



**Спага
износът ни
към страни
извън ЕС**

На стр. 8



**Доц. Донка
Стефанова,
Водещ специалист
по туберкулоза**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 22 (195), 14 - 20 юни 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВ

**Доц. Александър Рагулов,
палеосейсмолог:**

**Трябва целенасочено
да проучваме
източниците
на земетресения**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**По какви
критерии
да се записват
първо-
класниците**

На стр. 4

**Малцина
преместиха
втората си
пенсия от
частните
фондове**

На стр. 6

**Как швейцар-
ците се
отказаха от
„пари за нищо“**

На стр. 10

**Колко
струват
най-скъпият и
най-евтиният
футболист**

На стр. 32

Образование и реализация

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



Валентин Борисов,
член на
Двунационалната
търговска камара
България – Израел:
**Необходима е
промяна
в начина
на преподаване.**

На стр. 5



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

**Очакват ли се
още наводнения
в България?**



Отговаря хидролог от НИМХ при БАН
Валерия Йорданова



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 про-
дукта 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



ФРАМАР

На стр. 22-23

Ираван Хира е преизбран за председател на Българския форум на бизнес лидерите

Ираван Хира, генерален директор на „Хюлет-Пакард Ентерпрайс“, бе преизбран за председател на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) по време на годишното Общо събрание на организацията. Карел Крал, регионален мениджър на ЧЕЗ, и Левон Хампарцумян, главен изпълнителен директор на „УниКредит Булбанк“, са новите лица в Управителния съвет на форума. На събитието присъстваха представители на над 30 членове на организацията – част от най-големите и успешни компании в България, а официален гост бе Тим Буйсере, ръководител на търговския отдел в посолството на Великобритания у нас.

„Общността на Българския форум на бизнес лидерите има ключова роля в утвърждаването на бизнес етиката и корпоративната

социална отговорност вече 18 години“, подчерта Тим Буйсере. „Благодарим за активното ви участие в многобройните проекти на Форума през 2015 г. Вашата подкрепа означава много за нас и е причината да продължаваме да работим, за да постигнем визията си да направим България още по-привлекателна за инвестиции, работа и живот“, приветства присъстващите председателят Ираван Хира.

Членовете на форума подкрепиха кандидатурите и на Мария Шишкова, управляващ съдружник на „ЕЙМС Хюман Капитал и Дейл Карнеги Трейнинг“, Камелия Славеикова, изпълнителен директор на „Шел България“, и Весела Илиева, управляващ партньор на „Юник Естейтс“, чиито мандати също бяха подновени.



**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.

Иван Николов от Западните покрайнини е Европейски гражданин за 2016 г.



Иван Николов от Западните покрайнини е новият носител на Наградата за европейски гражданин за 2016 г. От 2008 г. насам Европейският парламент присъжда наградата на граждани и организации, които са допринесли за насърчаване на по-доброто взаимно разбиране и по-тясната интеграция между гражданите на ЕС или за улесняването на трансграничното и транснационалното сътрудничество в ЕС. Тя е под формата на почетен медал и има символично изражение. Селекцията на 50-те лауреати от целия ЕС беше извършена от национални жури и от жури на Европейския парламент. Иван Николов бе номиниран от евродепутата от ЕНП/ГЕРБ Ан-

дрей Ковачев. В мотивите си Андрей Ковачев посочва, че с дейността си като лидер на българското малцинство в Западните покрайнини Иван Николов отстоява свободата на мисълта, съвестта и религията, както и свободата на информираност и изразяване на мнение.

Иван Николов е български поет, публицист и общественик, председател на българския Културно-информационен център „Босилеград“. Той е сред най-активните защитници на правата на българите в Западните покрайнини, насърчава доброто взаимно разбиране и е сред най-пламенните застъпници за интеграцията на Сърбия в ЕС, както и за цялостното европеизиране на страната.

В епицентъра на медиите

По възрожденски емоционално одобрената супер-сделка за изстребители и кораби е сметка без кръчмар. Нова техника за армията е нужна само при много строг разчет и обезпечение за години напред.

Директно към въпроса - има ли нужда армията от превъоръжаване? Да, има.

А разумно ли е решението на Народното събрание да одобри покупка на ескадрила изстребители и нови корита за флота? Не, не е.

В емоционалните решения няма разум, няма логика, няма реализъм и най-вече не работят в полза на националната сигурност. Това, което се случи в парламента, изглежда като организирана лакомия за голяма комисиона. Това може да бъде потвърдено от всеки трезвомислещ човек, следящ процесите на извратено изкривената реформа в армията.

Емил Спахийски, „Труд“

Зад тази пушилка бяха прикрити два факта: България ще похарчи огромни, непосилни за бюджета средства, и второ - няма гаранции, че закупеното въоръжение няма да е остаряло, неизгодно и ненужно. Почти сигурно тези сделки ще генерират корупция с огромни размери, защото лобизмът в оръжейната сфера е чудовищен. И най-вече: тези харчове ще станат на фона на плачевното социално положение на милиони българи, на демографската катастрофа, на обезлюдяването и вопиющата мизерия и безработица в цели региони.

Светлана Шаренкова, blitz.bg

Властта отново фриволно жонглира със стотици милиони левове, без например да каже как за по-малко от 5 години цената на 8-9 изстребителя може да скочи от 700-800 млн. лв. на 1,5 млрд. лв.

Превъоръжаването на армията ни

Или пък защо не оборудва с нови ракети използваните в момента белгийски фрегати за около 200 млн. лв., а иска да строи патрулни кораби за 800 млн. лв.

Или пък защо пренебрегва оборудването на батальонните бойни групи, които са приоритет номер едно по линия на НАТО...

Редакционен коментар, „Капитал“

Трябва да поздравим депутатите, че най-после взеха мъдро държавническо решение. Решението ще бъде приветствано от всички, защото България най-после ще модернизира армията си. Съществено подобряване ще има с ескадрила, два бойни кораба, бронирана машина, която е от ключово значение. Ако не се вземат тези решения, армията е пред разпад. Тогава излиза въпросът защо сме в НАТО, ако не можем да изпълним елементарни ангажменти, които сме поели.

Ген. Съби Събев, Bulgaria ON AIR

В крайна сметка всичко опира до това приоритетни ли са тези разходи за модернизация на ВВС и ВМС, или не са. При наличието на хронични бюджетни дефицити е изключително важно разходите на министерствата да бъдат разделени на приоритетни и неприоритетни и да се харчи само за най-приоритетните проекти, докато финансите не бъдат балансирани. Ако модернизацията на ВВС и ВМС не е приоритет и реално не се налага, то защо въобще се приемат тези проекти? А в случай

че е, то тогава е редно, преди да бъдат гласувани и приети разходи за нейното осъществяване, да има някаква яснота откъде ще бъдат набавени необходимите ресурси.

Институт за пазарна икономика, „Дневник“

Ние 10 години не можем да купим нови самолети за българската авиация, защото различни лобита се боричкат кой да прибере комисионите от тази сделка. И това доведе до това, че Българската авиация благодарение на командира ген. Радев и на българските пилоти се държи на честна дума и на мускули. Но това не може да продължава. Ние трябва да закупим нови изстребители.

Красимир Каракачанов, Радио „Фокус“

Конкретно проблемът по-скоро е в натиска, който има в продължение на десетилетия сигурно вече, за запазване на сегашната система и поддръжка на старите съветски самолети. Което излиза и много по-скъпо за нашата страна да поддържа, а и поставя в зависимост авиацията ни от страна на РСК МиГ. Имаше няколко изказвания, които буквално боравеха с данни, дадени им от РСК МиГ, и това е необяснимото, защото той е основен монополист във въздушната ни сигурност.

Христо Гаджев, pik.bg

И така. Сегашните български управници са готови да си затворят очите пред масовата бедност и надвисналата над България демографска катастрофа, но ще пос-

лушат нарежданията от САЩ за увеличение на военните разходи.

За какво е по-разумно да се използват тези 3,0 млрд. лева? За постепенно повишаване конкурентоспособността на нашите фирми и измъкването ни от световното дъно, или за покупка на военни самолети, кораби и друга военна техника? За подпомагане развитието на агонизиращото образование и науката, които са в основата на всеки социално-икономически прогрес, или за покупка на никому ненужни военни самолети и кораби от втора или трета ръка! За частично смекчаване на опасността от демографска катастрофа, т.е. от изчезването на България като народ и държава към края на настоящото столетие, или за подготовка на война срещу Русия, без чиято освободителна роля през 1877-78 година може би сега наш президент щеше да е Ердоган, а нашият официален език - турският. Преценете сами, уважаеми читатели!

Проф. Иван Ангелов, epicenter.bg

Няма дрънкане на оръжие, а има подкрепа за едно твърде закъсняло решение за създаване и развитие на нови бойни отбранителни способности на България. В продължение на 25 години от армията се вземаше и идва един момент, в който на армията трябва да бъде дадено. Мое дълбоко убеждение е това, че няма по-реформирана система от системата на отбраната и в частност на въоръжените сили на Република България.

Ангел Найденов, БНТ

ПОСОКИ

Скъсаната държавност



Петър ГАЛЕВ

Рязкото пропадане в стила на първите години от безкрайния ни преход е много тъжна картинка. Но точно това представляваше късането на снимката на президента в едно шоу, което постоянно иска да е нещо повече от телевизионно предаване. Освен тъжно е и глупаво, защото вече няколко пъти гледахме филма „Екранната популярност като трамплин към забогатяването чрез политика“. И ако първата серия на този филм беше мелодрама, втората - комедия, третата със сигурност ще е трагедия. Все още не е ясно дали за зрителите или за продуцентите и актьорите. Но като гледам Гьобелсово-сталинистката реакция на сценариста, май отново публиката ще си изпати, ако си купи билети за предстоящия бестселър. И докато тук самопровъзгласили се за морални ментори късат и мацкат и без това минималното народно усещане за държавност и уважение към институциите, образът от съсечената снимка попадна в европейската преса със силната си реч пред Европарламента. Нищо че тук медиите предпоставиха историята на г-н Очите и легиона му в континенталната столица на безпамятното пиянство и дрогата. Но къде могат да се мерят с нас по новинарство Евронюз, Франс прес и „Либерасион“... Ние доказано не обичаме много-много политиците, които мислят, говорят и действат еднопосочно, при това в полза на някакви си европейски ценности. Повече ни прилягат шоу шутове, натрапващи ни безскрупулно безотказната на родна територия формула „Ти не ме гледай какво върша, а ме слушай какво ти говоря“. Нищо, важното е да имаме надеждата, че поредният елементарен популист, четящ артистично аутокюто на камерата, този път вече наистина ще ни оправи.

СТОП КАДЪР



В италианския град Челле ди Булгерия бе открит паметник на българския хан Алцек

Какъв трябва да е основният критерий при записване на деца в първи клас?



Юлиан ПЕТРОВ, синдикат „Образование“, КТ „Подкрепа“

Най-важен е териториалният принцип

Ако започнем с това как го правят хората в държавите, с които искаме да се сравняваме, ще видим, че организацията на приема е държавна дейност и респективно общинска, затова едно от нашите предложения още към бившия министър на образованието беше държавата да си вземе тази роля и да осигури разпределението на учениците по училищата. Първият критерий, който е и най-важен, това е териториалният принцип. В тази посока трябва да се създаде ред и така напрежението, което се е натрупало сред родителите, няма да го има. Оттук нататък ще се види, че учебните

заведения в определени райони не достигат и в някои населени места трябва да се строят училища. Другото, което е много важно, е всеки един ученик да има равен шанс като учебна и физическа среда. Трябва да се определи в самите сгради какво да има, за да се провежда нормално учебно-възпитателната работа в рамките на една смяна. Това пак е свързано с определено финансиране и със стратегия това да се случи в следващите няколко години. Тогава ще има един общ ред, ще има организация и грижа на държавата за правилното разпределение, няма да има виновни директори.

А те имат най-малката вина за това определени училища да се „пукат по шевове“, да се мисли за три смени на обучение. Макар и да няма рейтингова система, други учебни заведения не са толкова търсени. Много важно за качеството на обучение е броят на учениците в паралелките да не бъде толкова голям, колкото това се получава в тези т.нар. популярни училища. По наредба броят на учениците в един клас е 24, за първи клас – по-малко. Затова казваме, че са много дейностите, които трябва да се проведат, за да се направи добрата организация и да няма обществено напрежение.



Даниела БОРИСОВА, директор на 133 СОУ „Александър Пушкин“

Да се направи единен прием за училищата

Ако се направи единен прием за първокласниците от цяла София, това, което се случва пред вратите на училищата, няма да го има. Няма да се налага родителите да си взимат отпуск, за да се редят по опашки на различните училища. Документите ще се подават централно. Както беше направен приемът на децата от детските градини. Необходимо е уеднаквяване на правилата. Не е редно всяко училище да си избира свои правила, не може всяко

училище да си определя район. Няма рейтингова система за училищата, но пък има резултати от оценяването на децата след 4., след 7. и 12. клас. Така се формира нашият имидж. Това е определящо за качеството на образованието изобщо. В нашето училище се работи за качествено образование. Не виждам нашето училище като квартално. Подкрепям възможността братя и сестри да учат в едно училище, затова този критерий трябва да остане. Невъзможно е родителят

да заведе своите две или три деца в различни училища по едно и също време. Бих искала да има правило за прием, което родителите да следват стъпка по стъпка. Ние хем сме уязвими относно много опашки, хем за нас това е показателно за популярността и доверието към училището ни. А смятам, че е нормално и родителите да искат децата им да учат в училище, където има добър учителски екип и се постигат успехи.



Цвета БРЕСТНИЧКА, Асоциация „Родители“

Трябва да се осигури качествено образование навсякъде

Много е важно децата да се записват в най-близкото училище до дома. Така с времето те ще имат възможност сами да ходят на училище и да се връщат, така получават самостоятелност и това изгражда уменията им да се справят с живота. Затова бихме посъветвали родителите да мислят в тази посока и да записват децата в най-близкото училище. Разбира се, за различните семейства ситуацията е различна, някои от тях пътуват за работа и естествено е да търсят и други варианти. Най-близкото училище помага на детето да изгради приятелства, да се вижда

често с децата от класа си и да изградят добри отношения и в по-дългосрочен план. Родителите най-често се водят от препоръки за различни училища. Но в тази възраст на децата – от първи до четвърти клас, най-важен е контактът с конкретния учител, който общува с детето, и с възпитателя в занималнята. За успокоение на родителите искам да кажа, че в начален етап имаме много добри преподаватели в много учебни заведения. Затова не е фатално, ако детето не е записано в „най-елитното“ или най-препоръчваното от тях. Опашките при записването на децата могат да спрат,

ако родителите са спокойни, че във всяко училище ще се получават добри грижи, добро образование и има добър микроклимат. Но понеже те не са сигурни в това, се водят от препоръки и представи за престиж и затова и напливът някъде е голям и има опашки. Това не може да бъде преодоляно само с технически средства като онлайн записване или единен прием. Преодоляването може да стане с осигуряването на качествено образование във всяко едно училище.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО



Промените в образователната система могат да се случат много лесно, така че младите хора да се научат да мислят логично, последователно, перспективно и да отговарят на нуждите на бизнеса. В тази насока изключително полезен може да бъде един цялостен подход за усъвършенстване на дадена организация или система.

Разработен е преди 30 години от израелски физик и намира най-широко приложение в Япония, САЩ, Индия, Китай, Южна Америка, а в последните няколко години и в Европа.

Основната идея на този модел е свързана с постигане на резултат с научен подход. Първата стъпка е да има яснота по отношение на целта, на това, което искаме да подобрим – в самата система, работен процес, начин на преподаване и т.н. Ако не са ясни целите, няма как да знаем какво искаме да подобрим и към какво да съсредоточим усилията си.

Следващата стъпка, за да подобрим една организация, ситуация или процес, е да си изясним какви са пречките пред целта и какво трябва да променим. Това обикновено са комплекс от фактори, които могат да бъдат вътрешни и външни за организацията.

В образователната система има две групи фактори – от една страна са учащите се, които не носят особена отговорност за собственото си образование и развитие, а от друга – това е самата система, която не прилага структурни и работещи методи на обучение.

Родителите сме тези, които най-често караме децата да учат. Така обаче не се създава атмосфера, в която подрастващите да поемат отговорност. Ако търсим отговор на въпроса какво да променим, трябва да видим проблемите. Липсата на лична отговорност е такъв проблем

Необходима е промяна в начина, по който се преподава



Валентин БОРИСОВ, управител на Българо-израелската компания за стратегически бизнес консултации „Прогресив Флоу България“ ООД, член на Двунационалната търговска камара България-Израел

както в средното, така и във висшето образование. Студентите следват до голяма степен инерцията на това, което са правили в училище – заучават готови трактовки и информация, без да се опитват да я проумяват.

Освен да обучават и предават материал, преподавателите имат доста важна задача – да създават логическа връзка

в съзнанието на учащите се между вече наученото и новите знания, както и между теорията и реалния живот. Младите хора обаче са на различно интелектуално и емоционално ниво и практически е невъзможно един човек по стандартния начин на преподаване да направи така, че всички да разбират същността и логиката на това, което се преподава. 90% от учащите се в крайна сметка не разбират това, което учат. Знаейки обаче, че ще бъдат

изпитани, голяма част от тях се опитват да запомнят едва ли не наизуст учебния материал. Т.е. запомнят все по-големи количества информация, която в повечето случаи учащите не разбират. Естествено резултатът е, че в училището или в университета започва да става все по-сочно. Затъва се в омагьосан кръг, в който преподавателите се оплакват, че младите хора нямат мотивация за учене, а учениците или студентите признават, че им е скучно, и не осъзнават нуждата да придобиват нови знания.

От този основен феномен следват много негативни ефекти.

Един от тях е, че образователната система не дава уменията за непрекъснато учене, което е много важно. Образователната система не ни учи как да учим. Фокусът е изместен към запаметяване на повече информация, което, първо, е нетрайно, и второ, не носи особена полза.

Решението не е много сложно. Има няколко пилотни проекта в Полша, в Израел, в Русия и в Мексико, където се комбинират две системи. Не е необходима промяна в образователната система, а в начина, по който се преподава. Учащите се могат да бъдат научени на два комплекса от инструменти. Единият представлява система от т.нар. саморегулирано учене. Тя всъщност дава възможност на преподавателите да прехвърлят все по-голяма отговорност върху учащите се и ги учи на по-голяма самостоятелност и повече екипна работа.

Саморегулираното учене включва разпределяне на преподаването между учителя и самите ученици

или между университетския преподавател и студентите. Лекторът разпределя преподавателския ресурс, като разделя аудиторията на групи, които имат своите лидери и заедно като екип представят дадена част от материала пред всички. Така учителите дават известна независимост и възможност на децата да постигат конкретни цели. При изпълнението им те изпитват чувството за нещо постигнато

и за конкретен резултат. Появява се усещането за удовлетвореност от ходенето на училище или в университета. Много ценно в тази система е насърчаването на екипната работа, която след това е от голямо значение за бизнеса.

В световен мащаб има компании, които са управлявани успешно, прилагайки инструментите на „Теория на ограниченията“.

Тя включва мисловни процеси, които дават възможност за подобряване на логическото мислене.

Случва се така, че образователната система го потиска, вместо да го развива. За да бъдем по-конкретни, ще дам пример. На аудитория от 25-30 души дават три текста. Модераторът разделя обучаващите се на групи по 4 човека. Първо индивидуално всеки трябва да си прочете текста за неговата група и да види тези 4-5 основни факта, които съществуват в текста, и да ги свърже логически. След това лидерът на отбора обяснява основната част от текста на останалите. Подобен тип интерактивни игри отключват логическото мислене и помагат да се развива уменията за екипна работа.

Този модел се използва и в бизнеса, и в държавни институции, и в данъчна администрация, и в болнични заведения,

и в образователни системи по целия свят. Тези логически инструменти изместват фокуса от запаметяване към разбиране. Вместо човек да запаметява много факти, които в крайна сметка може да намери с няколко клика в интернет, той запомня структурата на този материал, научава се да вижда скелета и се учи да мисли причинно-следствено.

Моята основна дейност е стратегическо бизнес консултиране, което развивам с една българо-израелска фирма в България. Опитът показва, че в други държави компаниите, които използват този метод и видят ползите от прилагането му, обикновено стават спонсори на образователни проекти. Една от целите ми е прилагането на този подход в образователната система в България и насърчаването на партньорството на бизнеса за постигането на отлични резултати.

Всички мнения, коментари и препоръки на участниците в дискусиата можете да прочетете в www.jivotatdnes.bg

За 9 месеца малко под 1% от осигурените за втора пенсия в частните пенсионни фондове са прехвърлили парите от личните си вноски в общия фонд на държавното обществено осигуряване. Това излиза от справка, предоставена от финансовия министър Владислав Горанов на двама депутати от Реформаторския блок, които са поискали отчет.

Възможността за прехвърляне на парите от частен фонд в НОИ бе дадена още в началото на 2015 г., но фактически прехвърлянето на средствата стана възможно от 1 август 2015 г., когато излезе наредба за точните условия, при които може да стане това. В началото на 2015 г. Горанов заговори, че заради ниската доходност на фондовете, когато дойде време те да изплащат втората пенсия на родените след 1959 година, парите ще са много по-малко, отколкото ако се бяха събирали в НОИ.

Според справката **броят на хората, които са послушали съвета на министър Горанов и са прехвърлили средствата си,** се увеличава с много по-големи темпове от началото на 2016 г.

Например фондът с най-много клиенти - „Доверие“, е загубил 3072-ма, или 0,37%, от клиентите си между 1 август и 31 декември 2015 г. Други 6879 - т.е. над два пъти повече, са се оттеглили през следващите четири месеца и така фон-

1% от хората напуснаха пенсионните си фондове



дът е загубил нови 0,69% от клиентите си.

При всички фондове без изключение се проследява същата тенденция на ускоряване през 2016 г. Например от втория по брой осигурени фонд - „Алианц“, през последните пет месеца на 2015 г. са се отказали 2161 души, или 0,29%, а през първите четири месеца на тази - още 4006, или 0,53%. При фонд ДСК - „Родина“ числата са съответно 2518 (0,55%) и 4427 (0,95%), а при „Съгласие“ - 1465 (0,35%) и 2605 (0,61%).

Най-голям дял осигурени губи по-малкият фонд „Топлина“ - 0,91% през 2015 г. и още 1,49% през тази.

От справката се вижда, че близо 37 хил. души са прехвърлили парите си в солидарния стълб.

В момента малко над една четвърт от осигуровките на работещите се внасят в частно пенсионно дружество и затова се предполага, че една четвърт от пенсията си човек трябва да очаква от частното дружество. Тоест, когато навърши годините за пенсия, НОИ ще плаща 3/4 от неговата пенсия, а частното дружество - оставащата четвърт. Дебатът в момента е дали дру-

жеството ще успее да постигне пенсия в размер на една четвърт, дали тя ще бъде по-малко или повече и колко време ще се получава - доживотно или не.

Засега в закона пише, че частните фондове трябва да плащат пенсия доживотно от личната партия на съответния човек,

като има право на наследяване на средствата. Ако лицето живее дълго, средствата по сметката могат в един момент да бъдат изчерпани и отнякъде трябва да се доплаща. Ако човек почи-

не по-рано, преди да е изчерпана сумата, наследниците получават остатък от натрупаната сума.

Така че със закона в момента от пенсионните фондове се иска да решат една невъзможна задача. Вместо обаче те да стигнат до решение, то дойде от финансовия министър, който предложи просто партията на лицето да се мести в НОИ. Кое то веднага бе атакувано от опозицията като „национализация на пенсиите“. Затова Горанов оттегли преди седмица предложението си и сега на ход да предложат решение са самите пенсионни дружества.

В 16 града пият замърсена вода

● Най-големите проблеми са прехлорирането, колиформите и нитратите



Общо в 16 български града водата е замърсена. Това е основният извод от изследване, проведено от биолога д-р Сергей Иванов и финансирано от Българска асоциация „Активни потребители“.

Изследвани са водите на 29 града, като в това число влизат почти всички областни градове и 7-8 по-малки населени места, за повечето от които е имало предварителни сигнали, че водата е замърсена - Ботевград, Етрополе, Свищов, Лом, Пирдоп, Златица, Панагюрище, Костинброд.

Най-тревожните сигнали - за наличие на тежки метали в питейната вода, не са се потвърдили, събщи

д-р Иванов. Най-сериозният проблем с питейната вода се е оказало прехлорирането ѝ. В 9 проби, взети от 5 града, е измерено наднормено количество на хлора. Това са Русе, Велико Търново, Габрово, Стара Загора и Ямбол. В други 16 града наличието на хлор също е високо, макар и да не минава допустимия праг - там то е между 0,1 и 0,4 милиграма на литър. Според българските стандарти максимално допустимото количество хлор във водата е 0,4 милиграма на литър.

Според Иванов прехлорирането определено е човешка грешка и се дължи на желанието на местните ВК фирми да се презастраховат. Т.е. с прехлорирането просто се замаскират някакви други проблеми с водоизточниците или водохранилищата.

Доц. Александър Радулов е завършил СУ "Св. Кл. Охридски", работи в Геологическия институт на БАН. Интересът му към палеосейсмологията се заражда през 2001 г. по време на полеви курс в Испания, воден от световните имена в тази област. Оттогава съществува и това направление в България. Силните традиции на българската геология, чиито родоначалници са предимно немски възпитаници, издържат до 60-те години на миналия век. Тогава тя влиза „в крак“ със съветската наука, чиито теории, хипотези за строежа на Земята са различни от възприетите в света. Доц. Радулов се отнася с разбиране към усилията да схванем и означим с понятни думи сложната материя – според него не познаваме средата, в която живеем, защото от почти 60 години геология не се преподава в училище. И се опита да обясни разбираемо предмета на палеосейсмологията:

Тя изследва активни разломи и вече станали земетресения. На Земята всичко е в движение – както в дълбочина, така и по повърхността (кората е около 30 км), и основната част от това движение се предава чрез земетресенията. Приема се, че разломът и земетресението са различни форми на един феномен. Земетресението е хлъзгане в рамките на секунди, а разломът е веществото, по което става това хлъзгане с годините. И затова разломът отразява земетресения. Тоест земетресенията създават разломите и разломите създават земетресения. Нещо като яйцето и кокошката.

- Какво ни дават тези изследвания?

- Пряката полза е, че се осигуряват данни за оценка на сейсмичната безопасност или опасност. Това означава, че локализираме мястото, където могат да станат земетресения, доказваме, че разломът е сейсмичен източник (защото може и да не е). После предприемаме характеризация на разлома, за да видим неговите параметри, които могат да послужат при оценката на опасността. Колкото по-голям е разломът, толкова по-голямо е земетресението. Земетресенията, най-общо, за нашия регион (от Бяло море до Балкана) са две групи - ограничени и неограничени в пространството.

Неограничените са хлъзганя в твърдата среда и разломияването става неограничено. Другите са ограничени или отдолу, или отгоре – земната повърхност. Още през 60-те години Димитър Яранов разпознава разтягането на тази зона и я нарича Егейска тектоника. Най-горните 10-15 км са крехки и в тях е възможно да стават земетресения. Ограничените са обект на геологията – които процепват цялата крехка или горна кора. И те наистина създават деформация. За нас като геолози е видимо това, което става в големите земетресения. Малките не могат да бъдат изучавани на повърхността, защото не достигат до нея. Големите земетресения с

магнитуд над 5,5 достигат до повърхността и следите от тях (разломите) можем да докоснем и изследваме.

- Какво правите, след като локализирате разломите на повърхността?

- Картират се, за да се види колко големи може да са разломияванията (земетресенията). Защото в зависимост от модела на разломните следи на повърхността може да се направят изводи дали те могат да се разломят едновременно или не. Въз основа на разломните следи, които са картирани в България, можем да кажем за повечето дали могат да се разломят едновременно – което представлява опасност.

Може да се получи по сегменти, които са близко разположени – ако между два сегмента разстоянието е по-малко от два километра. Разломът е съставен от множество по-малки сегментчета, те варират от няколко метра до няколко километра и това е задачата на картирането.

- Конкретен пример имате ли?

Конкретно за Козлодуй и Белене геологичните проучвания са на много високо ниво и под международен контрол

- Примерно всички сегменти в Софийското поле са организирани в три линии – едната минава по северната част, преди подножието на планината. Всички сегменти там могат да се разломят едновременно. Другата линия е от север на юг и има един добре видим сегмент при Нови хан, почти до Околовръстното, в който влизат централните части на града. Тези сегменти също могат да се разломят едновременно. И третият е този, който минава в основата на Витоша и Люлин. Това са разломи с многобройни сегменти, които могат да се разломят еднове-



Разломите съдържат „запис“ на земетресенията

● С доц. Александър Радулов разговаря Галина Спасова

менно. Но южният и северният не могат, защото са далеч един от друг.

- Как на терен добивате данните?

- Разломите трябва да се разкопаят и се вижда „записът“ за последните няколко хиляди или десетки хиляди години. Целта на тези изследвания е освен магнитуда да установим и повторимостта. Процедурата е много сложна. Но накрая можем да кажем с доста голяма точност, до стотици години, повторимостта (по света го правят и с точност до десетилетия). Зависи от броя образци, които имаме възможност да датираме. По финансови причини ние датираме 2-3. В момента обобщавам данните от Пернишкото земетресение.

- Колко места сте разкопавали?

- В България има досега около десетина канави, така наричаме изкопите. Всички без една са направени на разломи, по които има скоростни земетресения – исторически (за които имаме данни) или съвсем нови, като Пернишкото примерно. Само една е направена на разлом, по който нямаме данни за историческо земетресение, но е в земетръсен район. Край Перник имаме изкопана канава, там има следи от повтарящи се земетресения, като предишното, за което няма писмени данни, е било по-силно от това през 2012.

- Има ли някакви международни стандарти за търсене на потенциално опасни разломи?

- Според Международната агенция по атомна енергия и наскоро издаденото ръководство за използване на палеосейсмологични методи при проектиране на АЕЦ, ако има два разлома в близост до площадката, която се оценява, и по единия има историческо земетресение, а по другия няма, но също е активен, изследванията се насочват

към този, който е без данни за земетресение. Защото циклите са съизмерими. При разлома, за който има записани данни за земетресение, изтеклият период е твърде малък, за да се натрупа отново енергия. Разломите, предизвикали по-скорошни земетресения, са по-безопасни, отколкото тези, предизвикали земетресения много отдавна.

- Периодично се тиражират страховете за сейсмичната безопасност на Козлодуй, Белене...

- Спекулативно е. Конкретно за Козлодуй и Белене геологичните проучвания са на много високо ниво и под международен контрол. Няма как да съществува опасност и да бъде допуснато изграждане на АЕЦ.

- По-лесно ли се изучават плитките земетресения?

- Да, в горните десетина километра. Само плитките могат да се изучават от палеосейсмологията детайлно. При дълбоките (Вранча, в Япония, Аржентина и т.н.) самият строеж на земната кора е по-различен и трябва с индиректни методи да се изследват. Много активно се работи в света и особено в последните 15 години излизат все нови и нови открития. Има ефект в природата и в живия свят – когато даден процес е хаотичен и се изпълнява от множество елементи, той в един момент става синхронен. Този феномен е забелязан в много системи, оказва се, че и разломите действат по същия начин. Трябва им известен период да се синхронизират помежду си.

- Има ли разлом при Крупник, където земетресението през 1904 год. е било много силно?

- Да, френски екип го разкопа и въз основа на техните данни можем да кажем, че в следващите около 10 хил. години по този разлом няма да има голямо земетресение. Били са две големи, плитки земетресения с разлика от 20 минути.

Били са записани от сейсмографи чак в Япония. Но оценките със съвременни методи занижават магнитуда и на двете – на 7-7,2. По нашите земи земетресение от 7,8 е невъзможно – от физична гледна точка. Освен магнитуда е препозициониран и епицентърът на второто, по-голямото, и той не е в Крупник. От началото на миналия век има още едно съизмеримо събитие – при Поповица през 1928 г.

- Кои разломи са най-любопитни за изследователя?

- Всеки е уникален и винаги ще бъде интересен с нещо специфично. Много интересно е да се работи в пустинни райони, защото там няма растителна покривка и всичко е видимо. Но пък при тези условия ерозира най-горният слой, където са палеосейсмичните данни, записът.

- Българската палеосейсмология е съвсем млада, какво бихте искали да постигнете в обозримо бъдеще?

- Искане ми е съвременното знание за природата на земетресенията да бъде приложено в България. Защото то не се прилага в момента. Трябва да се правят целенасочено проучвания на източници, за да се види дали те могат да реализират бъдещи земетресения. А от десетината канави само една е изкопана с чисто практическа цел, за да се направи прогноза. Другите са само от научен интерес, защото е ясно, че тези разломи няма да реализират големи земетресения.

- Вие как реагирате при земетресение?

- Запазвам си местоположението. И спазвам инструкциите за поведение, но нямам пригответен багаж. А трябва.

- Как прекарвате времето, в което не сте в института или по разломи?

- Гледам да обърна внимание и на семейството си, а за почивка обичам да съм там, където ще имам контакт с местните хора, с природата, а не на унифицирани масови курорти. Тази година обмислям почивка в Албания.

Експортът продължава да е двигателът на българската икономика в последните години, колкото и малък да е той на фона на големите износители.

Мрачните опасения на икономистите за спад на износа на България през 2016 г. обаче се сбъднаха, показват данните на Националния статистически институт.

През периода януари - март 2016 г. от България са изнесени стоки на обща стойност 10 590 млн. лв. и спрямо съответния период на 2015 г. износът намалява с 1,6%. Основният „виновник“ за спада е експортът за трети страни, който се свива с 8,8% за периода след срив с 23,0% през март. В същото време износът за страните от Европейския съюз продължава леко да се увеличава през първите три месеца на годината с 2,5%, но този ръст не успява да компенсира свитите продажби на пазарите извън общността.

Търговските ни отношения с Русия и Сингапур продължават да се влошават,

лекият спад на износа към Турция от миналата година се задълбочава, а Китай (със спад на износа с 18,3%) също се присъединява към групата на свиващите се пазари. „Това не е неочаквано предвид продължаващото забавяне на китайската икономика и очакваното ѝ реструктуриране от износноориентиран растеж към вътрешно търсене. Промените в Китай влияят както на поръчваните количества основни промишлени суровини (най-вече метали), които се търсят там, така и на техните цени на международните пазари“, обясни пред в. „Животът днес“ Десислава Николова, старши икономист в Института за пазарна икономика. Тя подчерта, че **свиването на китайската икономика влияе и на други азиатски пазари като Сингапур например,** където експортът от България през първото тримесечие е намалял с 66%.

Изнасяме по-малко стоки и за Русия не само заради влошените политически отношения и санкциите срещу Москва, но и заради лошото икономическо състояние на страната през последните години, което се задълбочава.

Другият проблем на пазар в графата „трети страни“ е Турция, която има доста сериозни вътрешни политически и икономически проблеми -

Отбелязваме спад в износа към страни извън Европейския съюз



като се започне от обгрижването на 2,5 милиона бежанци, през нестихващите сблъсъци с кюрдите в югоизточната част на страната, опасността от прехвърляне на джихадисти през границата със Сирия и спада в туризма заради влошаването на турско-руските отношения и заплахите за сигурността на страната сред поредица от атентати. „Доста вероятно е спадът на износа за трети страни, особено този към Китай, да продължи до края на годината. Аз лично се надявам както България успя да преориентира износа си от ЕС през 2012 г., когато европейската икономика потъна в застой, към трети страни, така и сега да се ориентира към растящи пазари.

Такава алтернатива в момента е Европейският съюз“, коментира Десислава Николова.

Според Българска национална асоциация етерични масла, парфюмерия и козметика (БНАЕМПК), която обединява 101 компании от бранша, родните производители не трябва да се плашат от свиването на китайската икономика, защото възможностите за търговия и бизнес с азиатската държава далеч не са изчерпани. „Това е необятна страна, където българските етерични масла, парфюмерия и козметика се харесват много, особено тези, направени на основата на българската роза и типичните наши билки“, смята Веселина Русева, ръководител направление „Парфюмерия и козметика“ в асоциацията. Тя е на мнение, че

въпреки сериозния отлив на българските производители на парфюмерия и коз-

метика от пазарите в Русия, Украйна

и бившите съветски републики тези нации обичат нашите продукти и ако има добри условия за търговия с тях в бъдеще, непременно трябва да се възползваме.

Въпреки спада на износа към трети страни Европейската банка за възстановяване и развитие повиши прогнозата си за икономически растеж на България до 2,5 на сто през 2016 година спрямо очакваните през ноември 2 на сто. „Шансът на българската икономика да постигне темп на растеж от порядъка на 2,5-3% тази година е вътрешното потребление да успее да компенсира загубите на чуждите пазари.

По този начин забавянето на икономическия растеж спрямо 2015 г. ще бъде незначително“,

обясни Десислава Николова.

Според нея този сценарий е съвсем реален, защото пазарът на труда успя да набере скорост през миналата година и тепърва ще се реализират очакванията за тласък на потреблението, който ще дойде от по-голямата заетост и от по-големите трудови доходи. Както се вижда от експресната оценка за brutния вътрешен продукт (БВП) през първото тримесечие на 2016 г., икономиката на страната се движи именно в тази посока. Въпреки че износът и инвестициите се свиват, вътрешното крайно потребление успява да компенсира техния спад и да нарасне с 2,4%. По този начин БВП на страната се увеличава с 2,9% на годишна база през първото тримесечие.

Според Десислава Николова

готвеното споразумение за свободна търговия между ЕС и САЩ също би могло да се отрази положително на износа

и на икономиката ни въобще. Институтът за пазарна икономика направи анализ, в който ясно се вижда, че България през последните години бележи двуцифрен ръст на износа си и на стоки, и на услуги към Съединените щати. „Много често услугите се пренебрегват, но те заемат значителен дял в търговията ни с американците. Изнасяме най-вече разработка на софтуер, което

е основно перо в бюджета. Според нас едно либерализиране на търговията особено по отношение на тарифните ограничения ще даде голям тласък и възможности за българските износители, защото в момента относително голяма част от тях са малки и средни предприятия. Приблизително около 40% от износа на България за този пазар се генерира именно от тях.

Тези тарифни ограничения са значително по-тежки за малкия бизнес в сравнение с големите компании“, отбелязва Десислава Николова.

Според Института за пазарна икономика сключването на Трансатлантическото споразумение ще се отрази и на т.нар. вериги на предлагането, в които България участва. Страната ни има невидим износ за този пазар, защото произвежда например автомобилни части или други компоненти и материали за големи европейски концерни, които от своя страна изнасят вече готовия завършен продукт за САЩ.

Този „невидим“ износ се оценява на около 200 милиона долара. Това е допълнителен непряк положителен ефект върху българската икономика. Ако европейските производители започнат да търгуват по-лесно с Щатите, то и поръчките към България ще се увеличат и производството ще нарасне, смятат експертите.

Бизнесът започва да се преориентира

Спадът в експорта към страни извън Европейския съюз накара част от бизнеса да прояви гъвкавост и да се преориентира. Това е направил Петър Куршумов, собственик на водеща фирма в производството на български велосипеди. Износът съставлява до 90% от оборота на компанията. „Преди изнасяхме и за Русия, но пазарът там постепенно се ориентира към велосипеди от Китай и от други азиатски производители. Ето защо цялото ни внимание е насочено към износ за страните от Европейския съюз - Холандия, Белгия, Германия, Дания, Франция, Италия, Гърция, Румъния, също така и Швейцария“, каза пред екипа ни Петър Куршумов. Със съжаление той отбелязва, че като цяло българските велосипеди намират малка реализация на родния вътрешен пазар.

Причината са както евтините вносни велосипеди втора ръка от Западна Европа, така и дъмпинговите цени на китайските велосипеди. „Световната търговска организация твърди, че в България се внасят китайски велосипеди за 60 евро. Проверка в митницата ни показва обаче, че стойността им е 8 евро. Ето защо заради липсата на всякакъв митнически контрол и разбира се, свития портфейл на българина 60% от продажбите на вътрешния пазар са на китайски велосипеди. В Гърция този процент е 1,5. Там цената на същия китайски велосипед е 60 евро, колкото трябва да бъде“, споделя притесненията си бизнесменът.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Мила ХРИСТОФОРОВА

Тази година изпитите и на седмокласници, и на абитуриенти се отчетоха с рекорди. От слаби оценки. Над 16 000 ученици от седми клас няма да могат да кандидатстват тази година заради двойки по математика. В същото време над 7000 зрелостници, или около 15 на сто от випуска, остават без дипломи по същата причина. Слабите оценки по български език на матурата достигнаха рекордните 8%, откак съществуват държавни зрелостни изпити у нас. При това – по скала, където тройката е закована на смешно ниско ниво – на 23 точки.

Баловите за прием в гимназиите тази година ще паднат драстично. Има опасност цели паралелки да не бъдат сформирани, след като всеки трети седмокласник се оказва със слаба оценка по математика. Отделно от това още около 7000 кандидат-гимназисти имат двойки по български език. Възможно е на места да се припокриват – иначе казано, да има ученици с двойки и по двата предмета. Това обаче не променя факта, че в много от професионалните гимназии, които пълнят класовете си от ученици с тройки, тази година няма да има прием.

„Все още не мога да кажа колко паралелки ще бъдат закрити, но вероятно ще има такива.

Ще има обаче и училища, където по традиция резултатът ще бъде висок“, заяви заместник-министърът на образованието Диян Стаматов. Всъщност закрити паралелки поради липса на кандидати у нас има всяка година. Обикновено това са класове, свързани с преработвателни професии или с машиностроене, където обучението е тежко и трудно, а самият труд се смята за непрестижен. От години в нито едно училище в страната не може да се сформира една цяла паралелка от асансьорни техници, защото желаещи няма. Дори когато професията бе обявена за защитена, хората, които искат да се занимават с това, отново се оказаха твърде малко.

В същото време е твърде възможно да падне и балът за гимназиите, които условно наричаме елитни – тоест езиковите училища и добрите икономически и финансови гимназии. В столицата например има само две пълни отлични оценки по български език и литература, а резултатите между 5,50 и 6,00 също не



са много. Експерти дори предричат, че две петици по двата предмета тази година ще бъдат напълно достатъчни за прием в добро училище.

Баловите обаче се формират по различен начин за различните типове гимназии. Ако за профилирана езикова гимназия се удвояват двете оценки от изпитите по български и математика, то за математическите гимназии математиката се утроява, а бележката по литература не се умножава по никакъв коефициент. За някои от професионалните гимназии пък се иска оценка по физика или биология. Някои от паралелките в Софийската математическа гимназия също вземат под внимание бележката по биология. Затова родителите трябва да знаят, че балът на детето им не е универсален, а се променя в зависимост от изискванията на училището, в което седмокласникът е кандидатствал, предупреди от МОН.

Проблемът с рекордно многото двойки обаче остава.

След като и в двата випуска, държали изпити тази година, слабите оценки нарастват, се налага

Как матурата стигна до рекорден брой двойки

да се работи допълнително.

Така, стигайки в седми клас, те вече не са в състояние да минат през непроходимите дебри от термини, с които са натъпкани учебниците им, и са готови за отпадане, твърдят експерти.

Просветният министър Меглена Кунева също потвърди по повод ниските резултати в Сливен и областта, че те до голяма степен са резултат от negliжирането на проблема с ромите, с който министерството не може да се справи само. Тук е нужна комплексна политика, касаеща и социалните плащания, но и олекотяване на програмите за тези деца, така че те да бъдат преди всичко оградени, като материалът се съобрази с нивото им. Всъщност

именно такава възможност ще даде новият тип училища –

иновативни, които ще проходите през следващата година. Педагогическите колективи там ще имат право да кандидатстват за статута на иновативно училище, като преобразуват програмите си така, че те да бъдат съобразени с нивото на децата. „Там, където учениците не са добре оградени, ще дадем възможност през близки до сърцето им емоции – музика, песни, танци, те да получат базова грамотност“, разказва съветникът на просветния министър Асен Александров, който е и директор на 51 СОУ. По този начин всички училища ще могат да правят програми, съобразени със спецификата на нивото на своите възпитаници.

Това вероятно ще помогне за действителното оградяване на десетки деца, които в момента училището измъчва със сложни текстове и които често пъти влизат в професионалните училища да усвояват професии, за които чисто и просто нямат капацитет.

изводът, че вървим към увеличаване на неграмотността на нацията. Едно от обясненията на МОН за многото двойки бе, че заради усиленото видеонаблюдение учениците не са могли да препишат. Това донякъде е така, особено след като статистиката показва, че цели региони с отлични доскоро показатели са намалили драстично успеха си. Например Кърджали, който преди няколко години се оказа с едни от най-високите резултати по български език, тази година е свалил с 20 стотни успеха си.

Всъщност резултатите си тази година са свалили всички региони,

така че едно от обясненията действително би могло да е свързано със засилените мерки за сигурност. Другият и по-голям проблем се вижда, когато се направи справка на какъв тип въпроси не са могли да отговорят и зрелостници, и седмокласници. Обикновено става дума за текстови задачи, които изискват повече мислене, логика и пространствена ориентация. Точно типът задачи, за които националното външно оценяване PISA също слага твърде ниски оценки

на учениците ни. Това показва категорично – системата има много сериозен проблем, свързан с това, че

децата в българското училище заучават факти, но така и не се научават да ги осмислят.

Според експерти обаче тук изплува един още по-сериозен проблем, свързан не просто с функционалната неграмотност, за която говори PISA. Става дума за същинската неграмотност на децата, пред която българското училище си затваря очите, още докато те са в начален етап на образование. Ако се вгледаме в резултатите, ще открием цели класове с двойки в ромските квартали, където учениците просто не са в състояние да прочетат един текст, камо ли да стигнат до неговото осмисляне. Цели класове там преминават от година на година, сричайки или въобще трудно разпознавайки буквите. Още в четвърти клас, когато трябва да са оградени,

тези деца просто преминават в пети, вместо с тях

Провалът на Ренци на местните избори в Италия застрашава реформите и поста му



Местните избори в Италия се превърнаха във вододел за политическата кариера на ляво-центристкия премиер Матео Ренци. Неговата Демократическа партия (ДП) едва се добра до балотаж за кмет в Рим и в още три от най-големите градове на Ботуша – Милано, Торино и Болоня. А в Неапол остана без свой представител. Това хвърля под съмнение успеха на търпеливо прокараните от Ренци конституционни реформи, които ще бъдат подложени на референдум през октомври.

Вместо да постигне така желаната от него политическа стабилност, Ренци много лесно може да се окаже поредният незавършил мандат си италиански премиер. Преди два месеца, когато най-после и двете камари на парламента приеха предложената от него радикална

реформа на Сената и на изборното законодателство, премиерът заложи бъдещето си на върха на изпълнителната власт на картата на успеха на предстоящото всенародно допитване.

Изборите в 1300 селища на 5 юни обаче очаквано отразиха като огледало систематично спадащото дове-

рие към Ренци. Рейтингът му страда още от 2015 г. заради бавния темп на икономическото възстановяване от глобалната криза, проблемите в банковия сектор, миграционната криза и серията от корупционни скандали, разтърсили партията му.

Един от тях бе позорното оттегляне миналия октомври на кмета на Рим Игнацио Марино, хванат да харчи общински пари за частни вечери в скъпи ресторанти. От тогава Вечния град се управлява от служебно назначен от Ренци комисар. А от идната седмица има голяма вероятност начело вече да е 37-годишната адвокатка Вирджиния Раджи.

Кандидатката от популистското „Движение 5 звезди“ на комедианта Бепо Грило се явява на 19 юни на балотаж с голяма преднина пред кандидата на ДП Роберто Джакети. Дватама взеха съответно малко над 35% и малко под 25% от гласовете на първия тур. И докато Джакети се надява на едно рамо от 11-те процента, подкрепили класирания се четвърти десен кандидат Алфио Маркини, Раджи е на път да получи подкрепа от кандидатката на коалиция около ксенофобската „Северна лига“ Джорджа Мелони, взела 20,6% в първия кръг.

Движението на Грило се представя силно и в Торино, където настоящият ляв кмет Пиеро Фасино изненадващо не успя да спечели втори мандат от раз. Звездата на комедията там се казва Киара Апендино. Тя спря Фасино, получавайки 31% от гласовете срещу неговите 42%.

За разлика от други набрали сила популисти в ЕС „Движение 5 звезди“ не залага на битка срещу строгите бюджетни икономии или миграцията, а срещу корупцията на политическата върхушка. Звучи атрактивно, но редица политически анализатори в Италия сравняват очакваната победа в Рим с евентуалното излизане на Великобритания от ЕС. Наричат го „скок в тъмното“.

Защото при провал на референдума за конституционните и изборните реформи, които Грило определя като „антидемократични“, той най-вероятно би вкарал най-много депутати в парламента. При условие, разбира се, че Ренци изпълни обещанието си и се оттегли, предизвиквайки предсрочни избори.

Левницата ще е значително отслабена от неуспеха на наричания сам себе си „реформаторски булдозер“ премиер. Също както десницата агонизира разединена след краха на Силвио

Берлускони през 2011 г. Това би позволило на Грило да се опита да изпълни обещанията си за референдум за напускане на еврозоната и въвеждане на универсален базов доход, но само за бедните.

Ренци смело заяви, че не е притеснен, защото местните избори си били местни избори и нямали отношение към държавната власт. Но даде спорно обяснение защо според него няма наказателен вот срещу ДП. „Ако беше така, „Северната лига“ щеше да се е представила добре навсякъде, а напротив – тя се провали“, заяви той.

В характерния си стил Грило му се подигра, обещавайки тържествено да се самозапали публично, ако Раджи не стане първата в историята кметица на Рим, който досега винаги е бил управляван от мъже.

Липсата на опит у младата юристка кара опонентите ѝ грубо да вещаят провал. Защото тя би наследила 12 млрд. евро дълг, пълни с дупки около 40% от градските улици и хаос в транспортната система и сметоизвозването. Раджи пък е убедена, че за успеха ѝ е достатъчно да се пребори с ендемичната корупция и шуробаджанащина, както и с инфилтрирането на мафията в общинските власти.

Богата Швейцария за пореден път доказва, че макар и да е свръхдемократична с непрестанните си референдуми, е практически невъзможно да бъде отклонена от икономическия и финансов си консерватизъм. Поне засега. Две години след като отхвърлиха въвеждането на минимална заплата рекордни 22 франка на час, жителите на алпийското райско кътче отхвърлиха и въвеждането на универсален базов доход за цялото 8,3-милионно население на страната.

Инициатор на това всенародно допитване бе собственик на ресторант в Базел, където клиентите консумират каквото си искат и стоят колкото си искат, без от тях да се изисква непременно да плащат. Даниел Щрауб и група негови съмишленици събрали с лекота необходимите по закон 100 000 подписа, за да се задължи федералното правителство да организира плебисцита.

Аргументите зад инициативата изглеждат достатъчно логични. Крайно време е да се предприемат реформи за

Швейцарците се отказаха от утопията „пари за нищо“

пресичане на негативната тенденция ръстът на заплащането на труда да изостава все повече и повече от този на икономиката. Полезно е това да стане колкото може по-рано, защото в недалечно бъдеще дигитализацията и технологичната революция ще оставят без работа милиони хора. А настоящата социална система е пълна с несъвършенства и социалното неравенство ще се задълбочи неимоверно. То пък би довело до невиджан възход на популизма и дори до революции.

Щрауб и хората му проведоха атрактивна кампания. Разхождаха се по улиците на швейцарските градове „предрепени“ като роботи, раздаваха банкноти от по 10 франка на случайни минувачи и дори поставиха рекорд на Гинес – на един от площадите в Женева разпънаха най-големия постер в света. На паното с размери, по-големи от футболно игрище – 110 на 74 метра, изписаха въпроса „Какво бихте направили, ако доходите ви бяха осигурени?“.

Предложението бе всеки пълнолетен швейцарец да получава от държавата по 2500 франка (2290 евро) месеч-

но, а непълнолетните – по 625 франка (570 евро). Парите са гарантирани, независимо дали работиш или не. Не бе посочено обаче откъде ще се вземат необходимите средства – кои настоящи социални плащания ще бъдат отменени и дали ще се увеличават данъци.

Правителството в Берн, което се обяви категорично против идеята, направи усилие да изчисли. И обяви, че гарантиран поголовен доход с такъв размер ще изисква разходи от 208 млрд. франка годишно. Това е около три пъти повече от бюджетните разходи в момента – 67 млрд. франка. И че дори да отмени почти всички социални програми, пак няма да достигат 25 милиарда, които ще трябва да се компенсират с по-високи налози. Против универсалния базов доход се обявиха и почти всички политически партии, както и синдикатите.

Резултатът от гласуването е красноречив за това кой е бил по-убедителен – 77% „против“ инициативата и 23% „за“.

За разлика от швейцарците Финландия и Холандия, които също обмислят въвеждане на такава систе-

ма, не се впуснаха директно в гласуване за приемането ѝ. От 2017 г. Хелзинки ще стартира двегодишен експеримент с плащане на „пари за нищо“ на около 10 000 души. Същото от тогава ще правят и 20 холандски града.

Концепцията за гарантирания основен доход не е нова. За първи път черното на бяло е описана в началото на XVI век в прословутата „Утопия“ на Томас Мор. Почти 200 години по-късно я доразвива един от т.нар. бащи на САЩ – Томас Пейн. Той предлага с поземлен данък да се осигурят твърди суми за всички.

През XX век за универсален базов доход са се застъпвали както леви мислители като Джон Кенет Гълбрийт и Мартин Лутър Кинг, така и либертарианци като Милтън Фридмън. Дори притиснатият от стагфлацията през 70-те години президент републиканец Ричард Никсън за малко не успява да прокара през US Конгреса разновидност на идеята – отрицателен подоходен данък.



Човечеството се кани да превземе Марс

Американската аерокосмическа и отбранителна компания Lockheed Martin започна проекта си „Лагер на Марс“, чиято цел е колонизация на планетата още през 2028 г. С помощта на видеоконцепция специалистите показаха как ще транспортират астронавти от Земята до научната лаборатория в орбитата на Марс. Там ще се провеждат научните изследвания, за да бъде намерена най-подходящата за хората повърхност на планетата. Според концепцията на

Lockheed Martin в лагера ще има четири секции. Първата – Орион, ще съдържа система за обезпечаване на комуникационните и навигационните системи. Втората ще е космодрум, където ще се доставят товари на Марс. Третата секция ще е мястото, обитавано от астронавтите, жилища и работни помещения. А последната ще съдържа слънчев електроракетен двигател.

Естествено всичко това няма да е лесна задача. Компанията ще трябва да раз-

работи междупланетно транспортно средство, среда за обитаване, система за обезпечаване на нормален живот и още много други. Но авторите на проекта са оптимисти, а и са доказали, че не се отказват от идеите си.

В същото време Илон Мъск, основател на SpaceX и Tesla, обяви, че компанията му планира да изпрати на Марс хора през 2024 г. Още през 2018 г. SpaceX ще качи на планетата апарата Flying Dragon 2, но засега без пасажери.

Роботи ще заменят фермерите

Австралийски център за полева роботехника се надява в скоро време да пусне робот, който ще може активно да помага в животновъдните ферми. Още през този месец ще бъдат проведени тестове в няколко ферми. По време на експеримента роботите ще пасат добитъка, ще следят за здравето на животните, както и за достатъчната пас-

бищна площ. Освен това автоматите ще бъдат снабдени с датчици за цвета и текстурата на почвата, което ще определя качеството на площите, където пасе добитъкът. Роботите ще следят пак чрез датчици температурата на животните, както и походката им, което ще позволи да се контролира здравословното им състояние.



Най-високият и дълъг стъклен мост се строи в Китай

В края на това лято в Китай ще бъде завършен най-високият и дълъг стъклен мост в света. Той ще е 380 метра и ще се извисява на 300 метра над каньон. С откриването му в края на лятото обаче няма да свършат изненадите. Инженерите планират през юни 2017 г. да осигурят възможност на най-храбрите посетители да скачат от моста с бърджии или да вдигнат адреналина си на гигантски масивни люлки,



прикрепени към моста. Техническите подробности за тях все още не се огласяват, но се очаква да бъдат с дължина около 150 метра. Според Haim Dotan Architects, компанията, която проектира

съоръжението, това ще са най-дългите люлки в Азия, а бърджии установките – най-високи в света.

По стъкления мост ще могат да ходят 800 души едновременно.

Превърнаха въздух в... спирт

Американски учени от Харвардския университет успяха да превърнат въздух в спирт. Специалистите създадоха нов вид бактерия, която може да преработва водорода и въглеродния диоксид и в резултат да се получат спиртосъдържащи вещества. Бактерията, наречена *Ralston eutropha*, е плод на генното инженерство. Първоначално с нейна помощ експертите се надявали да пресъздадат процес, протичащ в листата на растенията, но впоследствие чрез добавяне на специални гени се е появила възможност за получаване на биотопливо. Според учените то не се нуждае от допълнителна обработка. Специалистите съобщават, че с помощта на бактерията са успели да получат изопентанол, изобутанол и изопропилов алкохол.



Facebook и Microsoft ще прекарват трансатлантически кабел

Facebook и Microsoft съвместно с испанската компания Telefonica имат намерение да прекарат кабел, дълъг 6500 километра, който ще свърже САЩ и Европа. Двамата високотехнологични гиганта смятат така да обезпечат скорост на интернет от 160 терабайта в секунда. Проектът им ще бъде завършен през 2017 г. Според съвместно изявление на компаниите новият кабел ще може да понижи разходите при повишаване на скоростта

в глобалната мрежа и ще гарантира готовност за посрещане на растящите изисквания към съвременните технологии по целия свят.

Засега авторите на проекта отказват да разкрият каква ще е стойността му, но според специалистите от изследователската компания за анализ на пазара TeleGeography цената на трансатлантическите кабели рядко пада под 200 милиона долара.



Японците тестваха безпилотно такси

Срещата на G7 стана добър повод японците да демонстрират безпилотното си такси Robot Taxi. Очакванията са автономният транспорт да се появи масово по време на Олимпиадата през 2020 г. Така японците възнамеряват да покажат на гостите си от цял свят своите нови разработки в областта на съвременните технологии.

Цялото управление на безпилотния автомобил става чрез мобилния телефон на потребителя и вградени сензори. Достатъчно е

до допирете смартфона си до тях, за да отворите или затворите вратите, както и да видите сумата за пътуването ви.

Таксито самостоятелно се ориентира в пространството и заобикаля препятствията благодарение пак на множество сензори, видеокамери и GPS устройства.

Японското правителство има намерение да промени правилата за движение по пътищата, за да въведе безпилотните таксита в общия трафик.

Гергана ПЕТКОВА

Проектите за нови учебници по история и цивилизации за 5. клас са вече в ръцете на оценителите от Министерството на образованието и науката. Безспорно впечатляващи са двете истории на „Просвета“ – авторитетът в образователната литература у нас.

Новите истории за 5. клас на „Просвета“ - ясни, точни и с много 3D анимации

Единият проект е с утвърденото лого „Просвета“, а другият – с новото „Просвета плюс“. Учебниците са написани от първокласни автори – историци и учители, като специално внимание е отделено на стила – ясен, точен и лек, съобразен с

възрастта на петокласниците. Те стриктно следват учебната програма и напълно покриват материала, без обаче да претоварват децата с излишни термини, дати и имена. Демо версии на новите учебници по история и цивилизации може да видите на [www.prosveta-](http://www.prosveta.bg)

www.prosveta.bg и www.e-uchebnik.bg.

Праисторията, както и историята на Египет, Вавилон, на Древна Гърция, на траките и Рим, е предадена изключително увлекателно и постига една много важна цел: децата не да зубрят, а да разбират, знаят и могат...

Демо версии на новите учебници по история и цивилизации може да видите на www.prosveta.bg и www.e-uchebnik.bg.



Доц. д-р Теодор Леков преподава в НБУ и ръководи българската археологическа мисия в Египет.

Проф. дин Дилиана Ботева от СУ „Св. Климент Охридски“ е специалист по гръцка и тракийска история.

Доц. Александър Николов преподава антична история в СУ „Св. Климент Охридски“.

Мария Босева е автор на учебници и помагала, редактор в „Просвета“.



Темите за нови знания са написани на разбираем за децата език. Всяка започва с въвеждащ въпрос, който свързва старите знания с новите. Резюме в края помага на учениците да запомнят най-важното, а новите понятия са изведени в речник. Много интересна е рубриката „Машина на времето“. Тя провокира петокласниците да видят света през очите на древните: да построят неолитно селище, да се сражават при Термопилите, да посетят Севтополис... Илюстрациите са прецизно подбрани, те не само допълват знанията, но дават и възможност за тълкуване.

„С нашия нов учебник ученето е не само вълнуващо пътешествие. Той е надежден помощник за овладяване на техники на историята – разказва Мария Босева. – В специалните упражнения „Стъпка по стъпка“ децата тълкуват писмени извори, усвояват езика на картата и линията на времето, учат се как да представят личностите в историята и да търсят информация от интернет.

Мощен акцент е гражданското образование – учениците ще гласуват в народното събрание на Атина, ще вземат интервю от жителите на Древен Рим, ще осмислят действията на политиките. Ще разберат, че опазването на културното наследство е

отговорност на всеки гражданин.“

Уроците обобщения са разработени така, че да остане в паметта най-важното. Добавени са задачи за прилагане на уменията и забавни колективни игри. В тях учителите ще открият много идеи за учебни проекти, задължително изисквани от новата програма. Накрая има задачи, чрез които всеки ученик може да провери постиженията си. В книгата за учителя преподавателите ще намерят специално разработени тестове за контрол.

Електронният вариант на учебника е от най-ново поколение и съдържа над 40 3D анимации и около 100 интерактивни упражнения и тестове. Чрез уникалните триизмерни възстановки към всяка тема изучаването на историята се превръща във вълнуващо пътешествие. Учениците ще влязат в домовете на древните хора, ще се разходят из дворци, храмове и гробници и ще разберат технологиите на създаването им. Могат дори да участват в състезания с колесници в Циркус Максимус или да са сред зрителите на гладиаторските битки в Древен Рим. В клас или вкъщи всяко дете може да проверява знанията си чрез разнообразните интерактивни задачи. Електронният учебник непрекъснато се обновява.

С този учебник за амбициозни деца (и учители) петокласниците ще овладеят с лекота предвидените в новата учебна програма знания и умения. Уроците са живи и увлекателни. За изучаването на древните цивилизации помагат различни източници на информация – качествени илюстрации, допълващи основния текст, кратки документи, линии на времето, исторически карти; речник, в който са всички основни понятия от учебната програма, рубриките „Лицата на историята“ и „Любопитно“.

„Поставихме си важни цели: не просто да събудим интереса на децата към историята, не просто да поднесем един интересен разказ за праисторията и Античността, а да формираме у учениците основни умения, необходими както за цялостното им образование, така и за живота“, споделя Екатерина Михайлова – един от авторите.

Затова освен уроците за нови знания в учебника са обособени уроци за практически занимания, наречени „Работилница“. В тях дейностите по формиране на дадено умение са обяснени стъпка по стъпка и са придружени с разнообразни задачи. Учениците ще се научат да работят с историческа карта и линия на времето, да познават хронологията, да черпят

Д-р Екатерина Михайлова е автор на учебници по история и дългогодишен учител.

Д-р Маргарита Димова е автор на учебници, преподава древни езици и култури в училище „Виктор Юго“.

Д-р Иво Чолаков, гл. ас. по антична археология,

Д-р Георги Иванов, гл. ас. по тракийска археология – и двамата работят в Националния археологически институт с музей. Ръководители са на много разкопки.



данни от материални и писмени източници, да търсят и извличат информация от интернет и да създават кратък писмен отговор на исторически въпрос.

Уроците упражнения развиват уменията и разширяват знанията. Децата ще научат повече за законника на цар Хамурапи, елинските герои, атинската демокрация, седемте чудеса на античния свят и за Рим, наричан още Вечния град.

В обобщенията към разделите са включени всички очаквани резултати и нови понятия, които ученикът трябва да е овладял. Особен акцент в тях е „Наследството“ – многобройните следи, оставени от хората, живели преди хилядолетия, които детето може да открие в собствения

си свят, в съвременността. На страниците „Работя самостоятелно“ учениците могат сами да проверят придобитите знания и усвоените умения. Учебникът завършва с хронологична и синхронна таблица, представяща изучените древни цивилизации.

Електронният вариант на учебника съдържа над 40 3D анимации и 100 интерактивни упражнения, презентации и тестови задачи, с които часовете по история стават още по-интересни, а постиженията на учениците – още по-високи. Чрез невероятните триизмерни възстановки учениците могат да надникнат в жилищата на древните египтяни, елини и римляни, да се разходят из Вавилон, Акропола, Колизея и други паметници на древните цивилизации.

Лили ПАЛАЗОВА

Съвсем наскоро академичният мъжки хор „Гусла“ с главен диригент акад. Валентин Бобевски изнесе галаконцерт в столичната зала „Св. София“ под наслов „На България с обич и преклонение“. Концертът беше организиран със съдействието на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и открит със слово на акад. проф. д-р Григор Велев, председател на БАНИ.

ХОР „ГУСЛА“ ДАРИ ПРАЗНИК ЗА ДУШАТА

Топли и сърдечни бяха думите на акад. Велев към маестро Бобевски, към хора, към акомпанияторката Лиляна Станиславова и постоянната водеща на концертите на „Гусла“ Мария Янакиева.

Легендарният български хор започва пътя си през далечната 1924 г. и от тогава досега тече като пълноводна река, а мощните мъжки гласове изпълват салони и зали у нас и в чужбина.

За повече от 90 години хор „Гусла“ е изнесъл над 4000 концерта в 52 страни пред повече от 6 милиона зрители и слушатели. Пред хористите са заставали едни от най-изтъкнатите български диригенти – Х. Манолов, А. Димитров, Р. Райчев, В. Стефанов, Л. Русков, М. Матакиев. А от 1985 г. главен диригент на гусларите е маестро акад. Валентин Бобевски. Той продължи традицията хорът да е творческа лаборатория за едни от най-значимите български композитори – Петко Стайнов, Георги Димитров, Любомир Пипков, Тодор Попов, Димитър Петков, Филип Кутев, Александър Танев, Веселин Стоянов, Здравко Манолов, Георги Спасов, Петьо Льондев, Добри Христов. И за

чест на хористите те са от първите изпълнители на големи контактно-ораторни творби от Брамс, Менделсон, Лист, Шостакович, Бах, Вагнер, Бетовен, Шуберт.

И няколко думи за маестро Бобевски, който обича да казва, че за него е немислимо да стои в уюта на тишината. Откакто е завършил



Музикалната академия през 1963 г. в класа на проф. Г. Димитров, винаги е влягал много любов, страст и всеотдайност. Той е получил над 50 престижни международни и български награди – орден „Кирил и Методий“ I степен, Златна и Кристална лира на СБМТД, Златен плакет от БХС, Кристален от СБК, почетни медали „Златен век“ и

„Д-р Петър Берон“, наградите „Белла Барток“ и др. Но по-важни за маестро-то са голямата радост, която са доставяли ръководените от него хористи на концертите не само у нас, а всъщност на страни от четири континента.

Защо гусларите озаглавиха последния си концерт „На България с обич и преклонение“?

Защото точно там, в залата пред въодушевената публика, те показаха своя пиетет към родолюбивата тема, която чрез изпълненията им предизвика най-дълбоки трепети в душите на публиката. Както казва маестро-то: „Велики песни, велики поети и композитори и възторжени певци – това е България“. Сълзи напиреха в очите на присъстващите и всички запяха с хористите „Хубава си, моя горо“. А когато солистът Велислав Велев, смятан от мнозина за втория Борис Христов, запя „Легенда за хан Крум“, а по-късно и „На многая лета“, хората замълчаха, преклонили глави.

За пореден път хористите от академичен мъжки хор „Гусла“ подариха на българите празник за душата. Поклон пред маестро-то и неговите 40 хористи.

VIVA LA MAMMA ОТНОВО НА СОФИЙСКА СЦЕНА



Комичната опера Viva la mamma от Гаетано Доницети ще бъде представена на сцената на Театър „Освобождение“ - бул. „Мария Луиза“ 106, на 16 юни от 19:00 ч. Постановката е под режисурата на Георги Симеонов, с диригент Христо Павлов, музикален ръководител Нели Станишева, оркестър

„Симфониета – София“, камерен хор към БАН и актьори от театър БХАЛГ. Солисти: Александър Митев, Радостина Павлова, Георги Димитров, Теменужка Трифонова, Осман Мусаоглу, Ованес Каспарян, Виктор Кръстанов, Евелина Парапанова, Стефан Василев.

Спектакълът е по сюжет, пренесен от епохата и мястото на Доницети в България, София, XXI в. – 2016 г. Режисьорският замисъл описва поредица от обичайности и необичайности, с които всеки творец се сблъсква през кариерата си. Това са искреното желание на артиста за сценична изява, потискано от влиянията на висшестоящите в културата, финансовата зависимост и начините за уреждане на певци в системата. Ще бъдат засегнати злободневните събития, които съпътстват съдбата на българския артист в наши дни. Културната реформа е лйт-мотив, който режисьорът Георги Симеонов използва в идейната концепция на творбата си. С много вкус ще се посмеем на фолк диви, фалшиви герои и явления, които са част от дневния ред на обществото. Всяка прилика с действителни лица и събития е напълно случайна. Спектакълът не е подходящ за лица под 16 години. Екипът на операта е осигурил безплатни места за хора с увреждания. Първата премиера на спектакъла постигна изключителен успех. (ЖД)



Ако искате да си спомните за началото на 90-те години и да видите с нови очи списание-то „на новото поколение“ – „Егоист“, което е най-разпространеното издание за култура през втората половина на 90-те, а също и микс клуб „Спартакус“, пънк бар „Калното“, списанията „Ах, Мария“, „Витамин Б“ и рядкото издание КАМИКАДЖЕ ГАЗЕТ, ще трябва да посетите изложбата „Началото на мита“. Тя е изложена в галерия „Васка Емануилова“, филиал на СГХГ, където са представени чрез видеоинтервюта част от арт създателите и участниците, наред с уникални фотографии, илюстрации, текстове и музика.

„90-те. Началото на мита“ е изложба, която „театрализира“ спомените от това време, без да ги институционализира или да ги

„90-ТЕ. НАЧАЛОТО НА МИТА“

укроти под похлупака на музейните витрини.

Тук са и „романтичната“ територия на популярната култура; онези събития и феномени, които разширяваха представите и порядките извън действителността. Места, подобни на вече легендарния „Кравай“ в София, където в края на 80-те се срещат пънкове, метъли и бунтари, а музиката и забраненото – като поведение, информация и дрескод, ги сплотяват като знаци за свобода и самостоятелност. Днес всичко това залезе в зората на лайфстайла и желанието за интеграция, но някога бе начин да се различиш от сивия беден свят на (пост)социалистическите предмети, заедно с основите на съвременното градско живеене.

Ще припомним, че първата част на изложбата „90-те. Началото на мита“ бе реализирана през 2015 г. в сътрудничество с Десислава Димова и Фондация „Изкуство - Дела и документи“ и с подкрепата на Фонд за иновации в културата, Асоциация за развитие на София. Всички видеоматериали в проекта са изпълнени от Bureau Artrecord.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, какви демографски основания имат нашите претенции към Македония?

- Ще започна отговора на този въпрос със становището на наши и чуждестранни демографи. Ето данните им относно състава на населението на Македония: Стефан Веркович - по време на Освобождението на България (1877-1878) населението на Македония възлиза на 1 907 000, от които българите представляват 1 236 000 души; Васил Кънчов - от 80-те и 90-те години на XIX век населението на Македония възлиза на около 2 258 224 души, от които 1 181 336 са етнически българи, включително и българомохамедани; К. Герсин изчислява българското население в Македония на 52,2%.

- Защо Македония се превръща в национална кауза за нас, българи?

- Защото според подписания предварителен Санстефански мирен договор цяла Македония попада в границите на бъдещата българска държава. Но решенията на Берлинския конгрес, проведен през 1878-1879 г., разкъсват договорената Санстефанска България на пет части, като Македония и Тракия остават собственост на Османската империя. Тогава се ражда и българският национален идеал за „Обединена България“. Защото българското население в Македония и Тракия отново е подложено на политически, икономически, социален и културен гнет, а родината ни е разкъсана и народът разделен...

- Известно е, че българите от Македония поставят като основно свое искане прилагането на чл. 23 и чл. 62 от Берлинския договор... За какво става дума?

- Съгласно чл. 23 Високата порта се задължава да прокара реформи в европейските си владения. За пример Стефан Веркович и Васил Кънчов сочат административното устройство на остров Крит. Но вместо да проведат предвидените реформи, османските власти ги протакат, като край-

История на българите от Македония

● Кресненско-Разложкото въстание и привременното му правителство

ната им цел е те да се провалят. И нито една от предвидените реформи не се провежда. Нещо повече - терорът на османските власти над българското население става непоносим. Целта им е да принудят българското население да емигрира в освободената част на България.

- А как Цариград устоява на препоръките на Великите сили?

- Те се възприемат от Цариград като „външнополитически натиск“. Но в крайна сметка непреодолимият стремеж на народа за присъединяването на Македония към майка България се превръща в наша обща национална кауза.

- Много малко се знае за Разловското въстание в Македония...

- Тамошните българи не остават изолирани от общия кипез през 1876 г. Местните дейци, особено старият комита Димитър Попгеоргиев-Беровски, близък сподвижник на Георги С. Раковски и участник в Първата легия, следят процесите в страната. През 1875 г. Беровски, поп Петър Солунски, поп Иван, учителките Неделя Петкова и Славка Караиванова, и двете от гр. Сопот, братя Еврови и др. образуват в Солун революционен комитет. В контакт със солунските дейци е отец Геннадий Драгалевски, съратник на Левски, член на софийския комитет. Като център на бунта са избрани селата в Малешевско и Пиянечко, където действа поп Стоян от с. Разловци. След събрание в планината Голак войводата Беровски с малка чета обикаля Малешевско, Радовишко, Петричко, Мелнишко.

- Но на 7 май турската власт извършва масови арести...

- При тази ситуация съзаклятниците от с. Разловци обявяват въстанието. Д. Попгеоргиев се опитва да разшири бунта, но в района пристигат редовни части и башибозук. Започват репресии, падат убити, много българи са арестувани и заточени. Поп Стоян се крие в Рилския манастир и при опит да бъде заловен слага край на живота си. Турската власт е убедена, че събитията са част от общото българско въстание. В пресата се появяват вести, че „въстанието е започнало и в Македония. В с. Малешевско са се побунили българите, убили са заптиите и турците, които били там, и са отишли в планината...“.

- До какви по-нататъшни събития довеждат несправедливите решения на Берлинския конгрес?

- Те стават повод македонските българи да вдигнат Кресненско-Разложкото въстание от 1878-1879 г. На 8 септември 1878 г. в Рилския манастир се провежда съвещание. На него присъстват Натанаил Охридски, Димитър Попгеоргиев, Ильо Марков и войводи от вътрешността на Македония. Главните организатори на въстанието са митрополит Натанаил Охридски, заедно с митрополит Кирил Скопски. Създава се местно опълчение, което поема охраната на границата.

- Кога е началото на въстанието?



Охридски митрополит Натанаил

- На 5 октомври 1878 г. сборен отряд от няколко чети, възлизащ на 400 въстаници, под общото командване на Стоян Карастоилов - Стоян войвода, и Адам Калмиков атакува турските войски, дислоцирани при кресненските ханове. След 18-часово сражение османлиите се предават. Пленени са 119 войници и 2 офицери. Освободени са селата Влахи, Ощава, Ново село. Създадено е въстаническо ръководство в състав: атаман Адам Калмиков, началник-щаб Димитър Попгеоргиев и главен войвода Стоян Карастоилов.

Наред с Кресненско въстание в Неврокопско, Демирхисарско, Серско, Малешевско и пр. В началото на ноември въстанието обхваща и селата от Разложката котловина. Любен Каравелов, Стефан Стамболов, Нарешкин и Георги Живков подкрепят организираното през есента на 1878 г. Кресненско-Разложко въстание, потушено по-късно през 1879 г.

- Но се стига до освобождаването на Банско и 43 села...

- Да, макар и временно, в резултат на успешните въстанически действия в Кресненско и Разложко са освободени 43 села. И се създава привременно българско правителство... На 10 ноември 1878 г. то отправя апел, с който

се призовават всички свободни българи да окажат помощ на въстаниците. Обаче огромни османски сили се мобилизират и нападат въстаналия район. На 11 ноември 1878 г. е опожарена Кресна. Същата участ постига още 12 села от Кресненското дефиле. На 17 декември са приети Привременните правила за нареждането на Македонското въстание. Натанаил Охридски обаче остава привърженик на четническата тактика. Противоречията прерастат в разкол. Поради това словенският подофицер Мирослав Хубмайер, който се включва в Кресненско-Разложкото въстание и е един от организаторите му в щаба в Босилеград, е бил освободен, а начело на Военното управление от началото на април застанал Григор Огенов.

- Кога е потушено въстанието?

- Към края на ноември то е разгромено в Разложко. Адам Калмиков, който командва едното въстаническо отделение, влиза в конфликт с командира на другото - Луис Войткевич. В резултат и двамата са отстранени. По десния бряг на река Струма въстаническите действия продължават до февруари 1879 г. Разколът в ръководството оказва силен негативен ефект на въстаническите действия... В началото на 1879 г. се подготвят нови въстанически действия от Натанаил Охридски.

- Въстаниците отправят зов за помощ към България, нали...

- Да, изпращат делегация в Търново за оказване на помощ. Това става по инициатива на митрополит Натанаил Охридски и въстаническото ръководство. Делегацията отива в Учредителното събра-

ние във Велико Търново. Тя моли за помощ, уверявайки народните представители в горещото желание на всички българи от Македония за обединение с България. В състава ѝ влизали Димитър Попгеоргиев Беровски, Димитър Протич от Велес, Никола Диамандиев от Охрид, Коста Хаджиандонов от Щип, Атанас Радев от Кочани и Стоян Костов от Скопие.

- И какъв е отговорът на Народното ни събрание?

- Посланието не намира положителен отговор или ангажимент за помощ от Народното събрание... На 13 март 1879 г. Натанаил Охридски отправя лично писмо-апел до Учредителното събрание в Търново, в което се настоява да се вземат нужните мерки за достигането на нашето единство според Санстефанския договор. Междувременно се прави нов въоръжен опит за разширяване на въстанието. През април 1879 г. една сравнително голяма чета преминава османската граница с цел да даде сигнал за въстание около Битоля. Въстаниците обаче не могат да спрат настъплението на турските войски. На 25 май 1879 г. митрополит Натанаил Охридски разпуска четите и така въстанието е прекратено.

- Какви са последствията от поражението на въстанието?

- Проявената жестокост на турската войска и башибозук над българското население принуждава над 25 000 души от Мелнишко, Горноджумайско, Разложко и други краища на Македония да напуснат родните си селища и да потърсят убежище в Княжество България. По този повод на 19 декември 1879 г. българи от Македония изпращат „Мемоар до Великите сили“, с който искат създаване на един вилает от всички македонски епархии, населени с българи. Но нека да спрем дотук...



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

Моят град



СОФИЯ Столицата ще има нов паметник на Васил Левски

В парка на Военната академия „Г. С. Раковски“ ще бъде изграден нов паметник на Апостола на свободата Васил Левски. Първата копка на монумента беше направена на тържествена церемония от заместник-председателя на Народното събрание Димитър Главчев, началника на Военната академия генерал-майор Тодор Дочев, председателя на Общобългарския комитет „Васил Левски“ Васил Василев, почетния председател на

комитета генерал-майор от запаса Петко Драгоев, кмета на Столичния район „Оборище“ Васил Цолов, арх. Венцислав Йолчовски. В тържествената церемония участваха военнослужещи и цивилни служители от академията, запасни и резервисти, много родолюбиви граждани. Инициативата за паметника е на Съюза на офицерите и сержантите от запаса и резерва (СОСЗР) и конкретно на Комитета на випуските на НВУ „Васил Левски“. Началото е поста-

вено през 2010-2011 г. Очаква се паметникът да бъде открит на 1 септември т.г. Мемориалната композиция ще бъде разположена с лице към Алеята на началниците, като самият паметник ще бъде достъпен от три страни. Бюстът на Васил Левски ще бъде излят от бронз по идея на скулптора Ставри Калинов и в изпълнение на скулптора Красимир Ангелов, който също присъства на първата копка.

БУРГАС Благотворителен концерт събира родни звезди

ГОЛЯМ БЛАГОТВОРИТЕЛЕН КОНЦЕРТ

ПОД ПАТРОНАЖА НА КМЕТА НА ОБЩИНА БУРГАС
30 ЮНИ четвъртък 20:30ч.
ЛЕТЕН ТЕАТЪР - БУРГАС
С ПЕСНИТЕ НА

ЖИВА КЮЛДЖИЕВА

УЧАСТВАТ:

ИОРДАНКА ХРИСТОВА АЖДА ЧАУШЕВА
МАЙ НЕШКОВА ДОБРИНА ИКОНОМОВА
ТОНИКА-ДОМИНИ МИМИ ИВАНОВА

МУСТАФА ЧАУШЕВ ХРИСТО КИДИКОВ
РАЗВИГОР ПОПОВ ЖАН ШЕНТАНОВ
ДИМИТЪР ИОСИФОВ

ЦЕЛТА НА СРЕДСТВАТА Е ДАРЕНИ
ЗА КУПУВАНЕ НА МЕДИЦИНСКА АПАРАТУРА
ЗА ДОМ „МАЙКА И ДЕТЕ“ - БУРГАС

БИЛЕТИ:
НА КАСАТА НА ДРАМАТИЧЕН ТЕАТЪР „АДРИАНА БУДЕВСКА“ - БУРГАС
О АГЕНТЕСТВОТО ОБЩЕСТВЕНЕ ПЛЪ

RN MEDIAGROUP

ко-социални грижи за деца „Вяра, Надежда и Любов“ - Бургас. Поетесата Кюлджиева е написала редица емблематични текстове за песни в забавната музика. По неин текст е и песента на Мими Иванова и Развигор Попов „Вълкът и седемте козлета“, позната на възрастни и на деца. В концерта участие ще вземат обичани български певци като Йорданка Христова, Мая Нешкова, Добринна Икономова, Мими Иванова и Развигор Попов, Тоника-Домини, Ажда Чаушева, Мустафа Чаушев, Христо Кидиков, Жан Шейтанов, Димитър Йосифов и др. Събитието се провежда със съдействието на Община Бургас, а билети могат да бъдат купени на касата на Драматичен театър „Адриана Будевска“.



ПЛОВДИВ

„Колодрума“ посреща европейското по волейбол за младежи

Спортната зала „Колодрума“ в Пловдив ще бъде домакин на мачовете от група 1 на Европейското първенство по волейбол за младежи до 20 години. В нея попадат отборите на България, Полша, Словения и Франция. Жребият бе изтеглен от бившия национал и сегашен директор на НВЛ Евгени Иванов. Шеф на журито бе вицепрезидентът на Европейската конфедерация по волейбол Бану Джан Шурман. Надпреварата ще се проведе от 2 до 10 септември в Пловдив и Варна. В морския град ще се състоят двубоите

от група 2, в която са съставите на Русия, Турция, Сърбия и Италия. „Благодаря на европейската конфедерация и на българската федерация по волейбол за високата чест да бъдем домакини на европейско първенство в спортна зала „Колодрума“, която открихме преди малко от една година. Надявам се пловдивчани да изразят своята подкрепа за българския отбор, като препълнят залата, и да се представим като отлични домакини“, сподели Георги Титюков, заместник-кмет „Спорт, младежки дейности и социална политика“, малко преди тегленето на жребия.

СТАРА ЗАГОРА

Регионалната система за управление на отпадъците за област Стара Загора, която обхваща 12 общини, е готова. Това обяви кметът Живко Тодоров на среща с министъра на околната среда и водите Ивелина Василева. Изпълнението на проекта включва реконструкция и разширение на над 6 км канализационна и 2,5 км водопроводна мрежа, като общата стойност е 4,750 млн. лв., осигурени от програмата ПУДООС. „Чрез системата

Системата за управление на отпадъците е готова

ще се постигне високо ниво на опазване на околната среда в региона, което съответства на национално и европейското законодателство в областта на управление на отпадъците“, подчерта градоначалникът. Удовлетвореност от съвместната работа по общите проекти изрази министър Ивелина Василева. „Въпреки всички трудности, свързани с управлението и реализа-

цията на проектите, ефектът е много добър и има физическо измерение“, отбеляза министър Василева. Тя припомни, че в страната вече са изградени и рехабилитирани 50 пречиствателни съоръжения за отпадъчни води, повече от 2500 км водопроводна и канализационна мрежа, регионални станции за управление на отпадъците, които обслужват над 4 млн. души.

ВАРНА



Ученици се срещнаха с Нобелов лауреат

Възпитаниците на Варненската астрономическа обсерватория „Н. Коперник“ се срещнаха с Нобеловия лауреат Герард Хофт. Той бе гост на Международна конференция за природата и онтологията на космическото пространство, която се проведе в курортния комплекс „Златни пясъци“. Форумът бе открит от директора на „Образование и младежки дейности“ към общината Лилия Христова. Участниците в конференцията изслушаха лекцията на тема „Черните дупки и физиката на елементарните частици: за топологията на пространство - време“. Учениците бяха впечатлени от интересната презентация и от достъпното поднасяне на тази трудна за разбиране тема. Те имаха възможност да поговорят с Нобеловия лауреат и да зададат своите въпроси.

Започват летните занимания за деца

Общинският младежки дом в Благоевград е подготвил богата програма за децата през лятото, която включва приложно изкуство, иконопис и английски език. Целта е малчуганите да имат възможност да придобият знания и умения и да развият творческата си насоченост. Курсът по приложно изкуство ще премине под ръководството на Цветанка Грънчарова всеки четвъртък и петък на месеците юни и юли от 10:30 до 12:00 часа и от 13:30 до 17:30 часа. Мястото, на което децата ще изработват картички, бижу-



та, пана от ръчно направена хартия, макрем и декупаж, е къща „Батик“ в кв. „Вароша“. От 17:00 до 18:00 часа всеки вторник и четвъртък пък в Младежкия дом ще се про-

вежда лятна школа по иконопис, която включва запознаване с църковното изкуство и правилата при рисуване на икони. „Приказка без край“ се казва летният интерактивен курс по английски език и театрално изкуство. Той е за деца до 14-годишна възраст и ще се провежда в Младежкия дом във вторник и четвъртък от 17:00 до 19:00 часа. Всеки желаещ да се включи в развлекателните и образователните инициативи може да позвъни на телефон 073/88 48 78.



Постепенно възрастта за пенсиониране на мъжете и жените ще се изравни

Владислава ГАЛЕВА, юрист

През последните повече от 20 години политически преход много хора оставаха периодично без работа или бяха принудени да работят „на черно“ - без осигуровки. Поради тази причина на тях им липсва изискуемият по закон трудов стаж и въпреки че са навършили възрастта за пенсиониране, нямат право на пенсия. За да придобият право на пенсия за осигурителен стаж и възраст след 31.12.2015 г., осигурените лица трябва да имат навършена минимална пенсионна възраст и определен стаж.

Правото на пенсия не се погасява по давност. Лицата, които в предходна година са изпълнили условията за придобиване право на пенсия за осигурителен стаж и възраст, ще могат да се пенсионират във всеки следващ момент по вече изпълнените условия и през следващите години, независимо от това дали има промени в условията за пенсиониране.

Условията за пенсиониране за времето след 31.12.2015 г. са приети и влязоха в сила, смятано от 01.01.2016 г. Предвидено е плавно увеличаване и постепенно изравняване на стандартната пенсионна възраст за жените и мъжете.

Този процес следва да завърши през 2037 г., когато и двата пола ще могат да се пенсионират при навършването на 65-годишна възраст, ако имат и съответния трудов стаж. След това е предвидено възрастта за пенсиониране да се обвързва с нарастването на средната продължителност на живота.

Постепенно ще нараства и изискуемият осигурителен стаж за пенсиониране за работещите при условията на трета категория труд. Това е най-масовата категория. Нарастването ще бъде с по два месеца годишно за жените и мъжете до достигане през 2027 година на 37 години за жените и 40 години за мъжете.

От 01.01.2016 г. се измениха и условията за пенсиониране при

недостатъчен осигурителен стаж

(но не по-малко от 15 години действителен осигурителен стаж). Възрастта за пенсиониране на мъжете и жените, които не отговарят на условията, също се увеличава плавно, като нараства с по два месеца годишно до достигане на 67 години за жените и мъжете през 2023 г.

С измененията в Кодекса за социално осигуряване отпадна възможността социалната пенсия за инвалидност да се получава с друг вид пенсия. С оглед запазване правата на лицата, които получават социална пенсия за инвалидност заедно с друг вид пенсия, е предвидено те да продължат да получават отпуснатите до 31 декември 2014 г. социални пенсии за инвалидност (в размер на 25 на сто) в определения им към тази дата размер до изтичане на срока, за който са отпуснати.

Поради това увеличението от 1 юли 2015 г. на социалната пенсия за старост

(от която се изчислява социалната пенсия за инвалидност) няма да се отрази на вече отпуснатите социални пенсии за инвалидност, които се получават с друга пенсия.

От 2015 г. лицата, на които не достига осигурителният стаж, придобиват право на пенсия при навършване на възраст от 65 години и 8 месеца и с наличен действителен осигурителен стаж, не по-малък от 15 години. През 2016 г. условията за пенсиониране при недостигащ осигурителен стаж за мъжете и жените са навършена възраст от 65 години и 10 месеца и наличие на най-малко 15 години действителен осигурителен стаж. От 31 декември 2016 г. възрастта ще се увеличава от първия ден на всяка следваща календарна година с по 2 месеца до достигане на 67-годишна възраст.

По смисъла на Кодекса за социално осигуряване „действителен стаж“ означава действително изслуженото време по трудово или служебно правоотношение; времето, през което лицето е работило по друго правоотношение и е било задължително осигурено за инвалидност, старост и смърт, както и времето, през което лицето е подлежало на задължително осигуряване за своя сметка и е внесло дължимите осигурителни вноски.

Към настоящия момент пенсия за ранно пенсиониране се отпуска на лица,

на които годишният доход на член от семейството към датата на навърш-

ване на възрастта е по-малък от сбора на гарантирания минимален доход, установен за страната през последните 12 месеца.

Ранните пенсии ще търпят актуализация, но ще бъдат по-малки от нормалните.

От 1 януари 2016 г. лицата, които имат необходимия осигурителен стаж, могат по тяхно желание да се пенсионират до една година по-рано от възрастта им за придобиване право на пенсия за осигурителен стаж и възраст. Пенсията, отпусната по този ред, е в намален размер - с 0,4% по-малко за всеки недостигащ до възрастта за пенсиониране месец, и се изплаща в намален размер пожизнено.

От 1 януари 2017 г. започва постепенно увеличаване на тежестта на една година осигурителен стаж при изчисляване размера на пенсиите (както за новоотпуснатите, така и за вече отпуснатите пенсии) с размер минимум според швейцарското правило до достигане на 1,5 на сто.

По този начин ще се преизчисляват и вече отпуснатите пенсии, включително и отпуснатите в намален размер при посочените по-горе условия.

По отношение на вече отпуснатите пенсии е предвидена промяна, свързана с тяхното преизчисляване. От 2017 г. до годината, в която процентът на тежестта на осигурителния стаж от 1,1 на сто достигне 1,5 на сто, отпуснатите пенсии няма да се осъвременяват по т.нар. швейцарско правило. Това правило включва промяна на пенсиите с процент, равен на сбора от 50% от нарастването на осигурителния доход и 50% от индекса на потребителските цени през предходната календарна година. В случай че процентът е отрицателно число, пенсиите не се осъвременяват.

Пенсиите, отпуснати до 31 декември на предходната година, ще се преизчисляват ежегодно от 1 юли на всяка календарна година,

следваща годината на отпускане на пенсията. Сумата на преизчислението ще се определя чрез увеличения процент на тежестта на осигурителния стаж, който ще се конкретизира със Закона за бюджета на Държавното обществено осигуряване за съответната година и който няма да бъде по-малък от полагащото се увеличение по швейцарското правило. Предвидено е този начин на преизчисляване на пенсиите да се прилага до годината, в която про-

центът на тежестта на осигурителния стаж достигне 1,5 на сто.

Доходите с „таван“ ще растат с максималните осигуровки.

Максималният размер на получаваните една или повече пенсии, отпуснати до 31 декември 2018 г., без добавките към тях, се определя, смятано от 1 юли на всяка календарна година в размер на 35 на сто от максималния осигурителен доход. От 1 юли 2019 г. той ще бъде 40 на сто от максималния осигурителен доход за същата календарна година, определен със Закона за бюджета на Държавното обществено осигуряване. По този начин отпада таванът на пенсиите за тези от тях, отпуснати след 31 декември 2018 г. За пенсиите, отпуснати преди тази дата, той се повишава от 35 на 40 на сто от максималния осигурителен доход, което означава, че повишаване на максималния размер на пенсиите ще има винаги, когато се повиши размерът на максималния осигурителен доход.

Нова разпоредба, влязла в сила от 1 януари 2016 г., предвижда хората, които са работили 10 г. при условията на първа категория труд, да могат да се пенсионират,

ако не са придобили право на професионална пенсия или когато са променили осигуряването си от професионален пенсионен фонд във фонд „Пенсии“ и са навършили възраст до 31 декември 2015 г. 47 години и 8 месеца за жените и 52 години и 8 месеца за мъжете, и имат сбор от осигурителен стаж и възраст, равен на 94 за жените и на 100 за мъжете. От 31 декември 2015 г. възрастта се увеличава от първия ден на всяка следваща година с по 2 месеца за мъжете и с по 4 месеца за жените до достигане на 55-годишна възраст.

Хората, които са работили 15 г. при условията на втора категория труд, могат да се пенсионират, ако не са придобили право на професионална пенсия или когато са променили осигуряването си от професионален пенсионен фонд във фонд „Пенсии“ и са навършили възраст до 31 декември 2015 г. от 52 години и 8 месеца за жените и 57 години и 8 месеца за мъжете, и имат сбор от осигурителен стаж и възраст, равен на 94 за жените и 100 за мъжете.

От 31 декември 2015 г. възрастта се увеличава от първия ден на всяка следваща година с по 2 месеца за мъжете и с по 4 месеца за жените до достигане на 60-годишна възраст.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

14 - 20 ЮНИ 2016

Уроинфекциите засягат по-често жените

Инфекциите на пикочните пътища са едни от най-разпространените възпалителни заболявания в човешкия организъм. Те се дължат на бактериални и небактериални причинители или вируси. Повече за уроинфекциите четете на стр. 18

В сезона на маточината



Благотворните въздействия на маточината върху човешкия организъм са познати от хилядолетия. Нейните лечебни свойства са описани за първи път в IV век пр.н.е. от древногръцкия философ Теофраст. Какви са те ще научите

на стр. 26

Причини за нарушения в зрението

При проблеми със зрението обикновено посещаваме офталмолог, но понякога тези нарушения са симптом на други заболявания. Кои са те? Отговорите на стр. 27

Краставица за младост и красота



Краставицата е естествен хидратант, който помага на кожата и косата. В нея може да се открият куп полезни вещества като витамини А и С, калций, калий, желязо, цинк, магнезий, фосфор и др. Защо не бива да пренебрегваме сочния зеленчук -

на стр. 28

АДЖЪБАДЕМ СИТИ КЛИНИК ЗАПОЧВА РАБОТА В БЪЛГАРИЯ С АМБИЦИОЗНА ПРОГРАМА



Илиан Григоров, Мехмет Али Айдынлар и Ангел Ангелов при финализирането на сделката за създаване на Аджъбадем Сити Клиник

Петър ГАЛЕВ

Над 3000 медицински специалисти, 800 легла и 4 лечебни заведения е капацитетът на нова медицинска група, която беше създадена, след като световноизвестният консорциум Аджъбадем придоби Токуда болница София и се сля с веригата лечебни заведения Сити Клиник. Новата здравна структура ще работи под името Аджъбадем Сити Клиник. Финалните документи по сделката в София от Мехмет Али Айдынлар, изпълнителен директор на Аджъбадем, Илиан Григоров, изпълнителен директор на Аджъбадем Сити Клиник, Ангел Ангелов, зам.-председател на УС на Аджъбадем Сити Клиник и Артър Сърн,

представител на д-р Торао Токуда.

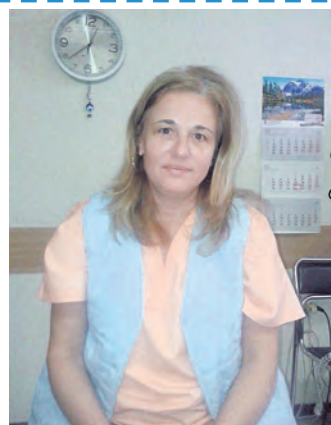
Новата група ще предлага уникални за България медицински услуги в областта на диагностиката и лечението, с което се очаква да се превърне в притегателен център за пациенти и от чужбина. Мехмет Али Айдынлар обяви, че една от причините Аджъбадем да избере да инвестира в България е фактът, че страната ни е член на ЕС. По този начин групата навлиза в огромния европейски пазар на здравни услуги. Освен това България има традиционно добри отношения с Русия и пациенти от там ще могат да се лекуват в Аджъбадем Сити Клиник независимо от противоречията в момента между Анкара и Москва. В инвестиционните намерения на Аджъбадем Сити Клиник е разкриването на нова

болница във Варна и разширяване на съществуващата в Бургас. В перспектива е възможно да бъде открита и високотехнологична педиатрична болница към веригата. Според новия изпълнителен директор на групата за България Илиан Григоров приоритетните направления са в областта на онкологията, неврологията и неврохирургията, кардиологията и кардиохирургията, майчиното и детското здравеопазване. Григоров е категоричен, че най-голямата частна медицинска група в България ще се възползва от пълния капацитет

на постигнатото в Турция, което е на световно равнище - и в клиничната, и в научната медицинска област. Така пациентите ще имат реален и много по-бърз достъп до всичко, което се прилага в най-напредналите държави. Ръководителите на Аджъбадем Сити Клиник обявиха, че ще запазят и развиват всички болници и клиники, които новата група придобива, както и широкия достъп на пациентите до предлаганите медицински услуги. Финансирането, както и досега, ще бъде от НЗОК, от допълнителни здравни застраховки и от частни пациенти.

Д-р Мая Ангелова Цакова

Завършва висше медицинско образование в гр. Пловдив през 1994 г. Придобити специалности: вътрешни болести - 2004 г., и онкология - 2006 г. Сега практикува в Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания - гр.София, в отделение по химиотерапия.



НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ



Д-р Цакова, Нони е плод, известен с противораковия си ефект. Как

действа на организма?

- Плодът Нони съдържа едно вещество, наречено дамнакантал, което способства за образуването на така наречените Т- и В-клетки и за формирането на оптимално равнище на лимфоцити и фагоцити в организма. То изпълнява ролята на "пазител" при процеса на делене на клетките и тъканите, като не им позволява да се изродят. Освен това осигурява оптимална работа на имунната система.

Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапия?

- Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Та-

ка се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

Кога препоръчвате Нони на пациентите си?

- Препоръчвам този плод на своите пациенти, докато трае химиотерапията независимо от продължителността ѝ, особено на онези, които трудно понасят процедурите. Препоръчвам го и при лъчетерапия, защото тя е свързана с доста токсични ефекти. На всички, които са слаби физически, емоционално нестабилни или депресирани. При някои форми на рак, като например рак на гърдата, се прави профилактична химиотерапия, защото се смята, че ракът е системно заболяване - особено този вид. При такива болни задължително се провежда 6 месеца химио- и лъчетерапия. В тези случаи предписваме Нони за укрепване на имунитета, на общото здраве, за да може организмът да се справи успешно със заболяването.

АВО PHARMA

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

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

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

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

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



Д-р Димитър ДЕЛКОВ,
Клиника по урология,
УМБАЛ „Св. Георги“,
Пловдив

Инфекциите на пикочните пътища са едни от най-разпространените възпалителни заболявания в човешкия организъм. Те се дължат на бактериални и небактериални причинители или вируси.

Обикновено засягат хора от всички възрасти, но с годините заболяемостта се увеличава. Това се дължи на промените в имунологичния статус на организма, както и на появата на различни придружаващи заболявания.

Статистиката показва, че от урологични инфекции страдат по-често жените.

Причината се крие в анатомичните особености на жен-

ската полова система. При нежния пол уретрата, която свързва пикочния мехур с външната среда, е къса, права и дебела, а това значително улеснява проникването на бактерии отвън навътре. Особено уязвими са бременните, тъй като тяхното тяло претърпява редица промени – хормонални и физиологични, които допълнително благоприятстват развитието на инфекции на пикочните пътища.

Рисков фактор при мъжете е увеличената простата

(доброкачествена простатна хиперплазия). Уголемената жлеза предизвиква стеснение на пикочния канал, затруднява извеждането на урината и пречи за пълноценното изпразване на пикочния канал. Задръжката на урина създава предпоставка за развитие на уроинфекция.

Инфекциите на пикочните пътища протичат:

- асимптомно – без наличие на симптоми;
- субклинично – с дискрет-

ни клинични симптоми;

- демонстративно.

Симптомите при протичащата с оплаквания уроинфекция – температура, втрисане, парене, дискомфорт при уриниране, често уриниране, чувство на недоизпразване на пикочния мехур, са в зависимост от това дали локализацията е в горните или долните пикочни пътища.

Преди да се пристъпи към лечение, препоръчително е да се направи микробиологично изследване на урина, което да даде нужната информация на лекаря.

Често се налага лечение на легло. Терапията включва прием на много течности, на антибиотици или уроантисептични препарати. Уроантисептичните медикаменти обикновено включват съставки от типа на червената боровинка, които повлияват изключително добре симптоматиката при инфекциите на пикочните пътища.

Имаме достатъчно опит с препарати като „Урокомфорт“, които показват много добро

клинично приложение най-вече при неусложнените инфекции на пикочните пътища.

В две капсули „Урокомфорт“ се съдържат стандартизирани екстракти от:

- червена боровинка 600 мг (60 мг РАС)
- Д-маноза 100 мг
- коприва 100 мг

Трите съставки действат синергично по различни механизми за предотвратяване на прикрепването на бактериалния причинител към уроепитела, потискат бактериалната активност и възпалителните процеси.

Д-манозата е изключително важна съставка, която блокира фимбриите (пипалата), с които Ешерихия коли се прикрепва към уроепитела. Тази важна съставка има дозозависим ефект (т.е. колкото повече молекули се съдържат в урината, толкова повече

бактерии ще бъдат блокирани и впоследствие изведени от организма). При една стабилна инфекция (когато в един милилитър урина има десет на пета бактерии) фимбриите по тяхната повърхност ще бъдат десет по три на десета степен.

Копривата повлиява възпалителните процеси и има бактериостатично действие в уринарния тракт.

Лекото диуретично действие ускорява извеждането на инфектираната урина.

Предимството е, че може да се използва от пациенти, за които е противопоказано използването на антибиотици или други съставки – бременни и кърмачки, хора с някои придружаващи заболявания. Приема се два пъти дневно по една капсула, като повлиява много добре клиничните оплаквания в период от 7 до 10 дни. Една опаковка е достатъчна за месечен прием, като по този начин освен острия период на уроинфекцията повлиява и латентните форми на патогените.

Идеален е и за профилактика на уроинфекциите, като помага за предотвратяване на рецидиви.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

Vitality Internal Protection
VIP

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

ЕСOPHARM

Food supplement

Lacto4VIP

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

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕСOPHARM

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

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!

Спри времето с Ресвиrol!

Неутрализира свободните радикали, образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ЕСOPHARM

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

Доц. Донка Стефанова ръководи Клиниката по туберкулоза в Специализираната болница за активно лечение на белодробни болести „Св. София“ и е свързана с развитието на българската фтизиатрия повече от 45 години. Преди дни на своя конгрес Дружеството по пулмология я отличиха за „изключителен принос към развитието на пулмологията и фтизиатрията в България“. До днес се придържа към желязното правило на своите учители – в медицината е задължително постоянното трупане на нови знания, самоусъвършенстването. Когато преди 74 години е открит стрептомицинът, надеждите за окончателното сбогуване на човечеството с „жълтата гостенка“ са големи. Но днес туберкулозата още си остава сред най-тежките социалнозначими болести, а в лечението изникват нови, засега ненапълно решими проблеми.

● С доц. Донка Стефанова разговаря Галина Спасова



Доц. Стефанова, докъде стигна медицината в познанието за туберкулозата и борбата с нея?

- Да кажа първо – туберкулозата е позната от древността, „гостувала“ е и на египетските фараони. Това е много сериозно заболяване. И още през XVIII век излиза от мелодрамите в литературата и музикалните произведения и се превръща в истинска напасть за човечеството. У нас регистрацията на заболяването започва след 1950 г. и то е много разпространено. До 1990 г. заболяемостта е намалена 10 пъти и с 25 на 100 хиляда ние сме в по-благоприятно положение от страни като Германия, Чехия, Унгария, Италия. В момента ние сме по средата – има висока заболяемост в Източна Европа и Евразия и ниска заболяемост в Западна Европа. Заболяемостта в България намалява от 1998 година насам, но твърде често идват пациенти в краен стадий на заболяването, когато трудно може да се помогне. Защото тези хора не са потърсили изобщо лекарска помощ.

За нас напредъкът в борбата с болестта през последните години се дължи на безвъзмездната подкрепа на Глобалния фонд. Защото говорим за една опасност, зараза, която не познава граници. В момента усилията ни са насочени към това постигнатото да стане устойчиво, за да може в бъдеще, когато вече няма да има средства от фонда, всичко да се поеме от МЗ.

Но когато казваме, че намалява заболяемостта, същевременно трябва да акцентираме на нещо извънредно обезпокоително – както в целия свят, така и у нас. Защото се развиват устойчиви на лечение форми като резистентната туберкулоза и свръхрезистентната туберкулоза. Това е голямото предизвикателство в XXI век, защото тези форми имат много ниска преживяемост, пониска, отколкото при онкологичните заболявания. За лечението на тези форми ние получаваме сега лекарства от комитетата „Зелена светлина“ към Глобалния фонд и мога да

РАННАТА ДИАГНОСТИКА Е ЕФИКАСНИЯТ ПЪТ ЗА БОРБА С ТУБЕРКУЛОЗАТА

кажа, че лечението у нас на резистентните форми съответства на световната практика.

И всеки момент, пак благодарение на Глобалния фонд, ще получим специална апаратура и реактиви за бързо диагностициране на резистентността. Тя ще бъде разположена на четири места, ще може да обхване цялата страна. Диагностицирането ще става в рамките на часове и така случаите ще се откриват навреме. Всеки ще има достъп напълно безплатно. Това е извънредно важно, защото инфекциозният индекс на тези заболявания е особено висок.

- Причинителите на резистентните форми са устойчиви?

Трябва да помним, че имунитетът играе основна роля, затова напомням, че драстичните диети за отслабване могат да бъдат много опасни

- Ще влезем в лош сценарий, ако смятаме, че техните причинители са вирулентни колкото останалите туберкулозни бактерии. Много по-вирулентни са. Тези дни у нас беше един експерт на СЗО, който каза – хомо сапиенс в световен мащаб е поставен пред най-страшното изпитание – това е резистентността към антибиотиките.

- Има ли ефикасни начини за предпазване?

- Ранната диагностика и ранното лечение – това е най-ефикасната предпазна мярка, защото се спира разпространението на туберкулозната инфекция. А както споменах, индексът на заразяване е много висок. Имаме болни от всички обществени слоеве. Никой не е пощаден. Обаче повечето от болните са от рискови групи – наркомани, алкохолици, маргинализирани индивиди от малцинствени етнически групи, знаете при какви условия живеят някои от тях. Проблемът е, че тези хора не се подчиняват на задължителните мерки – лечение, изолация... Такова поведение застрашава цялото общество и това се осъзнава на всички нива. Затова се полагат усилия всички да бъдат обхванати в диагностиката, лечението е напълно безплатно, без значение на осигурителния статус. Едно от най-трудните неща в нашата работа е да убедим болните да се придържат към лечението. А то е продължително, минимум 6 месеца, болните се откъсват от работата си, от семействата си.

- Какви са рисковете, ако се прекъсне лечението?

- Полагаме големи усилия да предотвратим това, защото е основният момент, създаващ благоприятните условия за развитие на вторична резистентност. Знае се, че микроорганизмите са безкрайно изменчиви, те винаги намират начин да избегнат опасността, да се нагодят към лекарствата и да не могат да бъдат унищожени. И започваме лечението за резистентност, но то вече продължава с години, лекарствата са по-скъпи, по-слаби. Този продължителен прием на медикаменти е свързан и с много нежелани реакции, предизвикани от тях.

- Може ли заразяването да не доведе до разболяване?

- Индивидите се различават много един от друг и главно по съпротивителните си сили. Не е достатъчно само да е налична инфекция, за да се разболеем. Тук процесът е много по-бавен. Човек може да се зарази, без да боледува. Големите усилия на програмата са да открие именно тези хора – с латентна, скрита инфекция, но незаболеели, за да ги профилактираме. От заразените 5-10% заболяват в първите една-две години. Останалите може да не заболят до края на живота си или да се разболеят в късна възраст, когато заради други проблеми със здравето и поради самото стареене намаляват съпротивителните сили на организма. Трябва да помним, че имунитетът играе основна роля, затова напомням, че драстичните диети за отслабване могат да бъдат много опасни.

- Как на практика откривате скритата инфекция?

- Правят се кампании четири пъти годишно, по време на които всеки, който се съмнява, че е заразен или болен, и иска да бъде консултиран безплатно, трябва само да отиде в съответната регионална пневмофтизиатрична структура. Първо се прави анкета и след това се правят имунологични изследвания. Това е достатъчно за откриването на латентна туберкулозна инфекция, а тя по данни на СЗО е налице при 2 млрд. 700 млн. души на планетата. Дори мантутото, вече на сто години, не е загубило своята диагностична стойност. Разбира се, сега има нови, съвременни, кръвни имунологични методи – **T-SPOT.TB тест** е много чувствително имунологично изследване за латентна

туберкулозна инфекция. Използваме го и винаги преди да се прилагат новите биологични лекарства, които са голямо постижение на съвременната фармацевтична промишленост. Що се отнася до активното заболяване, то не може да се докаже само с имунологичните методи. И най-съвременните имунологични методи не могат да заменят микробиологичното изследване.

- Какви признаци са съществени за туберкулоза?

- Първо трябва да кажем, че туберкулозата е заболяване на целия организъм – от кожата до мозъка на костите. Обаче най-често боледуват белите дробове. Тревожна е кашлица, която продължава повече от два месеца и която не е свързана с някакво друго заболяване или с пушене. Отделените храчки се изследват микробиологично. Но тъй като говорим за общо заболяване на организма, има и общи оплаквания – голяма отпадналост, задух, отслабване, нощно изпотяване, поддържане на ниска (субфебрилна) температура, болки в гърдите, кръвохрачене. Формите на извънбелодробната туберкулоза също са свързани с белите дробове. Може да има туберкулозни форми на менингит, перитонит, перикардит, туберкулоза на бъбреците и т.н. Има нещо в патогенезата на туберкулозата – в началото, входната врата за инфекцията обикновено са белите дробове, после тя отива до лимфните възли, в кръвното русло, оттам се разнася, съществува един дискретен туберкулозен сепсис. Причинителите си намират любимите места в организма, установяват се там и така много по-късно може да се развие някоя от туберкулозните форми.



Важни са изборът на продукти, начинът на приготвяне и комбинирането им, казва д-р Красимир Хаджилазов.

Правилното хранене е в основата на превенцията, лечението и намалението на усложненията при затлъстяване и захарен диабет. Всеки пациент има индивидуални нужди, затова задавам 5 въпроса за съставянето на диетичен план, пише в профила си в CredoWeb д-р Красимир Хаджилазов, ендокринолог от ВМА София.

1. Кога да се приема храна?

Обичайно хората имат 3 основни хранения - закуска, обяд и вечеря, а в повечето случаи и 2 междинни закуски. Когато един диабетик е на лечение с човешки бързодействащи инсулини, междинни-

ПРИНЦИПИТЕ НА ПЕТТЕ „К“ ЗА ХРАНЕНЕТО ПРИ ДИАБЕТ И ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕ

те хранения са дори задължителни. Когато обаче инсулините са аналогови, допълнителните закуски не са нужни - само биха довели до покачвания на кръвната захар и съответно до покачване на телесното тегло.

Ако диабетик на инсулиново и/или таблетно лечение извършва физическо натоварване по времето на действието на медикаментите, задължително е преди, по време и дори след края му да приема допълнителна храна или напитка.

2. Кои храни или напитки да бъдат предпочетени?

Храните и напитките са съобразени с очаквания разход на енергия. Продуктите трябва да бъдат разнообразни като състав и със следния баланс в дневното меню:

- Въглехидрати - до 50-55% от дневния калораж;
- Мазнини - до 30%;
- Белтъци - около 15%.

3. Колко да се консумира?

Хората със затлъстяване и захарен диабет се нуждаят както от намаляване на общия обем калории, така и на въглехидратите. Смята се, че човек се нуждае средно от около 30 ккал на 1 кг телесно

тегло енергия за обичайното си всекидневие или средно около 2000 ккал/ден. При наднормено тегло и затлъстяване се препоръчва калорийният прием да се намали на 20-15 ккал/ден, и то за сметка основно на въглехидратите.

4. Как да бъдат приготвени хранителните продукти?

Начинът на приготвяне играе съществена роля върху калорийния състав на храните. Един и същ хранителен продукт, приет под различна форма, може да има различен калориен и дори кръвно-захарен резултат за организма ни. 100 г варени картофи са 150 ккал, ако са пържени - 350 ккал, а като чипс - 500 ккал. Като цяло за предпочитане е минимална термична обработка на продуктите - варене, печене, приготвяне на пара, но в никакъв случай пържене, сотиране и паниране, особено с хидрогенирани мазнини!

5. Какви комбинации между храни и напитки е удачно да се използват?

Комбинирането на някои храни успешно намалява гликемичния индекс и предотвратява

рязкото покачване на кръвната захар. Например любителите на здравословния пчелен мед могат да го приемат без притеснение от бърза хипергликемия, ако го смесят с масло върху филия пълнозърнест хляб. Мазнините ще забавят усвояването на въглехидратите и така гликемичният индекс пада.

Друга важна особеност при захарен диабет и затлъстяване е калориите да се набавят от различни по тип продукти. Неудачна е консумацията само на въглехидрати и различни комбинации между тях: хляб със спагети или макарони; хляб с картофи или оризови продукти. Това крие риск от повишение на кръвната захар и затлъстяване. Освен това еднообразното хранене лишава организма от едни или други полезни и необходими компоненти. Консумацията само на зеленчуци и плодове заплашва от недостиг на въглехидрати, консумацията само на месо води до недостиг от някои витамини, микроелементи, както и претоварване на бъбреците и риск от покачване на азотните тела.

Третата особеност на комбинираното хранене е последователността при кон-

сумирането на избраните храни и напитки. Уместно е да се започва със зеленчуци - те стимулират перисталтиката на червата. Плодовете също трябва да се приемат преди хранене - това предотвратява ферментацията, която би се получила по-изразено, ако се консумират като десерт.

Месото не бива да се комбинира с гарнитурите от картофи и ориз, а по-скоро със зеленчуци в суров или обработен вид (варени, печени, на пара). Препоръчва се използването на минимално количество сол, а като мазнина - сурово пресован зехтин (екстра върджин). Супите да са гарнирани винаги със зеленчуци и минимални количества фиде или ориз, да се избягва застрояването с яйца и брашно.

Подготвяйки дневния си хранителен режим, винаги следвайте принципите на 5-те „К“. Така ще можете много по-спокойно да приемате храни и напитки с минимална опасност от диетични грешки.

Още важни съвети за хранене и начин на живот при диабет и наднормено тегло търсете на credoweb.bg

Алергичните реакции зачестяват през последните години и това е свързано с природата. Пролетта тръгва по-рано, а с нея и цъфтежът. Той провокира полинозата, позната като сenna хрема. Друга причина за настъпването на алергиите е химията в околната среда, храната и прекаляването с лекарства, пише в профила си в CredoWeb д-р Гинка Даскалова, алерголог и педиатър в болница „Медика“, Русе.



В детската възраст все по-често се среща и астма. Смята се, че детето има астма, ако е направило повече от три бронхоолита. Те може да са провокирани



ЧЕСТИТЕ БРОНХОЛИТИ ПРИ ДЕЦАТА МОЖЕ ДА СОЧАТ АСТМА

от алергия, но да имат и вирусен произход. Има значение колко тежко са протекли те.

Състоянието се овладява с кортикостероиди. Така, като се повторят един-два бронхоолита, се смята, че детето е застрашено от астма.

Кога да се съмняваме за астма?

- Фамилната обремененост. Един или двама от родителите имат астма, съответно се натоварва генният фон на детето;
- Сезонът, в който е родено детето;
- Външни симптоми на алергията - люспите по главата в бебешка възраст, суха атопична кожа, сини очи, светла кожа и коса;

- Трудности със храненето - белтъка на кравето мляко или друго;
- При тръгване на ясла или детска градина боледуват по-често от бронхоолити.

При фамилна обремененост и три прекарани бронхоолита вероятността детето да има астма е много голяма, посочва д-р Даскалова. Затова се започва и профилактика с инхалаторни кортикостероиди, които са признати в световен мащаб за лечение на астмата. Те трябва да се прилагат поне година, а през този период, ако детето не направи пристъп, значи лечението му е успешно.

Полинозата се разпознава най-лесно, защото има сезонност и реакцията настъпва, когато пациен-

тът е направил реакция при контакт с косена трева или с растения сред природата. Първо на полениците реагираат очите. Започва сърбеж, кихане, дразнене на ларинкса. Човек няма температура, а има симптомите на болест. Полинозата се провокира от топлината и най-вече през следобедните часове, когато се разнасят полениците и попадат дори в жилищата. В детската възраст може да се мисли за полиноза, ако родителите са с полиноза, както и ако детето е родено в поленов сезон.

Лечението е основно симптоматично с противоалергични медикаменти и имунотерапия.

Потърсете профила на д-р Гинка Даскалова на credoweb.bg

ПЛАТФОРМАТА

Един от начините да се освободим от притеснението относно първите грижи за новороденото, след като се приберем вкъщи с новия член от семейството, е да посещаваме съществуващите различни училища за настоящи и бъдещи родители. По време на занятията, спрямо избраната форма на обучение – индивидуална или групов, бременната и нейният партньор изпълняват практически упражнения и се подготвят за това как да бъдат родители.

Формата на обучение се избира според личните предпочитания на бременната или двойката, но занятията са с изключителен акцент към практическите упражнения, като подготовка за кърмене, смяна на пелени, взимане на ръце, къпане – симулация на реалната грижа за бебето, изпълнявана надлежно от всяка бременна и бъдещ татко, обясни опитната акушерка Диди Димова, ръководителят на училището за родители на Медицински комплекс „Д-р Щерев“. Пред нейната специално обзаведена зала често можете да забележите и популярни лица от света на шоубизнеса, висшия мениджмънт на водещи компании и политиката. Там всички „ученици“ се научават какви са най-важните моменти от първите грижи за новороденото – от правилната грижа за гърдите и тяхната подготовка още по време на бременността, през начините за обезболяване по време на самото раждане и активното поведение на родилката, до грижите за правилното развитие на бебето през първата годинка. Бременността се разглежда поетапно по триместри, като се обръща внимание на всички важни моменти от всеки период. На занятията са добре дошли и бъдещите татковци. Повече информация за индивидуалното и груповото училище за бъдещи родители в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ можете да намерите на интернет страницата на болницата.

Искате цялостно внимание, тогава...

Индивидуалното училище на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ обръща внимание върху спецификата на бременността по триместри. За да се даде добър старт за една безпроблемна бременност и впоследствие за здраво бебе, по време на презентациите изключително много се набляга на балансираното хранене („не диети или хранене за двама“). Бъдещите родители получават практични съвети и всичко необходимо за обзавеждането на детска стая и детски кът, за избора на подходяща козметика, аксесоари, дрехи и т.н. А ето някои от тайните, които ще ви разкрие изключително подготвената и обаятелна акушерка Диди Димова, ръководителят на индивидуалното училище за бъдещи и настоящи родители към Медицински комплекс „Д-р Щерев“:

КАК ДА ОКАЖЕМ ПЪРВА ПОМОЩ НА ДЕТЕТО ПРИ ЗАДАВЯНЕ ИЛИ ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА ДО СРЕЩАТА С ПЕДИАТЪРА

● В Медицински комплекс „Д-р Щерев“ се провежда най-пълноценното групово и индивидуално училище за бъдещи и настоящи родители



израждащия екип. Движение - дишания, масаж, гравитация. Обезболяваща анестезия - епидурална, спинална. Цезаровото сечение - детайли.

Диди Димова обяснява още: „Хитът в нашето пакетно обучение за грижите за новороденото - двигателно и умствено развитие, хранене до една година, използвайки съветите на известни наши и чужди специалисти в областта. Включена е и схема от австралийското обучение, което вече масово се налага в България. Обръщаме внимание на превенцията - в кой месец какъв профилактичен преглед трябва да се направи, за да се предотврати нещо вродено. Връзката ни с родителите продължава до 3-годишна възраст на детето и всяка вечер - 5 дни от седмицата - между 21:00 и 22:00 часа - консултации. Цялото обучение протича под звуците на модерна класическа музика - езика на боговете, и звуци от природата. Това оказва уникално влияние върху мозъка на бебето и хормоните на мама“.

1. Кърменето е най-прекрасният миг в живота на всяка жена. За да дадем този еликсир на детето и да изпитаме удоволствие от този взаимен процес - подготовката започва още по време на бременността.
2. Феноменът колики е комплекс от грешки. Превенция и първа помощ.
3. Познание за оказването на първа помощ на детето при задавяне, висока температура, запек до осъществяване на контакта с педиатъра.
4. Един от прекрасните мигове - часът на тати - обличане, събличане, сваляне и поставяне на памперс, пасивна гимнастика през първите два месеца, масаж, релакс, техника на къпане.
5. Практически упражнения до раждането. Всичко се упражнява като театър.
6. Медицински комплекс „Д-р Щерев“ е сред водещите болници, подкрепящи нормалното раждане. Бременната се подготвя за активно участие в този велик процес, а не се оставя пасивна в ръцете на

Програмата за бъдещи родители на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ дава възможност да изберете изчерпателен курс за индивидуално обучение. Курсът може да обхваща пълен и кратък пакет. За повече информация и записване за безплатна презентация се обадете на тел. 0894 51 15 87, 0887 83 49 82. Ще разговаряте лично с ръководителя на училището за бъдещи и настоящи родители Диди Димова.



Албена Янева е диагностицирана през 2000 година с болест на Бехтерев, или анкилозиращ спондилит, след 10 г. лечение с погрешна диагноза и много изтърпена болка. Сега е усмихната, готова да помогне на всеки. Ето какво разказва тя в CredoWeb за съдбата и живота с тежката хронична болест:

„Диагностицираха ме с Бехтерев през 2000 г. В болницата ме закараха в инвалидна количка. Симптомите се появиха 10 г. преди това. В Плевен ми лепнаха диагноза остеопороза, а бях само на 20 г. Още тогава грешното лечение ме е увредило. До 90-а година лека-

ИЗПОВЕДТА НА АЛБЕНА: БЕХТЕРЕВ НЕ Е САМО БОЛЕСТ НА СТАВИТЕ, ТЯ СЪКРУШАВА И ЛИЧНОСТТА!

рите бяха много по-неинформирани, отколкото днес, минах през какви ли не диагнози - ишиас, дископатия, лумбаго. Всъщност си е било Бехтерев още в самото начало.

След раждането на третото ми дете преживях силен стрес и се отключи жестока криза, бях неподвижна с трицифрени показатели на утайка и CRP. Мислех, че ще умра. Не можех да отида до тоалетна, да си взема храна, нямаше кой да ми помага, децата бяха малки. В този момент съпругът ми избяга, защото не му трябваше болна жена... останах сама.

Още кърмех, детето ми беше на 2 месеца, когато го оставих на родителите ми, а аз заминах за София парализирана. Тогава за 2 седмици екипът на проф. Шейтанов ме стабилизира, успях да тръгна пеша. Вдигнаха ме на крака с кортикостероиди и миорелаксанти.

Разбрах, че начинът на хранене, редовната физиотерапия и спокойният живот са ключови в борбата със заболяването. Започнах да се щадя, защото

всяко емоционално напрежение влошава болестта, изпадаш в криза. Гимнастика, физиотерапия и движение – това е живот за нас!

Все повече лекари са наясно, че различни инфекции отключват болестта на Бехтерев, и търсят начин, за да ги излекуват. При мен започна от два проблемни зъба, беше ме страх да ходя по зъболекари, докато не станаха грануломи. Накрая ги магнах, лекувах се с антибиотици и за 2 седмици всичко приключи. Въпросът с храненето е ключов. Трябваше да сме наясно какво да ядем, специално болните от Бехтерев, защото повече от всички за нас е валидно, че човек е това, което яде. Вече е доказана връзката между глутена, скорбялата и химикалите в храната и ревматологичните заболявания.

Всичко зависи от начина на живот. Болестта е знак, че човек трябва коренно да промени живота си! Преди само си мечтаех да танцувам. Сега с биологичните лекарства, които са добрият избор за мен специално, се чувствам

добре и живея нормално. Формите на болестта са различни при всеки човек и лечението е строго индивидуално. Някъде протича леко, почти без медикаменти, но има и много хора, при които е по-агресивно - сменят стави, правят операции.

При нас в организацията на пациентите с болестта на Бехтерев са известни към 4000 диагностицирани. Редовните членове на сдружението сме към 300. Самото заболяване влияе на интелекта. Болката смазва хората, някои губят сили, предават се и деградират интелектуално. Хора, които са били с теб, те изоставят, защото не си същият човек, ти самият имаш нужда от друг тип приятелства, от хора, които те разбират. Слава богу аз намерих такъв човек в лицето на сегашния ми съпруг. Болестта ни събра. Аз помагам на него – той на мен.“

Още информация за болестта на Бехтерев можете да намерите на credoweb.bg

ПРОМОЦИИ ОТ АПТЕКИ

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).

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 ви предлагаме 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.



**Алпесин C1 кофеинов шампоан
против косопад 250 ml**

**Отстъпка:
10%**

Намалява косопад.
Валидна до 30.06.2016

Стара цена: 9,90 лв.
Нова цена: 8,91 лв.



**Ремескар Spider
veins крем 50 ml**
Ефективно лечение и профилактика на паякообразни вени.
Валидна до 30.06.2016

**Отстъпка:
10%**

Стара цена: 35,90 лв.
Нова цена: 32,31 лв.



**Либрамед Абока
138 таблетки**

За лечение на наднормено тегло и затлъстяване.
Валидна до 30.06.2016

**Отстъпка:
20%**

Стара цена: 36,90 лв.
Нова цена: 29,52 лв.

Урокомфорт 60 капсули



При инфекции на пикочните пътища.
Валидна до 30.06.2016

Стара цена: 25,77 лв.
Нова цена: 21,90 лв.

**Отстъпка:
15%**

Препоръчителна цена 21,90 лв.



**Алфалипомакс 300 mg
60 капсули**
За профилактика и подобряване състоянието при диабетна полиневропатия.
Валидна до 30.06.2016

**Отстъпка:
25%**

Стара цена: 19,80 лв.
Нова цена: 14,85 лв.
Препоръчителна цена 16,83 лв.

Ксанадрен сироп 300 ml



Подпомага естественото гренуране на течности от тялото.
Валидна до 30.06.2016

**Отстъпка:
17%**

Стара цена: 17,90 лв.
Нова цена: 14,86 лв.



**Urgo увредени
нокти + подарък
нокторезачка**

При първи симптоми на увреждане от гъбички или травми.
Валидна до 30.06.2016

**Отстъпка:
5%**

Стара цена: 18,80 лв.
Нова цена: 17,86 лв.



„Матрикария“ 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



КАЛМИДЕРМ
крем 40g
растителен
продукт при кожни
обриви, алергии и
атопични екзема

**Отстъпка:
9%**

~~8,65~~

7,58



МАРИМЕР
спрей за нос 100ml
разтвор на морска вода за
ежедневно почистване,
при запушен или сух нос

**Отстъпка:
9%**

~~7,20~~

6,42



КОМФОРТЕКС
капс. 200mg x 30
при подуване, газове и
храносмилателни
нарушения

~~4,96~~

4,34

**Отстъпка:
9%**

Препоръчителна
цена 4,34 лв.



**СЛАДКИ СЪНИЩА
ФОРТЕ**
капс. x 30
висока концентрация на мелатонин
за спокоен и здрав сън

**Отстъпка:
8%**

~~9,90~~

7,92

ФРАМАР

В новия могул ПРОМОЦИИ на CredoWeb можете да намерите и актуални промо-

ционални 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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ТАБЛ. 500 mg * 20



Парацетамол Екофарм се използва за симптоматично лечение на слаба до умерена болка от различен произход: главоболие, мигрена, невралгия, зъбол, менструални болки, ревматични и мускулни болки.

Валидна до 26.06.2016

Препоръчителна цена 1,41 лв.

-35%

Стара цена: 1,84 лв.
Нова цена: 1,20 лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg * 10

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

Валидна до 26.06.2016

Стара цена: 4,27 лв.
Нова цена: 3,33 лв.

Препоръчителна цена 3,33 лв.



-22%

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg * 12

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

Валидна до 26.06.2016

Стара цена: 5,00 лв. Препоръчителна цена 3,99 лв.
Нова цена: 3,00 лв.



-40%

ПАНАЦЕЯ ЗЕЛЕНО КАФЕ МЛЯНО 250 g

Естествено средство за намаляване на телното и пречистване на организма

Валидна до 20.06.2016

Стара цена: 20,00 лв.
Нова цена: 15,00 лв.



-25%

Цистат капс. 425 mg * 20



Хранителна добавка за здрави пикочни пътища.

Валидна до 20.06.2016

Стара цена: 14,00 лв.
Нова цена: 7,00 лв.

-50%

Бронховитал kids сироп 200 ml



Подпомага по естествен начин самоочистващата функция на дихателните пътища, физиологичното разреждане и елиминирание на секретите.

Валидна до 20.06.2016

Стара цена: 12,00 лв.
Нова цена: 6,00 лв.

-50%

ЛАКТАСИНУМ КАПСУЛИ * 30 РАМКОФАРМ

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

Валидна до 20.06.2016

Стара цена: 39,00 лв.
Нова цена: 19,00 лв.



-51%

МАГНАЛАБС РЕПАХЕП КАПСУЛИ*30



● Възстановителните процеси в черния дроб при стеатоза, след прекаран хепатит, прекомерна употреба на лекарства и алкохол.

● Функцията на жлъчката и черния дроб. ● Подобрява храносмилането.

Валидна до 30.06

Стара цена: 11,50 лв.
Нова цена: 5,75 лв.

-50%



Аптеки „Марви“ са на пазара вече близо 20 години и предлагат богата гама парфюми и козметика на реномирани производители, медицинска козметика и хранителни добавки. Имат верига денонощни аптеки в Стара Загора, в които работят квалифицирани специалисти, както и един от най-големите интернет магазини за козметика и медицински консумативи. Промоциите са валидни за всички обекти.

Повече промоции и подробности за тях – на credoweb.bg/proto

Промоцията е валидна до 03.07.2016



АНАЛГИН, 500 mg, 20 табл.

При болка и повишена температура.

Стара цена: 1,96 лв.
Нова цена: 1,65 лв.

Отстъпка: 16%

Alive!, Натурални мултивитами + суперхрани, 1 g, 30 табл.

Осигурява всички жизненоважни витамини и минерали за организма.

Стара цена: 21,11 лв.
Нова цена: 16,80 лв.



Отстъпка: 20%



Прегнаскаре Плюс ОМЕГА-3, Комплекс от витамини, минерали + Омега-3, 28 табл. + 28 капс.

Идеална формула за всеки етап от бременността.

Стара цена: 34,00 лв.
Нова цена: 28,00 лв.

Отстъпка: 18%

Промоцията е валидна до 21.08.2016

NUXE Sun -20% на ВСИЧКО

Ние Ви подаряваме 20% отстъпка на всички продукти от слънцезащитната гама на френските лаборатории Nuxe + ПОДАРЪК към всеки закупен слънцезащитен продукт!

Стара цена: 44,80 лв. Нова цена: 36,00 лв.



-20%

Отслабването изисква блокиране на гена на напълняването, прекодиране на метаболизма, твърдят учените

Чрез диети не може да се отслабне. Защо?

Отговорът е, че при започване на гладуване организмът започва силно да се пази от опасността „глад“ и вместо да се освобождава от излишните запаси, започва да трупва резерви. Трупането на мазнини се определя от биологични програми за защита на организма, вкл. от стрес, а гладуването е много тежък стрес, срещу който организмът реагира чрез забавяне на метаболизма, чрез пазене, струпване, складиране на всеки „застрашен“ грам за после, за времето на „приближаващия се още по-опасен глад“, предупреждава д-р Тодоров, диетолог от МЦ „Здраве“.

Единственият работещ подход за регулиране на обмяната на вещества, съответно за ефективно и здравословно сваляне на



килограми е прекодирането именно на механизмите на биологичната защита, което изисква молекулярно пре-програмиране. Група учени молекулярни биолози откриха и наложиха първо в Европа начин именно за такова въздействие - чрез уникална биоформула за промяна на кода на действащата се защита на организма.

За целта те използват комплекс съединения, извлечени по нетермичен път



от четири растения: **зелено кафе, зелен чай, камбоджанска гарциния и женшен.**

Този комплекс успява да въздейства на най-фините настройки на клетъчните метаболитни процеси, блокира гена на напълняването, овладява „стреса“ - инстинктивния страх на организма от глада, обяснява специалистът и уточнява: ефектът се дължи на това, че отделянето на храносмилателни сокове (сто-

машни, жлъчни, чревни) започва да става по нов, програмиран механизъм. Иновативната растителна формула стимулира организма да произвежда по естествен път хормони, които подпомагат редукцията на мазнините, ускоряването на правилната обмяна. В същото време тя се оказва много повече от средство за понижаване на наднорменото тегло, казва още д-р Тодоров на базата на своя опит с много пациенти и приложение на екстрактите от зелено кафе, зелен чай, камбоджанска гарциния и женшен.

Пациентите му съобщават за цялостно подобряване на храносмилането, за намаляване на апетита и едновременно за усещане за бодрост, за повишена енергич-

ност.

Новото изключително откритие за борба с наднорменото тегло е патентовано под търговското наименование SLIMx5 („Слим x 5“) - хранителна добавка, която става все по-популярна в света. Тя е вече и на българския пазар и печели бързо фенове, защото работи отлично. Експертите не обещава чудеса от рода на „отслабване с 10 кг за месец само с едно вълшебно хапче“. Но са категорични: биоекстрактът „Слим x 5“ има силата, може да ръководи организма ви, да го въведе в правилния и сигурен път към пренастройване на метаболитните процеси за връщане на мечтаната фигура.



Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/Slimx5/> или в аптеките.

Промоционална цена:

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

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Д-маноза



ESCOPHARM

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



Comfortex®

Хранителна добавка

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



ESCOPHARM 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





Д-р Бойко ПОЛЯНОВ, хирург в МБАЛ „Св. Иван Рилски“, Дупница

При моя кабинет много често идват хора със съдови проблеми, най-вече със засягане на артериалните съдове, защото именно оттам тръгва намаленото хранене на мускулатурата. Последница от него са оплакванията от силна отпадналост, много лесна и бърза уморяемост, физическа немоощ, схващане на краката.

НЕРВНИТЕ ВЛАКНА СЕ НУЖДАЯТ ОТ ТОНИЗИРАНЕ

Когато има нарушение в храненето на крайниците, основно на базата на частично запушване на съдовете, тогава се стига именно до тази бърза уморяемост - пациентите споделят, че като изминат само 20-30 до 50 метра, получават схващане на мускулатурата, нощем получават много болезнени крампи.

Що се отнася до неврологичната симптоматика, резултат от възпаление на нервно влакно по един или друг повод - най-често от притискане, от простуда или поради диабетна полиневропатия, - нервните влакна се нуждаят от ефективно тонизиране. Специално при заболяването диабетна полиневропатия симптомите са мравучкане, изтръпване на крайниците, слабост.

Аз ползвам препарата „Амбинор енерджи“ в тези

случаи като допълнение,

стимулираща терапия към цялото друго комплексно медикаментозно лечение, което се прилага. Защото той съдържа магнезий и витамин В₆, както и аргинин - доказано е, че тези съставки стимулират и подобряват тонуса на нервните влакна. И при радикулити го препоръчвам. Независимо че с тях се занимават невролозите, пациентите често идват да се консултират с хирург - мислейки, че проблемът е в съдовете. Препаратът се продава във форма на ампули, които са съвсем лесни за употреба. В зависимост от състоянието на пациента препоръчвам една до две ампули дневно, които се приемат по време на хранене.

Друг проблем, с който все по-често се срещаме, е скъсване на мускулни влакна, при което болката е доста

силно изразена в залавните места на мускулните сухожилия. Причината са по-тежки физически натоварвания, ако човек не е достатъчно подготвен за тях. Обикновено това се случва във фитнес залите, при неразумни по тежест или продължителност упражнения или без задължителното загряване. Примерно идват хора с оплаквания от болка в корема и се оказва, че става въпрос за скъсани влакна на коремната стена при неправилно изпълнение на коремни преси - и болката се засилва при ходене и при физически усилия. Препоръчвам „Амбинор енерджи“ в такива случаи и ефектът е добър.

Според моя опит този продукт е подходящ и във възстановителния период след оперативна интервенция, когато по принцип пациентът се нуждае както от физическа, така и от психическа подкрепа.

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM
www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в

Ambinor Energy

Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин В₆

Презареди с Амбинор Енерджи!

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само 2 ампули дневно

ЕСОPHARM Бул. "Черни Върх" №14 б. 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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Маточината (*Melissa officinalis*) е многогодишно тревисто растение от семейство Устоцветни (*Lamiaceae*), чиито благотворни въздействия върху човешкия организъм са познати от хилядолетия. За нейна прародина се приемат земите на Средиземноморието, откъдето тя се разпространява на практика из целия свят.

Като културно растение маточината се отглежда в редица страни, в т.ч. и у нас. Нейните лечебни свойства са описани за първи път в IV век пр.н.е. от древногръцкия философ Теофраст в неговия забележителен труд „История на растенията“. В своята обемиста енциклопедия „Естествена история“, състояща се от 37 тома и публикувана през I век пр.н.е., древноримският учен Плиний Стари описва редица терапевтични приложения на маточината. Подобна информация се съдържа и в труда на гръцкия лекар от I век Педаний Диоскорид „За лечителните средства“. В енциклопедичното си съчинение „Канон на лечебната наука“, в което са описани 1400 лекарствени растения, персийският учен, лекар и философ Абу Али ибн Сина, по-известен като Авицена, нарича маточината „наслада на сърцето“ и я препоръчва за укрепване на духа, прогонване на черните мисли и за подобряване на храносмилането.

В Средновековието маточината е едно

МАТОЧИНАТА – РАДОСТ И УТЕХА ЗА СЪРЦЕТО

от най-популярните и най-използвани лекарствени растения.

Знаменитата абатиса и лечителка Хилдегард фон Бинген, описвайки лечебните й свойства, пише, че когато дъвчеш листо от маточина, на лицето грейва усмивка и сърцето се изпълва с радост и оптимизъм. В началото на XVI век изключителна популярност придобила вълшебната лечебна вода „*Primum ens melissae*“ („Квинтесенция на маточината“), изобретена от знаменития швейцарски учен, лекар и философ Филип фон Хохенхайм, познат като Парацелз.

В продължение на няколко столетия, чак до наши дни, поради множеството си благотворни въздействия тя се радва на изключителен успех, в т.ч. и сред знатните особи.

В народните вярвания на маточината се приписва способността да лекува сърдечните рани на влюбените,

поради което тя е известна и под наименованието „утеха на сърцето“.

Маточината е обожавана от пчелите в периода на цъфтежа й от юни до август. Неслучайно латинското й наименование произлиза от гръцката дума *melissa*, означаваща пчела. Допълнението *officinalis* към него е термин, въведен в Средновековието,

който се използва за средства (най-често растения) с лечебно действие.

Още древните лечители са описали подробно многостранните действия на маточината – антидепресивно, спазмолитично, анксиолитично (потискащо тревогата, страха и безпокойството), антивирусно, антимикробно, имуномодулиращо, антиалергично и т.н. Многобройните изследвания върху състава на маточината показаха, че

в нея се съдържат множество биологично активни вещества, сред които преобладават фенолните съединения –

флавоноиди (апигенин, космосиин, лутеолин, цинарозид, рамноцитрин, изокверцитрин, рамназин и др.), фенилпропаноиди (розмаринова, кафеена, хлорогенова, кумарова, ферулова и синапова киселина) и фенолкарбонови киселини (гентиизинова, салицилова, люлякова, ванилинова, протокатехова, парахидроксibenзенова киселина), кумарини, фитостероли (даукостерол), сапонини (урсолова киселина), витамини (B₁, B₂, C, бета-каротен), минерали (калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, ванадий, никел, хром, молибден, манган, селен и др.).

Флавоноидите са мощни

антиоксиданти,

който се характеризират и с редица други благотворни въздействия върху човешкия организъм. Например доказано е, че апигенинът има силно антиканцерогенно действие, лутеолинът е ефективно средство за превенция на болестта на Алцхаймер, множествената склероза, ревматоидния артрит, диабета и т.н. Розмариновата киселина притежава антиоксидантно, антибактериално, антивирусно и противовъзпалително действие. Тъй като лесно прониква през кожата в костно-мускулните тъкани, тя се разглежда като особено перспективно средство за профилактика на артрит, ревматизъм, тромбоза и подагра. Кафеената киселина има противовъзпалително и имуномодулиращо действие.

Хлорогеновата киселина проявява хепатопротекторно и антиканцерогенно действие.

Установено е, че тя понижава нивото на холестерола и глюкозата в кръвта, както и склонността на „лошия“ (LDL) холестерол към окисление, предотвратявайки по такъв начин развитието на сърдечносъдови патологии. Феруловата киселина се характеризира с антиоксидантно, антиканцерогенно, кардиопротекторно, антибактериално, антивирусно и противовъзпалително действие. Доказана е способността й да стимулира синтеза на колаген и еластин, заличавайки по такъв начин бръчките по лицето и помагайки за заравняване на раните, повишава имунитета и защитните сили на кожата, подобрява микроциркулацията в малките кръвоносни съдове в нея, оказва противовъзпалително и антиалергично действие и т.н.

Ванилиновата киселина оказва антибактериален, антифунгициден и противовъзпалителен ефект.

Освен антиоксидантно люляковата киселина проявява антибактериално и антифунгицидно действие и способства за регулиране на съдържанието на глюкоза в кръвта. Кумарините способстват за уплътняване на стените на кръвоносните съдове и за понижаване на пропускливостта им. Най-важното тяхно свойство е предотвратяване

на образуването на живото-застрашаващите тромби. Приписва им се и антиканцерогенно действие. Даукостеролът е уникален фитостерол, който възбужда центъра на удоволствието в главния мозък, повишава потенциала и увереността на силния пол преди отговорния акт.

Урсоловата киселина способства за намаляване на излишната подкожна мастна тъкан,

за понижаване на нивото на холестерола и глюкозата в кръвта, оказва кардиотонично, инсулиноподобно и седативно действие. Представлява ефективно средство за възстановяване на скелетните мускули у хора, страдащи от атрофирането им.

Важна съставка на маточината е етеричното масло, чието съдържание в листната маса е около 0,4%. В неговия състав са идентифицирани и описани над 200 химични съединения. Характерният лимонен аромат на маточината се дължи на монотерпена цитрал, представляващ смес от две изомерни съединения – гераниал (около 90%) и нерал (около 10%). Цитралът притежава седативно, антистресово, болкоуспокояващо и подобряващо когнитивните способности (памет, реч, мисловна дейност, логическо мислене) действие.

Етеричното масло на маточината има изключително благотворно въздействие върху нервната система –

премахва депресията и меланхолията, способства за подобряване на концентрацията и разгръщане на интелектуалните възможности. С няколко капки масло в стаята или букет свежа билка се постигат истински чудеса в настроението и самочувствието.

Листата на маточината се събират преди цъфтежа и се сушат на сянка в добре проветрявано помещение. Не се мият, за да не се отстрани ароматът им. Съхраняват се в платнени чувалчета. *Настойка от маточина се приготвя по следния начин. Три чаени лъжици листа се заливат с чаша вряща вода, покриват се за десет минути. Пие се по една чаша три пъти дневно. Във Франция популярност е придобило лечебно вино, което се получава, като 50 г свежи листа от маточина се заливат с един литър бяло вино. След две денонощия сместа се прецежда и съхранява в хладилник.*

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

gporov_bg@yahoo.com

ПРОМЕНЛИВОТО ВРЕМЕ УДЪЛЖИ АЛЕРГИЧНИЯ СЕЗОН



Метеорологичните аномалии през тази година доведоха до по-тежки оплаквания при много от пациентите със сенна хрема, каза пред в. „Животът днес“ д-р Мариана Мандажиева, алерголог. Освен това се наблюдава изместване на периода, в който различните видове дървесни и тревни полени обикновено предизвикват симптомите при голяма част от болните. Дъждовете и по-нис-

ките температури през май и началото на юни забавиха цъфтежа на част от растенията, затова е възможно алергичните оплаквания да продължат по-дълго от обикновено. Д-р Мандажиева е категорична, че алергиите не трябва да се пренебрегват, защото без контрол от специалист и правилно лечение е възможно да се задълбочат и да засегнат не само очите, носа и гърлото, но и белите дробове. Затова оплаквания като водниста секреция от носа, сърбеж и зачервяване на очите, сърбеж в гърлото трябва своевременно да се изяснят от алерголог и да се спазват неговите предписания.

Д-р Мандажиева приема пациенти в Сити Клиник онкологичен център на „Цариградско шосе“ 66 А, както и в алергологичен кабинет на ул. „Искър“ 22, партер (под ДКЦ 3) в София. Приемното време за пациенти в кабинета на ул. „Искър“ 22 е понеделник и четвъртък от 14:30 до 18:30 ч. и вторник и петък от 10 до 13 ч. Телефон за контакти 0888/406991. (ЖД)

КАКВИ МОГАТ ДА БЪДАТ ПРИЧИНИТЕ ЗА НАРУШЕНИЯ В ЗРЕНИЕТО

При проблеми със зрението обикновено посещаваме офталмолог, но понякога тези нарушения са симптом на други заболявания.

Какви могат да бъдат те:

Артериална хипертензия

Не всички хора усещат високото кръвно налягане. Понякога хипертонията се проявява само със зрителни нарушения. При рязко покачване на артериалното налягане може да ви притъмнее или да ви присветва пред очите, да ви се привиждат движещи се черни мушички.

Какво трябва да се направи: Проверете кръвното си налягане. То не трябва да превишава 140/90 и ако стойностите му редовно са по-високи, се обърнете към терапевт или кардиолог.

Аденома на хипофизата

Тя често е съпроводена от зрителни нарушения, които могат да бъдат първите симптоми на този или други тумори на тилния лоб на мозъка, в който е разположено мястото, където се кръстосват двата зрителни нерва. В този случай се стеснява страничното поле на зрението. Това явление може да не се забележи и да се открие случайно при преглед от офталмолог.

Какво трябва да се направи: Ако



забележите, че постоянно се блъскат в ъглите на предмети и ако това е придружено от постоянно запушен нос и главоболие, се обърнете към невролог и ендокринолог и направете изследвания на хормоните на хипофизата в кръвта, компютърна томография или ядрено-магнитен резонанс и ангиография на главния мозък. За да се изключи заболяване на очите, се прави и офталмологичен преглед.

Остро нарушение на мозъчното кръвообращение

Още една тревожна причина за нарушения в зрението. При това състояние може да липсват другите симптоми на инсулта, като внезапна слабост или изтръпване на ръцете

или краката, затруднения в говора и ориентацията. Нарушението на мозъчното кръвообращение може да е съпроводено от най-различни зрителни проблеми – от виждане на проблясващи светлини и искри до загуба на зрителното поле.

Какво трябва да се направи: Ако става дума за инсулт, не трябва да се губи нито минута и незабавно да се повика спешна помощ. Не бива да се пренебрегват и краткотрайните нарушения на мозъчното кръвообращение. Хора с такъв проблем трябва да се изследват обстойно – да се подложат на ултразвуково изследване на артериите, ЕКГ, ехография на сърцето, подробен кръвен анализ с установяване на липидния профил, склонност към образуване на тромби, както и съдържанието на хомоцистеин – аминокиселина, която води до ранна атеросклероза, образуване на тромби и повишава с 5-8 пъти риска от инсулт и инфаркт.

Мигрена

Тя е една от най-честите причини за временни нарушения в зрението. Пристъпът от мигрена се предшества от появата на светещи точки, зигзази и искри пред очите. Мигрената може да продължи до 3 денонощия и отшумява постепенно. Специалистите наричат това състояние мигрена с

аура. Освен зрителните халюцинации при мигрена може да се наруши и централното зрение. Понякога и за по-продължително време. Специалистите определят това състояние като много тревожно – има случаи, когато в резултат на мигренозен пристъп, предизвикан от съдов спазъм, се откриват фокални лезии в тъканите на главния мозък.

Какво трябва да се направи: Необходима е консултация с невролог и при нужда изследване с ядрено-магнитен резонанс на главния мозък.

Артериална хипотония

Става дума за хората с трайно ниско кръвно налягане – по-ниско от 100/60, при което често намалява кръвоснабдяването на зрителния нерв. Това състояние може да се усложни при кръвозагуба, анемия, силен психологически или физически стрес, рязка промяна в положението на тялото. Най-често на хипотониците им притъмнява пред очите, което понякога води до предсинкопно състояние.

Какво трябва да се направи: Най-добрата профилактика са упражненията за тонизиране на кръвоносните съдове с помощта на контрастен душ, масаж, изометрични упражнения, например карпален разширител и др. (ЖД)

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 30

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

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

XXL ЗАЩИТА!

Ataxxa

permethrin, imidacloprid
спот он разтвор за кучета

Да не се прилага на котки!

Вашият избор за защита против кърлежи

Качествен и количествен състав: Всяка пилета от 0.4 ml съдържа активни субстанции: Permethrin 200.0 mg и Imidacloprid 40.0 mg. Всяка пилета от 1 ml съдържа активни субстанции Permethrin 500.0 mg и Imidacloprid 100.0 mg. Всяка пилета от 2.5 ml съдържа активни субстанции Permethrin 1250.0 mg и Imidacloprid 250.0 mg. Всяка пилета от 4.0 ml съдържа активни субстанции Permethrin 2000.0 mg и Imidacloprid 400.0 mg. **Терапевтични показания, определени за отделните видове животни:** За лечение и превенция на опаризитване с бълхи (Ctenocephalides felis). Бълхите по кучето умират до един ден след третирането. Еднократно третиране предпазва от бълхи в продължение на четири седмици. Продуктът може да се използва и като част от третиране срещу алергичен дерматит, предизвикан от бълхи (FAD). Продуктът има продължително акарицидно действие срещу кърлежи (Rhipicephalus sanguineus и Ixodes ricinus за четири седмици и Dermacentor reticulatus в продължение на три седмици). Кърлежите, които са вече на кучето, може да не бъдат убити в продължение на два дни след третиране и може да останат прикрепени и видими. Затова е препоръчително премахването на наличните по кучето кърлежи преди да бъде третирано с препарата, за да се предотврати закачането им и храненето им с кръв. **Видове животни, за които е предназначен ВМП:** Кучета. **Противопоказания:** Да не се използва при кученца под 7 седмична възраст или под 1.5 kg телесна маса. Да не се използва при свръхчувствителност към активните субстанции или към някой от ексципиентите. Да не се използва при котки.

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

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

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

Краставицата е чудесен зеленчук не само за салатата, но и за красотата. Преди около три хилядолетия започнали да я отглеждат в Индия, после римляните и гърците я пренесли в Европа.

КРАСТАВИЦАТА СВАЛЯ И ГОДИНИ, И КИЛОГРАМИ

● Зеленчукът е естествен хидратант, който помага на кожата и косата

Изразът „свеж като краставица“ не е случайно измислен. Зеленият зеленчук е чудесен освежител в жегите, тъй като около 90% от съдържанието му е вода.

Но в него може да се открият още куп полезни вещества като витамини А и С, калций, калий, желязо, цинк, магнезий, фосфор, въглехидрати, мазнини, протеини, захари и фибри. Краставицата е богата и на витамините В₁, В₂, В₃, В₅, В₆ и В₇, които зареждат с енергия и помагат при стрес и тревоги.

Краставицата помага за добро храносмилане, укрепва мускули и кости, регулира кръвното налягане и захарта,

намалява лошия холестерол, предпазва зъбите и успокоява венците, дори облекчава махмурлука.

Сочният зеленчук е пълен с антиоксиданти, които спират вредните свободни радикали и помагат на имунната система. Освен това освобождава организма от шлаки, отрови и токсини.

Похапването на краставици води до тънка талия, тъй като фибрите в тях засищат и гонят апетита. Диетолозите препоръчват краставична вода за отървяване от излишни килограми. Необходимо е една краставица да се нареже на тънки резенчета в два литра вода и да престои една нощ в хладилника. Към вталяващата напитка може да се добавят резен лимон и листа от мента.

Зеленият зеленчук е могъщ разкрасител. Той е естествен хидратант, който овлажнява, почиства, охлажда и избелва кожата. Подпомага регенерацията на клет-

ките, запазва влагата на повърхността, като по този начин намалява подпухването и подувването. Също кара колагена да се стегне и така опъва бръчките.

Краставицата успокоява кожните раздразнения, лекува обриви, помага при слънчево изгаряне,

справя се безпроблемно с подпухнали очи и стяга порите.

Този зеленчук попада редовно в козметичните продукти за кожа и

Най-лесният вариант е просто да се използва сокът на една краставица, тъй като от него става чудесен хидратиращ лосион за цялото тяло. Краставичният сок премахва черни точки и пъпки, ако лицето се обтрие с него и се остави да изсъхне. Изобщо този сок може да се използва като тоник всеки ден. Друг вариант за почистващ тоник е краставичният сок да се смеси със същото количество прясно мляко. Сокът от краставица почиства загубялата кожа и я прави мека като кадифе, ако се смеси и с лъжичка бадемово масло.

А може и лицето само да се обтрие с меката сърцевина на краставицата. Подпухналите очи и торбичките под тях се оправят, ако резенчетата се поставят там само за 15 минути. Луничките изчезват, ако един месец лицето се маже сутрин с пресен сок от краставица.

Любимият зеленчук помага и за хубава коса, придава ѝ блясък и я кара да расте по-бързо.

Краставицата помага и за здрави нокти.

Сокът освежава и лекува болните венци. Просто резенче трябва да се притисне към небцето с език за около половин минута и това убива бактериите, виновни за лошия дъх.

След прекаляване със слънчеви бани на помощ идва отново краставицата. Сокът ѝ се смесва с равни количества глицерин и розова вода. Друг вариант за следслънчев лосион е да се смесят соковете от краставица и алое.

Или пък загорялата кожа може да утоли жаждата си с разкрасяващ таратор от малко краставица и кисело мляко.



коса. Сокът често се използва в кремове за лице и тяло, за направата на сапуни, както и за лосиони за след слънчеви бани и при силен вятър. Краставично желе пък се използва в продукти за омекотяване на груба или суха кожа.

Маските с краставица се препоръчват за подхранване на кожата, избелване на пигментните петна и луничките, изглаждане на бръчките. Зеленчукът има стягащи свойства, които помагат за дълбоко почистване на кожата, като контролират излишните мазнини и се борят успешно с акнето.

В горещите летни дни краставичните маски са благодат за кожата.

ДОМАШНИ МАСКИ

За почистване на кожа от всякакъв тип:

Настъргана краставица се поставя на лицето за 5 минути. Върху нея се нанася смес от един настърган морков и един жълтък за още 5 минути. Измива се първо с топла, след това със студена вода.

Освежаваща маска:

Миксират се една краставица, един белтък и две лъжички лимонов сок. Лосионът се нанася на лицето за 15 минути, след това се изплаква с хладка вода.

За суха кожа:

Настъргва се половин краставица, добавя се прясна сметана и няколко капки зехтин. Маската стои около 20 минути и се изплаква с хладка вода.

За мазна кожа:

Смесват се два разбити белтъка със сока от една краставица и малко минерална вода. Стои на лицето 15 минути и се изплаква с хладка вода.

Срещу тъмни кръгове под очите:

Пасират се една краставица и един морков. Пюрето се нанася под очите за 20 минути и се изплаква с хладка вода.

При разширени пори:

Един белтък се разбива с две лъжички сок от краставица. Сместа се оставя на лицето за 15 минути и се отмива с хладка вода.

Домашен ексфолиант за тяло:

Една краставица се пасира с половин чаша листа от мента. Добавя се малко кафява захар и зехтин. Този ексфолиант може да се съхранява в стъклен буркан в хладилника.

За сваляне на грим:

Една краставица се рендосва на ситно и се слага в тенджерка с 500 мл вода. Разбърква се и се оставя да ври около 15 минути. След като изстине, се добавят две малки лъжички зехтин. Прецежда се и тоалетното мляко може да се съхранява една седмица в хладилник.

Натуралакс 3

НЕ СЪДЪРЖА СЕНА!



За истинска ваканция
Без запек и подут корем!

ИЗПИТАНА БИЛКОВА КОМБИНАЦИЯ ПРОТИВ ЗАПЕК

Действа меко, ефективно и бързо.
Гарантиран ефект всяка сутрин!

- Премахва подувването и стомашния гискомфорт.
- Съдържа само висококачествени съставки с гарантиран произход и качество!
- Предпазва естествената флора на стомашно-чревния тракт.
- Не предизвиква зависимост и гискомфорт.
- Без странични ефекти.
- Приема се само веднъж на ден.
- Изберете онаковка от 20 или 100 капсули.

Да върнеш блясъка на историческите къщи

Никол се фокусира върху къщи, строени преди Втората световна война, и вече има реализирани проекти в Сейнт Пол и Минеаполис, Детройт и Акрон. Философията ѝ е да ги реставрира и да върне тяхното предишно достойнство, а не да ги модернизира.

Предприемчивата, красива и борбена блондинка Никол Къртис е неудържима и при ремонтите, и при довършителните работи.

Родената в Детройт симпатяга, която през август закръгля 40, е абсолютно автентичен домашен майстор и брокер на недвижими имоти. С авторското си предаване за реновиране на стари фамилни домове „Пристрастена към реставрирането“ Никол дебютира по Home&Garden TV през 2010, а от четвъртия си сезон то е хитово и преместено в праймтайма на програмата. Водещата не е от напудрените актриси, които четат умело на кюто написани думи от други и правят по няколко дубъла. Никол е напълно естествена, защото си разбира от работата и реално се занимава с всичко – от издирването на исторически къщи, които са предвидени за събаряне, през пълната им реконструкция и обзавеждане до изкарването им на пазара. Един от емблематичните ѝ случаи е, когато купува в Минеаполис къща от началото на XX век в окаяно състояние, готова за бутане, за символичния 1 долар. Организира основния ремонт и реставрация, като влага 100 хиляди долара и накрая успява да я продаде за 145 хиляди, и то при свития пазар на 2012 г.

„Колкото повече чувам „Това е невъзможно“, толкова повече се нахъсвам“, повтаря пристрастената към ремонтите американка и хуква към следващата къща, която ще спаси от разрушаване и ще запази за поколенията. Влага много време и усилия и в



издирването на оригиналните чертежи и снимки на тези сгради в историческите архиви на населеното място. Не е броила колко подобни „лифтинга“ е направила досега, но с настъпването на икономическата криза още повече собственици започнали да търсят съветите ѝ как да направят сами домашните ремонти и да поддържат във форма старите си къщи. Страницата ѝ във Фейсбук е харесана над 1 милион пъти, а постове са с десетки хиляди лайквания, независимо дали касаят ремонтираните къщи или личните ѝ преживявания.

Никол Къртис купува първия си дом на 18 и поради липса на средства го рекон-

струираща сама.

Десетилетия по-късно тя успява да откупи къщата на своите прародители, които събирали буквално всяко пени през 1956 г., за да имат дом. Семейството ѝ било принудено да я продаде и никой не бил щастлив от това, но ето че десетилетия по-късно – снимайки сезон 7 на „Пристрастена към реставрирането“, тя успява да си я върне и още по-съществено – да покаже вещината по пътя към връщането на предишния ѝ блясък. Историческата сграда била мястото, където тя прихванала строително-ремонтните умения, нищо че била момиче. Започнала да кара трактор с пет скорости, което за американците, свикнали на автомобили с автоматични предавки, си е чиста екзотика, само дето един бор дал фира. Там се научила да борави с пароструйката, да бърка цимент и да полага бетон, докато съучениците ѝ се усъвършенствали в гримирането.

Своята практичност и креативност при декорирането Никол обяснява с безпаричието.

Тя обича и досега, когато състоянието ѝ се измерва в милиони долари, да обикаля с пикапа и да събира по кварталите изхвърлени при ремонти

Практични съвети в сезона на ремонтите от телевизионната знаменитост Никол Къртис:

Сред любимите интериорни елементи на реставраторката са **СТАРИТЕ ПОДОВЕ ОТ ЕСТЕСТВЕНО ДЪРВО** – дюшеме или паркет в кухнята и другите помещения, които са били скрити под няколко пласта линолеум или мокет. Когато установи, че настилата е запазена, тя винаги я възстановява само с циклене и лакиране. Когато петната са неспасяеми, цикли и байца и след това полага няколко слоя полиуретанов или друг подходящ лак. Тества цвета на байца в ъгъла или място, което няма да се вижда. При под в цвят „череша“ препоръчва стените да са в нюанси на бялото, а колоритът да се постигне с декорацията.

При стари дървени шкафове от масивно дърво за кухнята Никол и екипът ѝ се стараят да правят минимум корекции: те укрепват конструкцията, чекмеджетата и окачването на вратичките; шлайфат повърхностите и добавят нови плотове. Често боядисването на шкафчетата става професионално с автобоя. Подменените дръжки и кухненски кранове също са от антикварите. Препоръчва матов, а не гланцов ефект на покритието.

В РЕНОВИРАНИТЕ КУХНИ наред с порцелановите мивки и рециклираните мебели съжителстват уютно неизбежните за съвременната домакиня съдомиялна машина, фурна и голям хладилник с фризер и автомат за лед.

Никол изглежда много уверена при избора на **ИНТЕРИОРНИТЕ И ЕКСТЕРИОРНИТЕ БОИ**, защото има години опит, докато ние, обикновените домашни майстори, и мостри да вземем, и с каталог на цветовете да гледаме, пак трудно избираме. Съветва първо да говорим със себе си и да си уточним любимата гама. Тя е избрала за себе си класически неутрални, землести и естествени тонове: нюанси на бяло, бежово, сиво, понякога синьо и кафяво. Те успокояват и стоят много стилоно. Ярките, наситени цветове използва само за акценти.

ПОДГОТОВКА НА СТЕНИТЕ ЗА БОЯДИСВАНЕ. Често те са облепени с един или повече пласта тапети. Друг проблем възниква, когато са боядисани с постна или бланка боя или са с пукнатини и нарушена повърхност. За добър и траен краен резултат дизайнерката съветва да не се щадим и основно да почистим от старите наслоявания. За тапетите работи добре обилно мокрене с вода и оцет и стържене с шпаклата. Фугите да се попълнят и заедно с грапавините да се изшкурят до огледална гладкост, защото нанасянето на боя върху калпава повърхност ще доведе до обелване. Следвайте точно стъпките, описани върху кутията на боята, която сте избрали. Винаги запазвайте известно количество за поправки.

При качествена **ДЪРВЕНА ЛАМПЕРИЯ**, която искате да оставите, ползвайте бояджийско тиксо при боядисването, за да не я изцапате. Ако сте опитни, и подходяща качествена четка е достатъчна. При почистването ѝ от стари пластове боя ползвайте не химикали, а пистолет с горещ въздух.

Никол е истински възмутена, когато оригинални, автентични за епохата и много качествени елементи са прикрити под шперплат или боя. Тя прави всичко възможно да ги почисти и да върне предишния им блясък. При липсващи части на

ПАРАПЕТИ И ДЪРВЕНИ СЪЛБИЩА тя намира в магазините втора употреба сходни парчета дърво за стъпалата и възлага на майстор да ѝ стругова отделни елементи от орнаментиката.

В баните и кухнята, а и подовите от керамика Никол чисти предимно с оцет и сода бикарбонат. При обзавеждането влита чисто нови аксесоари за повече свежест.

мивки, мебели и всичко, което е старинно и може да ѝ послужи при възстановяването на автентичните интериори на къщите. Обожава гаражните разпродажби и много добре се познава с антикварите. От складовите за употребявани вещи изнамира винтидж мебели и аксесоари, които с шкурка, байц и лак или боя превръща в бижута – полилеи и абажури, порцеланови вани с месингови крачета, мраморни облицовки за камини. Гаражите, където ги складира, са като пещерата на Аладин – за един от проектите (пълнен ремонт на приземен етаж, който превърна в просторна дневна) измъкна дълъг цели 7 метра бюфет от масивно дърво с витражи по вратичките и кристални огледала, който бе събирал прах с години поради размера си.

При реализацията на проектите си Никол Къртис винаги търси помощта на местни специалисти и фирми.

Така подкрепя местния бизнес, а с възстановяването на историческите къщи – и цялата общност.

И от рано сутрин се радва, че пред нея е още един ден, когато ще може да научи нещо ново в занаята. Все едно дали ще е разрешаване на конструктивен проблем, техника на изграждане на нова подпорна стена, дали ще е редене на плочи или напасване на стари шкафчета към новите размери на кухнята.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Думите, които променили живота на сегашната телевизионна знаменитост Никол Къртис, били: „Не си достатъчно добра за нашата фирма“. Тогава си дала сметка, че затворените врати не са край, а само начало на ново пътуване.





ОТВЕШО: Родина. Умалител. Сирена. Арабика. Пакостници. Нар. Комо. ИЛИ. Акриди. Дева. Асил. Ас. Сат. Каса. ЕЛАН. Тръни. Иновации. „Рир“. Инок. АН. „Ти“. Атоли. Саки (Ариго). Екип. Терор. Елит. Фараон. Лир („Крал Лир“). Хинин. Екери. Око. Дирало . Кавал. Пасатори. Иск. Език. Натиск. Пиридин. Каролев (Владимир). Вени. Илик. „Нора“. Час. Нал. Ламинат.

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

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

Тодор ИВАНОВ

От няколко дни в България е на мода нов виц. Футболните ни национали са били посрещнати като абитуриенти след завръщането си от турнето в Япония. Всички са им броили едно, две, три, четири... до 11. Поводът били двете загуби в Страната на изгряващото слънце – от домакините с 2:7 и от Дания с 0:4, и инкасирането на общо 11 гола.

● След фиаското в Япония националите ни посрещнати като абитуриенти, но без положителните емоции

Смешно, но и тъжно, защото за феновете, които следят Царя на спортовете у нас, тези резултати не са изненада. Да, победихме Португалия с 1:0 преди няколко месеца, но нали си спомняте какъв звезден мач направи тогава вратарят Владо Стоянов, като спаси поне една дузина от така наречените стопроцентови гола? Към това трябва да добавим и отразената дузпа. Малко по-късно спечелихме с 2:0 и срещу Македония, но и тогава имахме голям късмет, преди да вкараме. Някой ще каже, че „късметът помага на силните“, но понякога има и изключения, а всички останали резултати показват, че това е по-вярното.

Статистиката показва, че българският национален отбор е най-слабият в последните 83 години.

През 1933 година България играе за Балканската купа и губи за три дни на два пъти с общ резултат 0:11. Сега, на "Кирин Къп", в рамките на две срещи "лъвовете" инкасираха 11 попадения и вкараха две.

Но отново назад към историята - Румъния на 4 юни 1933 г. ни бие със 7:0, а на 7 юни Гърция ни отнася с 4:0. Само дни преди това пък този състав пада и от Испания с 0:13, което е и най-голямата загуба в историята на националния отбор.

През 1934 г. отново

има две поредни поражения с голям резултат, но те са с по-малко цифрово изражение от сега. На 25 и 29 април 1934 г. България играе квалификации за световното първенство и пада съответно от Австрия с 1:6 и Унгария с 1:4 - общ резултат 2:10, което е по-малко от настоящия резил.

След това имаме тежки последователни загуби, но те не са в рамките само на няколко дни разлика.

Бъдещето? То е като на целия ни спорт – вървим със страшна сила надолу.



Български футбол - какво бе това чудо?



Дали ще бъде сменен селекционерът Ивайло Петев или не, дали той сам ще си тръгне, няма никакво значение. В квалификациите за Световното първенство през 2018 г. в Русия сме в група с Холандия, Франция, Швеция, Беларус и Люксембург, а за мондиала директно се класира само победителят в групата, а вторите отбори отиват на бараж. В най-добрия случай ние ще се борим за четвъртото място, но това ще е много трудно постижимо.

В световната ранглиста на ФИФА България е на 69-о място, което все пак е изкачване с шест места в сравнение с февруари, когато бяхме 75-и. Със сигурност обаче сега ще слезем надолу в стълбицата, но не това е най-лошото.

То предстои в края на този месец, когато ще започнат мачовете от евротурнирите, а първият жребий е на 20 юни.

Първенецът Лудогорец започва от втория квалификационен

кръг мачовете, които са на 12/13 и 19/20 юли. Миналата година тимът отпадна още на този етап, елиминиран от дебютанта Милсани. Ако го преодолеят, „разградчани“ отново ще бъдат поставени и

ще имат пак по-леки съперници. НО!

Във втория по сила турнир ще бъдем представени от Берое и Славия,

които започват в първия кръг на 30 юни, и Левски, отиващ директно във втори. Не искам да съм лош пророк, но едва ли някои от тези три отбора ще изиграят повече от 4 мача в Европа, което означава, че в началото на август вече ще мислят само за представянето си по родните стадиони.

И така година след година, докато вече ще се радваме на победи над смятани доскоро за футболни джуджета - Люксембург, Лихтенщайн, Малта, Сан Марино, Ангора.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

ECO PHARM

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



На 10 юни в Париж стартира 15-ото юбилейно европейско първенство по футбол. Както вече писа в „Животът днес“, за трети път негов домакин след 1960 и 1984 г. е Франция. В следващите редове ще ви запознаем с някои любопитни факти.

Три пъти титлите са били печелени от Германия (1972, 1980, 1996) и Испания (1964, 2008, 2012). Два пъти шампион е Франция (1984, 2000), а по веднъж СССР (1960), Италия (1968), Чехия (1976), Холандия (1988), Дания (1992) и Гърция (2004). На настоящото първенство, в което за пръв път участват 24 отбора, ги няма последните три изредени тима, тъй като не успяха да преодолеят квалификациите.

Французинът Мишел Платини е начело във вечната ранглиста на реализаторите с 9 точни

Лудогорец и Лестър са почти на едно ниво

● Българският и английският шампион дават съответно трима и четирима играчи за Евро 2016



попадения, които бяха вкарани само в един шампионат – 1984 г. На

второ място е Алан Шиър – 7, но от три първенства (1992, 1996 и 2000). Третото място с по 6 гола се разделя от 6 футболисти, като двама от тях – Златан Ибрахимович (Швеция) и Кристиано Роналдо (Португалия), ще могат да подобрят своя резултат. За тях надпреварата във Франция ще е четвърта поред. Английският национал Уейн Рууни е с пет попадения.

Една четвърт от играчите на Евро 2016

се състезават в английски отбори. Сто и трима от селектираните 552-ма футболисти са представители на клубове от Висшата лига, а още 36-ма играят в по-ниските дивизии на Англия.

Ако се вземат предвид договорите за сезон 2016/2017, футболистите на отбори от Висшата лига са 106, или 20% от всички. Тази бройка обаче със сигурност ще се увеличи, тъй като английските клубове ще започнат голямото пазаруване след

финалите във Франция.

Бундеслигата е второто най-добре представено първенство с 57 играчи. На трето място е италианската Серия А

с 52-ма футболисти, 18 от които са в състава на "скаудра адзура" за финалите. Турското първенство заема четвъртата позиция с 36 играчи. Примера Дивисион е на пето място с 34. Българското първенство е представено от трима играчи. И трима са румънци, които са на шампиона Лудогорец – Козмин Моци, Андрей Препелица и Клаудиу Кешеру. Играчите от А група са само с един по-малко от тези на френската Лига 1, а разградчани имат с един представител по-малко от английския шампион Лестър. Има футболисти, които играят в азиатски лиги (3 – Катар, 1 – Австралия, 1 – Саудитска Арабия). Четирима пък са от CONCACAF (3 МЛС, 1 – Мексико).

От клубовете най-силно представените са италианският шампион Ювентус и осмият в Англия Ливърпул – по 12 играчи. 11 има от Тотнъм, следван от Манчестър Юнайтед с десет. Барселона и Байерн имат по девет, а с по осем са европейският шампион Реал, Базел, Арсенал, ЦСКА Москва, Фенербахче и Рома.

По държави:

- 139** – Англия (103 Висша лига, 31 Чампиъншип, 4 Първа лига, 1 Втора лига);
- 65** – Германия (57 Първа Бундеслига, 8 Втора Бундеслига);
- 56** – Италия (52 Серия А, 4 Серия В);
- 36** – Турция (Супер лига);
- 35** – Испания (34 Примера Дивисион, 1 Сегунда);
- 32** – Русия (Висша лига);
- 22** – Франция (Първа лига).

109 милиона евро е разликата между най-скъпия и най-евтиния футболист

Разликата между най-скъпия футболист, който ще участва във финалите, и най-евтиния е точно 109 900 000 евро. Най-висока, естествено, е цената на португалската мегазвезда Кристиано Роналдо. Според сайта transfermarkt.de тя е 110 млн. Само 100 хиляди пък струва най-евтиният футболист на финалите. Това е турчинът Емре Мор, който няма още 19 години и играе за датския Нордсееланд.

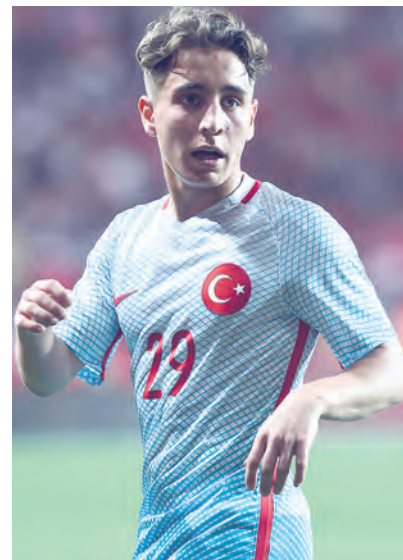
Transfermarkt.de определя за най-скъп отбор този на световния шампион Германия. Стойността на 23-мата немски футболисти е 562 млн. евро. Колегите им от Унгария пък са най-ниско оценени. Те струват 27,3 млн.

Най-висока средна възраст има ирландският тим. Тя е 29,4 г. За нея спомага значително 40-годишният вратар Шей Гивън. На другия полюс са Германия и Англия. Средната възраст на



Кристиано Роналдо

техните състави е 25,4 г. С 40 г. и 2 месеца унгарският вратар Габор Кирай пък е най-възрастният. Разликата му с най-младия Маркъс Рашфорд е 21 г. и 5 месеца.



Емре Мор

Румънският вратар Костел Пантелимон е най-високият футболист на финалите. Ръстът на стража на Уотфорд е 203 см. Италианецът Лоренцо Инсиние е най-нисък – 164 см.

MARKET

Практичният избор

11 ГОДИНИ

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

цените са валидни от 14 до 20 юни

1.69

лв/кг

Нектарини

кг

3.99

лв/кутия

33% НАМАЛЕНИЕ

Сладолед "Aloma"

900 мл, различни вкусове

1.39

1.74 лв/кг

26% НАМАЛЕНИЕ

Кисело мляко "Саяна"

4.5%, 800 г

5.99

лв/кг

Свински врат с кост, кг

от нашата витрина

1.33

лв/кг

Кристална захар "Diamant"

1 кг

4.49

8.98 лв/кг

45% НАМАЛЕНИЕ

Кафе "Tchibo" Family

500 г