавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

НОВО!

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

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

ECOPHARM

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в





Тина БОГОМИЛОВА

Славата на нашето кисело мляко като полезна и пълноценна храна отдавна се носи по света. В началото на миналия век дълголетие на българите било обяснявано с похапването на еликсира, съдържащ уникална бактерия, наречена *Lactobacillus bulgaricus*.

Киселото мляко е не само вкусна храна, но и могъщ разкрасител. Калцийт, който се съдържа в млякото, се грижи за фина талия и помалкото натрупване на мазнини. Съществуват най-различни диети на основата на киселото мляко, но целта им е не толкова бързо отървяване от излишни килограми, колкото добро храносмилане и опазване от тлъстини.

Много звезди залагат на йогурта за перфектно тяло. Когато бързо трябва да свали няколко излишни килца, Пенелопе Круз прекарва седмица само на кисело мляко и ябълки. На здравословния продукт залагат Виктория Бекъм, Салма Хайек, Лив Тайлър, Никол Кидман и още много красавици.

Киселото мляко е богато на протеини и мазнини, които подобряват структурата на костите, кожата, косата и ноктите.

Млечният продукт забавя стареенето и прикрива бръчките.

Той съдържа калций, цинк и много витамини. Има анти-

бактериално действие, затова се прилага като почистващо и подхранващо лекарство за кожата, като помага при акне и кожни раздразнения.

Киселото мляко е алтернатива на кремове за лице, тъй като хидратира, успокоява зачервяванията и освежава, а млечната киселина отстранява мъртвите клетки, така че кожата изглежда като нова. Нашенският йогурт е подходящ за всеки тип кожа, както и за всекидневна употреба.

Млечната киселина прави кожата копринена, почиства я и стяга порите.

Достатъчно е да се нанесе на лицето и шията за двайсетина минути и после да се отмие с хладка вода. Ако пък се смеси с кора от портокал, се получава чудесен ексфолиант.

Домашен крем се получава, ако само се добавят няколко капки етерично масло по избор в чаша мляко. Помага за гладко лице, но може да се използва и за цялото тяло.

Киселото мляко успешно

КИСЕЛО МЛЯКО ЗА ФИНА ТАЛИЯ И МЛАДОСТ

се бори с пигментацията, тъй като притежава и противоположни свойства. Необходимо е само да се изстиска един лимон в чаша мляко.

За стягане на порите се смесват по две супени лъжици кисело мляко и овесено брашно.

Йогуртът избавя и от тъмни кръгове под очите, ако се смеси с мед.

Киселото мляко е много полезно и за косата, особено за сухата. То помага на скалпа да регулира мастната секреция и предпазва от вредните външни влияния. Достатъчно е веднъж седмично скалпът да се масажират с кръгови движения за няколко минути, за да се стимулира кръвообращението. За подхранване може да се добави лъжица кокосово масло или мед.

Йогуртът може да се

използва и вместо балсам, да се нанесе върху мокра коса за няколко минути и после да се отмие. Този домашен балсам намалява косопада, премахва цъфналите връхчета, помага при пърхот, както и за по-доброто разресване на гривата.

Киселото мляко прави ръцете и ноктите по-красиви.

Чудесен крем, който може да се съхранява в хладилника, се получава от кисело мляко и прясно изцеден лимонен сок.

При загубели пети и лакти йогурт се смесва със същото количество морска сол.

Киселото мляко може да се използва дори като паста за по-бели зъби.

Но белият еликсир не попада само в кофичките, които се съхраняват в хладилника. Напоследък той е съставка в най-различни козме-

тични бурканчета, флакончета и шишенца за разкрасяване.

Козметичните студиа предлагат специални терапии с българско кисело мляко,

подходящи за зряла кожа и гладена на фини и мимически бръчки. Процедурите продължават около час, а във всичките етапи се използват йогуртовите продукти – и при почистването, пилинг, и при масаж, маска и крем. Напоследък има много промоции за тези процедури на базата на прочутата наша бактерия *Lactobacillus bulgaricus*, които подмладяват и възстановяват протеиновите структури на кожата.

А пък и лятото го иде. Всеки знае изпитания трик след неволна дрямка на шезлонга – киселото мляко, което облекчава слънчевото изгаряне.

Домашни маски

Маска за мазна кожа:

Смесват се половин чаена чаша кисело мляко и една лъжица мая. Разбърква се и се нанася на лицето за 5 минути. Изплаква се с хладка вода.

Маска за суха кожа:

Половин банан се намачква и към него се добавя лъжица мед и половин чаша кисело мляко. Нанася се на лицето за 10 минути и се изплаква с хладка вода.

За всеки тип кожа:

Два белтъка се разбъркват с две лъжици кисело мляко. Маската се държи 5 минути и се измива с хладка вода.

Ексфолиант за тяло:

Разбъркват се по две лъжици мляко кафе, какао на прах, кисело мляко и една мед. Сместа се нанася с кръгообразни движения под душа.



За подхранване на косата:

Половин чаша кисело мляко, супена лъжица мед и една ябълков оцет се разбъркват и сместа се нанася на косата за 15 минути. Отмива се с шампоан.

Срещу пърхот:

Смесват се половин чаша пълномаслено кисело мляко с две лъжици зехтин и един разбит жълтък. Сместа се разбърква добре и се нанася върху суха коса за половин час, след което се изплаква.



ТУК ЗАПОЧВА ПЕРФЕКТНОТО ЗДРАВЕ

Ди Джи Ел (DGL) | ЖЕНСКО БИЛЕ (СЛАДНИК)

ПРОТИВ СТОМАШНИ КИСЕЛИНИ

Ди Джи Ел (DGL) стимулира образуването на слюз и секреция и спомага за облекчаването на възпалителни състояния на стомашно-чревния тракт. **Облекчава болките в корема, намалява стомашните киселини и усещането за парене.**

Стимулира производството на муцин, който защитава лигавицата на стомаха.

Ди Джи Ел (DGL) е източник на екстракт от корен на женско биле (Licorice root), който не съдържа глициризин, така че **продуктът е напълно безопасен дори за хора с високо кръвно налягане и други сърдечносъдови проблеми.**



natural Factors

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

За повече информация: www.revita.bg или на тел. 02 9530583



Занзибар:

На север, край Нунгви, приливите и отливите не се усещат толкова, докато на другите места водата се отдръпва с около километър навътре в морето два пъти на ден, следвайки лунния цикъл. Затова на запалените плувци препоръчват хотели с басейни, за да не заседнат на брега, чакайки прилива с часове.

Аз си търся друго забавление: искам да видя как готвят местните жени (всяко село има своята мама Африка, която върти черпака и изхранва народонаселението). Питам една девойка – оказва се масажистка, та покрай чужденците се оправя с английския, и тя ме завежда при майка си, тукашната мама Африка! Голям късмет, си мисля, докато госпожата не разбира за какво я калесвам. Започва да се гърчи в гръмогласен кикот – какво пък толкова й е особено на готвенето?! Слагаш продуктите в гърнетата върху разпаления огън и готово! Нищо не научих за нейните кърита, но пък изкарахме 2-3 много вкусни дни в тяхната кръчма-барака, понеже в комплекса менюто беше доста поевропейчено и скучно откъм аромати.

Посещението на Занзибар не е пълноценно без тур на подправките, свързани органично с острова от векове.

От поколения те се използват за храна, лекуват болести, участват в ритуали.

Фермата, където ни водят, е такава само на табела – тук не се отглеждат карамфил (на който островът е най-големият производител в света), индийско орехче, пипер или канела. Те са представени от по един храст или дърво, отбелязани с табелка, които могат да бъдат видени и пипнати от туристите. Същинските плантации са извън туристическите маршрути, но пък са идеален начин за запознанство с местните и начина им на живот. Мъжете са гидове и шофьори на туристите, жените са по нивите.

Още със слизането от джипките домакините ни посрещат с изкусно оплетени от палмови листа шапки, вратовръзки, гривни.

Виждаме и опитваме току-що откъснати зърна кардамон (растат и над, и под

земята); свежа лимонена трева, корен куркума, листа от къри, люти чушлета, какаов плод с ценните му зърна сред бяла пулпа, цветовете, които представяват естествената ванилия. Опитваме джакфрут – един пипонест и с шипове по кората плод, който има свеж ананасов вкус, след като сме го видели първо увиснал на право от кората на дървото. Кокосовите орехи – обичайна местна храна (дървесината – за градеж, листата – за текстилни нишки), са достижими само за който може да се изкатери до върха на палмата или си е обучил маймуна за целта. Банановите палми размахват листа на вятъра, а под тях се крият огромните им цветове, които постепенно връзват плодовете. Пием масала – смес от различни аромати, сварени на чай, и избираме от пакетите с подправки. Същите етикети вече сме видели на пазара, 2-3 пъти по-евтини. По-късно ни

водят на традиционен суахили обяд в местен дом – варен ориз, три вида къри, бира за чужденците.

Населението на Занзибар е предимно мюсюлманско и алкохолът се продава на определени места

и в ресторантите с бели покривки. Не пропускаме и Стоунтаун, историческата част на главния град Занзибар сити (в списъка на Световното културно наследство на ЮНЕСКО). Вървим по тесните улички и виждаме различни архитектурни влияния от колониалното минало: арабско, индийско, европейско, като особено впечатляващи са масивните дърворезбовани порти, свидетелстващи за материалното състояние на живелите някога в дома. Огромни дворци и къщи от коралов камък носят исторически отпечатък, но очевидно няма средства да бъдат поддържани. Сред приятните изключения е бившата резиденция на султана, позната като Къщата на чудесата, където сега се помещава Националният музей. Наблизо са старата арабска крепост, превърната в културен и търговски център, и домът на док-

Населен още от палеолита, остров Занзибар (или Унгуджа за местните) е бил спирка на търговците между Великите езера в Източна Африка, Арабския полуостров и Индийския субконтинент. Заедно с остров Пемба и множество по-малки острови образуват архипелаг, отстоящ на 25-50 км от Африканския бряг. Населението е около 1,3 милиона души (от общо към 50 милиона в цяла Танзания).

Ваканция с цвят и аромат

ПРАКТИЧНО ИНФО

Макар и от 1964 г. Занзибар официално да е част от Танзания, при пристигането на острова с ферибот от Дар ес Саалам се удря печат в паспорта и формалностите са същите като при преминаване от една държава в друга. Проверете дали към момента на пътуването ви е задължителна ваксинацията срещу жълта треска. 10 хиляди танзанийски шилинга са 4,56 щатски долара (към 1 юни 2016 г.).

Най-благоприятното време за посещение на Занзибар е през тамошната пролет, когато е сухо и прохладно – от юни до октомври. Друг подходящ период за престой на тропическия остров е от декември до февруари, когато е горещо и сухо.

Занзибар е облагодетелстван от топли течения покрай бреговете си почти през цялата година, а крайбрежието му е полегато и коралите крият десетки морски видове – дори само с маска и плавници, без да се спускате надълбоко.

Всеки курорт или плаж предлага курс по дайвинг или разходка с лодка. За гмуркачите най-общо доброто време е юли-август и февруари-март. Местните разварят ножицата и препоръчват дайвинг от северните брегове през юни-октомври, а от южните – между края на ноември и март. Не се препоръчва посещение на острова през двата дъждовни периода – от средата на март до края на май и през ноември. Целодневната екскурзия с махагонова традиционна доу лодка включва напитки и обяд с морски дарове и тропически плодове и излиза до 80 щ.д. на човек.

Единственият резерват (национален парк) в Занзибар се намира в гората Джозани, който си струва да се види и заради червените маймунки колобус, ендемични за острова. Те са сред най-редките в Африка и се предполага, че са останали не повече от две хиляди.

Имайте предвид, че печенето по монокини е забранено навсякъде в Занзибар, а ако наблизо има местни, не сваляйте саронга си.

тор Ливингстън – известният пътешественик и изследовател, посветил живота си на Африка. На мястото на някогашния пазар на роби сега са Англиканската църква и Музеят на робството – те също внасят шрихи към вековната история на града.

По залез в Занзибар сити няма как да не

ви завлекат в „Кафенето на Меркюри“.

Всъщност допирна точка с родения в града неподражаем фронтмен на Queen заведе нието няма, но е добър повод за собствениците да го ползват за реклама. В Стоунтаун, където е била родната му къща, сега има жилищна сграда и скромна експозиция отвън.

В щастливия час на коктейлите всички сме вперени към червения диск, западащ към хоризонта. После се връщаме в хотела, където ще оставим фотоапарати и всичко, което може да се открадне или загуби, защото ни предстои най-голямата атракция в града – нощният кулинарен пазар.

По тъмно паркът Фородхани, досами океана, бързо се изпълва и оживява:

настава царството на местната Банту кухня с арабски и индийски привкус. Пространството е претъркано със сергии с всякакви морски дарове, риби, самоси и сладкиши, а многолюдните семейства са в пълен състав, насядали върху рогозки, похапващи вкусно-вкусно. Бутаницата и стълпотворението са невъобразими, спомениите са ярки и ароматни и без снимка, а любимата напитка е пресована на освежаващ сок захарна тръстика.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА



Снимките от ваканцията в Занзибар нямат нужда от фотошоп: тук туристът намира едно към едно всичко, което е видял в брошурата. Безкрайни плажове с много ситен, искрящо бял пясък, който скърца под стъпалата; огромни палми, на които да завържеш хамака си; величествени залежи над Индийския океан и разноцветните морски звезди и раковини, останали в плитчината след отлива. Около по-старите курорти нови израстват като гъби след дъжд и се прилепват до вече съществуващите. Облечени като масаи местни са охрана в хотелите и позират за снимки с туристите.





ВЕНЕТА НИКОЛОВА

ОТВЕШО: Кама. Чечилия Бартоли. Лопатка. Дерони. Север. „Ена“. Кетон. Зелин. Ори („Граф Ори“). Ном. ДНК. Саксония. Маса. „Маската“. Ряпа. Анкара. „Кис“. „Таис“. ОН. Иск. Афера. Вени. Ми. Фетел (Себастиан). Соте. Ат. Ре. Аут. Сал. Силиций. Ибери. Лат. Скополамин. Анк. Воин. Чам. Китка. „До Радомир“. Акордеон. Росети (Лука). Заир. Ипон. Лоб. Арак. Основатели.

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

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



Любомир ТОДОРОВ
Париж-София

От 10 юни до 10 юли Франция ще бъде арена на 15-ото Европейско първенство по футбол, в което за първи път ще участват 24 отбора.

Страната е готова за турнира, който се открива с двубой между състава на домакините и този на Румъния на стадион „Стад дьо Франс“. Наблюденията ми от Париж показват, че все още няма еуфория. Да, има плакати за шоуто, логото на Евро 2016 може да бъде видяно навсякъде, но като че ли липсва голям ентузиазъм.

Една от причините се крие в мерките за сигурност преди и по време на континенталния шампионат. След атентатите през ноември миналата година в Париж е обичайна гледка въоръжени до зъби полицаи да патрулират по улиците на френската столица. Със сигурност достъпът до стадионите ще бъде изключително стриктен. Охрана ще следи за сигурността и в т.нар. „Фен зони“, които има в градовете, на чиито стадиони ще има двубои.

Френските власти направиха генерална репетиция за пропускателния режим на европейското по време на тенис турнира „Ролан Гарос“ в Париж. Широко периметър около комплекса беше забранен за превозни средства. Първата проверка беше за опасни предмети на повече от половин километър от стадиона. Хората, дошли с мотори, трябваше да оставят каските си в специален гардероб. Също-

то важеше и за обемисти раници и сакове. Следваше проверка на баркода на билета, а на входа на съоръжението се проверяваше с детектор всеки посетител. На излизане отново се сканираше билетът или баджът на всеки, включително и на тенисистите.

За момента изглежда, че Евро 2016 ще се проведе по план. Французите са горди, че приемат най-масштабното футболно първенство на континента. Те припомнят, че първото световно с 32 отбора отново се състоя у тях през 1998 година. Не е случайно и че датата на откриването на Мондиала също беше 10 юни. Тогава шампион стана тимът на „петлите“, домакините се

За трети път Франция приема еврофиналите по футбол

надеват сега историята да се повтори.

Франция за трети път ще приеме еврошампионат. Тя има честта да бъде домакин на първото издание през 1960 година. По тогавашния регламент имаше финална четворка, в която отборите играха полуфинали. Турнирът продължи само 4 дена, мачовете се играха само на два стадиона - „Парк де Пренс“ в Париж и „Велодром“ в Марсилия, шампион стана отборът на Съветския съюз след победа над Югославия с 2:1.

24 години по-късно наследниците на галите отново организират първенство. Този път финалистите са осем. Двубоите се играят в седем града. Евро '84 се провежда от 12 до 27 юни и завършва с триумф на „петлите“, които печелят първото си голямо отличие. На финала на „Парк де Пренс“ водената от Мишел Платини Франция побеждава Испания с 2:0.

Гигантизмът на шампионата през 2016 година доведе до появата на финалите на отбори от страни,

които никога или отдавна не са стигали до голям форум, като Исландия, Албания, Уелс, Северна Ирландия, наред с традиционните сили като европървенците от последните две издания от Испания, световния шампион Германия, Италия, Англия и Франция. Големият отсъстващ ще бъде европейският първенец от 1988 година Холандия.

Мачовете ще се играят в Париж, Сен Дени, Бордо, Ланс, Лил, Лион, Марсилия, Ница, Сент Етиен и Тулуза.

При болки в ставите!



ES@PHARM www.esorpharm.bg



NeOx

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

Подходящ е за приложение при:

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Програмата на Еуро 2016

ГРУПА „А“

**Франция, Румъния,
Албания, Швейцария**

10 юни 2016 г., Сен Дени, „Стад дьо Франс“
22:00 часа, Франция – Румъния
11 юни 2016 г., Ланс, „Стад Болаер-Делелис“
16:00 часа, Албания – Швейцария
15 юни 2016 г., Париж, „Парк де Пренс“
19:00 часа, Румъния – Швейцария
15 юни 2016 г., Марсилия, „Стад Велодром“
22:00 часа, Франция – Албания
19 юни 2016 г., Лион, „Стад де Люмиер“
22:00 часа, Румъния – Албания
19 юни 2016 г., Лил, „Стад Пиер-Мороа“
22:00 часа, Швейцария – Франция

ГРУПА „В“

Англия, Русия, Уелс, Словакия

11 юни 2016 г., Бордо, „Матмют Атлантк“
19:00 часа, Уелс – Словакия
11 юни 2016 г., Марсилия, „Стад Велодром“
22:00 часа, Англия – Русия
15 юни 2016 г., Лил, „Стад Пиер-Мороа“
16:00 часа, Русия – Словакия
16 юни 2016 г., Ланс, „Стад Болаер-Делелис“
16:00 часа, Англия – Уелс
20 юни 2016 г., Тулуза, „Мюнисипал“
22:00 часа, Русия – Уелс
20 юни 2016 г., Сент Етиен, „Стад Жофроа-Гишар“
22:00 часа, Словакия – Англия



ГРУПА „С“

**Германия, Украйна,
Полша, Северна Ирландия**

12 юни 2016 г., Ница, „Алианц Ривиера“
19:00 часа, Полша – Северна Ирландия
12 юни 2016 г., Лил, „Стад Пиер-Мороа“
22:00 часа, Германия – Украйна
16 юни 2016 г., Лион, „Стад де Люмиер“
19:00 часа, Украйна – Северна Ирландия
16 юни 2016 г., Сен Дени, „Стад дьо Франс“
22:00 часа, Германия – Полша
21 юни 2016 г., Марсилия, „Стад Велодром“
19:00 часа, Украйна – Полша
21 юни 2016 г., Париж, „Парк де Пренс“
19:00 часа, Северна Ирландия – Германия

ГРУПА „Д“

**Испания, Чехия,
Турция, Хърватия**

12 юни 2016 г., Париж, „Парк де Пренс“
16:00 часа, Турция – Хърватия
13 юни 2016 г., Тулуза, „Мюнисипал“
16:00 часа, Испания – Чехия
17 юни 2016 г., Сент Етиен, „Стад Жофроа-Гишар“
19:00 часа, Чехия – Хърватия
17 юни 2016 г., Ница, „Алианц Ривиера“
22:00 часа, Испания – Турция
21 юни 2016 г., Ланс, „Стад Болаер-Делелис“
22:00 часа, Чехия – Турция
21 юни 2016 г., Бордо, „Матмют Атлантк“
22:00 часа, Хърватия – Испания

ГРУПА „Е“

**Белгия, Италия,
Ейре, Швеция**

13 юни 2016 г., Сен Дени, „Стад дьо Франс“
19:00 часа, Ейре – Швеция
13 юни 2016 г., Лион, „Стад де Люмиер“
22:00 часа, Белгия – Италия
17 юни 2016 г., Тулуза, „Мюнисипал“
16:00 часа, Италия – Швеция
18 юни 2016 г., Бордо, „Малмют Атлантк“
16:00 часа, Белгия – Ейре
22 юни 2016 г., Лил, „Пиер-Мороа“
22:00 часа, Италия – Ейре
22 юни 2016 г., Ница, „Алианц Ривиера“
22:00 часа, Швеция – Белгия

ГРУПА „F“

**Португалия, Исландия,
Австрия, Унгария**

14 юни 2016 г., Бордо, „Малмют Атлантк“
19:00 часа, Австрия – Унгария
14 юни 2016 г., Сент Етиен, „Стад Жофроа-Гишар“
22:00 часа, Португалия – Исландия
18 юни 2016 г., Марсилия, „Стад Велодром“
19:00 часа, Исландия – Унгария
18 юни 2016 г., Париж, „Парк де Пренс“
22:00 часа, Португалия – Австрия
22 юни 2016 г., Сен Дени, „Стад дьо Франс“
19:00 часа, Исландия – Австрия
22 юни 2016 г., Лион, „Стад де Люмиер“
19:00 часа, Унгария – Португалия

ОСМИНАФИНАЛИ

25 юни 2016 г., Сент Етиен, „Стад Жофроа-Гишар“
16:00 часа, Втори А – Втори С (37)
25 юни 2016 г., Париж, „Парк де Пренс“
19:00 часа, Първи В – Трети А/С/D (38)
25 юни 2016 г., Ланс, „Стад Болаер-Делелис“
22:00 часа, Първи D – Трети В/E/F (39)
26 юни 2016 г., Лион, „Стад де Люмиер“
16:00 часа, Първи А – Трети С/D/E (40)
26 юни 2016 г., Лил, „Стад Пиер-Мороа“
19:00 часа, Първи С – Трети А/В/F (41)
26 юни 2016 г., Тулуза, „Мюнисипал“
22:00 часа, Първи F – Втори Е (42)
27 юни 2016 г., Сен Дени, „Стад дьо Франс“
19:00 часа, Първи Е – Втори D (43)
27 юни 2016 г., Ница, „Алианц Ривиера“
22:00 часа, Втори В – Втори F (44)

ЧЕТВЪРТФИНАЛИ

30 юни 2016 г., Марсилия, „Стад Велодром“
22:00 часа, Победител 37 – Победител 39 (45)
1 юли 2016 г., Лил, „Стад Пиер-Мороа“
22:00 часа, Победител 38 – Победител 42 (46)
2 юли 2016 г., Бордо, „Малмют Атлантк“
22:00 часа, Победител 41 – Победител 43 (47)
3 юли 2016 г., Сен Дени, „Стад дьо Франс“
22:00 часа, Победител 40 – Победител 44 (48)

ПОЛУФИНАЛИ

6 юли 2016 г., Лион, „Стад де Люмиер“
22:00 часа, Победител 45 – Победител 46 (49)
7 юли 2016 г., Марсилия, „Стад Велодром“
22:00 часа, Победител 47 – Победител 48 (50)

ФИНАЛ

10 юли 2016 г., Сен Дени, „Стад дьо Франс“
22:00 часа, Победител 49 – Победител 50

Забележка: Всички часове са в българско време

11 ГОДИНИ

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

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 31 май до 06 юни

1.29

лв/кг

Домати

кг

2.39

лв/кг

Охлаждени пилешки бутчета

кг, тарелка

5.99

лв/кг

Варено-пушено свинско филе

„Чорбаджийско мезе“, кг

2.39

лв/опаковка

Шоколад „Milka“

2x100г, млечен

2.15

7.82 лв/кг

Мляно кафе „Eduscho“

Wiener Extra, 250г + 25г

9.99

лв/опаковка

Тоалетна хартия „Емека“

Paradise, 30 бр., 3 пластова