

ПОТРЕБИТЕЛИ



Защо производители на храни продължават да ни мамят

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви проф. Андрей Йотов, водещ ортопед

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 23 (196), 21 - 27 юни 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Ген-майор Тодор Дочев, началник на ВА „Г. С. Раковски“: Борбата с тероризма е важен акцент във военното образование

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Ще се движат ли товарни камиони в празнични дни

На стр. 4

България има сериозни постижения в науката за атома

На стр. 8

НОИ ще изплаща по-бързо болничните ни от 1 юли

На стр. 16

На Евро 2016 се очертават любопитни рекорди

На стр. 31

Образование и реализация

В дискусията между бизнеса и университетите за създаването на качествени професионалисти, които да се реализират успешно, се включват **Сашо Дончев**, председател на БСК, и инж. **Боряна Манолова**, шеф на Siemens - България:



Академичните програми да се съгласуват с работодателите



Да спрем производството на безработни с диплома

На стр. 5



Влезте в социалната мрежа за здраве

Вижте на www.jivotatdnes.bg

Кое е по-изгодно - срочен или безсрочен банков депозит?



Мнението на финансовия анализатор



В новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компании-

те предлагат. Актуалните намаления можете да намерите в посочените аптеки. За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве (credoweb.bg/promo).

ПРОМОЦИИ ОТ АПТЕКИ

Чрез тази секция получавате възможност да избирате продукти на най-достъпни цени с опция за селекция по продукт, заболяване, град, аптека, производител. Там ще откриете пълна информация за продукта и действието му, както информация за най-близкото място, откъдето може да си го купите или линк към онлайн магазина на аптеката, който да ви улесни в

покупката. Последвайки профила на дадена аптека, вие „се абонирате“ за новите ѝ промоции. Така имате шанс да направите своя избор бързо и лесно.

В този брой -
предложенията на

EC@PHARM

На стр. 23

Безработицата у нас е най-ниска от 2009 г. насам

За първи път от седем години насам броят на регистрираните безработни лица в бюрата по труда пада под 300 хил. души. Такава численост на безработните Агенцията по заетостта за последно е отчетла в края на октомври 2009 г.

В края на месец май 2016 г. в бюрата по труда са регистрирани 286 246 безработни лица. Спрямо април те намаляват с 18 916 лица. На годишна база в сравнение с май 2015 г. безработните са значително по-малко – с 45 600 лица.

Спрямо икономически активното население, определено при последното преброяване през 2011 г., равнището на регистрираната безра-

ботица през месец май съставлява 8,7%. В сравнение с май 2015 г. то е значително по-ниско – с 1,4 процентни пункта. Намалението спрямо април 2016 г. е с 0,6 процентни пункта, като този темп се запазва за втори пореден месец.

На работа през май 2015 г. са постъпили общо 24 294 безработни лица, от които 22 101 – на първичния пазар на труда.

2193 лица са включени в субсидирана заетост. 720 от тях са започнали работа по програми за заетост, 275 – по насърчителни мерки от ЗНЗ. По схеми на ОП РЧР на работа са постъпили 11 198 безработни лица.



В бюрата по труда са заявени 18 765 свободни работни места. От тях частният сектор е обявил 14 141, които нарастват с близо 18% на годишна база.

Най-много свободни работни места за първичния пазар в бюрата по труда са

заявени от работодатели в сезоннозависимите дейности – преработваща промишленост (4323 места), хотелиерство и ресторантьорство (3359 места), търговия (2651 места). Следват заявените места от транспорта, складирането и пощите (1347 места),

от селското, горското и рибното стопанство (1233 места), от административните и спомагателните дейности (1127), от държавното управление (953), от строителството (951 места), от операциите с недвижими имоти (548 места) и др.



Помага на твоеето здраве!
Вече знаеш.

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

Швейцария е един от големите инвеститори в България



Интересът на швейцарските инвеститори към България е в областта на производството, енергетиката, услугите и информационните технологии. Това стана ясно по време на срещата на вицепремиера по европейските фондове и икономическата политика Томислав Дончев и министъра на труда и социалната политика Зорница Русинова с държавния секретар по икономическите въпроси на Конфедерация Швейцария Мари-Габриел Инайхен-Флайш и водената от нея бизнес делегация.

През 2015 г. Швейцария е сред най-големите инвеститори в България с общ размер на преките чуждестранни инвестиции 114 милиона евро. Това я нарежда на трето място по този показател след Германия и Холандия.

С изпълнението на Българо-швейцарската програма, която възлиза на 76 милиона швейцарски франка, у нас се реализират проекти в приоритетни за страната области като сигурност и стабилност, участие на гражданското общество, социално включване на малцинства и уязвими групи, околна среда и инфраструктура, институционални партньорства, научни изследвания и образование, включително и дуалното образование.

Томислав Дончев изтъкна отличното взаимодействие между България и Швейцария и потвърди желанието за продължаване на партньорството между държавите чрез бъдещата програма за сътрудничество и обмен на швейцарския опит в ключови сфери, каквато е връзката между образованието и бизнеса, реализирана успешно в Швейцария чрез модела на дуално образование.

В епицентъра на медиите

Официално обявените причини за войната в Слънчев бряг са две - скандал за паркиране или скандал за рекета от таксиметровите шофьори. И двете са пренебрежими причини за неприятностите, които възникнаха за подземния свят край морето. Можеха да се биат някъде скрито. Можеха да се разберат. Можеше единият от двамата да бъде застрелян от молдовски снайперист - много са евтини. Някак си конфликтът можеше да е решен без такива катастрофални щети. Но не, Mityo The Eyes, също продукт на културата на втория начин, тръгва да решава въпроса с наглост, съчетана с вяра в силата на връзките. Той има група в общинския съвет, половината полиция доработва при него. Кой ще му се опъне? Ако не бе толкова много повярвал във втория начин, може би щеше да прояви малко инстинкт за самосъхранение и да не влиза лично в битката.

Борислав Зюмбюлев, „24 часа“

Естествено таксиметровите услуги са последното нещо, от което се интересуват Димитър Желязков и Божидар Кузманов (без да се подценява значението им, в Слънчев бряг всяка дейност се калкулира). Но такситата са важна брънка в комуникационната мрежа на курорта - те могат да носят и да предлагат дрога и пари на огромната маса от туристи. Те са един вид комуникатори за търсещите купона. Видно от профила на участниците в конфликта подолу скандалът не е за паркоместата, а за наркоместата.

Димитър Пеев, „Капитал“

Истината за случилото се в Слънчев бряг обаче е съвсем друга. Стреля се в модерна дискотека на оживена улица в центъра на един от десетте най-популярни като евтина дестинация европейски

Престрелката в Слънчев бряг

курорти. И то в началото на туристическия сезон. В момент, в който от бранша се надяват да привлекат хиляди туристи, страхуващи се да заминат в съседна Турция именно заради страх от подобни прояви. И какво се получава? На родните мафиоти може да не им пука, но на тези, които станаха неволни свидетели на пукотевицата, на туроператори и хотелиери не им минава от лековатите обяснения.

Всъщност най-много трябва да се стреснат в МВР. Лесно е да се показва как се залавят и връщат на съседите ни бежанци и да се обяснява колко трудно става проникването на потенциалните терористи в страната ни. Но когато се случи такъв инцидент, се вижда колко безпомощни са тези, на които им плащаме, за да се грижат за сигурността ни.

Иван Тропанков, „Монитор“

През 2001 г. се изсипаха милиони черни пари, купуваше се и се приватизираше курортът и никой не питаше откъде са финансите. Раздадох се какви ли не разрешителни при откровено беззаконие. Нямахме никакви последици. Ясно е, че огромна част от събитията там са в нарушение на закона, но няма последици - пласт върху пласт от престъпления е изграден Слънчев бряг. Затова той е станал нарицателно в Европа за място, където действително е Содом и Гомор, но това също се продава. Има потребители и за този продукт и той генерира огромни приходи.

Тихомир Безлов, „Стандарт“

Цяла България вече разбра, че в Слънчев бряг и Несебър полицията работи "на повикване". Появява се, след като белята вече е станала. Категорично заявявам, че там има стари връзки между полицията и престъпността, установени от десетилетия. Така е не само в Несебър, а и в Поморие. Благодарение на Митьо Очите през последните години центърът на престъпността се премести в Несебър, но в Поморие тя също остана. Създадени са многобройни местни групировки, в които поминък намират немалко млади хора. Разбира се, това става със знанието на полицията.

Валери Симеонов, „Сега“

На Слънчака откриха туристическия сезон - с гръм и грохот. И с много куршуми.

Цял ден вчера слушаме как размахването на автомати от десетки въоръжени мъже в бронжилетки е махленска свадка или битов скандал... Премиерът се опитва да ни убеди, че важна клечка от ъндърграунд средите случайно е попаднала в центъра на престрелка с друго лице от кримиконтингента. Ако за Борисов е нормално да си тежко въоръжен и да стреляш за едно паркомясто, в цивилизования свят не е така. Откога в България е обичайно да се разхождаш с бронжилетка и автомат или да размахваш брадва в курорт?

Павлета Давидова, „Дума“

Уверението на премиера и службите, че свадата е махленска, с какво успокоява нормалните хора? Всъщност то е плашещо потвърждение, че се налага да свикнем с мисълта, че от време на време някой и друг човек може да изгуби живота си по подобен „достоев“ начин и това е нормално. Преднамереното negliжиране и свалянето на всеки скандален случай на махленско ниво си е запазена марка за премиера. С лекота прати и този случай със задна ножица при „двете каки“, „тоалетния“ скандал, „ало, Ваньо“ и пр. нормални житейски случки, зад които не се крие нищо тревожно, съмнително или скандално.

Милен Ганев, fakti.bg

Кой каза, че това било война за наркопазара на Слънчака и за монопола от стоянките на копърките? Не, тук става въпрос за "махленски биячи с брадви". Нищо че бронжилетките им са малко потънки от криминалните им досиета.

Как очаквате МВР да се изправи срещу бандити, на които и брадвите им стрелят?

Ако работните версии на полицията се изчерпват с това, можем да помогнем с още няколко подобни, за които не са се сетили нито сценаристите на "От местопрестъплението", нито тези на "Под прикритие".

Твърде вероятно е скандалът да е станал заради отказ на DJ-я да пусне "Погледни ме в очите". Или защото едрият работодател Митьо не е харесал начина, по който в заведението танцуват на "Бяла роза".

Александър Николов, webcafe.bg

ПОСОКИ

Кой е лудият



Петър ГАЛЕВ

Обществено невежество, долнопробно клонкарство и медийно тъмно пожълтяване се смесиха в отзвук от трагедията, която сполетя едно момиче, почти дете. Тя беше наказана с публичност на проблема си, защото е известна личност - световна шампионка. Иначе за всички, които имат професионално отношение към случая, е ясно, че става въпрос за психиатричен проблем. Но тук това все още звучи като бич, като тежко петно и заклеимяване, диагноза „луд“. Неслучайно проблемът се забикаля, като най-често говорим за „психологически“ затруднения, за консултация с психолог и т.н. евфемизми, само и само да се избегне нещо общо с психиатрията. Причините за този безумен срам идват от стари времена, когато наистина не е имало реално лечение на психическите болести, а засегнатите са обявявани за демони. Лошото е, че с днешна дата само обвинката на стигмата е променена, но същността, масовото разбиране или по-скоро неразбиране си остават същите. Нищо мистично няма в психическите проблеми, тяхната основа е биохимична, както например на диабета. Но не е срамно да си със захарна болест, докато да си с депресия е непостижимо у нас. А истината е, че диабетът засега не се лекува дефинитивно, докато депресията се лекува. Но трябва преглед при психиатър и прием на лекарства, които коригират определени химически процеси в нервната система. След като Цвети даде много на България в спорта, дано сега да даде шанс на стотици млади и възрастни хора с депресивни и други психически заболявания да имат увереността да се лекуват, без това да им носи отвратително шушукане зад гърба и трагично поклащане на глава. Огледайте се около себе си и помогнете на близък и приятел с психически проблем!

СТОП КАДЪР



Горещото време напълни плажовете по родното Черноморие



Да остане ли ограничението за тежкотоварни автомобили в почивни и празнични дни



Настимир Ананиев,
председател на транспортната
комисия в Народното събрание

Това е начин да се облекчи трафикът

Моето лично мнение е, че тази забрана трябва да остане. Най-големите убийци на пътя, най-големите причинители на пътнотранспортни произшествия са високата скорост и отнемането на предимство. По време на празничните дни, когато има сериозен трафик, трябва да се мисли за облекчаването му. Няма проблеми, когато тежките

камиони са на магистрала. Но когато са на другите пътища - представете си трасето към Кулата след Благоевград, те създават предпоставки за пътнотранспортни произшествия, особено когато леките коли се опитват да изпреварват тежкотоварните. И затова идеята на тази забрана е да се ограничи участието на камионите в тези дни,

защото се затормозява самото движение. Разбирам и бизнеса, и превозвачите, които казват, че забраните им пречат, но е много важно да има баланс. Както знаете, през 2015 година нарасна броят на пътнотранспортните произшествия, нарасна броят на загиналите хора по пътя и ако махнем тази забрана, ще увеличим проблемите още повече.



Лазар Лазаров,
изпълнителен директор
на Агенция
„Пътна инфраструктура“

Така ще се гарантира пътната безопасност

Спирането на ТИР движение по време на празничните дни и почивните дни е свързано с пътната безопасност. Обяснимо е, защото тогава трафикът от леки автомобили е огромен и е осезаема разликата в движението на бързи и бавни, малки и големи. Затова се налага ограничение за тежкотоварните автомобили и за да може лекият трафик, който е много повече през тези дни, да се изнася по-бързо. Тази забрана е актуална и е хубаво да се спазва. АПИ има няколко забра-

ни. Едната от тях е и ограничението на товарни автомобили при температури над 35 градуса на въздуха. Тази забрана наистина я отменихме, но тя не взира лекия трафик. Обикновено в най-големите жеги, над 40 градуса навън, тази забрана беше налагана през последните няколко години, за да може да не се получават пластични деформации на пътната настилка. Всички ремонти, които се изпълняват и в момента, всички магистрала, които са построени от 2010 годи-

на насам, са с полимермодифициран битум в асфалтовото покритие и издържат на високи температури. Поради тази причина направихме компромис към превозвачите и тази забрана отпадна. В достатъчна степен транзитните трасета, по които минава днешният трафик, са осигурени с необходимото асфалтово покритие. А другата забрана - за ограничаване на движението на тежкотоварни автомобили в почивни и празнични дни, е актуална. И не бива да се бъркат двете забрани.



Инж. Койчо Русев, член
на УС на Асоциацията
на българските предприятия
за международни превози
и пътищата

Може да е валидно само за конфликтните точки

По отношение на това ограничение би могло да се помисли и в следната посока - по тези пътища и участъци, където няма опасност за пътнотранспортни произшествия, да се позволи движението и на тежкотоварните превозни средства. А там където на базата на наблюдение на отговорните институции има проблеми с безопасността на движението и конфликтни точки и когато има интензивен поток, нормално е да се налагат временни ограничения. Системата,

която съществува, с участието на Агенция „Пътна инфраструктура“, браншовите организации, на КАТ, Изпълнителната агенция по автомобилна администрация, цялата комисия трябва да прецизира кои да са тези пътища. Ние сме правили справка - в много малко страни по света има ограничения през летния период и почти няма ограничения през почивните дни. Що се отнася до загубите на транспортния бизнес, конкретни изчисления не могат да се дадат, но са сериоз-

ни. Ако се сметнат часовете на ограничение към общо отработените часове, ще видите, че е около 10 до 13 процента са загубите в сравнение с онова, което се заработва за един месец. Така че със сигурност приходите на транспортния бизнес се намаляват в резултат на ограниченията, свързани с почивните или празничните дни.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Академичните програми трябва да минават през погледа на работодателите

Сашо ДОНЧЕВ,
председател
на Българската
стопанска камара

Връзката между бизнеса и образованието на места се къса, защото не отговаря на необходимите изисквания. Академичните програми трябва да минават през погледа на работодателите, за да може висшето образование да отговаря на нужните умения и компетенции.

Вторият много сериозен дефицит във висшето образование е незнанието на чужди езици. В съвременната икономика и при съвременното развитие на технологиите е невъзможно да работиш пълноценно без сериозни познания поне за езика, който носи най-много информация – английския. Третият проблем е, че няма реални стажове в бизнеса от завършващите висше образование, за да може работодателите да припознаят хората, които им трябва и които са им



необходими за развитие на ключови сектори от икономиката. Добре известно е в кои сфери има хроничен глад на специалисти и наличие на свободни работни места – IT индустрията, аутсорсинга, телекомуникациите.

Различните браншове изискват различни умения и компетенции.

Безспорно, че завършващите висше образование трябва да имат фундаментални базови знания в определени области. Тези знания обаче трябва да се надградят с допълнителна квалификация и продължаващо обучение. В металургията например през

всичките четири години на обучение изискванията на бранша се променят, в IT технологиите също динамиката е огромна. Ето защо и висшето образование трябва да променя бързо и гъвкаво съдържанието на академичните програми.

Българската стопанска камара например организира проекти,

с които свързваме потребностите на работодателите с амбициозни млади хора. Браншовите организации ни казват какви способности и знания трябва да притежават необходимите им специалисти и ние търсим млади хора, които отговарят на тези изисквания. Такава програма вече направихме с Нов български университет. Извършваме следдипломна квалификация и преквалификация на територията на Камарата по програми на НБУ и след успешното дипломиране на курсистите документът се издава от ВУЗ-а. Напът сме да създадем подобен проект и с Университета за национално и световно стопанство, и с Техническия университет.



Както образователните институции в България, така и бизнесът се сблъсква със сериозния проблем – изтичането на кадри зад граница.

Причината младите хора да заминават в чужбина е високото ниво на неопределеност в страната –

както политическа, така и икономическа. Младите хора не желаят да живеят в подобна несигурност. Те искат да имат яснота за своето кариерно развитие, за развитието на бизнес средата. За голямо съжаление в България няма такава яснота. Всяка година депутатите променят няколко статута на закона, което означава една непрекъснато променяща се законодателна среда. Виждате хрумванията на политиките и как динамично се променят нещата. В цялата тази несигурност и неопределеност има два фактора, които се оказват пагубни за икономиката – спад на инвестициите и нарастване на дела на публичните разходи. Много от инвеститорите не желаят да взимат кредит, защото не искат да

поемат риска в тази несигурна среда. Младите хора също са изправени пред дилема – дали да поемат риск и да останат в България, или да потърсят възможност за спокоен живот зад граница.

Все пак съществуват и отрасли, в които има задържане на кадрите и дори привличане на специалисти от чужбина,

каквото е IT секторът. Има обаче съществен проблем, който засяга тази индустрия. България се задържа от необходимостта от човешки ресурси в сферата на информационните технологии, но нашата администрация не прави нищо по въпроса да отговори на нуждите на бизнеса за още кадри в бързоразвиващата се среда. Слагат се неясни бариери и ограничения, които пречат да се привлекат чудесни специалисти от Молдова, от Украйна, от Беларус и други страни. Както български квалифицирани работници отиват на Запад, така и ние можем да се възползваме от великолепен човешки ресурс, ако администрацията не затруднява процедурите по привличането му. Трябва да отбележим, че заплащането в секторите с висока добавена стойност в България е сравнимо с това в много европейски страни, така че има какво да предложим на тези кадри.

В заключение искам да спомена, че промените не бива да се случват само в системата на висшето образование, а и при средното.

Има огромен глад и на специалисти със средно образование и професионални квалификации. Унищожихме една от водещите индустрии в България в продължение на десетилетия – шивашката промишленост. Липсват кадри с техническо и професионално образование. Няма подготвени специалисти и за туризма. Не искам да влизам в болните въпроси за медицинското обслужване.



Д-р инж. Боряна МАНОЛОВА,
главен изпълнителен директор на Siemens - България

Изграждането на устойчива и същевременно гъвкава връзка между бизнеса и образованието е в основата на създаването на икономика, базирана на знанието и насочена към бъдещето.

За съжаление в България тази връзка все още е твърде крехка и се основава по-скоро на спорадични, макар и позитивни инициативи, както от страна на държавните и образователните институции, така и на бизнеса. Все пак бих искала да отбележа като много положителна крачка идеята на Министерството на образованието да се финансират приоритетно специалности, от които икономиката има реална нужда, като инженери, IT специалисти, педагози. Вярвам, че това е стъпка в правилната посока към преодоляване на сериозното разминаване между образователните и професионалните стандарти.

Като компания, която е сред най-големите работодатели на инженерни и IT кадри у нас, ние от Siemens - България се сблъскваме ежедневно с липсата на

достатъчно добре подготвени млади специалисти. Моето вътрешно убеждение е, че това се дължи както на остарялата образователна система и учебни програми в много специалности, така и на все още колебливото желание на бизнеса да влезе там, където се коват неговите бъдещи кадри, а именно в училищата и университетите. Резултатът е незаети работни места в почти всички сектори и същевременно множество неработещи млади хора с дипломи за висше образование.

Бизнесът и образованието са две страни на една и съща монета и не могат да просперира един без друг. Образователната система в България трябва да обърне поглед към истинските нужди на икономиката, за да гарантира, че студентите, които завършват, ще имат реален шанс да си намерят работа по специалността. Необходим е прагматичен подход, така че да спре свръхпроизводството на безработни с диплома. Бизнесът също трябва да скъси дистанцията с образователните институции, ако иска да преодолее глада за кадри в обозримо бъдеще.

Компаниите трябва и може да играят ключова роля в това отношение, тъй като те са сред най-заинтересованите от адаптирането на образователната система към търсенето и предлагането на

пазара на труда. За целта обаче не е достатъчно бизнесът само да очаква готовите кадри „на изхода на университета“, образно казано, а е необходимо да влезе в класните стаи, в учебните зали, аудиториите и лабораториите, за да гарантира, че студентите ще получат максимално реалистична представа и най-вече подкрепа за професионалната си реализация след това. Стажовите и практиките в компаниите също предоставят възможност на младите хора да направят първите стъпки в кариерата си и да получат обратна връзка от работодателите. Предложението на министър Кунева за приоритетно финансиране на определени професионални направления ще насърчи висшите учебни заведения да наблегнат върху специалности, за които има търсене и добри възможности за реализация.

Разбира се, не трябва да се стига и до другата крайност – да се закриват „бутикови“ специалности, за които в момента няма голямо търсене, но без които определени сектори не могат и от които пазарът на труда има и ще има нужда в бъдеще. Знанието, което е основният „продукт“ на образованието, е най-ценната и най-стабилна валута, така че трябва да направим всичко възможно, за да я оползотворим изцяло в практиката.

Да спрем свръхпроизводството на безработни с диплома

Майонеза без яйца е нещо като вегетарианско месо

Майонезата е храна - символ на съпротивата. Според легендата в средата на XVIII век херцог Ришельо бил в обсадената от англичани крепост на град Майон. Френската армия удържала на набезите на англичаните, но провизиите и запасите от храна привършили. Останали само яйца и по-специално жълтъците, тъй като белтъците се ползвали като лепило за ремонт на дупките в стените. Намирали се още лимони и зехтин. Ришельо наредил на готвачите да измислят нещо. Така се появила майонезата.

Както се вижда, яйцата са основната съставка на майонезата и това го доказва всяка готварска книга, а и повечето жени знаят, че майонезата се забърква от кокошия продукт, олио и малко оцет или лимонов сок. Казано с други думи – такова е традиционното възприятие за майонезата. Поради липса на задължителен стандарт обаче всеки производител у нас слага в майонезата каквото му хрумне.

Именно това кара асоциация „Активни потребители“ да направи през март-април т.г. проучване на майонезата на нашия пазар. „Имахме много сигнали за нередности, предимно за това, че за направата ѝ масово се използва по-евтиното рапично вместо по-скъпото слънчогледово олио. В хода на изпитанията обаче се натъкнахме на факта, че това не е вярно.

Проблемът беше, че в голяма част от майонезата се съдържа прекалено много вода, в много от пробите няма яйца

или поне яйчен прах, а и се използват прекалено много въглехидрати“, обясни пред „Животът днес“ председател на асоциацията Богомил Николов.

Изследвани в лаборатория са 16 марки майонеза, купени от различни магазини в София и провинцията. Добрата новина според Николов е, че във всички е открито слънчогледово олио. Лошата е, че в 6 продукта не са намерени никакви яйца. Това са лека майонеза „Петел“, произведена от „Диони“, Стара Загора, „Rubikon“ на фирма „Катрин – Ко“, произведена в Индустриална зона „Раковски“, „Atlantic“, произведена от „Atlantic Co“, Пордим, „Домашна трапезна майонеза“, произведена от ЕТ „Николина Алендарова“, Стара Загора, „Вегетарианска трапезна майонеза“, произведена от същата фирма, и майонеза „Ресто“, произведена за ЦБА. Това прави 37,5% от всички изследвани марки.

● **Производителите предпочитат евтини съставки, което ги кара да пълнят продукта с химия**



ОТЛИЧНИЦИТЕ

Продуктите, в които не са открити несъответствия между етикета и съдържанието и в които има яйца:

Трапезна майонеза „Краси“
Трапезна майонеза „Олинеза“
Майнеза „Fine life“ -
произведена за „Метро“
Майонеза FF Вкус -
произведена за „Фантастико“
Трапезна майонеза „Бела“

Това са продукти, които на практика не трябва да се наричат „майонеза“, защото в тях липсва основната съставка. Според асоциацията в чужбина е възприето подобни продукти да се наричат „салатен дресинг“. Има и известна ирония в наименованието „Вегетарианска майонеза“ – все едно някой да продава „вегетарианско месо“. Но ако не друго, наименованието е поне честно.

В България няма норматив за производството на майонеза и това е оправданието на държавата да не санкционира производителите на всички тези продукти, наричащи се неправилно „майонеза“. Обяснението на Българската агенция за безопасност на храните е, че задължително по българските нормативи е единствено в майонезата да има растително олио, без дори да се уточнява какво – слънчогледово, рапично или друго. Оттам нататък било работа на производителя каква рецепта ще избере.

„Някои производители преди месеци пишеха върху опаковките на майонезата само „растително олио“,

а един дори честно беше написал

„рапично олио“, разказа Николов. В хода на изследването обаче е открито, че във всички проби има слънчогледово олио. Кое според Николов означава, че явно има някакъв сезонен спад на цената на слънчогледовото олио. Ако поскъпне, производителите веднага ще го заменят с нещо друго.

Впрочем те и сега не прекаляват много с мазнината. При 8 от всичките 16 продукта измерените мазнини се оказват по-ниски от декларираните на етикета. Такива са „вегетарианската“ майонеза на ЕТ „Николина Алендарова“ и домашната трапезна майонеза на същата фирма, три продукта на „Олинеза“ ООД Костинброд: „Селце“, „Микадо“ и детска нискомаслена, както и майонезите „Аро“, произведена за „Метро“, „Ресто“, направена за ЦБА, и „Clever“ - за „Била“.

В същото време в много от майонезите е открито доста голямо количество вода.

Усреднено във всички изследвани майонези има 58,3% вода, при положение че тя трябва да е около 20%, като в 9 от продуктите тя надхвърля 60%, а рекордьор с 81% е „Атлантик Ко“ от гр. Пордим. Подмяната на растителното масло с вода на пръв поглед е чисто икономически прием. Но зад това се крие опасна игра със здравето на хората. Защото олиото не би позволило на яйцата в състава на майонезата да се окисляват и вътре да се развиват микроорганизми, което води до кратък срок на годност. И затова, когато скъпото олио се замени с евтината вода, автоматично възниква нуждата от консерванти, с които всички изследвани майонези щедро са надарени.

„Според нас тези продукти трябва да се пакетират в защитена атмосфера за спиране на бактериалния растеж и като алтернатива на консервантите“, казва Николов.

И последната отличителна черта на нашите майонези е, че те са пълни с въглехидрати.

Сред тях са нишестето и две технологични добавки – гума ксантан и гума гуар, които всъщност са вид въглехидрати и които не се употребяват никъде по света в майонезата.

Целта на двете съставки е да подпомогнат хомогенизирането на водата и мазнините – нещо, което не би било нужно, ако вътре нямаше толкова много вода. Само че въглехидратите повишават гликемичния индекс на майонезата и тя става потенциално опасна за диабетиците и за хората, страдащи от нарушена обмяна на веществата.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

Богомил Николов:

Ниската покупателна възможност е основната причина

Основната причина майонезата в нашите магазини да е пълна с вредни по същество добавки е ниската покупателна възможност на населението. Много хора звъняха в асоциацията ни след предишното изследване за палмово масло в сиренето. Правеха ни забележката, че тези проучвания ще доведат до изчезване на евтиното сирене от 5 лева кило в магазините и там ще се продава само скъпото. Т.е. у нас има цели слоеве от населението, които предпочитат да плащат евтино, без да придирият какво точно ядат. И държавата може би затова не прави нищо за въвеждането на ред в пазара чрез написване на задължителни рецепти. Просто на политиките така им е по-удобно - да се предлагат



продукти и за бедните, за да има мир.

Следващото ни изследване наесен ще е за лютеницата. Ще обърнем специално внимание доколко в нея ги има най-скъпите продукти, които би трябвало да се влагат. Това са чушките. И съответно - с какво са заместени.

Генерал-майор Тодор Дочев е началник на Военната академия „Г. С. Раковски“ в София. Роден е на 24 април 1963 г. в с. Тодор Икономово, област Шумен. На военна служба е от 1986 г. Завършил е „Автоматизирани системи за управление за ПВО на ВВС“. След това се дипломира и по специалността „Радиолокация и радионавигация за ВМС“ във ВВМУ „Никола Вапцаров“. Взел е и две специалности във Военната академия „Г. С. Раковски“ - в Команднощабния факултет и във факултет „Национална сигурност и отбрана“. В своята професионална кариера генерал-майор Дочев служи във военни формирования на Военновъздушните сили и е преподавател във ВНАУ „Панайот Волов“. Предпоследната заемана от него длъжност е началник на Националния военен университет „Васил Левски“. Генерал-майор Дочев е участвал в операции в Афганистан, Ирак и в Босна и Херцеговина в състава на командването на българските военни контингенти. Владее английски, немски и руски език.



Връщането на наборната служба не е реалистично

Г-н генерал, стана ли нашето военно образование синхронно с това, което учат във военните университети партньорите ни от НАТО?

- Този процес започна още през 2002 г. и с днешна дата висшето образование в областта на сектор сигурност и отбрана е изцяло синхронизирано с нашите партньори. Вече сме въвели кредитната система за магистърските специалности, в момента по наша инициатива въвеждаме тази система и в докторските програми с цел да имаме оптимално признаване на минали периоди на обучение. Традиционно началникът на Военната академия в София участва в годишната конференция на началниците на тези академии в рамките на НАТО, аз лично миналата година съм участвал на този форум във Виена, а тази година във Варшава. Целта на тези конференции е да се извърши обмен, синхронизирани на образователните програми и да се дадат новите тенденции и новите теми, които трябва да включим във висшите военни училища.

- Но светът след 2001 г. е доста променен, видяхме как най-мощната държава беше безпрецедентно атакувана въпреки огромния ѝ военен потенциал. За изминалия период пренастроили се така военната машина, че да може адекватно да противостои на тероризма?

- Не бих давал оценка в това отношение на нашите партньори, мога да говоря само за България. Мога да потвърдя, че антитерористичната подготовка на нашия офицерски състав във Военната академия е много сериозно застъпена и в двете нива – оперативното и стратегическото, и тази подготовка постоянно се осъвременява и разширява. Тези дни излезе и поредната книга на наш преподавател – подп.

● С ген.-майор Тодор Дочев разговаря Петър Галев

Петър Маринов, която е кръстена „Тероризмът - абстракции и реалности“. Имаме много сериозен антитерористичен курс, като обновихме изцяло учебното съдържание. Осем преподаватели от академията са преминали специална подготовка в различни образователни институции по света по темата антитероризъм. Предвиждаме да разработим и специална магистърска програма, която да е насочена специално към противодействието на тероризма.

- Другата глобална заплаха са природните бедствия и евентуалните крупни технологични катастрофи, армията подготвена ли е в това отношение?

- Тук сме още по-напреднали! Ние сме постоянен партньор на всички имащи отношение към темата институции при разработването на нормативната база. Водещи сме в областта управление на кризи и извънредни ситуации. По тази тема имаме специална катедра и учебен център, като амбицията ни е да го свържем с Центъра на управление при кризи на Столичната община. Така ще ползваме при обучението реална всекидневна картина на случилото се през последното денонощие. Специално искам да подчертая, че има голям интерес към специалността ни „Индустриална и енергийна сигурност“. Вече втори випуск започна обучение, а реализацията на завършилите е гарантирана, защото това днес са много търсени специалисти.

- Все по-често говорим, че подготовката на нашите военни е на много високо ниво, но страната ни изостава значително в техниката, във въоръжението...

- Вече има развитие по този въпрос, защото много са пресни впечатления от

одобрението на двата проекта, които Министерството на отбраната внесе в Министерския съвет и те минаха през Народното събрание. Говоря за проектите за нов боен кораб и за нов боен многофункционален самолет. Надявам се, че скоро ще бъде приет и проектът за нова бойна машина на пехотата. Тези три проекта, ако се финализират успешно, ще поставят началото на

Човекът в униформа, ако е сериозен в подготовката и работата си, има осигурено кариерно развитие в най-добрия смисъл на това понятие

новото въоръжение и ще позволят младото поколение офицери да работи в съвсем други условия. В момента голяма част от въоръжението и техниката в българската армия са произведени през втората половина на ХХ в. Но благодарение на компетентността и подготовката на личния състав, на грижите, които се полагат за тази техника, тя все още е в експлоатационна годност, далече над планирания ресурс.

- А във Военната академия имате ли напредък с техниката?

- За нашия празник открихме две нови лекционни зали и два специализирани кабинета, което е плод на икономии и на собствени приходи. Това е направено с идеята да предоставим адекватни условия за обучение на нашите слушатели, студенти, специализанти и докторанти.

И трябва да ви призная, че съм много горд, когато чувам високи оценки за подготовката на българските военни от наши партньори от различни армии и институции. Вече работим по въвеждането на обучение на английски език по военно дело и по национална сигурност. Там завършилите ще могат да намерят работа и в други държави, а същевременно ще привлечем слушатели от партньорските ни страни. Вече сме и първото висше военно училище в света, което стана пълноправен член на Франкофонията, така че имаме идея да развиваме обучение и на френски език.

- С днешна дата какъв е основният мотив един млад човек да избере военна кариера?

- Тази система дава възможност на амбициозните хора да реализират своите мечти, потенциала и мисията си. Човекът в униформа, ако е сериозен в подготовката и работата си, има осигурено кариерно развитие в най-добрия смисъл на това понятие. През няколко години всеки офицер получава нови предизвикателства и отговорности, това е един процес по постоянна подготовка и обучение, но и на постоянен професионален растеж. При нас оценката за труда, за подготовката се изразява в повишението в звание и длъжност. Ако си добър, няма начин да не бъдеш забелязан. В момента дори разработваме модел за даването на допълнителни възможности за смяната на категорията на военнослужещия – от войник в сержант и след това офицер, независимо от това по какъв начин съответният човек е постъпил първоначално в армията. Целта е всеки, ако покаже съответните качества и покрие образователните изисквания, да

има шанса за развитие.

- Бизнесът търси ли хора, завършили военно образование?

- Нашите възпитаници се реализират много добре и на общия пазар на труда. Висшите военни училища и Военната академия подготвяме не просто отлични специалисти в различните области, но и хора с лидерски качества, дисциплина, реални умения за работа в екип и под стрес. Затова те могат директно да бъдат назначени за младши ръководители.

- След политическите промени много се радвахме, че отпадна наборната военна служба, но сега се заговори, че липсата на казарма се отразява много зле на младите мъже, Вие какво мислите?

- Ако ме питате може ли наборната служба да се върне във вида, в който се полагаше, отговорът е не. Просто това би изисквало огромен финансов и кадрови ресурс, с какъвто не разполагаме. Освен това традицията е прекъсната повече от 10 години. Но има и друго – армията при променената ни ценностна система няма как да замести липсващото домашно и училищно възпитание. А обществените очаквания за връщане на наборната служба са в тази посока – младежите да се занимават с полезна дейност, да се подготвят физически и психически за живота. Това сега трябва да е задача на образователната система и преди всичко на семействата. Иначе и в момента всеки младеж, който желае, може да премине през начална военна подготовка по закона за резерва. Интересът към тази доброволна триседмична подготовка се увеличава с всяка година.

Катедра „Атомна физика“ отбелязва своята 70-годишнина

Мьосбауеров спектър на поликристална проба, спектроскопия със синхротронно лъчение, морфология на монокристал от гуанидинов нитропрусид, реконструиране на повърхнината на потенциалната енергия в пространството на ъглите на усукване на пептидните връзки.

Ако и вие нищо не разбрахте – не се притеснявайте. Усвояването на научната терминология, използвана в катедра „Атомна физика“ към Физическия факултет на СУ „Св. Климент Охридски“, не е задължително, за да се запознаете с научните постижения на българските атомни физици. От развитието на ядрената енергетика през управлението на радиоактивни отпадъци до използването на йонизиращи лъчения в индустрията и медицината – това е само част от широкия спектър на приложения на атомната физика и нейните направления в ежедневието ни.

Катедра „Атомна физика“ тържествено отбелязва своята 70-годишнина със сесия от научни доклади, които представиха дейността на изследователските групи в катедрата. Участие във форума взеха също и бивши членове и студенти на катедрата, които имат успешна научна кариера в страната и чужбина.

„Най-важното е, че тази катедра, създадена преди 7 десетилетия от проф. Елисавета

Карамихайлова – първата жена, хабилитиран преподавател в Софийския университет, все още съществува, жизнени сме и сме видими както в Европа, така и в света“, каза ръководителят на Катедра „Атомна физика“ проф. Георги Райновски при откриването на научната конференция. Той припомни, че преди 30 години националното значение на катедрата е ясно демонстрирано, когато под ръководството на проф. Цветан Бончев учените регистрират замърсяванията от Чернобилската катастрофа и се опитват да алармират обществеността за възможните последствия. През годините катедра „Атомна физика“ се формира като основен образователен и научен център за страната в областта на ядрената физика и свързаните с нея приложения.

„Основният проблем в момента е липсата на финансиране както за научни изследвания, така и за обновяване на лабораториите, в които се учат студентите и в които работят специалистите“,



Научната сесия бе открита от ръководителя на катедра „Атомна физика“ проф. д-р Георги Райновски, който заяви, че 70 години след като проф. Карамихайлова основава катедрата, тя е видима в Европа и в света

обясни проф. Райновски. Затова за катедрата е изключително ценен жестът на д-р Иван Кожухаров, възпитаник на Физическия факултет и учен, който работи в най-голямата лаборатория за ядрени изследвания в Германия. Той подари на лабораториите към катедра „Атомна физика“ германиев детектор за учебни и изследователски цели на стойност 10 000 евро. „Това е немислима за бюджета ни сума. С годините проблемите на науката се задълбочават. Децата намаляват, намалява и желанието за учене на такава трудна материя, защото няма какво да се лъжем – физиката не е за всеки“, подчерта проф.

Райновски. Според него трябва да бъде променена схемата за финансиране на специалности според броя на студентите.

Въпреки проблемите **българските атомни физици успяват да развиват науката, правят нови открития, участват в редица международни проекти** и експериментални програми. Така например само на 45 километра от Русе – в предградие на Букурещ под ръководството на проф. Димитър Балабански работи екип от учени в сферата на ядрените изследвания с интензивна светлина и

ярък гама-лъч. Работата им намира приложение в раковата диагностика и терапия.

„Изчислителната физика също е задължителна в нашата т.нар. цифрова епоха. Бъдещето ще ни донесе ново, по-високо ниво на абстракция, което ще развие облачните технологии, изчислителните ресурси и изкуствения интелект“, категоричен е гл. ас. Стоян Писов. Той изрази съжаление, че въпреки трите ни участия в престижната класация „Топ 500“ (за най-бързите 500 компютри в света) два от тези свръхмощни компютри на територията на страната никога така и не са проработвали.

Председателят на Агенцията за ядрено регулиране ст. н. ст. II степен Лъчезар Костов отбеляза, че

катедра „Атомна физика“ е с много сериозен принос в съвременното развитие на България.

Той даде пример с Атомната електроцентрала в Козлодуй, която е изключително модерна технология, и подчерта, че създаването ѝ би било невъзможно без активното сътрудничество на специалистите от катедрата.

Българските атомни физици имат с какво още да се похвалят, като значителните си постижения и в областта на радиационната защита и радиоокологията.



Проф. Димитър БАЛАБАНСКИ, старши изследовател I клас в Националния институт по физика и ядрено инженерство „Хория Хулубей“, Румъния

Младите хора са адаптивни и се насочват там, където имат възмож-

Младите се загържат там, където имат възможности за развитие

ност да развиват кариерата си. С удоволствие забелязвам, че през последните години има едно завръщане на младите към точните и техническите науки. Така например в Букурещ миналата година за първи път имаше повече кандидати, отколкото свободни места в „Политехниката“. В Румъния в момента се строи една от бъдещите големи европейски инфраструктурни лаборатории. Проектът е за около 300-350 млн. евро. 83% е финансирането от Европейската комисия, останалото се осигурява от румънското правителство. Парите се отпускат по Оперативна програма за регионално развитие. Такива лаборатории се правят в още две страни в Източна Европа – в Прага и в Унгария. Трите страни успяха да се преборят заедно за проекта. Общата му себестойност е над 1

милиард евро. По този начин те изграждат бъдещата си научна инфраструктура. С такъв комплекс могат да се направят конкретни стъпки при решаването на фундаментални проблеми на науката и да се приложат в ежедневието. Всяка подобна лаборатория води до огромно развитие на технологиите и именно това е една от целите на тези проекти в Източна Европа. Румънската лаборатория ще използва свръхмощни лазери около 10 петавата, в момента най-мощните лазери в света са около 1 петават. Ще имаме технология за много интензивни снопове от гама-лъчи, два порядъка по-интензивни от това, което съществува в момента в света. Ще можем да направим фундаментални изследвания в областта на ядрената физика, които намират практическа насоченост в

най-различни области от изкуството до медицината. Изследването на обекти на изкуството в тяхната пълнота например е възможно чрез проучване на тяхната повърхност със снопове лъчи. С една такава лаборатория можем да направим 3D изследване на артефакт, без да нарушаваме целостта му, като проследим изотопния му състав в дълбочина и всичко, което ни е необходимо. Едната от програмите, по които аз работя, е за производство на нови изотопи за ракова диагностика и терапия. По случай юбилея на катедра „Атомна физика“ искам да пожелаем на своите колеги много вдъхновение и ентузиазъм за нови постижения и нови приноси към световната наука.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Мила ХРИСТОФОРОВА

Три неправителствени организации са се опитали да източат европейски пари от МОН през оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, която заработи неотдавна. Има основателни съмнения за това нарушение, заяви образователният министър Меглена Кунева. Заради подаден сигнал от неправителствената организация „Национална мрежа за децата“ тя разпреди цялостна проверка на всички 62 одобрени проекта на обща стойност 20 милиона лева. Сигнал от сдружение с нестопанска цел за нарушение то е получил и депутатът от Патриотичния фронт Милен Михов, който е внесъл в деловодството на парламента въпрос към Кунева по тази тема.

Трите сдружения, пробвали да вземат близо милион и половина пари от оперативната програма за наука, са регистрирани във Варна, сочи регистърът на министерството на правосъдието. Две от тях дори са на един адрес. Става дума за сдруженията „Детски усмивки“, „Детско царство“ и „Детски свят – щастливо бъдеще“. В управителните съвети и на трите фигурират идентични имена, а регистрацията им е станала по едно и също време – август миналата година, когато за първи път са публикувани насоките за кандидатстване по програмата.

Става дума за проекти по процедура, която носи името „Подкрепа за предучилищно възпитание и подготовка на деца в неравностойно положение“.

Нейната основна цел е предимно децата от ромски произход да бъдат подготвени и социализирани

преди постъпването си на училище, включително да усвоят български език, за да могат да участват в учебния процес. Тъй като водещият по даден проект не бива да съвпадне с водещо лице по друг, трима души от управата на сдруженията се редуват да бъдат водещи в трите проекта, които са подали и които по думите на Кунева са написани доста идентично. „Става дума за копи-пейст“, коментира лаконично тя. Впечатление правят и сумите, за които са подадени тези проекти. Тъй като има таван на възможните средства, които могат да бъдат отпускани, и той е 500 000 лева, и трите кандидатствали проекта са на стойност малко над 499 000. И трите документа, въпреки

Неправителствени организации пробваха да източат 1,5 млн. от МОН

● Две от дружествата са регистрирани на един и същи адрес във Варна



почти идентичното си съдържание и факта, че детските градини, посочени в тях, се повтарят,

успяват да минат на одобрение пред комисия от петима оценители, всички от които са държавни служители.

Кунева посочи, че освен оценители има и наблюдатели на проектите, като в самия комитет за наблюдение на оперативната програма са включени неправителствени организации. Въпреки всички мерки подобни злоупотреби да не се случват, на трети юни трите класирани проекта редом с още 59 биват качени на сайта на МОН. „За мен като юрист това е заобикаляне на закона – едни и същи хора, били те на различни позиции, да кандидатстват. В насоките за кандидатстване е записано ясно, че една организация може да е водеща само веднъж“, каза министърът. Хора от МОН посочват, че от проектите по никакъв начин не личи дали съответните сдружения с нестопанска цел имат капацитета да ги изпълняват. В същото време те не посочват никакъв предишен опит за работа с деца, все едно дали са в неравностойно положение.

Написаните от трите организации цели са почти напълно идентични и много общо описани.

Сред тях са „Да работи и съдейства за развитието и утвърждаването на духовните ценности, добрите практики в развитието на гражданското общество, образованието, културата, физическата культу-

ра; подпомагане личностната реализация и изява на младите хора и социалната интеграция на деца и младежи в неравностойно социално и културно положение; осъществяване на младежки дейности и инициативи; решаването на проблемите и спазването на правата на децата и младежите; подпомага дейности, свързани с опазването на природата и околната среда, улеснява интегрирането на младите хора в обществото“. Почти еднакви са и правилниците за дейността, които трите сдружения са разработили. Ситуацията доста напомня скандала отпреди няколко години с раздаването на пари от фонда за научни изследвания, когато средства за наука се отпуснаха дори на фирми,

регистрирани ден преди крайния срок в апартамент в „Младост“, без доказателство, че имат нужната инфраструктура и кадри, за да правят такива изследвания.

Кунева успокои, че засега проектите не са получили все още никакви пари.

Тя обаче заяви, че ще разследва всеки подобен сигнал и всички проекти, за да не би още някой да си прави подобни сметки. „Да успееш да хванеш виновните, но те да не върнат парите, е едно. Патосът е в това да успееш да предотвратиш отпускането на тези пари“, заяви Меглена Кунева. Тя подчерта, че би разглеждала и анонимни сигнали, ако в тях има убедителни данни за нарушение.

По думите на Кунева ромските програми често са свързани с проблеми, в резултат на които отпуснатите средства понякога дори не стигат до бенефициентите. „Наемат се например едни и същи професионални консултанти при писането на проектите, както и професионални писачи на отчети за усвоените средства“, даде пример Кунева. „Това е сфера, която се нуждае от устойчиви резултати. Няма как да се съгласим с нещо, което не стига до децата“, заяви още вицепремиерът. „Ще направя всичко въз-

можно програмата да тръгне добре, да върви добре и да няма никакви съмнения. В момента благодарение на сигнала и на бързите действия на министерството няма нанесена щета“, каза Кунева. Тя допълни, че ако проверката докаже злоумишлени действия, тя няма да се поколебае да сигнализира прокуратурата.

Оперативна програма "Наука и образование" разпределя общо близо 1,5 млрд. лева по три оси, като само една от тях е за наука.

Във втората, която е предназначена за образование, специално внимание е отделено на средствата, предвидени за интеграция на децата от ромски произход в училище. Още по времето, когато тази ос се подготвяше, Брюксел много стриктно държеше парите за ромските деца да отиват за точно определени цели, като например премахване на сегрегирани училища.

Авторите на оперативната програма от българска страна положиха много усилия да убедят Европейската комисия и наблюдаващите, че този тип училища при нас са резултат на факта, че има гета, а не че умишлено се създават специално за децата от ромски произход. На няколко пъти тази част на програмата бе пренаписвана, докато бъде приета от Брюксел.

Науката, университетите и бизнесът започват да работят заедно

„С обновената Национална стратегия за развитие на научните изследвания до 2025 г. целим изграждането на ефективни партньорства между научните организации, университетите и бизнеса, които да обогатяват всички участници в процеса с нови знания и умения и да се създава висока добавена стойност за икономиката“, обяви вицепремиерът и министър на образованието и науката Меглена Кунева на обществено обсъждане на стратегията.

В България иновациите формират малка част от добавената стойност на българската промишленост (26% при стойности от 45% средно за ЕС). Имайки предвид структурата на българската икономика, т.е. преобладаващ дял на малките и средните предприятия, усилията следва да са насочени към осигуряване на стартов капитал за тези компании и впоследствие за развитие на тяхната пазарна устойчивост.

Стратегията ще стимулира реализацията на

съвременни модели на университети, като въвеждане на модел за предприемачески университет, консорциум/мрежа на университети и институти; съвместни или дуални програми за обучение. Ще бъдат въведени насърчителни схеми за заетост на млади изследователи, придобили научно-образователната степен „доктор“, в предприятията. Предвидено е провеждането на конкурси за обучение на млади учени по заявка и с финансовото участие на бизнеса и популяризиране на постиженията на млади изследователи. За целта ще бъдат създадени мрежи (кълъстери) от регионални институции, научни организации и високотехнологични предприятия за изпълнение на целеви регионални задачи и програми. Насърчава се развитието на трансфера на знания чрез схеми за създаване на инкубатори за научни идеи. Цялата тази дейност ще затвърди връзката между образование, наука и бизнес, заяви още министър Кунева.

Твърде рядко в световната история човечеството е било в състояние да предугади и да си даде сметка за значимостта на повратните моменти за бъдещето си. Великобритания демонстрира през последните месеци колко вярно е това и в наши дни.

Буквално до самия референдум за членството на страната в ЕС двата лагера – за оставане и за напускане, се боричкаха за превъзходство в електоралните рейтинги. Оказа се, че популизъмът и откровеното подценяване на интелигентността на гласоподавателите не са чужди дори на една от най-старите демокрации в света.

Най-тежкото оръжие в арсенала на проевропейската кампания бяха икономическите аргументи,

а евроскептиците намесиха в битката дори призрака на Хитлер.

Ако има един безспорен резултат от вота, то той е, че Лондон успя да подкопае устоите на обединена Европа. Колкото и пъти да казва, че ЕС е изначалният гарант за мира и просперитета на Стария континент и да увещава сънародниците си, че мястото им е в блока, премиерът Дейвид Камерън няма да може да заличи ефекта от хазартното решение въобще да се стигне до такова допитване. А той е негативен – и за ЕС, и за Великобритания.

Огромната част от британците не направиха информиран избор. Защото трябваше да оформят мнението си или под влияние на

С референдума Лондон дестабилизира себе си и ЕС

страховити закани от финансовия министър Джордж Озбърн за вдигане на данъци и орязване на бюджетни разходи, за да се компенсират загубите от Брекзит, или на неподплатени с факти уверения на съпартийците му изолационисти, че като спре да внася милиарди в бюджета на ЕС, Лондон ще спести достатъчно, за да компенсира отрицателните последици.

В кампанията преди референдума не се сблъскаха както обикновено консерваторите и лейбъристите.

Двата неумолими лагера бяха водени от тори и в жестокия си сблъсък те причиниха дълбоко разделение в партията, която управлява с крехкото мнозинство от 330 депутати в 650-местната Камара на общините. Поне 65 консерватори вече открито се бунтуват срещу Камерън и Озбърн и без проблем могат да бламират всяка тяхна законодателна инициатива. А лидерът на бунтовниците Борис Джонсън не крие амбициите си да стане партиен лидер и премиер.

За Европа пък британският референдум трудно можеше да се случи в по-неподходящо време. Еврозоната с все по-голяма мъка издържа на гръцката треска, на надвисналите социални и финансови кризи във Франция, Италия и Испания, на мигрантската вълна. Крайнодесни и крайнолеви популисти и ксено-



фоби на целия континент със сигурност ще използват импулса, който Лондон им даде, за да се понесат на вълната на растящото недоволство от неефективния ЕС.

Всичко това няма как да не окуражи големите глобални пазарни конкуренти на Европа,

че като единна сила тя все повече прилича на потъващ кораб.

На фона на всичко това вече нямат значение илюзиите на поддръжниците на Брекзит, че Островът може да се откъсне от ЕС политически, но да запази икономическото си влияние в него и неограничения си статут на единния пазар.

Джонсън и компания уверяваха, че Великобритания може да сключи отделни споразумения със съюза по примера на Норвегия или Швейцария, които се радват на привилегировани икономически отношения с ЕС,

без да носят бремето на членството в него. Наистина звучи примамващо – представете си копие на богатата на петрол Норвегия или на финансовия гигант Швейцария без красиви фиорди или алпийски писти, но пък с ядрен арсенал. Чиста илюзия.

Норвежците два пъти са отхвърляли на референдум да се присъединят към ЕС,

но от 1994 г. са част от Европейската икономическа зона (ЕИЗ). Това им дава достъп до единния пазар на съюза с над половин милиард потребители. Но не безплатно. Осло допринася за европейските кохезионни фондове и в още много програми, и то толкова, колкото еврочленките. „Файненшъл таймс“ изчислява сумата на 850 млн. евро годишно и отбелязва, че на глава от населението и като се извадят парите, които Великобритания получава от ЕС,

в момента тя внася нетно само малко повече от Норвегия в общия евробюджет.

Освен това скандинавската държава се е задължила да спазва множество директиви на ЕС, включително за свободата на придвижване, без да може да влияе на тези брюкселски политики по никакъв начин.

Швейцария пък не е членка на ЕИЗ, но за 25 години е сключила над 150 споразумения с ЕС в различни области.

Тя печели от свободна търговия със съюза, но привилегиите не се разпростират върху сектора на финансовите услуги, който е много важен и за британската икономика. Освен това Берн може и да има ангажимент към ЕС да се съобразява с регулациите му за отворен достъп до трудовия си пазар, но споразумението за това е статично. То отчита правилата отпреди 20 години и швейцарците не са длъжни да приемат динамичните промени от последните години.

ЕС едва ли би допуснал такъв пасив на своя сметка, ако се стигне до преговори за специални отношения при отцепване на Великобритания. А и пазарлъците едва ли биха продължили само 2 години, какъвто срок е предвиден в Лисабонския договор за договаряне на условията по напускане на съюза от някоя страна членка.

Хилъри Клинтън нагви социалиста Сандърс

Доналд Тръмп е голяма заплаха за националната сигурност на САЩ. А Хилъри Клинтън е най-квалифицираният кандидат за президентския пост в историята на страната.

Емоционалните оценки за двамата останали да се състезават на финалната права на изборите наесен са на Барак Обама. В края на втория си и последен мандат в Белия дом той бе принуден да чака чак до миналата седмица, за да може с чисто сърце да обяви кого подкрепя за вота.

Не става въпрос за колебание между Тръмп и Клинтън, а между нея и забележително упорития сенатор Бърни Сандърс. Демократичният социалист отказваше до последно да се признае за победен в серията от първични избори на Демократическата партия, макар още в края на май да бе ясно, че няма да успее да изпревари Хилъри по брой на подкрепящите го делегати на партийната конвенция идния месец.



Форумът във Филаделфия ще издигне официално кандидатурата на партията за президентските избори на 8 ноември.

Във вътрешнопартийната битка – след 14 месеца кампания и малко над 4 месеца гласувания в отделни щати и принадлежащи на САЩ тери-

тории, Сандърс се представи много над очакванията. С обещание за „политическа революция“, включваща орязване на могъществото на Уолстрийт и въвеждане на безплатно държавно образование и универсална здравноосигурителна система, той победи в 22 щата и получи общо около 12 млн. гласа.

Клинтън грабна 28 щата и 15,7 млн. гласа. Разликата в популярния вот не е толкова голяма, но нещата стоят различно при броя на спечелените делегати за юлската конвенция. Там Хилъри постигна съкрушителна преднина – 2219 на 1832-ма. А като се добавят и заявените намерения на необвързаните с резултатите от първичните избори суперделегати (висши партийци и парламентаристи – б.р.), бившата първа дама на САЩ получава 2800 срещу 1881 гласа.

По подобен начин Обама победи Клинтън на първичните избори през 2008 г. – с малко над 300 делегатски

гласа разлика, две трети от които на суперделегати. И бе предпочетен пред нея да се състезава с републиканеца Мит Ромни за президентския пост, въпреки че Хилъри го надви в популярния вот – с близо 300 000 повече бюлетини от общо 35,4 млн.

Но не толкова далечната история показва и много по-драстични примери за несправедливостта на американската избирателна система. Демократът Ал Гор спечели 51 млн. избиратели на президентския вот през 2000 г. срещу 50,5 млн. за Джордж Буш-младши. Републиканецът обаче бе победител в 30 щата срещу 20 за Гор и логично в електоралния колеж, който всъщност избира държавния глава на базата на щатските резултати, Буш надделя с 271 на 266 гласа.

Норвегия ще премине на екологично гориво до 2025 година

Представители на четири основни политически партии в Норвегия обсъдиха възможността да се преустанови продажбата на автомобили, работещи с бензин и дизел, и стигнаха единодушно до решението това да стане в състени срокове - още през 2025 година. Засега не е ясно какво ще стане с изкопаемите горива на страната, тъй като тя е един от големите износители на нефт.

Норвегия не е първата държава, която планира да

въведе масово екологично чистото гориво и да накара населението да се прехвърли на електромобили. Преди време правителството на Индия също заяви намерението си да се раздели с изкопаемите горива, но и до момента са на етап планиране, въпреки че обявеният срок е до 2030 г.

Екологичната гледна точка се споделя и от Холандия, но парламентът на страната така и не стигна до единно мнение.

Всъщност в Норвегия за



първи път планове за преминаване към електрически автомобили са утвърдени на законодателно ниво. Затова и тук шансовете да се премине от думи към дела са най-високи.

Илон Мъск, научавайки новината, не пропусна да

поздрави жителите на Норвегия в социалните мрежи. В момента около 24% от новите автомобили в страната са с електродвигатели. Според идеята на политиките, за да се увеличи продажбите им, необходимо е на първо място да се

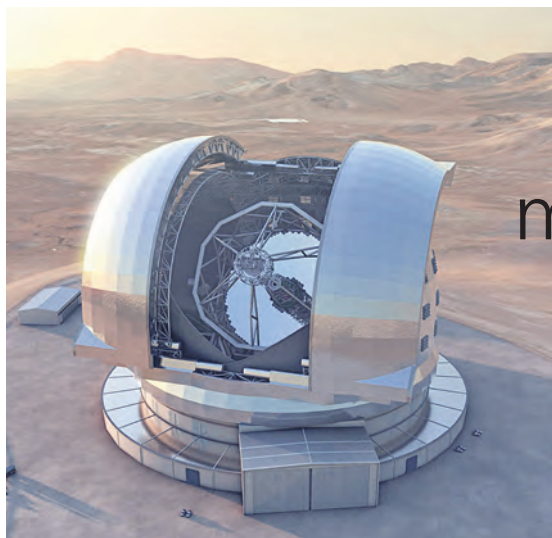
разшири асортиментът на водещите производители. Най-големите автомобилни концерни вече обещаха в края на десетилетието да пуснат много нови модели на електромобили, с което ще помогнат за реализация на проекта.

Безпилотен вертолет измина 48 километра

Вертолетът Sikorsky S-76 извърши 48-километров полет в напълно автоматичен режим. Това стана възможно благодарение на редица съвременни технологии, разработени в рамките на програмата за управление на перспективни изследвания DARPA към Пентагона. Sikorsky S-76 прелетя 30 мили или 48 километра и кацна на аеродрума Robertson Airport в Кънектикът. Целият полет беше планиран и контролиран от оператор, работещ на таблет и използващ специално приложение.

Във вертолета е използвана системата Sikorsky Autonomy Research Aircraft (SARA), чиито успешни изпитания са финален етап на първата фаза на програмата ALIAS. За нейната реализация са отделени 8 милиона долара. А крайната ѝ цел е разработване на автоматична и полуавтоматична система за управление, която ще бъде интегрирана в съществуващите военни самолети и вертоleti.

За осъществяването на втората фаза на програмата ALIAS са предвидени 9,8 милиона долара.



Как ще изглежда най-големият телескоп в света

вече може да се разбере колко впечатляващо ще бъде това съоръжение.

Строителството му започна през 2014 г. Огледалото на E-ELT има диаметър 39 метра. За сравнение трябва да споменем, че огледалото на космическия телескоп „Хъбъл“ е с диаметър само 2,4 метра, а на най-големия в света, намиращ се на Канарските острови, е 10,4 метра. Изображенията, получени от E-ELT, ще бъдат 16 пъти по-отчетливи, отколкото са на „Хъбъл“.

Учените се надяват с новия телескоп да могат да видят откритите от тях екзопланети, цялата вселена, а и да изучат други галактики. Още през 2024 година те ще имат тази възможност.

Алгоритъм на Microsoft предсказва резултатите на Евро 2016

Системата за анализ и машинно обучение Cortana Intelligence Suite, която е разработена от Microsoft, посочи победителя в Европейското първенство по футбол. Данните, получени от изкуствения интелект, показват, че шампионът ще е Германия. Вероятността немските футболисти да играят на финала

с Испания е 66%. Представители на Microsoft заявиха, че програмата ще предсказва резултатите на всеки мач.

Cortana е основана на специален алгоритъм, анализиращ огромен обем данни, обработва статистическа информация от минали мачове, за отделните отбори,

оценка за играта на футболистите, претърпените от тях травми и др. Анализира се и колективната информация - очакванията на феновете, одобренията в социалните мрежи и т.н. А Франция и Румъния действително завършиха с един гол разлика в полза на домакините, както предсказа системата.

Автомобилният гигант Jaguar се включи във Formula E

Световният рали шампионат с напълно електрически автомобили Formula E не се оказва толкова зрелищен колкото Formula-1 и не можа да събере голяма зрителска аудитория и поклонници, но въпреки това продължава да се развива. А през есента ще стартира третият сезон, който обещава да бъде доста поинтересен от предишните два. Причината за оптимизма на организаторите е, че в надпреварата ще участват автомобили на различни производители, а не само на Renault Spark SRT_01E, както беше до момента. През миналата година компанията Jaguar Land Rover за първи път представи свой проект на състезателен електрически автомобил, а наскоро създаде и първия образец, който премина изпита-



нията. Там попадна и в обектива на фотожурналистите. За съжаление голяма част от информацията относно възможностите и техническите характеристики на автомобила се държат в тайна от компанията. Но всички коли, участващи във Formula E, са направени на базата на еднотипни шасита, което е и причината доста да си приличат.

Наред с Jaguar и други водещи компании разработват собствени състезателни модели за Formula E. Между тях се нареждат емблематични марки в бранша като McLaren, Renault и Citroen, а BMW и Nissan водят преговори, за да организират съвместни отбори или да се обединят с други автопроизводители.

Гергана ПЕТКОВА

Дойде ли изпитно време, Министерството на образованието и науката (МОН) заприличва на начинаещ фокусник, който вместо жив заек вади от шапката си опърпана плюшена играчка. Сценарият всяка година е един и същ: първо се взимат люти мерки срещу преписвачите, после се броят двойки на камари и накрая се обещава, че проблемите ще се анализират сериозно и ще има решение – догодина.

И тази изпитна кампания за 7. и 12. клас не се отклони от сценария. Имаше „умни“ камери, спорни задачи, градушка от двойки и нескопосани оправдания. 15% от зрелостниците трябва да идат на поправителен, ако искат да вземат диплома за средно образование, а профилираните и професионалните гимназии ще се наложи да закрийт паралелки, защото слабите резултати изпратиха много деца под чертата. МОН естествено обещава, че догодина резултатите ще са по-добри, защото изпитите ще са различни. А и нали си имаме нов закон за просветата, който ще оправи положението?! Родителите продължават твърдо да вяр-

ват, че само частни уроци и много пари ще пратят детето им в добро училище, което дава знания за „навън“. Работодателите в строен хор ще припват, че няма грамотни работници. И все повече хора ще вярват, че ниските резултати на изпитите се дължат само на децата от малцинствата – така е най-патриотично.

Но нито нов закон, нито нов формат на изпитите ще подобри качеството на образованието и слабата мотивация на учениците. Защото двойките и шестниците на националните изпити в този им вид не мерят нищо. С тях се харчат само държавни пари и се предизвиква обществен стрес. Смисълът им в края на всяка образователна степен

Фокуси с матурите

е само един – показват дали даден ученик е овладял минималния праг от знания, компетентности и умения по съответните предмети. А този минимум е гаранцията, че след годините, прекарани в училище, детето е напълно способно да се оправя в живота и има шанс на по-късен етап, ако поиска, да продължи да се ограмотява и да увеличи шансовете си за по-добър живот. Това е. Но повечето от родителите използват резултатите от матурите, за да разберат не дали учениците знаят и могат, а дали училището е добро, т.е. дали в него се учи здраво и има дисциплина.

Резултатите от изпитите показват няколко безспорни проблеми. Първо, образователната система се нуждае от цялостна промяна. Да, има нов закон, но да се разчита само на него, не е решение. Законът дава рамка и възможности, но без силен

контрол на всички нива – от министерството до самите ученици – нищо няма да се случи. Второ, всички си го знаем, но никой не признава, че образователната ни система дели децата по социален признак. Нещо по-лошо – самата тя създава това деление. Вниманието на държавата и на обществото е насочено в две посоки – топ училищата, които изпращат поколение след поколение умни деца в чужбина, и масовите училища, които образоват неграмотни. Но и единият, и другият тип училища са изключения. В България има общо 2800 учебни заведения, в които броят на

успешните деца и на тези, които могат да станат още по-успешни, е много голям. Точно там са мнозинството от учениците, които всяка година дават среден успех на випуска около „добър 4“. Тези деца са не по-малко важни.

Докато образователната ни система се мери само по резултатите от изпитите и по това дали ученикът ще има шанс да се премести в по-добро училище, няма да имаме никакъв успех. Успешните държави имат еднакво успешни училища. Изключенията там са онези, които прилагат нови методи и подходи. Но масовото училище е това, което дава знания за живота и подготвя младите граждани за професионален и житейски успех (а това гарантира успех на държавата). А у нас все още се смята за нормално, че шестима на село се равнява на тройка в града.

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

Рекордът от двойки по основните предмети на държавните зрелостни изпити след 12. клас и на изпитите след 7. клас показва, че подготовката за тях трябва да започне отрано. Така онези, които ще се явят на изпитите догодина, ще се чувстват по-уверени.

Издателство „Просвета“ разполага с помагала за матурите по всички предмети. Те са разработени по изискванията на МОН и съдържат тестове и задачи, които имитират истинския изпит.

Книжката „18 нови теста по български език и литература за матура“ (с автори Нели Дамянова, Цветелина Георгиева) е отличен избор за подготовката на дванадесетокласниците. Тестовите са съставени точно по модела на тестовите от матурите през 2014 и 2015 г. Така зрелостниците добиват реална представа за изпита.



„Матурата по литература в таблици за 11./12. клас“ (с автор К. Михова) има предимството, че изла-

Как да се прегназим от двойките

га информацията за всяко произведение в отделна таблица. Така тя става прегледна, ясно структурирана и изключително удобна за бърз преговор на най-важното преди изпита.

„Матура за отличен. Математика“ (З. Запрянов, Ю. Нинова, Д. Раковска, С. Матакиева, И. Миронов) съдържа 25 примерни теми, съобразени с изпитната програма за матурата по математика. Включени са и истински теми, дадени през годините, и решенията на задачите в тях. „Просвета“ предлага и второ помагало – „Всичко за матурата по математика“ (З. Запрянов, Н. Райков, Т. Петкова).

Тази година биологията бе най-предпочитана от зрелостниците за втора матура. Общо 17 671 младежи от 50 000 завършващи средно образование подадоха заявление да се явят на изпит по този предмет. С биология се кандидатства медицина и стоматология, а само с оценката от държавния зрелостен изпит – екология, медицинска рехабилитация и др.

За отличен резултат на този изпит „Просвета“ предлага помагалото „100 % успех. Матура по биология и здравно образование“. Сборникът включва 10 теста с 500 задачи, напълно съответстващи на изпитния формат. След всеки тест има лист за отговори, в който ученикът отбелязва верния отговор, и свитък за свободни отговори, на каквито се пише по време на матурата.

За бъдещите кандидат-гимназисти най-подходящо е помагалото „Нови тестове по български език и



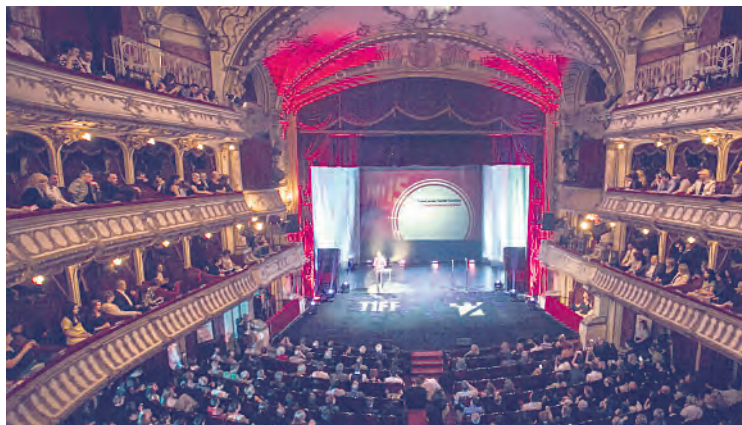
литература за външно оценяване и прием след 7. клас по формат 2016 г.“ (авт. Б. Борисов и Р. Калайджиева), което отразява най-актуалните промени в изпита. Книжката включва 7 теста, напълно съобразени с изпитния формат за 2016 г. – упражнения за извличане и обработване на информация при т. нар. четене с разбиране и езикови задачи върху два източника на информация. Графичното оформление на тестовите и на бланките за отговори е точно като това на изпитните материали, има и диск със записи на 7 текста за преразказ.

„Нови тестове по природни науки и екология за външно оценяване в 7. клас“ е прекрасно помагало в две части за подготовка по няколко предмета. Подходящо е както за учениците – при подготовката им за външното оценяване, така и за учителите – при проверка на готовността на учениците през учебната година.

Приключи 15-ият Международен филмов фестивал „Трансилвания“. За наша радост дебютният филм „Жаждата“ на Светла Цоцоркова получи Специална награда на журито за актьорските изпълнения на Моника Найденова и Александър Бенев. В конкурсната програма участва и филмът на Богдан Мирика „Кучета“, който е копродукция между Франция, Румъния, България (в лицето на Арго Филм – Стефан Командарев) и Катар. Именно на „Кучета“ бе присъдена най-голямата награда – Трофеят „Трансилвания“. Отличieto за най-добър филм на фестивала в Клуж-Напока е съпроводено и с чек в размер на 15 000 евро.

Церемонията по раздаване на наградите на фестивала се състоя в Националния театър в Клуж. Член на меж-

ДВА НАШИ ФИЛМА ОТЛИЧЕНИ В РУМЪНИЯ



дународното жури бе и актрисата Маргита Гошева – миналата година лентата „Урок“, в която тя играе глав-

ната роля, получи две награди в Клуж – за режисурата на Кристина Грозева и Петър Вълчанов, както и за най-добро актьорско изпълнение.

Трансилвания МФФ е първият и най-мощен международен фестивал за пълнометражни филми в



Румъния. Основан през 2002 г. в град Клуж-Напока, фестивалът се разраства бързо, за да се превърне в най-важното филмово събитие в северната ни съседка и един от най-впечатляващите ежегодни филмови празници в региона.

Форумът е член на

общността на централно- и източноевропейските филмови фестивали и получава подкрепа от програмата „Творческа Европа“. През 2011 г. Трансилвания МФФ получи акредитация от FIAPF, която го поставя сред 40-те най-важни филмови фестивали в света.

РУМЕН ЛЕОНИДОВ С ЛИТЕРАТУРНАТА НАГРАДА „НИКОЛА ФУРНАДЖИЕВ“

Нашият колега Румен Леонидов, академик при Българската академия на науките и изкуствата, бе удостоен с едно от най-престижните национални отличия за поезия. Това е наградата на името на големия български поет Никола Фурнаджиев, която се връчва веднъж на две години за цялостно творчество.



Румен Леонидов е автор на 9 стихосбирки. В чужбина има преведени три сборника - „Камък в блатото“ (1998), „Край на митологията“ (2007) и „С върха на езика“ (2009). Негови стихове са включени в различни антологии на българската поезия по света, има и самостоятелни публикации в САЩ, Англия, Русия, Италия, Унгария, Индия, Гърция, Сърбия, Австрия, Албания, Украйна, Молдова, Република Македония, Полша, Словения и др. У нас е носител на наградите „Васил Воденичарски“, „Мелнишки вечери на поезията“, „Иван Николов“. В чужбина е отличен със „Сребърен плакет“, Рим, Италия, и „Кристалът на Виленица“, най-голямата литературна награда на Словения. През 2014 г. е обявен за „Рицар на книгата“.

Тази година след оживени полемики журито реши авторитетният приз да бъде поделен между Румен Леонидов и Боян Ангелов. Имало е и други номинации, които също са били обсъждани. Те са били за поетите Георги Константинов, Калин Донков, Марин Георгиев, Георги Борисов и Георги Господинов.

Церемонията по награждаването се проведе в Художествената галерия на Пазарджик. Наградите връчи председателят на Общинския съвет Хари Хараламбиев.

Досегашните носители на тази национална награда са били Димитър Методиев, Първан Стефанов, Иван Динков, Иван Цанев, Константин Павлов, Христо Фотев, Воймир Асенов, Евтим Евтимов, Борис Христов, Никола Инджов и Борислав Геронтиев. (ЖД)

БУРГАС ПОСРЕЩА ТРИМА ХУДОЖНИЦИ ОТ ПАЗАРДЖИК

Три от най-известните художници на Пазарджик – Васил Петров, Леон Бабачев и Петър Бажлеков, представят свои творби в бургаската галерия „Богориди“.

Експозицията съдържа най-новите произведения на талантливото трио – живопис и скулптура. И тримата са носители на престижни отличия от наши и международни конкурси. Всеки един от тях има свой стил, ярък творчески почерк, обособен през годините художествен натюрел. Обединява ги многообразие на изящните им естетически послания, отправени чрез живописни платна и скулптури.

Васил Петров е роден през 1961 г. Завършва училище за изящни изкуства „Проф. Илия Петров“ в София. Работи предимно в областта на кавалетната и монументалната живопис. Председател е на дружеството на художниците в Пазарджик. Негови картини са притежание на редица галерии у нас, на Istituto d'Arte Fortunato De Pero и колекции Паганел, Италия, както и на много публично-частни колекции. Има над 30 самостоятелни изложби в България, Италия и Австрия.



Петър Бажлеков



Леон Бабачев е роден през 1978 г. Завършил е ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, катедра „Скулптура“. Има поредица самостоятелни изложби. В момента е директор на галерия „Станислав Доспевски“ в Пазарджик.

Петър Бажлеков е завършил художественото училище в Пловдив. Член на СБХ, секция „Дизайн“. Работи в областта на живописа, скулптурата и дизайна. Има самостоятелни изложби, участвал е в колективни изяви в Пазарджик, София, Варна, Бургас, Гърция и Турция.

Жителите и гостите на Бургас могат да разгледат изложението на тримата художници от Пазарджик до 26 юни.



Васил Петров



Леон Бабачев

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония

● Провалът на Охридското съзаклятие

- Как възниква това съзаклятие?

- То е замислено веднага след Берлинския конгрес, който оставя Македония под властта на Османската империя, и започва да се организира след неуспеха на Кресненско-Разложкото въстание от 1878-1879 г. Инициатор за създаването му е организаторът на Кресненско-Разложкото въстание митрополит Натанаил Охридски. По това време митрополитът пребивава в България и ръководи Охридската епархия чрез митрополитския протосингел архимандрит Дионисий. Основната цел на съзаклятието е възстановяване на държавата България в нейната цялост, както е очертана от Санстефанския мирен договор.

- Защо Охридското съзаклятие остава само съзаклятие и не се стига до замисленото въстание?

- Защото е разкрито през пролетта на 1881 г. Това е поводът властите да арестуват много българи от Охрид и охридските села Велмей, Лактине, Годиве, Брежани, Върбяни, Мраморец, Плаке, Лешани и Речица, както и от Битоля и Битолската и Кичевската кааза. В Охрид са арестувани 12 души,

срещу които на 8 юни 1881 г. започва публичен процес. Присъстват над 500 души заедно с управителя на Охрид Мехмед Еюп паша, духовни лидери и драгомани на европейските консулства в Битоля. Ще ми позволите да изброя имената на подсъдимите, защото паметта за тези българи трябва да се уважава... Това са Константин Робев, лекар от Охрид, Зафир Белев, член на българската община в Охрид, Златан Бойкикев, брат на Натанаил Охридски, Коста Лимончев, член на българската община в Охрид, Наум Филев, взаимен учител от Охрид, Коста Манулов, църковен настоятел от Охрид, Ангел Спространов, скотовъдец от Охрид, баща на Евтим Спространов, Петър Спространов, скотовъдец от Охрид, Христо Томиров, търговец от Охрид, Коста Писинов, търговец от Охрид, Кръстан Блажев, опинчар от Охрид, Яне П. Х. Атанасов, самарджия от Охрид, Христо Попов от Годиве, Велян Стефов от Велмей, Спас Ангелов от село Спростране, Демир Хисар, Христо Боюкли от Слиново, Яни Кочабаши от Брежани, Атанас Блажев от Ст. Велмей...

- В какво са обвинени тези наши сънародници,

нали въстанието не е било осъществено?

- Обвинителният акт сочи, че съзаклятниците са поддържали връзка с Натанаил Охридски с цел вдигане на въстание в Македония при една предстояща гръцко-турска война. В обвинителния акт се твърди, че от с. Илино, Кичевско, идва капитан Илия с прокламация на български, който престоява в Охрид три дни и контактува с Константин Робев, Златан Бойкикев, Коста Лимончев и братя Спространови. В отговор на това обвинение подсъдимите представят пред съда прошение, подпечатано с печата на Охридската българска община и 24 селски печата от Охридско. Те отхвърлят обвинението, че Белев, Лимончев, Бойкикев и Попов предават прощението до руския вицеконсул в Битоля с молба да им се дадат поръчани от тях пушки. Подсъдимите заявяват, че тези показания им са взети след побой. Въпреки това ги чака доживотен затвор и заточение. Присъдата е произнесена на 11 юни. Зафир Белев, Златан Бойкикев, Коста Лимончев и Христо Попов са осъдени на доживотно заточение в крепост, други са осъдени на 5 години заточение в крепост. По изключение Константин Робев, Яне Атанасов, Христо Боюкли и Атанас Блажев са признати за невинни. По-късно Коста Лимончев, Коста Манулов, Наум Филев и Петър Манулов умират в заточение, оцеляват само Кръстан и Иван Блажеви (Блажови). Вследствие на тези големи разкрития много охридски българи емигрират в Княжество България и в Източна Румелия.

Неуспехът на това съзаклятие довежда до изчакване на нов подтик за борба. И той идва само четири години по-късно при съединението на Източна Румелия с Княжество България и с последващата Сръбско-българска война през 1885 г., в която участват значителен брой доброволци от Македония.

- Историографията ни споменава и за българска въоръжена акция в Мелнишко... За какво точно става дума?

- Мелнишкото въстание или мелнишката акция е също въоръжен опит за отстояване правата на поробените македонски българи, предвидени в чл. 23 на Берлинския договор от 1878 г. Въстанието е организирано през пролетта на 1895 от Македонския комитет, по-късно преименуван в Български македоно-одрински комитет – БМОК. Първоначално в поробената част на Македония се изпращат като авангард и за разузнаване няколко малки чети с обща численост около 800 души. Тези въоръжени отряди и чети се ръководят от войводи, които са офицери от запаса на българската войска. Сред тях са поручиците Б. Сарафов, Д. Венедиков и др. Отрядите и четите се прехвърлят през границата – това става през юни и юли 1895 г., но действията им завършват без успех. Разгромът им е свързан с големи човешки жертви, сред които и няколко офицери. Неуспехът на тази акция се отразява твърде зле върху неукрепналия още Македонски комитет. Най-тежко понася поражението председателят на комитета Трайко Китанчев, който умира наскоро след провала на акцията.

Акад. Григор Велев

В няколко последователни разговора подробно се спрехте на въстанията на македонските българи срещу османската власт, които липсват в учебниците по история...

- За съжаление, тези въстания са известни само на специалистите по българска история... Не зная какви са извиненията на съставителите на учебници, но предполагам, че е липсата на място в учебните програми... Например малко внимание се обръща на Охридското съзаклятие. Това е българска конспиративна организация, съществувала през 1880-1881 г., имаща за цел да вдигне масово въстание, в което да участват всички българи от Западна Македония.

Митрополит Натанаил Охридски

Роден е като Нешо (Недялко) Стоянов или Станков Бойкикев в село Кучевище, Скопска Църна гора. Негов брат е революционерът Златан Бойкикев. През 1837 г. се подстригва за монах в Зографския манастир с името Натанаил. Анатолий Зографски е впечатлен от дарбите и патриотизма на Натанаил и подпомага изпращането му в Русия. След една година заминава да учи в духовното училище в Кишинев, а по-късно в Одеската семинария.

След завършването ѝ Натанаил се записва в Киевската духовна академия. Поддържа писмена връзка със свои сънародници от Македония, като подкрепя църковното движение, а писмата му са четени публично в Скопие, Велес, Прилеп и други. Ръкоположен е за йеромонах в Киев. Натанаил става личен приятел на Константин Петкович, Георги Раковски, Васил Априлов, Николай Палаузов и много други видни български и руски обществени и духовни дейци. Пътува из Русия, Австрия, Сърбия, Влашко, Молдова и Османската империя. В 1853 г. издава на черковнославянски в Прага книгата „Приятелско писмо от българина к гръку“, в която описва причините за българо-гръцката църковна разпра. През 1865 г. Натанаил издава в Букурещ „Буквар славено-българский“, предназначен за училището в родното му село Кучевище. В същата година излиза в Браила и „Произшествіе въ Скопска епархия“, в което разказва за противогръцкото движение на българите в епархията от 1860 до 1865 г.

През септември 1872 г. Натанаил е ръкоположен за пръв митрополит на Българската екзархия в Охрид, но получава берад едва две години по-късно. Заедно



Натанаил през 1892 г.
Фото
Димитър Карастоянов

съ секретаря му Стоян Костов изготвят подробно изложение относно злоупотребите на османската власт. Документът е подписан и подпечатан от представители на Охридската кааза и изпратен до Цариградската конференция от 1876-1877 г. При избухването на Руско-турската война в 1877 г. заминава за Цариград.

Взима участие в организирането на Кресненско-Разложкото въстание през 1878-1879 г. В адрес от 15 юли 1878 г. съобщава на княз Александър Дондуков-Корсаков за опожарени села, убийства, насилия, изнасилвания на девойки и жени в Битолско, Охридско и Прилепско. В писмо от 24 юли 1878 г. до Иван Аксаков описва политическата ситуация в Македония, положението на македонските българи, които ежедневно, ежеминутно в продължение на пет века са претърпели повече от всички убийства, насилия, тъмници, насилствена смърт, грабежи, отнемане на собствеността и съвършено поробване. Натанаил се оплаква на Аксаков, че в Берлинския договор няма и помен за македонските българи, които са участвали равносложно в борбата срещу поробителя. Преследвани от турците, клеветени от гръцките пропагандисти, македонските българи са принудени да бягат към България.

Установява се в София, а по-късно във Враца и Ловеч. В 1880 г. е освободен от Охридската митрополитска катедра, тъй като връщането му в Османската империя става невъзможно поради участието му в Кресненското въстание. От 1880 до 1891 г. е Ловешки, а от 1891 г. до смъртта си е Пловдивски митрополит.



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

Моят град



СОФИЯ

Стартира платформа за танц и движение на открито

През следващите 4 месеца жителите и гостите на столицата ще могат да се обучават и забавляват в новата платформа за танц и движение на открито „Танцуваща София“. Проектът стартира на 11 юни т. г. с безплатни уроци и тренировки по класически балет, виенски валс, фламенко и танго. Програмата ще продължи до 10 септември и включва над 30 различни урока, подходящи за всички възрасти, под професионалния инструктаж на преподаватели от 23 танцови и спортни цент-

рове в столицата. Организатор на „Танцуваща София“ е Фондация „Арт Линк“ (Derida Dance Center) с финансовата подкрепа на Програма Европа 2016 и във връзка със „София - Европейска столица на спорта 2018 г.“. На финала на 24-25 септември ще бъдат организирани танцов турнир, томбола с награди и публична дискусия на теми, свързани със здравословния и активен начин на живот и адаптирането на градски пространства за спортни дейности на открито.

СТАРА ЗАГОРА

Ученици събраха пари за самотна майка

Областният управител инж. Георги Ранов връчи грамота на деветокласници от ПМГ „Гео Милев“, Стара Загора, за организирането на дарителска акция в помощ на самотна майка. Жената има две деца, безработна е от дълго време и е в тежко социално положение. Със събраните средства за апартамент и са закупени мивки, ключове, контакти и други необходими неща. „Научихме за нейните проблеми. Опитавме се да се поставим на мястото на тази

жена и на нейните деца и решихме да помогнем. Не го правим за първи път. Радостни сме, че и сега нашата акция беше успешна“, споделиха учениците. Инж. Ранов благодари на учениците и тяхната класна за проявената съпричастност към чуждата болка и им пожела да бъдат все така отдадени на благородни каузи. Той покани класа да гостува в Областната администрация и да се запознае с работата на служителите в нея.



ПЛОВДИВ

Монтираха първите автомати за самотаксуване

Първите три автомата за самотаксуване при паркиране в „Синя зона“ в Пловдив бяха монтирани на бул. „Княгиня Мария Луиза“. При желание за самотаксуване се натиска бутонът с № 1 и върху монитора се изписва тарифата от понеделник до събота: 1 лв. – за 40-минутен престой; 1,50 лв. – за 1 час престой. Водачът е длъжен да постави талона на видно място върху таблото на автомобила. Ще има екипи, които постоянно ще проверят дали паркиралите в „Синя зона“ са се самотаксували. „Правим го за удобство на гражданите. Автоматите ще заменят ръчната продажба на талони от инкасаторите, но същевременно продължава и SMS таксуването на номер 1332“, съобщи заместник-кметът по транспорт на Община



Пловдив инж. Златин Велев. Автоматите са произведени от френска фирма. Единият от тях е с по-голям монитор и е модел от ново поколение, какъвто за първи път се монтира в България. Той е

свързан с онлайн платформата на Община Пловдив, като всеки може да получи информация както за забележителностите на града, така и за актуалните културни събития.

ВАРНА

Избраха талисмана на регатата „Тол Шипс“

Гларус ще бъде талисман на международната регата „Тол Шипс“, на която морската столица ще бъде домакин от 1 до 4 октомври т. г. Резултатът стана ясен след проведен конкурс, организиран от Община Варна. По регламент в него се включиха ученици от V до XII клас от варненски училища и извънучилищни институции. Участниците можеха да използват всички видове техники на изящните и приложните изкуства, както и дигитални методи, като всеки участва само с една визия и послание към него. Най-добрите идеи бяха отличени от жури, съставено от представители на организационния комитет на регатата. На първо място е класиран проектът на Мария Трофимова, 18 г., ученичка в XII клас в НУИ „Добри Христов“. „Гларусът е усмихнат и дружелюбен, на една от скиците е изобразен с малко хартиено корабче, което е тематично свързано с главната тема – регатата. Гларусът е облечен в морска униформа, което също го свързва с темата“, описва предложението си победителката. Журито определи и две поощрителни награди – на Йордан Павлов, 18 г., и Явор Нанков, 13 г.



БУРГАС

Канализацията в с. Маринка е почти завършена

Министърът на околната среда и водите Ивелина Василева и кметът на Бургас Димитър Николов инспектира напредъка по проекта за изграждане на канализация в село Маринка. Той е финансиран съвместно от Предприятието за управление на дейностите по опазване на околната среда и Община Бургас. Кметът Николов заяви, че до дни ще приключи най-трудоемката част от проекта – линейната мрежа с дължина 7200 метра. Към момента са изпълнени 7100 метра. Предстои включването на жилищните имоти чрез сградни канализационни отклонения. Готова и напълно оборудвана е пречиствателната станция. „Много е важно, че освен отпадъчните води овладяваме и дъждовните. Всички помним как селото пострада при наводненията преди няколко години. Затова включихме в проекта и изграждане на защитна стена“, добави кметът Николов. Чрез създаването на канализационната инфраструктура и пречиствателната станция за преработка на събраните води ще се предотврати директното им изпускане в река Маринка, а през нея в Черно море в района на Бургаския залив. Проектът повишава качеството на живота и инвеститорския интерес към красивото село. Само през тази година са издадени над 20 разрешения за строеж в Маринка.





Владислава ГАЛЕВА, юрист

Болничните вече ще се изплащат до 10 дни след представянето на документите

Осигурителният стаж се изчислява в часове, месеци и години. За такъв се зачита времето, през което работим като наето лице на пълно работно време, ако са внесени или дължими осигурителните вноски върху полученото възна-граждение. В него се включва времето на платен или неплатен отпуск по болест, по майчинство, за раждане или осиновяване на дете и за отглеждане на дете до 2 години, както и до 30 работни дни на неплатен отпуск в една календарна година. Зачита се и самостоятелната заетост. Всяка професия има минимален осигурителен доход и към осигурителния стаж не се броят вноски, направени под този доход (макар че има изключения). Ако се полага труд при непълно работно време, стажът се зачита пропорционално на определеното от закона работно време. При нормални условия на труд то е 8 часа на ден.

Паричното обезщетение за временна неработоспособност или както е известно - болничен - дава право на компенсация за изгубения доход от заплата, когато се наложи да се използва отпуск по болест. За да се придобие това право, е необходимо да е налице осигуряване за риска „общо заболяване и майчинство“ за поне 6 месеца. Осигуряването за този риск е задължително за всички наети по трудов или граждански договор, като правото на обезщетение не зависи от това дали вноските са платени или само дължими, без да са внесени реално. Но трябва да има осигуряване поне на минималната работна заплата. Изключение от задължението за 6-месечното осигуряване се прилага, когато е започнато трудово правоотношение преди навършване на 18-годишна възраст.

Право на парични обезщетения при временна неработоспособност имат лицата, които упражняват трудова дейност и са осигурени за общо заболяване и майчинство и за трудова злополука и професионална болест с вноски за фонд „Общо заболяване и майчинство“ и за фонд „Трудова злополука и професионална болест“ на държавното обществено осигуряване.

В осигурителния стаж, необходим за придобиване право на парично обезщетение при временна

неработоспособност, се включва:

- времето, през което лицата са работили при пълното законоустановено за тях работно време, ако са внесени или дължими осигурителните вноски върху полученото, начисленото и неизплатеното, както и неначисленото възна-граждение, но не по-малко от минималния осигурителен доход за съответната професия; когато лицето е работило при непълно работно време, осигурителният стаж се зачита пропорционално на законоустановеното работно време;
 - времето, за което са внесени дължимите осигурителни вноски от самоосигуряващите се лица;
 - времето на платен и неплатен отпуск за отглеждане на дете;
 - времето на платените и неплатените отпуски за временна неработоспособност, за бременност и раждане и при осиновяване на дете от 2- до 5-годишна възраст;
 - времето на неплатен отпуск до 30 работни дни през една календарна година.
- Работодателят изплаща на осигуреното лице за първите три работни дни от временната неработоспособност 70% от среднодневното брутно възна-граждение за месеца, в който е настъпила временната неработоспособност, но не по-малко от 70% от среднодневното уговорено възна-граждение. За следващите дни дневното парично обез-

щетение за временна неработоспособност поради общо заболяване е 80%, а за временна неработоспособност поради трудова злополука или професионална болест е 90% от среднодневното брутно трудово възна-граждение или среднодневния осигурителен доход.

Например, ако лекарят е изписал 5 дни домашно лечение, а бруtnата заплата е 1000 лева на месец, дневната заплата за месец с 21 работни дни е 47,6 лева. За първите три дни болнични ще получи-те от работодателя 33,30 лева на ден или общо 99,90 лева. За следващите два дни обезщетението се поема от НОИ.

Паричното обезщетение за временна неработоспособност поради общо заболяване, трудова злополука и професионална болест се изплаща от първия ден на настъпването до възстановяване на работоспособността или до установяване на инвалидност.

Паричните обезщетения за временна неработоспособност поради трудова злополука и професионална болест на лицата, наети на трудов договор за краткотрайна сезонна селскостопанска работа за един ден, се изплащат за срока на неработоспособността, но за не повече от 90 календарни дни.

Ако лицето няма изискуемия 6-месечен осигурителен стаж, то няма право на парично обезщетение.

Работодателят не изплаща възна-граждение за първите три работни дни от временната неработоспособност в случаите, когато:

- след първите 3 работни дни временната неработоспособност продължава без прекъсване (независимо дали е констатирана с първични болнични листове или с продължения на предходни болнични листове и независимо от това дали болничните листове са за едни и същи или за различни заболявания и причини за неработоспособност);
- временната неработоспособност е настъпила до 30 календарни дни от прекратяване на правоотноше-

- нието или осигуряването;
- в случаите при бременност и раждане.

Парично обезщетение при условията и в размера на паричното обезщетение за временна неработоспособност поради общо заболяване се изплаща и за:

1. Гледане или належащо придружаване за медицински преглед, изследване или лечение в страната или в чужбина на болен член на семейството над 18-годишна възраст или дете - на всеки осигурен до 10 календарни дни през една календарна година;
2. Гледане на дете под карантина до 18-годишна възраст, болно от заразна болест - до изтичането на срока на карантината;
3. Гледане на болно дете до 3-годишна възраст, настанено в заведение за болнична помощ заедно с осигуреното лице - за времето, през което осигуреният е бил в заведението;
4. Гледане на здраво дете, върнато от детско заведение поради карантината - докато трае карантината, като за членове на семейството на осигуреното лице се считат неговите възходящи (майка, баща, баба, дядо, прабаба, пра-дядо) и низходящи (деца, внуци и правнуци) по права линия, съпругът и съпругата.

Парично обезщетение за временна неработоспособност не се изплаща на осигурени лица, които:

- Умишлено увреждат здравето си с цел да получат отпуск или обезщетение;
- Нарушават режима, определен от здравните органи - само за дните на нарушения;
- Са станали неработоспособни поради употреба на алкохол, приемане на силно упойващо средство без лечебна цел или поради прояви, извършвани под въздействието на такива средства;
- Са станали неработоспо-

собни поради хулигански и други техни противообществени прояви, установени по съответния ред;

- Са станали неработоспособни поради неспазване от тях на правилата за безопасна работа, установено по съответния ред.

В изброените случаи срокът, за който не се изплаща обезщетение, не може да бъде по-дълъг от 15 календарни дни, а когато лицата са станали неработоспособни поради неспазване от тях на правилата за безопасна работа, установено по съответния ред - не по-дълъг от 3 календарни дни.

Паричните обезщетения за временна неработоспособност се изплащат на правоимащите лица в срок до 15 работни дни от представянето в НОИ на необходимите документи и от постъпването в НОИ на данните от издадените болнични листове.

Паричните обезщетения, които обхващат период повече от един календарен месец, се изплащат в срок до 15 работни дни от представянето на необходимите документи и постъпването на данните от издадените болнични листове за първия месец от периода, а за останалите календарни месеци - до 5 работни дни след изтичане на месеца, за който се отнасят, и за последния месец - до 5 работни дни след изтичане срока на обезщетението.

Считано от 01.07.2016 г. срокът за изплащане на обезщетенията ще се намали до 10 работни дни от представянето на документите.

Изплащането на обезщетението се извършва само по банков път.

Полагащите се суми се превеждат от НОИ по декларирани от лицата лични разплащателни или спестовни безсрочни банкови сметки.

Когато правоимащото лице пребивава в държава - членка на Европейския съюз, или в държава, с която Република България има договор за износ на парични обезщетения, предоставяни от държавното обществено осигуряване, обезщетението може да се преведе по посочена банкова сметка в държавата по пребиваване.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

21 - 27 ЮНИ 2016

Простатата - ахилесовата пета на мъжа

Доброкачествената простатна хиперплазия е социалнозначимо състояние при мъжете, което повлиява съществено качеството им на живот. Затова всеки мъж след 50-те трябва поне веднъж годишно да посещава уролог независимо дали има, или няма оплаквания. Повече

на стр. 18

Инсултът може да бъде избегнат

Мозъчният удар, както е популярното наименование на инсулта, често се възприема като заплаха за хората от третата възраст. Но през последното десетилетие и това заболяване започна да се „подмладява“. Какви са причините за инсулта и как да го избегнете

на стр. 18

Как да се справим с болката



Елиминирането на болката е един от най-големите проблеми на днешната медицина и фармация и естествено е сред основните й цели. Какъв е съвременният начин за преодоляването ѝ вижте

на стр. 24

В сезона на горещините

Лятото се свързва със слънце, плаж, каране на сърф, но то може да предизвика и здравословни проблеми, които не са толкова разпространени през другите сезони. Кои са те? Отговорът

на стр. 25



На 21 юни 2016 г., в деня на лятното слънцестоене, държавите по света отбелязват за втора поредна година Международния ден на йога. По предложение, изразено за първи път официално от министър-председателя на Индия Шри Нарендра Моди, на 11 декември 2014 г. Общото събрание на ООН приема резолюция, по силата на която 21 юни става Международен ден на йога.

Важна отличителна черта на знанието и практиката по йога е, че те се предават само от учител на ученик в индивидуална връзка, включително и чрез фина трансмисия. Отношението „учител – ученик“ формира една изключително богата и строго регламентирана образователна система, която съществува и се развива хилядолетия наред. Именно тази традиционна образователна система осигурява темпоралната непрекъснатост на явленията йога в индийския културен ареал от дълбока древност до наши дни.

В България йога също се преподава от учители по йога с различна специализация и насоченост.

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

НА 21 ЮНИ ОТБЕЛЯЗВАМЕ МЕЖДУНАРОДНИЯ ДЕН НА ЙОГА



институт. Този пример е последван от школите и практиките по йога в редица други градове.

По повод честването на Международния ден на йога посланикът на Република Индия Н. Пр. г-н Р. К. Сачдева споделя: „Впечатлен съм от огромния интерес и дълбокото разбиране за йога в България. Аз лично съм скромни практик по йога, но тук срещам хора, които не само практикуват, но проявяват и сериозна интелектуална и научна насоченост към изучаването на ползите от йога“.

Честването на Международния ден на йога се организира от посолството на Република Индия под патронажа на Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева, посланик на Република Индия в България, в партньорство с редица правителствени и неправителствени организации и институции и с активното участие на десетки йога центрове у нас.

Идеята за празнуване на Международния ден на йога не само в София, но и в други градове на България, възниква още миналата година в процеса на подготовката на събитието, когато спонтанно се присъединява Пловдивският културен

МАГНЕЗИЯТ - ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ПОЛЕЗЕН МИНЕРАЛ!



Д-р Маргарита Кръстева -
семеен лекар,
гр. Стара Загора

"Магnezий + витамин В комплекс е продукт на AVO Pharma, с който много често работя и е с много добро повлияване, бих казала на 90% при всички случаи, когато съм го изписвала.

Прилага се при радикулити; като придружаваща терапия при дискови хернии; при крампи; на пациенти с разширени вени или при диабетици с диабетна полиневропатия, където крампите също имат нужда от допълнителна терапия. Продуктът е много добър, а резултатите от приложението му



върху пациентите са чудесни!"

Магnezият е изключително нужен за човека минерал, защото участва в около 300 биохимични реакции в телата ни.

Спомага за:

- поддържане в нормално състояние функцията на мускулите и нервите;
- поддържане на имунната система и костите;

- регулиране нивото на кръвната захар.

Витамин В комплекс има важна роля в процеса на синтеза на белтъците, в метаболизма на въглехидратите и мастните киселини, както и при изграждането на еритроцитите.

КОИ СИМПТОМИ ТРЯБВА ДА ОТВЕДАТ МЪЖА ПРИ УРОЛОГ

Д-р Николай УЗУНОВ, уролог в МБАЛ
„УроМедикс“, Пловдив

Доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ) е социалнозначимо състояние при мъжете над 50-годишна възраст, което повлиява качеството на живот на мъжа и неговата партньорка и изисква ранна диагностика и адекватно лечение. Когато мъжът не изпитва удоволствие от уринирането, е време той да потърси своя уролог. Защото простатата - това е второто сърце на мъжа, но и неговата ахилесова пета.

Доброкачествената простатна хиперплазия като обобщено название на взаимосвързани етапи на единен болестен процес представлява хронично, постепенно прогресиращо състояние на доброкачествено увеличение на простатната жлеза, водещо до обструкция на долните пикочни пътища и намаляване на

максималния уринен дебит.

Честотата на ДПХ се увеличава със застаряване на населението и представлява сериозен социален и икономически проблем за обществото. По статистики на редица автори състоянието се диагностицира при около 25% от мъжете на възраст над 40 години, 50% от мъжете между 50 и 60 години, до

80% - над 60 години, и над 90% - при мъжете над 80 години.

Състоянието се проявява с т.нар. симптоми от долните пикочни пътища,

като не е задължително всички от тях да са налице - нарушено усещане на пикочния мехур, често дневно уриниране, повишена честота на нощно уриниране, неудържими позиви, неволно изпускане, трудно начало на уринирането, слаба струя, продължително уриниране, чувство за недоизпразване на пикочния мехур. Като цяло леките симптоми често се negliжират от мъжете и нерядко консултациите с уролог закъсняват. Причините често са недобра информираност, безпокойство да не се окаже рак, срам или прикриване на симптоми като

изпускане на урина или сексуални нарушения, притеснение от необходимото при диагностиката ректално туширане, притеснения от недостатъчно пари за лечение, недостиг на талони за консултации по НЗОК и пр. Само 5,6% от мъжете на възраст 40-70 г. се консултират с лекар по повод изброените симптоми. А всеки мъж след 50-те трябва поне веднъж годишно да посещава уролог независимо дали има, или няма оплаквания.

При липса на своевременно диагностика и лечение

в хода на заболяването може да се стигне до усложнения като остра или хронична задръжка на урината, образуване на камъни в пикочния мехур, кървене до степен на профузно кървене с тампониране на пикочния мехур със съсиреци, което, макар и рядко, може да бъде

животозастрашаващо, хронична инфекция на пикочните пътища, хронична бъбречна недостатъчност. Към момента няма категорични данни, че заболяването е предраково състояние, но това не означава, че не може ДПХ да протича синхронно с карцином на простатата. Има данни, че заболяването се асоциира по-често с тютюнопушене, затлъстяване, артериална хипертония, диабет, хронични уроинфекции, но единствените два фактора, за които е доказано, че имат значение за развитие на ДПХ, са възрастта и хормоналният статус.

За правилния избор на терапевтично поведение

следва да бъдат взети под внимание следните показатели: възраст, тежест на симптомите, качество на живот и сексуална функция, придружаващи заболявания, риск от прогресия

на заболяването, предпочитание на пациента и възможностите на съответното лечебно звено. Съвременното лечение може да бъде медикаментозно и оперативно.

Фитотерапията е много популярен метод на лечение при мъже със слабо изразени симптоми на доброкачествена простатна хиперплазия. Тези медикаменти съдържат различни растителни екстракти и нерядко е трудно да се определи кой компонент определя биологичната активност.

Познати са над 30 моно и комбинирани лекарствени форми. Една много добре комбинирана формула за мъже с леки симптоми на долните пикочни пътища е „Палминтон форте“, чиито съставки намаляват разрастването на простатата, имат противовъзпалителен ефект и с антиоксидантното си действие снижават канцерогенния риск.

Palminton

При увеличение на простатата/ДХП/



- Намалява честотата и неотложните позиви за уриниране
- Подобрява струята
- Без странични ефекти

ECOPHARM

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

Повече информация може
да откриете на страницата ни в



ПО КОЛКО ПИТИЕТА МОЖЕМ ДА СИ ПОЗВОЛИМ БЕЗ РИСК ЗА ЗДРАВЕТО

В много страни имат отделни препоръки за количествата алкохол, които могат да консумират мъжете и жените, без да рискуват здравето си. В други дозите са еднакви и за двата пола. В Австралия се препоръчва да не се консумира повече от 20 мл алкохол дневно, в Португалия и Южна Африка - не повече от 10 до 24 мл, в Гренада - 14 мл.

В някои страни здравните власти допускат приемането на повече алкохол при специални случаи.

В Канада съветват жените да не консумират повече от 2 пътиета на ден, а мъжете повече от 3, но добавят, че при тържествени случаи е допустимо да си позволят по още едно пиете.

В някои страни има специално издадени препоръки към хората да се въздържат от пиене на алкохол определен брой дни през седмицата. Например в Полша, Нова Зеландия и Фиджи се апелира за поне 2 безалкохолни дни седмично. Здравните власти в Канада също смятат, че гражданите трябва да планират дни без всякакви спиртни напитки.

Размерът на стандартното пиете варира в различните страни



- от 8 мл алкохол в Исландия до 20 мл в Австрия.

В някои страни препоръките за размера на стандартното пиете са много прецизни. В Канада например той е 13,6 мл, а в Люксембург - 12,8 мл.

В много страни стандартното пиете е 10 мл алкохол, което съпада с препоръките на Световната здравна организация.

Най-малкото количество алкохол за консумация на ден се препоръчва в Хърватия, Индия, Сингапур, Швеция, Словения, Босна и Херцеговина - не повече от 10 мл за жените и 20 за мъжете.

Най-високите дози алкохол се допускат в Съединените щати и Чили. Здравните власти в тези страни допускат ежедневно 3 пътиета за жените и 4 за мъжете. (ЖД)

МОДЕРНАТА ТРАВМАТОЛОГИЯ ЦЕЛИ БЪРЗОТО ФУНКЦИОНАЛНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПАЦИЕНТА



● С проф. Андрей Йотов разговаря Галина Спасова

Проф. д-р Андрей Йотов наскоро пое ръководството на Клиниката по ортопедия и травматология в УМБАЛ „Софиямед“. В продължение на 20 години той преминава през всички стъпала на всепризнатата професионална школа „Пирогов“ – от научен сътрудник до началник на клиника. През последните 10 години ръководи Катедрата по ортопедия, травматология и реконструктивна хирургия на ВМА, София. Специализирал е в реномирани центрове и болници в САЩ, Швейцария, Холандия,

Великобритания, Франция, Германия и др. Професионалните му интереси са най-вече в областта на фрактурната и реконструктивната хирургия на таза, ендопротезирането, интрамедуларната остеосинтеза, хирургията на вътреставните фрактури, онкоортопедията. Проф. Йотов е автор и съавтор на повече от 240 научни труда, включително две дисертации. Лектор и инструктор в специализирани курсове у нас и в чужбина, в това число и АО-курсове по фрактурна хирургия в

Швейцария, Словения, Турция, Гърция, Малта. През 2013 е избран за председател на Българското научно дружество по ортопедия и травматология. Към тази специалност се ориентирал твърдо още като студент във II-III курс, привлечен от заниманията в много силния кръжок по ортопедия в софийската Медицинска академия. Разказва, че промяната в ортопедията и травматологията от времето, когато е бил млад специалист, е истински революционна:

Единственото общо е, че лекуваме счупвания и други травматични увреди. Принципите на лечение са се променили с 80-90%. Тогава предприемахме предимно консервативно лечение, гипсови имобилизации, екстензии, намествания. Престоят в болница като правило беше дълъг – със седмици и понякога с месеци на легло. Операции предприемахме в не повече от 15% от случаите. Сега оперативно лекуваме 90-95% от пациентите. Изключително много са напреднали технологиите, като имам предвид философията, механиката, качеството на имплантите, които поставяме – пирони, пластини, изкуствени стави.

- Как се промени философията, която очевидно е база и за практическите решения?

- Целта сега е максимално бързо функционално възстановяване на пациента. Когато започвах като млад специалист, по-скоро се стремяхме примерно да бъде изключително прецизно наместването на костта – дори за целта пациентът да трябва да престои няколко месеца в неподвижност състояние. Това не се оказа сполучлив подход, защото, от една страна, тези дълги седмици на неподвижност водеха до тежки функционални увреждания. С години, а понякога и въобще не можеха да се възстановят крайниците – тоест имахме задоволителни рентгенови снимки и никаква функция. От друга страна – оказа се, че за голяма част от счупванията чак толкова прецизно наместване, до милиметър, не е необходимо, това си е чисто рентгенов феномен, от който функционалното възстановяване не се влияе. И тези обстоятелства промениха филосо-

фията към т.нар. хирургично-биологичен подход – намества се само това, което е необходимо, за да се постигне анатомично възстановяване, но и максимално бързо да започне функционалното възстановяване и рехабилитацията. Към това се е насочила съвременната травматология. И другото голямо събитие, постижение е бурното навлизане на минимално инвазивни техники, при които самото място на счупването не се отваря, наместванията стават под рентген и имплантите се внедряват също под рентген, през малки разрези. Това спестява и от оперативната травма, намалява риска от усложнения, от инфекции, от несраствания. Преди, дори и някой да се е сещал, че може и така да се подходи, нямаше такива импланти, нямаше с какво да го направи.

- На какво ниво е лечението у нас? Достъпни ли са за българския пациент съвременните методи?

- Смяя да твърдя, че както в сферата на травматологията, за която предимно говорихме, така и в ортопедията практически няма дейност, която да се изпълнява по света и която да не може или да не е извършвана тук. Друг е въпросът, че някои от тези дейности са свързани с извънредно скъпи импланти, които нито здравната ни система, касата, нито пациентите могат да си позволят – говорим примерно за случаи в онкоортопедията, където са необходими модерни т.нар. туморни протези, чиято цена може да достигне няколко десетки хиляди. При тазов тумор някога премахвахме половината таз заедно с крайника, което е осакатяваща операция. Сега, ако се лекува според съвременните изисквания, може да се махне само половината таз, да се запази крайникът и да



Няма дейност в ортопедията и травматологията, която да не може да се изпълни в България

се сложи изкуствен половин таз. Но минималната цена за такава протеза е около 50 хил. евро. В цялостния и, най-модерен и разширен вид не е правена в България такава операция, правени са фрагменти от нея. Единствената пречка е финансова. Иначе има много колеги вече, които са запознати с техниките, специализирали са в чужбина, биха могли да извършват такива операции. Всъщност голяма част от тези интервенции се правят – примерно допреди години не можеше да се постави туморна протеза и на дълга тръбеста кост. Сега имаме вече няколко случая с поставяне на най-модерните в Европа протези, особено при деца, където Фондът за лечение изцяло поема заплащането на имплантите.

- Кои страни и центрове

са генераторите на нови идеи и практики в ортопедията и травматологията?

- Там, където са най-цивилизовани. За Европа може би Швейцария е най-напреднала. Тази толкова малка страна през 70-те години на миналия век даде силен тласък, въведе съвсем нова за времето си концепция за лечение на счупванията. Направиха се научноизследователски центрове, разработиха импланти и всичко, което се разви след това, е на базата на тази концепция. В други сфери водещи са други страни. Примерно в сферата на онкоортопедията това са Франция, Италия, Германия. САЩ, разбира се, са традиционно силни във всяка една област на високотехнологичните медицински разработки.

- Коя е следващата цел, която водещите центрове преследват?

- Усъвършенстване на съществуващите високотехнологични постижения. Има какво още да се доизпира и рационализира. Има и направления, в които в близките години не се очакват революции, а има и такива, в които предстои и ще има доусъвършенстване. Откакто съществува ортопедията, перспективите и очакванията винаги са били фокусирани на първо място върху непрекъснатото подобряване на качеството на материалите, от които се правят имплантите, артроскопските техники се развиват непрекъснато – безкръвните вътреставни операции, компютърната навигация, най-вече при поставянето на протези, също е едно перспективно направление, все още не съвсем развито. Появяват се все нови и нови импланти.

- Изминали са само дни, откакто поехте ръководството на клиниката, какви са амбициите Ви за нея?

- Заварвам добра клиника със сработен и сплотен колектив. Естествено, би ми се искало да развия някои направления, които досега по една или друга причина не са се работили тук – да речем, тазовата хирургия, това направление е сравнително слабо застъпено дори и в големите ни болници, по него работят единици лекари. Също ще се фокусираме върху нови технологии по отношение на някои видове счупвания, ще привнесем някои нови методи на костно заместване със специални препарати. Революция няма да правим, защото няма нужда от това. Има опитен колектив, също и млади колеги – така че много ми е по-лесна задачата и адаптацията като началник на клиниката.



Болката обикновено е знак, че нещо не е наред. Тя е индикатор за заболяване или нараняване на тялото. Когато някоя част от тялото е увредена, нервната система изпраща съобщение по нервите към мозъка. След като мозъкът получи тези съобщения, се получава усещане за болка. Това е механизмът на предаване на болковите импулси, включително тези, причинени от онкологично заболяване, пише в профила си в CredoWeb д-р Татяна Койнова.



Остра и хронична болка

Болката при рак може да е остра или хронична. Острата болка обикновено се дължи на уврежданията, причинени от наранявания, и не продължава дълго. Болката преминава, когато раната зарасне. Обикновените болкоуспокояващи могат да я контролират.

Хроничната болка е свързана с увреждания на нервите. Това може да се случи, ако туморът притиска нерв или продуцира токсини, които увреждат нерва. Болката продължава дълго след като нараняването или

въздействието е преминало и се характеризира като средна до тежка.

Болката изключително силно влошава качеството на живот на онкологично болните пациенти. Може да направи трудни дори ежедневни дейности като къпане, пазаруване, готвене и хранене.

Типове болка при онкологичните заболявания:

• Невропатична болка - причинява се от натиск върху нерв или гръбначния стълб или от увреждане на нерв. Хората често описват невропатичната болка като парене или като че нещо пълзи под

КАК СЕ ЛЕКУВА БОЛКАТА ПРИ РАК

• Хроничните оплаквания са свързани с увреждания на нервите, но има и остри пристъпи

кожата. Тази болка се контролира и лекува по-трудно от другите типове.

• Болки в костите - ракът може да засегне костната тъкан и да причини болка. Тази болка се описва като тъпа или пулсираща.

• Болки в меките тъкани (висцерална болка) - тази болка е от мускулите или вътрешните органи. Болката в гърба например може да е причинена от увреждане на бъбреците. Тази болка невинно може да се опише, но обикновено се описва като остра или пулсираща.

• Фантомна болка - това е болка в част от тялото, която е отстранена след хирургическа интервенция. Фантомната болка е истинска. Някои хора я описват като непоносима. Причината за тази болка е все още неясна. Една от теориите е, че мозъкът не е възприел все още, че част от тялото е отстранена. Друга възможна причина е лош контрол на болката по време на хирургическата интервенция.

• Отражена болка - понякога болка в някой от органите на тялото може да бъде усетена в друга част на тялото. Тази болка се нарича отражена. Увеличеният черен дроб например може да причини болка в дясното рамо, тъй като притиска нерви,

които завършват в рамото.

Лечението на болката при раковите заболявания е комплексно.

То може да бъде медикаментозно, хирургично, лечебно-терапевтично (използва се най-вече при костни метастази), физикално - акупунктура, упражнения, имобилизация за определено време, масаж и хипотерапия (лекуване чрез коне). Възможно е да се повлияе чрез въздействие върху психиката - посещаване на пациентски

групи за самопомощ или сеанси при психотерапевт.

Медикаментозното лечение, хирургичното и лечебно-терапевтичното се заплащат от здравната каса. При използването на физикална и психологична терапия обаче пациентите си заплащат процедурите, защото те не се покриват от НЗОК. Те се осъществяват в различни центрове за грижа за онкопациентите.

За да се свържете с д-р Татяна Койнова, потърсете я на credoweb.bg

ДОЦ. ДИАНА ПЕТКОВА Е ПРЕИЗБРАНА ЗА ШЕФ НА ДРУЖЕСТВОТО ПО БЕЛОДРОБНИ БОЛЕСТИ



кандидат за поста бе проф. д-р Коста Костов от ВМА, София. Проф. Костов получи 86 гласа, а доц. Петкова - 143 гласа, с което тя отново беше избрана за председател на УС на БДББ.

Доц. Петкова очерта посоката в работата на БДББ - в следващите 2 г. ще продължат станалите вече традиционни форми на продължаващо обучение на пулмолозите и белодробните сестри.

Шестият конгрес на дружеството се проведе от 9 до 12 юни в хотел „Интернационал“ на курорта Златни пясъци. Съборието избра и новия Управителен съвет на дружеството, в който влязоха едни от най-уважаваните имена в българската пулмология: проф. Димитър Костадинов, доц. Явор Иванов, доц. Диана Петкова, проф. Огнян Георгиев, доц. Владимир Ходжев, доц. Ваня Юркова, проф. Коста Костов, доц. Денчо Османлиев, проф. Благой Маринов, д-р Светослав Дачев и доц. Росен Петков.

Още статии от белодробните специалисти търсете на credoweb.bg

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА ТУБЕРКУЛОЗА

„Седмица на отворени врати“ - безплатни прегледи за туберкулоза, започва от 15 юни в областните лечебни заведения за диагностика и лечение на туберкулоза в Благоевград, Варна, Видин, Враца, Добрич, Кърджали, Троян, Монтана, Перник, Плевен, Пловдив, Силистра, Смолян, София, София-област, Стара Загора, Хасково и Ямбол. Информацията от Министерството на здравеопазването е публикувана в CredoMedia: in focus.

В останалите областни болници в страната кампанията ще започне от 20 юни. По време на „Седмичата на отворени врати“ на всеки желаещ се предлага скрининг за риска от туберкулоза чрез анкета и консултации. На съмнителните за туберкулоза лица се извършват прегледи и допълнителни медицински изследвания.

По време на проведените за периода

2009 г. - март 2016 г. „Седмици на отворени врати“ броят на анкетираните за туберкулоза лица бе 81 600, като 914 бяха с туберкулоза и насочени за лечение, а 3145 души бяха открити с латентна туберкулозна инфекция и са обхванати с химиопрофилактика.

Инициативата се осъществява по Програма „Подобряване на устойчивостта на Националната програма по туберкулоза“ (2015-2018) към Министерството на здравеопазването, финансирана от Глобалния фонд за борба срещу СПИН, туберкулоза и малария.

Списък на болниците по области, в които ще се провеждат безплатните медицински прегледи за туберкулоза „Дни на отворени врати“ юни 2016 г., можете да видите в интернет на

<http://www.credoweb.bg/credomedia-in-focus-profile-27700.html>

ПЛАТФОРМАТА

Инфарктът не засяга само възрастни, а може да застигне и съвсем млади хора. Наскоро кардиолози от болница „Тракия“ в Стара Загора спасиха 27-годишен младеж, получил масивен инфаркт на миокарда, съобщава лечебното заведение в профила си в CredoWeb.

Младежът бил доведен по спешност в болницата с оплаквания от остри болки в сърцето и прилошаване. Екипът на инвазивния кардиолог д-р Михаил Михалев установил наличие на тромбоза в една от главните артерии на сърцето.

„Успяхме да извадим тромба и да възстановим кръвотока в сърцето. Сега младежът е добре“, посочи д-р Михалев. В момента се установява какви са причините младият човек да получи инфаркт в толкова ранна възраст. Случаите на млади хора с инфаркт на миокарда стават все по-чести, коментираха кардиолозите на болница „Тракия“. Само преди седмица в същото кардиологично отделение спасяват 35-годишен мъж, получил инфаркт.

Тютюнопушенето, употребата на наркотични вещества, анаболни стероиди и наследствени генетични дефекти са сред най-честите причини за появата на инфаркт в ранна възраст. „Възможно е при случая с 35-годишния мъж инфарктът да се дължи именно на генен дефект, тъй като неговият баща получава инфаркт на 44-годишна възраст и умира при сърдечен пристъп на 52 години“, каза д-р Михалев. Статистиката сочи, че децата на мъже, получили инфаркт преди 55-годишна възраст, и на жени с инфаркт преди 65-

СПАСЯВАТ 27-ГОДИШЕН С МАСИРАН ИНФАРКТ



годишна възраст, са застрашени от инфаркт в млада възраст 6 пъти повече. Затова младите хора, които пушат, употребяват анаболни стероиди или знаят, че родителите им са пострадали от инфаркт в по-ранна възраст, е добре периодично да се обръщат към кардиолог и да извършват редовни профилактични прегледи на сърцето.

Обездвижването и затлъстяването, особено в областта на корема, са други проблеми, които започват от ранна детска възраст и водят до „модерния“ през последните години метаболитен синдром, който също увеличава риска от сър-

дечносъдови инциденти в по-млада възраст.

Четири фактора на метаболитния синдром са хипертония, хиперхолестеролемия, диабет и подагра. Ако тези фактори се развият още в ранна детска възраст, то на 34-35 г. пациентът вече е застрашен от инфаркт на миокарда или от мозъчен инсулт. Затова борбата със затлъстяването е част от борбата срещу метаболитния синдром. Най-застрашени от неговата поява са мъжете, които пушат, имат диабет, висок холестерол и високо кръвно налягане.

КАКВИ СА ПРАВАТА НА ПАЦИЕНТА ПРИ УХАПВАНЕ ОТ КЪРЛЕЖ

Ухапванията от кърлежи са често срещано оплакване през лятото. Повечето хора обаче не знаят на каква медицинска помощ имат право по здравна каса в тези случаи, нито пък къде да я потърсят. Повече яснота внася статията на Мария Шаркова, адвокат и специалист по медицинско право, споделена в социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Спешно състояние - как се определя?

Дефиницията за спешно състояние се съдържа в медицинския стандарт „Спешна медицина“. Преценката дали едно състояние е спешно е изцяло медицинска. Мнението на инфекционисти и специалисти, работещи в спешна помощ, е, че забиването на акар не е спешно състояние. Спешно може да е

заболяване, пренесено от кърлеж, но самото наличие на кърлеж не е спешно. Развитието или не на дадено заболяване е само хипотеза, а не непосредствена заплаха за живота.

Какво (не) се заплаща в болниците?

В болниците не се заплаща оказаната спешна медицинска помощ до хоспитализацията без значение дали пациентът е осигурен. Ако спешният пациент бъде хоспитализиран, той заплаща болничната помощ само ако не е осигурен (чл. 109 от Закона за здравното осигуряване). Осигурените пациенти не заплащат лечението по клинична пътека или амбулаторна процедура, по която са били хоспитализирани.

Болниците не оказват извънболнична медицинска помощ по договор с РЗОК. Ето защо, ако пациентите получат такава помощ в болница, то те дъл-

жат заплащане за същата. Изваждането на кърлеж е именно медицинска услуга, дефинирана като първична извънболнична медицинска помощ съгласно раздел VI, т. 9.6.12 „отстраняване на акар“. Раздел VI е озаглавен „Диагностично-лечебна дейност“ и е част от Приложение № 1 към наредбата, озаглавено „Първична извънболнична медицинска помощ“. Първична извънболнична медицинска помощ се оказва само от общопрактикуващи лекари.

В случай че пациентът, който има нужда да му бъде отстранен акар, се намира на територията на друго населено място, извън това, в което работи неговият личен лекар, има право да се обърне инцидентно по повод на остро възникнало състояние към друг лекар от лечебно заведение за първична извънболнична помощ на територията на друго населено място, различно от това, в което осъществява дейността си постоянно избраният лекар, съгласно чл. 8, ал. 4 от същата наредба.

Как да премахнеш умората, стреса и да оцелееш до отпуската...

Лесно!
С мултивитамини **Alive!**

- Съдържат над 100 натурални съставки.
- Усвояват се в организма до 20 минути!



КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



Alive!
Мултивитамини

ГРАБНИ ЕНЕРГИЯ
Веднага!

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

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

Камен ЗДРАВКОВ

Мозъчният удар, каквото е популярното наименование на инсульта, често се възприема като заплаха за хората от третата възраст. И действително големият процент от засегнатите са над 65-70-годишни. Но през последното десетилетие и това заболяване започна да се „подмладява“. Причините са широко известни – самите рискови фактори, които водят до инсульт, се установяват при все по-млади хора. Но нека да вървим подред.

Какво представлява инсультът

Заболяването има две основни форми – исхемичен инсульт (мозъчен инфаркт) и хеморагичен инсульт (мозъчен кръвоизлив). При исхемичния инсульт кръвоносен съд, снабдяващ някоя от мозъчните зони с кръв, се запушва и кръвотокът се прекратява. Запушването може да стане от голяма атеросклеротична плака на самото място или от съсирек, идващ от сърцето при определени заболявания (виж по-долу). Нервната тъкан е изключително чувствителна и много бързо загива при липсата на кислород и хранителни вещества. Хеморагичен инсульт настъпва, когато кръвоносен съд в мозъка се скъса. Това може да стане на фона на вроден или придобит аневризъм (торбовидно разширение на стената на артерия) или при увреден от атеросклероза съд. Най-често кръвоизливът възниква при рязко повишаване на кръвното налягане над обичайните стойности. Съвсем друга група са травматичните кръвоизливи в мозъка, които не са предмет на тази статия.

Рисковите фактори

Неподлежащите на контрол рискови фактори са възрастта и вродените аномалии на кръвоносните съдове на мозъка. Но те не са водещи! На преден план излизат факторите, които можем да контролираме, но не всеки го прави или не го прави в достатъчна степен:

● **Артериална хипертония:** уврежда комплексно основни органи в тялото – сърце, мозък, бъбреци, очи, големи артерии. Ускорява и улеснява развитието на атеросклерозата, защото плаките се образуват по-бързо, когато вътрешността на артериите е увредена от високото кръвно.

● **Дислипидемия:** високите нива на лошия холестерол (LDL), високите триглицериди и ниските равнища на добрия холестерол (HDL) са водещ фактор за образуване на атеросклеротични плаки, които стесняват артериите, включително в мозъка.

● **Неконтролиран захарен диабет:** освен всички други негативни въздействия върху организма, директно уврежда и големите, и малките кръвоносни съдове.

● **Предсърдно мъждене:** това е специфична сърдечна аритмия,

ИНСУЛТЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ИЗБЕГНАТ



Бързото постъпване във високо-специализирана неврология е решаващо за оцеляването и възстановяването на пациентите с инсульт

която сама по себе си не е смъртоносна, но увеличава в пъти риска от тромботични инциденти. Причината е, че в неправилно съкращаващите се сърдечни предсърдия кръвта се застоява и се създават условия за образуване на малки съсиреци (тромби). Те могат да запустят кръвоносни съдове в мозъка, в белите дробове и в други органи.

● **Тютюнопушене:** оказва се, че вредата за кръвоносните съдове е ако не по-голяма, то поне равна на тази по отношение на белите дробове. Артериите на пушачите са с поне 10 години „по-стари“ от календарната възраст на човека. А когато върху този терен се насложат и други рискови фактори, малшансът трудно ще ви подмине.

● **Хроничен стрес:** живеещите под постоянно напрежение излагат тялото си на въздействието на повишени количества хормони, които свиват кръвоносните съдове, ускоряват пулса, повишават кръвното налягане. На този фон мозъчно-съдов инцидент може да настъпи от тежък артериален спазъм и при полета и дори при липсваща атеросклероза. Подобен е механизмът на инсулти при млади и иначе здрави хора, които употребяват силни стимуланти или определени наркотични вещества.

Признаците на инсульта

Над 80 на сто от инсултите са исхемични – мозъчен инфаркт. При тях водеща е бързо настъпваща пареза на едната половина от тялото, нарушения в говора, едностранно изкривяване на устата, увисване на единия клепач, при изплъзване на езика той се изкривява; може да настъпи различна степен на нарушение на съзнанието. Често близките откриват пациент с инсульт сутрин, като установяват, че не реагира или е в неадекватно състояние.

Мозъчните кръвоизливи в началото протичат по-драматично. Възможна е силна болка в главата, чувство на „приливна вълна“, гадене и повръщане, промени в зрението, в двигателната активност; при голям кръвоизлив пациентът бързо изпада в кома и може за загине за минути.

Първа помощ и лечение

Лекарите казват „времето е мозък“, затова е изключително важна първоначалната реакция. Главното е околните бързо да разпознаят, че става дума за мозъчен инцидент. След това пациентът трябва да бъде откаран в най-близкия спешен център, но с възможност да окаже високоспециализирана помощ. Там чрез серия от изследвания – кръвни показатели, клиничен преглед и скенер на главата, ще разграничат дали има кръвоизлив или мозъчен инфаркт. При кръвоизлив в някои случаи се налага спешна операция за отстраняване на хематома, за да не се притисне фатално центърът на дишането в продълговатия мозък. В други случаи е достатъчно консервативното лечение. Добрата новина е, че тези, които преживеят кръвоизлива, обикновено се възстановяват в по-голяма степен по отношение на възможността да се движат и да се обслужват самостоятелно.

При исхемичните инсулти съвременното лечение е насочено към възстановяването на кръвотока в засегнатата част на мозъка. Това се прави чрез тромболиза – венозно приложение на силно лекарство, разтварящо кръвния съсирек в кръвоносния съд. С напредъка на инвазивните методи въпросното лекарство може да се приложи в много по-ниска и съответно по-безопасна доза директно в запушения кръвоносен съд на мозъка, като до него се достига чрез фин катетър през бедрото или през китката на ръката. Тромболизата има и рискове – възможно е да възникне сериозен кръвоизлив. Но когато това лечение се приложи успешно, възстановяването изглежда направо чудотворно. На следващия ден пациенти, които не са могли да говорят и да движат крайниците си, комуникират успешно и се разхождат из болничните коридори. Въпросът е, че модерното лечение трябва да започне до 2, най-късно до 3-4 часа след началото на симптомите. Това изключва пациентите, които са заварени сутринта с инсульт, защото не е ясно кога при тях е настъпил инцидентът.

Превенцията

Това е най-важната част в борбата с инсултите.

Какво може да се направи? На първо място – следете кръвното, захарта и холестерола. Ако са повишени, лекувайте се упорито и системно! Проверявайте се периодично за предсърдно мъждене, то се открива чрез рутинна кардиограма. Понякога е по-трудно, защото не е постоянно, а възниква от време на време, но това не понижава риска от инсульт. В тези случаи трябва да се направи 24-часов запис на сърдечния ритъм чрез холтер. Ако се установи мъждене, трябва да се взимат лекарства за разреждане на кръвта. Старото поколение такива медикаменти изисква чест контрол на протромбиновото време и постоянни промени в дозата на медикамента. Вече има нови лекарства, наречени нови орални антикоагуланти, които се взимат в постоянна доза, не изискват изследвания и не се влияят от други лекарства и храни. Но само лекарят може да прецени какво е подходящо за вас.

Спрете пушенето и се движете повече. Дори и да е бързо ходене, а не специално посещение на спортни занимания, има смисъл.

Все още няма сигурен начин чрез обикновени клинични методи да се установи навреме вроден дефект в кръвоносните съдове на мозъка, който може да доведе до тежък кръвоизлив и смърт при иначе напълно здрави млади хора. Все пак, ако в дадено семейство има рано починали от такова заболяване, кръвните наследници могат да си направят профилактично образно мозъчно изследване (КТ и/или ЯМР), за да се установи състоянието на мозъчните кръвоносни съдове. Без конкретни индикации такова изследване обаче не се покрива от НЗОК, а често са налага и използването на контраст, който не е съвсем безобиден. Затова първо трябва да се направи преглед при опитен невролог, който да прецени има ли реална нужда от това.

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



-20%

- При умора
- Стрес
- Физически и умствени натоварвания
- За по-бързо възстановяване след боледуване

Промоцията е валидна в аптеки „Афия“ – гр. Бургас; гр. Ямбол

~~23,83 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,06 лв.**

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



-17%

- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

Промоцията е валидна в аптеки „Афия“ – гр. Бургас; гр. Ямбол

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28 лв.**

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



-25%

- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

Промоцията е валидна в аптеки „Фрамар“ – гр. Стара Загора

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



-15%

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Фрамар“ – гр. Стара Загора

~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Фрамар“ – гр. Стара Загора

-18%



~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50 лв.**

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



-20%

- Диабетна полиневропатия
- Добавени витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

Промоцията е валидна в аптеки „Афия“ – гр. Бургас; гр. Ямбол

~~23,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17 лв.**

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



-25%

- При инфекции на уринарния тракт
- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеки „Афия“ – гр. Бургас; гр. Ямбол

~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54 лв.**



За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве (credoweb.bg/promo). Чрез тази секция получавате възможност да избирате продукти на най-достъпни цени с опция за селекция по продукт, заболяване, град, аптека, производител. Там ще откриете пълна информация за продукта и действието му, както информация за най-близкото място, откъдето може да си го купите или линк към онлайн магазина на аптеката, който да ви улесни в покупката. Последвайки профила на дадена аптека, вие „се абонирате“ за новите ѝ промоции. Така имате шанс да направите своя избор бързо и лесно.

ECOPHARM

бул. Черни връх №14, бл. 3, партер
1421 София, България
Тел.: 963 15 96, 963 15 97
GSM: 0889 713 435; 0885 010 305
Факс: 02 / 963 15 61
E-mail: ecopharm@ecopharm.bg

КУПИ ИЗГОДНО В:



Аптеки „Афия“ имат обекти в Бургас и в Ямбол, но и онлайн магазин, чрез който може бързо да си осигурите избрания продукт от всяка точка на страната. „Афия означава здраве. Нашето желание е да бъдем аптеките на здравето хора – на тези, които ценят здравето си, преди да са го загубили“, обясняват фармацевтите.



„Фрамар“ е динамично развиваща се верига от аптеки и дрогерии с над 20 обекта в цялата страна. Онлайн платформата framar.bg е най-големият здравен портал в България с информация за всеки от вас. Промоциите са валидни при поръчки на онлайн магазина и в обектите на веригата.

Веселин ОРОЗОВ,
магистър фармацевт, Дупница

По принцип справянето с болката е един от най-големите проблеми на днешната медицина и фармация и естествено е сред основните ѝ цели.

В арсенала от средства за противодействие на болката нестероидните противовъзпалителни са една от най-големите и най-често използвани групи. Преобладаващият процент от пациенти, които търсят лек срещу болка, се оплакват от главоболие, мигрена, на второ място са острите ставни проблеми, както и болка, предизвикана от най-различни травми, постоперативни състояния и т.н. Зъбоболът също много често води при нас хора, които търсят начин бързо да го елиминират. Хубавото на тези препарати е, че имат три действия – освен болкоуспокояващи те са температуропонижаващи, а също и противодействат на възпалението. Те по принцип се натрупват в самото място на възпалението и това е предимство. Още нещо – този тип медикаменти намират приложение във всички възрасти – от бебешка до старческа.

Тъй като част от нестероидните противовъзпалителни средства,

ПРИ БОЛКА ТЪРСЕТЕ СЪВЕТА И НА ВАШИЯ ФАРМАЦЕВТ



Особено при пациенти над 65-годишна възраст с хипертония, сърдечно-съдови проблеми, при хора със стомашни и бъбречни заболявания.

Един представител на нестероидните противовъзпалителни, съдържащи ибупрофен, е най-търсен от моите клиенти – това е „Долорен“. Това се дължи на много доброто съчетание между качеството и цената на този медикамент. Както вече посочих, тъй като лекарствата от тази група се приемат често, цената има голямо значение за мнозинството от хората. Отзивите за ефекта на „Долорен“ са много положителни – при главоболие, артрозни болки, зъбобол, действа много добре за понижаване на температурата при възрастни при настинка и грипни състояния. Съветвам хората да приемат лекарството след хранене 2-3 пъти дневно в зависимост от това дали опаковката е от 200 или от 400 мг.

За всеки професионалист фармацевт в условията на голяма конкуренция е все по-важно да създаде доверие сред своите клиенти. Да не се стреми да им продаде непременно по-скъпия препарат, а този, който върши работа и е на приемлива цена, достъпен.

Задължителен за нас е разговорът, компетентната консултация на клиента за избора на лекарство – иначе се превръщаме в обикновени продавачи. И хората ценят това внимание, постоянството, коректността, това, че влизаме в положението им. Нашата професия е хуманна и изисква почтеност и морал.

каквото е ибупрофенът, се отпускат без рецепта, хората се консултират основно с нас в избора им, в голямата част от случаите не ходят при лекар. При тези препарати има важна специфика – трябва да се спазва дневната доза, както и продължителността на приема. Затова тук съветът ни като фармацевти е важен, защото нерядко се прекалява и с двете. Трябва да се знае, че увеличената доза не само няма да помогне, а напротив – ще навреди.

НАЗОВАХА НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИТЕ МЪЖКИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Екип от учени състави рейтинг на заболяванията, от които страдат най-често мъжете. Списъкът съдържа седем най-разпространени здравословни проблема при наследниците на Адам. Оказва се, че мъжете боледуват по-често от грип в сравнение с дамите. Причината според специалистите се крие във факта, че при мъжете е по-ниско нивото на женския хормон естроген, който от своя страна понижава репликацията на вируса influenza A. Освен това силният пол много често страда от рак на простатата, черния дроб и хранопровода. Още едно заболяване, по-разпространено сред мъжете, е аутизмът. Тайната е в мозъка на жените, който съдържа повече сиво вещество, което предотвратява развитието на заболяването. Представителите на силния пол са и по-малко защитени



от диабет и бъбречна недостатъчност.

По-нататък в рейтинга следва алкохолизъм, който отдавна си е приоритет на мъжете. В края на списъка учените са поставили дисоциалното разстройство на личността – социопатията. Заболяването се характеризира с игнориране на социалните норми, агресивност и ограничена способност за формиране на привързаност. (ЖД)

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОФАРМ

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb HEALTH EXPERTS

ЗДРАВНИТЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА НА ЛЯТОТО



Лятото се свързва със слънце, плаж, каране на сърф, но то може да донесе и астматични пристъпи, ушни инфекции и обриви. Кой са здравните проблеми, които застрашават хората много по-често през лятото, отколкото през всеки друг сезон:

Астматични пристъпи

Лятото може да бъде опасен период за децата и възрастните хора, които страдат от астма. Специалистите посочват, че тогава има бум на астматични атаки заради повечето смог и замърсяване на въздуха, високите нива на полени и засиления растеж на плесени от влагата. Ако сте склонни към пристъпи от астма, приемайте редовно лекарствата си и следете нивата на полени и на замърсяването на въздуха. При високи нива е най-добре да не излизате навън.

Отит на плувеца

Това е възпаление на външното ухо и медицинското му название е отитис екстерна. За да предотвратите попадането на вода в ушния канал, подсушавайте с хавлия щателно ушите си след плуване или вземане на душ. Наклонете главата си така, че едното ухо да сочи надолу, за да може водата да изтече от ушния канал. След това изтеглете ушната мида в няколко посоки до изцеждане на водата. Ако все още в ухото е останала вода, я изсушете със сешоар на най-ниската степен. Грижата за ушите е особено важна през лятото, когато жегата и влагата благоприятстват развъждането на бактерии и гъбички, които могат да причинят отит на плувеца.

Хранително отравяне

Болестите, причинени от храна, се развиват 2 пъти по-често през лятото, отколкото през другото време на годината. Причината е, че в горещо и влажно време бактериите, които причиняват хра-

нително отравяне, се развъждат много бързо.

Старите хора, малките деца и всички с отслабнала имунна система са по-податливи към хранителни отравяния. При възрастните с хронични заболявания причинената от диарията дехидратация може да доведе до тежки проблеми със сърцето, бъбреците и мускулите.

Съхранявайте продуктите в хладилника. Храни, които са престояли над 2 часа извън него, могат да бъдат опасни за здравето. А при много високи температури дори и 1 час носи рискове.

Хипертермия

Хипертермията е група от заболявания, които се причиняват от прегряване на тялото – от топлинно изтощение до слънчев удар. По-възрастните хора са по-податливи на хипертермия. Сърдечните заболявания, лошото кръвообращение и затлъстяването също намаляват способността на организма да се охлажда. При първите прояви на топлинно изтощение – обилно потене, слабост, гадене или повръщане, трябва веднага да се потърси медицинска помощ. Избягвайте да излизате в най-горещите часове на деня и пийте по 8 чаши вода дневно. Консултирайте се с лекар, ако се налага да ограничавате приема на течности заради застойна сърдечна недостатъчност, заболяване на бъбреците или на черния дроб.

Ентеровирус коксаки

Летният ентеровирус коксаки засяга ръцете, стъпалата и устата. Инфекцията, която обикновено напада

децата под 10-годишна възраст, причинява температура, възпалено гърло, ранички по устата и малки мехурчета по ръцете и стъпалата. Симптомите на този вирус при малките деца са температура и отказ от прием на вода. Коксаки се разпространява чрез слюнка, слюз и изпражнения. Обикновено симптомите изчезват от

само себе си след 1 седмица. За успокояване на болките от афтите е добре да се изплаква устата със солена вода – половин лъжичка сол в една чаша топла вода. Потърсете лекарска помощ, ако детето е дехидратирано и има много висока температура.

Лаймска болест

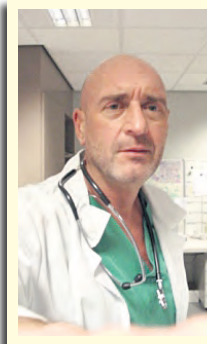
Пикът на лаймската болест е през летните месеци, когато хората са изложени на опасност от ухапване на кърлежи в дворовете, парковете и планините. Световната здравна организация препоръчва посещение при лекар, ако след ухапване от кърлеж се появят главоболие, температура, болки, подуване на ставите, обрив, лицева парализа. Лаймската болест се третира с антибиотици, но ако не се лекува, може да увреди сърцето, ставите и нервите. За

да се предпазите от ухапвания, пръскайте кожата и дрехите си с подходящ репелент. След пребиваване в затревени и гористи площи огледайте щателно тялото си за следи от кърлежи.

Алергия към бръшлян, дъб и смрадлика

Според дерматолозите 85% от хората са алергични към маслото в сока на растението като отровен бръшлян, отровен дъб и отровна смрадлика. При допир с тях се получават болезнени подутини и сърбеж по кожата. Те се лекуват с хидрокортизонов крем, каламинов лосион или хапчета антихистамини. Посетете лекар, ако се появи температура, обрив върху клепачите, устните, лицето или гениталиите и кожата около обрива изглежда да е инфектирана. (ЖД)

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



Доц. Александър Георгиев и проф. Хлеббаров предлагат решение - иновативен биопродукт срещу възпалителните процеси

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

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

Двете киселини оказват положително влияние върху ставните функции, помагат за намаляване на ставната скованост, подходящи са и при случаи на

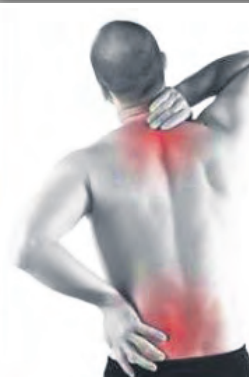
преждевременно „износване“ на ставите и гръбначния стълб, както и при системно натоварване на носещите стави (при тежък физически труд, при спортисти, наднормено телесно тегло и др.), както и след травми на опорно-двигателния апарат.

За разлика от нестероидните противовъзпалителни медикаменти тези киселини не засягат простагландините. Същевременно имат способността да стимулират процесите на възстановяване на хрущялната и костната тъкан. Формулата подобрява притока на кръв, нарушен от спазми на кръвоносните съдове. „Артроксин“ е разработен в течна форма и затова се абсорбира максимално пълноценно и ефективно, въздейства директно на клетъчно ниво. Веднъж достигнал оптимални нива на насищане в организма, продуктът може да подсигури облекчаване на симптомите на артритите за период от няколко месеца до година, има траен терапевтичен ефект върху ставните огнища.

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

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

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



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Пикочната киселина е основният причинител на коварното и свързано с много страдания заболяване подагра, известно от дълбока древност. Неговите симптоми са описани още от знаменития древногръцки лечител Хипократ, смятан за баща на медицината.

С напредването на познанията в областта на човешкия метаболизъм и физиология беше изяснено, че пикочната киселина е краен продукт от разпадането на група азотсъдържащи хетероциклични съединения, наречени пурины. Родоначалното съединение на тази екзотична група – пуринът, е открито през 1884 г. от големия немски химик Херман Емил Фишер, удостоен през 1902 г. с Нобелова награда.

Интересът към пурините нараства неимоверно, след като било установено, че те участват в състава на ДНК –

носителя на наследствената информация, и рибонуклеиновата киселина (РНК) – копираща тази информация и предаваща я на синтезираните белтъци, както и на адеинозинтрифосфата (АТФ). Той е акумулатор на химическа енергия в човешкото тяло, „финансиращ“ протичането на огромен брой метаболитни процеси.

В състава на изброените жизненоважни за човешкия организъм вещества влизат две производни на пурина – аденин и гуанин.

Краен продукт на техния разпад е пикочната киселина. Т.нар. пуриново ядро изгражда и редица добре познати растителни алкалоиди – кофеин, теобромин и теофилин, съдържащи се в кафето, какаото и чая. Смята се, че горната граница на съдържание на пикочна киселина в кръвта на мъжете е 420 μmol , а на жените – 360 μmol .

Две са причините за повишеното съдържание на пикочна киселина в организма (хиперурикемия) –

системно консумиране на храна с високо съдържание на пурины и затруднения с нейното елиминиране. Високото съдържание на пикочна киселина е причина за отлагането на нейни соли (урати) в ставите и хрущялите, което затруднява тяхното движение и е свързано с големи,

ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА – СКРИТИЯТ В ТЯЛОТО ВРАГ

често непоносими болки. Нерядко се наблюдава и образуването на конкременти в бъбреците, които затрудняват тяхното нормално функциониране и представляват сериозен рисков фактор. Напоследък се правят интензивни изследвания за потенциалната връзка между високото съдържание на пикочна киселина и сърдечно-съдовите проблеми.

Основните препоръки, които диетолозите дават на пациентите с хиперурикемия, е спазването на строг хранителен режим,

подчинен на минимален прием на храни с високо съдържание на пурины. Пълното им избягване е невъзможно, а и неоправдано, тъй като това би лишило организма от редица полезни и нужни хранителни вещества. За съжаление в препоръчаните от различните специалисти диети съществуват немалко противоречия, което се обяснява с появата на все нови и нови изследвания в тази област, за които някои от тях все още не са в течение. Някои храни обаче твърдо остават в „черния“ списък, а именно: субпродуктите (черен дроб, бъбреци, шкембе), колбасите, пушената и консервираната риба, месните консерви, месните и рибните бульони, гъбите, спанакът, карфиолът и др. От рибите определено от менюто следва да се изключат херингата, скумрията и хамсията.

Алкохолът блокира извеждането на пикочната киселина от организма и повишава нейното образуване,

поради което спиртните напитки също убедително претендират за включване в този списък. Някои по-толерантни диети допускат минимално количество (100-150 мл) вино дневно. Пивото обаче категорично следва да се елиминира, тъй като е сериозен източник на пурины. Месото, въпреки че съдържа немалко пурины, няма как напълно да се избегне, защото доставя на организма редица важни за неговата жизнена дейност вещества – аминокиселини, хемово желязо, креатин и др.

Допустимото количество ежедневна порция месо или риба е 120-150 г.



Желателно е те предварително да се сварят, в резултат на което значителна част от съдържащите се в тях пурины преминават в бульона. Последният трябва без колебание да се изхвърли. При желание така свареното месо или риба може да се запече. Яйцата съдържат незначителни количества пурины и са ценен източник на важни аминокиселини, поради което могат да се консумират без опасения, но желателно е не повече от едно яйце дневно. Според редица специалисти, без да се прекалява, с внимание следва да се консумират и някои растителни храни с относително високо съдържание на пурины – фасул, грах, леща, фъстъци и др. Пълното им избягване обаче също не е препоръчително, тъй като и те доставят важни за човешкия организъм вещества.

През последните години бяха установени редица други достатъчно действени фактори,

водещи до повишаване на нивото на пикочната киселина, които в определена степен дори negliжират спазването на пуритански строга диета при хиперурикемия. Доказано беше например, че сериозен рисков фактор за повишаване на съдържанието на пикочна киселина в кръвния ток е недостатъчно ниво на пантотенова киселина (витамин B₅), способстваща за превръщането ѝ в карбамид и амонак, които безпрепятствено се извеждат от организма. Установено е, че съдържанието на тази важна киселина в организма на болните от подагра е значително по-ниско от нормалното.

Съществуват доказателства, че количеството на пантотеновата киселина

Пикочната киселина е открита в бъбречните камъни от шведския химик Карл Шееле през далечната 1776 г. Ученият бил известен с това, че опитвал на вкус всички химични вещества, които изследвал. Дори в деня на сватбата си Шееле наминал в лабораторията за поредния експеримент, който обаче се оказал фатален и той така и не стигнал до олтара, получавайки смъртоносна доза циановодород. Впоследствие пикочната киселина била открита и в урината, което дало основание на френския химик Антоан де Фуркроа да въведе в употреба наименованието, с което в наши дни тя е известна. Нейният химичен състав е установен от бележития немски учен Юстус фон Либих.

Засега няма достатъчно аргументирано обяснение на твърдението, че повишеното съдържание на пикочна киселина е съпроводено с висок интелектуален потенциал, но фактът си е факт. От подагра са страдали велики пълководци, държавници и учени – Александър Македонски, Кромвел, кардинал Мазарини, Микеланджело, Иван Грозни, Петър I, Колумб, Леонардо да Винчи, Нютон, Чарлз Дарвин, Мопасан, Стендал, Пушкин, Лев Толстой, Алберт Айнщайн и т.н., всеки от които е оставил дълбока следа в историята на човечеството.

драстично намалява при стресови състояния,

което има за последствие рязък скок в съдържанието на пикочната киселина. Наред с това при състояния на тревога и стрес умират и се разрушават милиони клетки, вследствие на което в кръвния ток нахлува огромно количество пурины, също водещо до покачване на нейното ниво.

Редица изследвания сочат, че недостигът на витамин Е е сериозна предпоставка за развитие на хиперурикемия. Безспорен факт е, че съдържанието на този важен витамин в рациона на съвременния човек е

многократно по-ниско от това преди десетилетия, което се смята за една от причините за почти епидемичното разпространение на хиперурикемията и подагратата.

Приблизително една трета от пикочната киселина в организма се елиминира чрез храносмилателния тракт

с активното участие на чревните бактерии. Ето защо тяхната добра кондиция е съществен фактор не само за поддържане на имунитета, но и за понижаване на нивото на пикочната киселина. Следва да се има предвид и установеният по безспорен начин факт, че наднорменото тегло е сериозен предразполагащ фактор за развитие на хиперурикемия. Консумирането без ограничение на алкализирани храни – плодове и зеленчуци, в значителна степен подпомага извеждането на пикочната киселина.

Особено ефективно е действието на вишните.

Изключително благотворен ефект има и изпиването три пъти дневно на сока от един лимон, към който е добавена половин чаша вода. За стимулиране на елиминирането на пикочната киселина е необходимо пиенето на обилно количество течности – вода (2-2,5 л дневно) или пресни плодови сокове (морковен, вишнев, ябълков и др.).

Съществува информация, че при високо съдържание на пикочна киселина по кожата могат да се появят сърбящи точкови обриви, наподобяващи ухапване от комар. Множество наблюдения сочат, че в редица случаи съществено редуциране на нивото на пикочна киселина може да се достигне без особени „жертви“ в хранителния режим, спазвайки изпитаното правило, съгласно което балансираното хранене е истинският ключ към здравето.

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

gpopov_bg@yahoo.com



Микаела ВЪЖАРОВА

БОЛНИЦА НА СВЕТОВНО РАВНИЩЕ ОТКРИХА В ПАНАГЮРИЩЕ

● Инвестицията е за над 90 млн. лв., пациентите ще са от България и от чужбина

Високотехнологичен медицински комплекс започна работа в гр. Панагюрище. Лично министър-председателят Бойко Борисов присъства на откриването на „Уни Хоспитал“ заедно с председателя на надзорния съвет на „Асарел-Медет“ АД проф. Лъчезар Цоцорков, социалния министър Зорница Русинова, министъра на енергетиката Теменужка Петкова, кмета на Панагюрище Никола Белишки, областния управител на Пазарджик Гинче Караминова, президента на КНСБ Пламен Димитров, евродепутата Андрей Новаков, депутати, кметове, представители на бизнеса, сред които и управителят на „Екофарм“ д-р Петър Велев.

Лечебното заведение е изградено на базата на публично-частно партньорство между „Асарел-Медет“ АД и Община Панагюрище, като основен инвеститор е медодобивното дружество. Заради тази инвестиция „Асарел-Медет“ и „Асарел Панагюрище Здраве“ получиха голямата награда „Инвеститор на годината“ за

2015 г. от Българската агенция за инвестиции и сертификат от Министерството на икономиката за „Инвеститор Първи клас“.

В своето изказване премиерът Борисов подчерта, че болницата е изключителна придобивка не само за хората от региона и страната, но се надява да привлече пациенти и от чужбина. Проф. д-р

Лъчезар Цоцорков заяви, че денят на откриването на „Уни Хоспитал“ е исторически за община Панагюрище и за цяла България. С новия медицински комплекс не само се решават проблемите на малките населени места в здравеопазването, но се разкриват нови работни места, възможности за обучение, задържат се младите лекари и се дава шанс за медицински туризъм в България.

В „Уни Хоспитал“ работи модерен център за комплексно онкологично обслужване, в който са внедрени двата най-добри за България и за Югоизточна Европа мултимодални линейни ускорителя от най-високия клас в света. С

тях може да се извършва широк кръг от радиохирургични манипулации. Високите технологии позволяват да се съчетаят образни диагностични методи – компютърен томограф, магнитен резонанс, ПЕТ-СТ, ултразвукови и други, с оперативни интервенции, най-модерни инвазивни методи, както и да се осъществяват телекомуникационни връзки с водещи центрове във всички специалности. Туморният борд е с международно участие на водещи европейски специалисти и ще обсъжда всеки случай на място, за да определи и проведе комплексното му лечение. В болницата е оборудван хирургичен комплекс с първа-

та за страната и за Югоизточна Европа хибридна операционна зала с роботизиран ангиограф.

Медицинският комплекс разполага с 310 легла, 19 стационарни и 8 диагностични клиники и отделения. Над 700 души е медицинският и техническият персонал.

Девизът на медицинския комплекс е „Всичко за здравето под един покрив“ като препратка към комплексния и интердисциплинарен подход към пациента – от профилактиката и диагностиката до лечението, рехабилитацията и дългосрочните грижи. Целта е болните да получат тук всичко, заради което им се налага да пътуват в чужбина.

5 ИЗНЕНАДВАЩИ ПОЛЗИ ОТ ПРОБИОТИЦИТЕ

Пробиотиците са полезните бактерии, които внасят баланс в чревната флора. Лекарите препоръчват употребата им, когато са предписани антибиотици, при диарийни състояния, хранителни натравяния и др. Но техните положителни ефекти определено не спират дотук и все повече хора ежедневно разчитат на пробиотиците за подобряване на цялостното здравословно състояние и самочувствие. Ето и няколко от начините, по които това се случва:

1. Повишават настроението

Множество проучвания показват, че поддържането на здрава чревна флора намалява стреса и безпокойството чрез занижаване на нивата на мозъчната активност, свързана с негативните емоции и болката.

2. Подобряват съня

Имате проблеми със съня? Пробиотиците могат да ви помогнат. Голяма част от хормона на щастието серотонин, както и неговият производен мелатонин, който играе важна роля за добрия сън, се синтезират в стомашно-чревния тракт. А когато той е здрав и техният синтез е по-добър.

3. Осигуряват прилив на енергия

Храните се нередовно и нездравословно и постоянно се чувствате

изморени. Звучи ли ви познато? При много хора това е ежедневие и дори да успеят да хапнат нещо на крак, то не се усвоява добре, а липсата на енергия често произтича от невъзможността на организма да извлече максимума от поетата храна. Пробиотиците помагат храната да бъде усвоена по-добре, а здравата чревна флора спомага за производството на витамин В, който играе ключова роля за енергийния синтез.

4. Контролират теглото

Това е едно от свойствата на пробиотиците, открито сравнително скоро и за което и в момента се провеждат проучвания. Резултатите от тях сочат, че пробиотиците допринасят за намаляването и контролирането на теглото. Учените се основават на връзката между здрава микрофлора, допринасяща за по-качествено усвояване на хранителните вещества, и здравословното тегло.

5. Помагат срещу синдрома на раздразненото черво.

Една от причините за това състояние е дисбаланс на бактериите в стомаха или по-скоро преобладаването на тези, които не са полезни за нас. Вземането на пробиотици „зарежда“ с полезни бактерии и помага да се преборим със синдрома на раздразненото черво.

Actavis

6 000 000 000
ДОБРИ ПРИЧИНИ ДА ИЗБЕРЕТЕ
**LACTACARE
DAILY**

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Цинк

Хранителна добавка.
Не е заместител на разнообразното хранене.

За повече информация
Активис ЕАД, София 1407, ул. "Атанас Дуков" 29
тел.: (+359 2) 9321 732

LACTACARE
Здраве за всеки

КАК СВЕТЛИННАТА ГЛАДИ БРЪЧКИТЕ

Тина БОГОМИЛОВА

Трупането на годинките, мръсният въздух, цигареният дим и стресът похабят и набръчкват кожата. Тя започва да се храни лошо, колагенът намалява и се появяват пигментни петна, тънки линии и бръчки. Особено през лятото кожата е и много жадна, тъй като силните слънчеви лъчи допълнително я изсушават.

Иntenзивната пулсова светлина (IPL - Intense pulsed light) е нова технология за подмладяване, която в козметичните салони и дерматологичните центрове се нарича "фотоподмладяване". Специален апарат излъчва светлинен поток със спектър, вариращ между 515 nm и 1200 nm.

Светлината се поглъща от специфични структури, наречени хромофори, и се трансформира в топлина, която изборително разрушава пигментни пет-

на, разширени капилляри, фини линии и бръчки. Допълнително част от лъчите, достигнали дермата, стимулират фибробластите да произвеждат повече нов колаген. Така едновременно се въздейства върху няколко естетични проблема, като се атакуват различни видове пигментации, акне, кожни белези, съдови аномалии като розацея, стрии, старчески петна, ситни бръчки, а отпуснатият контур на лицето, брадичката, бузите и врата се стяга.

● Фотоподмладяване се предлага в почти всички козметични салони



Светлинните параметри за фотоподмладяването се настройват спрямо индивидуалните особености и потребности на клиента, като могат да се третират

различни по големина зони. Най-лесно се премахват хиперпигментациите на светла кожа, а най-трудно - на мургавата.

Препоръчително е фотоподмладяването да се прави през есента, зимата и пролетта, тъй като необходимо условие е липсата на слънчев загар. Ако кожата е светла, няма тен и скорошни планове за морска ваканция, терапията може да се проведе и в началото на лятото. Това зависи и от кожните проблеми, тъй като например за пигментни петна обикновено се препоръчват две процедури, докато за гладене на бръчките са необходими поне пет-шест.

Терапията отнема между 15 и 30 минути в зависимост от площта, която се третира. Не боли, но може да се почувства леко парене и зачервяване, което

отминава за няколко часа. Процедурите се правят през около 20 дни.

Използването на фотозащитни кремове дори три месеца след това е абсолютно задължително независимо от атмосферните условия.

Фотоподмладяването има натрупващ ефект, най-много колаген се синтезира половин година след процедурите. Комбинирането с други козметични терапии задължително трябва да се консултира със специалист.

Процедурата не се извършва при хронични и злокачествени заболявания на кожата, епилепсия, диабет, глаукома, както и при бременност. Не се прави също и при фоточувствителна кожа, възпаления и херпес.

Не бива да се пият някои лекарства, както

и да се употребяват определени козметични продукти. Фотоподмладяване не се прави и на места с перманентен грим, тъй като освен че ще промени цвета му, може и да боли много.

Както при всяка терапия, и при светлинното подмладяване е необходима консултация с дерматолог. Добрата практика е преди самата процедура да се подпише декларация за информирано съгласие, предоставена от специалиста, който ще я извърши.

Неотдавна този антиейджинг метод беше приоритет само за няколко специализирани центрове за естетична дерматология. Сега фотоподмладяване се предлага в почти всички козметични салони.

Цените са най-различни, но общо взето, фотоподмладяването не е евтина процедура. Цената за цяло лице варира между 200 и 300 лева, бузите - между 150 - 200 лева, деколте и ръце - около 200 лева. Срещат се и пакетни цени, в които обикновено една процедура е гратис.

Съществуват и промоции за еднократни терапии на зона по избор между 20 и 60 лева. Но ниските цени обикновено означават и работа с некачествени апаратури, тъй като добрите изискват скъпи консумативи. Това, че има топлина, не означава, че енергията е достатъчна, за да стимулира новия колаген и да се изгладят бръчките.



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвиrol!



Неутрализира свободните радикали, образувани 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

ESOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ЛИПСАТА НА КОНТАКТ С ПРИРОДАТА ВРЕДИ НА ПСИХИКАТА

Специалисти от Вашингтонския университет са установили, че при липса на контакт с природата се повишава рискът от психични заболявания. На него са подложени най-вече жителите на големите градове. Много заболявания са свързани, твърдят учените, именно с ограничения достъп до природната среда. Според Петър Кан, един от авторите на изследването, децата в мегаполисите растат, без да виждат звездите заради смога, а това е много обезпокоително и е предпоставка за психични заболявания в зряла възраст. Високите здания закриват небето, а

свежият въздух попада в помещенията само през нощта.

Учените не само бият тревога, а и препоръчват в големите търговски и офисни центрове да бъдат създадени специални помещения, в които може да се видят и да се общува с растения, да се усети ароматът на цветята.

Симбиозата между градските условия на обитаване и природата може да стане незаменно средство за възстановяване на психиката на градските жители, твърдят специалистите от Вашингтонския университет. (ЖД)

21 - 27 ЮНИ 2016

Дженифър Лорънс нарече високите токчета „сатанински“, а Ема Томпсън на раздаването на Златните глобуси през 2014 г. държеше в дясната си ръка обувки на Кристиан Лубутен (с червена подметка, каквато е запазената му марка) и изказа несъгласие с принудителното ходене на пръсти с думите: „Това червено значи кръв!“.



СПРЕТЕ Я, АКО МОЖЕТЕ



Ема Блънт, Елън Дедженеръс и много, много други звезди подкрепят свободата на дамите да носят каквито си искат обувки на официални церемонии. На Филмовия фестивал в Кан през май изгряващата звезда Саша Лейн и чудесната Кристен Стюарт също адвокатстваха за правото на избор, като втората замени елегантните високи токчета с гуменки веднага след като мина край папараците. „Ситуацията трябва да се промени веднага“, - казва тя. - Представете си, че вървя по червения килим с колега и някой ни спира с думите: „Извинете, госпожице, не сте на токчета, не можете да влезете“. Тогава ще отговоря: „Значи и приятелят ми не може да влезе. Трябва ли и той да е на високи токове?! Защо аз да правя нещо, което той не прави? Това е архаично!“. В мрежата се върти красноречива снимка на тазгодишната носителка на Оскар Бри Ларсън, която е на парти на Vanity Fair с дълга рокля и кецове.

Вечната бунтарка Джулия Робъртс, която си пада да руши правилата, шляпаше с боси стъпала по червения килим на фестивала в Кан, докато асистентката ѝ подтичваше притеснено след нея. 48-годишната носителка на „Оскар“, която представи тук на 12 май последното си участие – в Money Monster, беше в спираща дъха черна прелест на Джорджо Армани, която напомняше много на червената рокля от „Хубава жена“. Критикарите веднага коментираха, че босата актриса показва символично среден пръст на организаторите, които миналата година не допуснаха няколко дами до церемонията заради „неподходящи“, по-

КЪСМЕТЧЕТО НА ЮНИ

Не можете да промените миналото, но можете да се научите от него. Една грешка, повторена и потретена, се превръща в избор.

СЪВЕТИТЕ НА МОДНИЯ ДИКТАТОР

„Пепеляшка е доказателство, че чифт обувки могат да променят живота ти!“, казва Кристиан Лубутен, чиято запазена марка е червената подметка. Френският дизайнер е вещ в модата, ходенето, обувките и сексапила, а ето и неговите четири златни правила, които всяка жена трябва да знае:

№ 1: Облечете се по начина, по който искате да се движите

Дори жената да е облечена с най-хубавата и секси рокля, именно обувките са тези, които я подчертават и карат да се раздвижи, казва Лубутен. Това е и първото правило - според ефекта, който искате да постигнете, избирайте дрехите и най-вече обувките в гардероба - за да се движите по правилния начин.

№ 2: Винаги се обличайте в унисон с настроението си

Ако не ви се носят токчета, то никой не може да ви накара и което е по-важно - самите вие не се насилвайте да ги обувате. По думите на известния дизайнер въпросът е в това да носите всичко, в което се чувствате секси и комфортно. Ако носите токчета и не се чувствате в свои води, то не ги носете. Можете да бъдете все толкова привлекателна и на равни обувки.

№ 3: Носете това, което най-много ви подхожда

Разбира се, това е правило, което ние, жените, спазваме винаги. Поне според нашите виждания. Не всеки модел рокля или панталон, изложени на витрината в някой лъскав магазин, биха ни отивали и на нас. Важното е да избираме това, което подхожда на



ръста, фигурата, теглото, цвета на очите и косата ни.

№ 4: Ако партньорът ви забележи какво сте облекли, значи изборът е повече от правилен

Кристиан Лубутен отбелязва, че за него най-големият комплимент е, когато жените казват, че откакто носят неговите творения, техните партньори винаги забелязват с какво са на краката и с какво са облечени нагоре, съобщава ladyzone.bg.

Токчетата изпаднаха в немилост

ниски токчета или равни подметки на обувките.

Стачката срещу високите токове в Кан съпада и с внесената в Британския парламент петиция за инкриминиране на задължението на жени от

различни професии да бъдат принуждавани от работодателите си да ходят на работа с високи токчета.

РИСКОВАНА МАНИЯ

Обувките с високи токове са обсебени на много дами, но освен обичайните неудобства-продължителното им носене крие далеч по-сериозни рискове за здравето, пише "Дейли експрес". Освен с познатите

пришки, напукани пети, мазоли, враснали нокти, стягане, прежулване, изкълчени глезени и по-сериозни проблеми като възпаления, мускулни травми, прищипани нерви, ходенето „на кокили“ е свързано с проблеми не само в краката, но и в гърба и гръбнака, тазобедрената област и шията.

Резултати от изследване на специалисти от Станфордския университет в САЩ сочат,

че продължителното носене на обувки с високи токчета крие риск от сериозни усложнения като остеоартрит и води дори до необходимост от подмяна на коленните стави. Тези обувки напрягат значително и причиняват износване на хрущяла, който действа като естествен амортизатор при екстремни натоварвания.

За целите на проучването били сканирани коленете на здрави жени, докато те ходят с нормално темпо с обувки на равни подметки, с обувки на 4-сантиметрови токчета и с обувки на 9-сантиметрови токове. Установило се, че когато жените са се „извисили“ съществено, коленете им се задържат в неудобна огъната позиция, която кара ставите да функционират сякаш са стари или увредени, излагайки ги на повишен риск от остеоартрит.

Въпреки всичко друго проучване показва, че внушителните 93 процента от представителките на нежния пол се чувстват по-женствени и сексапилни, когато носят високи токчета, 88 процента се смятат за по-стилни, а 77 процента мислят, че така изглеждат по-слаби.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

„ТОПМОДЕЛЪТ В ПЕНСИЯ“,

както сама се нарича Тайра Банкс, споделя опита си как да носим високите обувки, без да нараняват краката ни, в серия от Fa-Fa-Fa Fashion.

Носете обувки с платформа, която визуално удължава крака и е удобна за стъпалото и свода.

Правете като балерините: за да избегнете подхлъзването, избирайте обувки с грапава подметка. Тъй като сред вечерните, високи, елегантни обувки рядко се срещат такива, използвайте затворена ножица, за да надраскате повърхността или си намерете специални стикери за целта.

Изпънете се, разгъвайте докрай коляното при постъпателното движение напред, за да пренесете напрежението от краката в таза. Задвижването на бедрата от ханша трябва да е плавно и красиво.

Използвайте силиконови възглавнички за обувките, които не пасват добре на крака ви - по-големи, по-широки или отворени, но хлъзгави отвътре, така че пръстите ви изскачат напред. Ако бързате - споделя Тайра, - използ-

вайте спрей за коса: напръскайте вътре в обувката, изчакайте няколко секунди и обуйте.

Когато купувате нови високи обувки, опитайте се да се повдигнете на пръсти с тях - на около два сантиметра. Не ги взимайте, ако не ви позволяват това движение.

За начало е добре да не правите компромис с евтини токчета.

Вземете леки, направени от добра марка и дизайнер обувки, които напълно ви пасват и не налагат никакви корекции. Най-удобни са обувките, които освен към стъпалото се закрепват добре и към глезена. Така си спестявате изхлузването на обувката.



Стъпвайте от петата към пръста, както при ниските обувки. При „прохождащите“ на високи токчета има боязън, че токът ще се счупи. Свикнете да упражнявате пренасянето на цялата си тежест от едното точе на другото.

Разходете обувките на кратки разстояния - до най-близкия магазин например. Така, без да бързате, ще имате лични наблюдения върху удобството на обувките и походката, а успокоението е спасителната близост на дома ви. Вървете спокойно с малки крачки, старайки се да спазвате една линия, т.е. петата на предния крак да е пред пръстите на задния.

Иглението токове са висша лига за носещите високи токчета. Не започвайте от тях. Изберете по-солиден ток. Есенните/пролетни модели ботуши ви позволяват да се качите на висок солиден ток, без да лишават крака от изцялото на обувката. Балансът солиден ток - изящна обувка е по-трудно постижим при летните модели и сандалите. Не се подвеждайте от лекотата на елегантните сандали с каишки, те също са трудни за носене, ако каишките са малко и обхващат само някои точки на стъпалото.

ФИЛМ НА САЩ РЕЖ. КЛИНТ ИСТУД КАРТИНА НА РАФАЕЛО

СЪДИНИЕ НА КИСЕЛИНА И АЛКОХОЛ КРЪВОНОСЕН СЪД

НАЙ-ЯРКАТА ЗВЕЗДА НА НЕБЕТО СТРЕЛБИЩЕ

ДРЕВНО-ГРЪЦКИ БОГ-ЛЕЧИТЕЛ

ПОЕТ С КИТАРА МОДЕЛ НА „ФОРД“

ДРЕВНОРИМСКИ ИСТОРИК И ПОЛИТИК ОПЕРА ОТ ЖУЛ МАСНЕ

АЛЕНО ПОЛСКО ЦВЕТЕ

НАШ НАРОДЕН ТАНЦ ГРАД В ГЕРМАНИЯ, БАВАРИЯ

НЕУМЕСТНА ПОСТЪПКА ЗАБАВНА ЗАДАЧА, ПИТАНКА

ГЕРОЙ НА ЙОРДАН ЙОВКОВ ОТ РАЗКАЗА „ЗЕМЛЯЦИ“

ВИД ПЕПЕРУДА

РЕКА В ИНДИЯ

МЯРКА ЗА ЗЛАТО ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

КАНАДСКА ПОП ПЕВИЦА СТАРА РУСКА ЗЛАТНА МОНЕТА

ЦЪРКОВНА МУЗИКАЛНА ТВОРБА ГОЛЯМО НАСЕЛЕНО МЯСТО

СОРТ СТУДО-УСТОЙЧИВИ ЯБЪЛКИ ФРЕНСКИ ХУДОЖНИК 1841-1919

ПОВЕСТ ОТ ИВАН ВАЗОВ ПЕЧАЛБА, ОБЛАГА /РАЗГ./

ПЪРВАТА ЖЕНА /БИБЛ./ СПОРТНО РАВЕНСТВО

ДОЛЧИНА, ДЕРЕ, ОБРАГ СНАГА СЕЛО В СМОЛЯНСКО

МУЗИКАЛНА НОТА НАУЧНО-ФАНАСТИЧЕН РОМАН ОТ Г. ИЛИЕВ

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

ФЕРМЕНТ

ПЕСНА ОТ КАРЕЛ ЧАПЕК ЕДИНИЦА ЗА ЕЛЕКТРИЧЕСКИ КАПАЦИТЕТ

МУЗИКАЛНА НОТА ДОКУМЕНТ ЗА ГЛОБА

ГРАД В ТУРЦИЯ АЛБАНИ /ОСТАР./

МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВ-ЛЕНИЕ ПАРИЧНА СУМА В БАНКА

ГЕРОЙ НА Н.В.ГОГОЛ „РЕВИЗОР“ ПРИМКА ЗА ЛОВЕНЕ НА ЖИВОТНИ

СЕВЕРЕН ЕЛЕН ПОЛСКИ КОМПОЗИТОР И ПОП ПЕВЕЦ 1939-2004

РЕКА В ГЕРМАНИЯ ЗАТВОРНИЧЕСКИ ПОМЕЩЕНИЯ

КИТАЙСКА ТРЪСТИКОВА ФЛЕЙТА РОМАН ОТ ДЖОН ЪПДАЙК

РАСТЕНИЕ ЛАЛИУМ ГЕРОИНА НА ЕЛИН ПЕЛИН ОТ ЕДНОИМЕНЕН РАЗКАЗ

МОДЕЛ НА „ОПЕЛ“ НОРВЕЖКИ МАТЕМАТИК 1802-1829

РЕКА В ИТАЛИЯ ЛЕТОПИС БИВША ГЕРМАНСКА ФИГУРИСТКА

НАШ ЛЕКАР, ПРОФЕСОР ВИСШ МО-СЮЛМАНСКИ ДУХОВНИК

ГЕРОЙ НА КРУМ ВЕЛКОВ „СЕЛО БОРОВО“ ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС I

ПОЛУПАРАЗИ-ТЕН ХРАСТ

ГРАД В РУМЪНИЯ

ЧЛЕН НА ЛИБЕРАЛНА ПАРТИЯ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ГРАНДОМАН ГОЛЯМ ПОЗЕМЛЕН ИМОТ

МИТОЛОГИ-ЧЕН РОДОНА-ЧАЛНИК НА ЛАТИНИТЕ ПЕСЕН НА Л. ИВАНОВА

МУЗИКАЛНА НОТА ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЗРЕЛОСТЕН ИЗПИТ

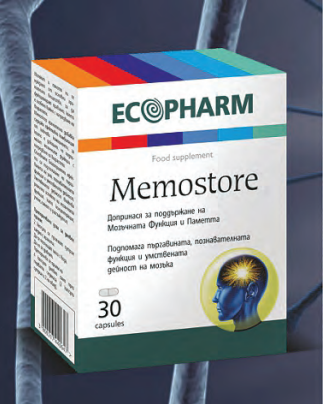
НЮАНС, РАЗ-НОВИДНОСТ ПУСТИНЯ В ИНДИЯ И ПАКИСТАН

СОЧНИ ЧЕРЕВЕНИ ПЛОДОВЕ

ТАЯЛО АПАРАТ, ПРИБОР

МОРСКО МЕШЕСТО ЖИВОТНО КАМЕНАРСКИ ВЪЗРИВ

НАЙ-ЯРКАТА ЗВЕЗДА В СЪЗВЕЗДИЕ ОРЕЛ МОНИТОР



РЕЧНИК : АЛТАИР, ДАХАУ, ДИРАЛО, ОКОРС, САТИР

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 22:

ВОДОРАВНО: Квота. Екипажи. „Търси се съпруг за мама“. Пиано. Оглед. Опонент. Арена. Орлин. Юпитер. ИКАРУС. Итонг. Цил (Франц). Ко. Акад. Сто. Ода. Икар. Устра. Во. Име. „ФСБ“. Анор. Платан. Нефрит. „Аор“. Кери (Марая). Локум. Ат. Юрин (Радион). Ние. Ватин. Оса. Прилеп. Герб. Асти. Песни. Адам. АН. ОСТИН. Котловини. Ритла. Лъкатник. Лагос. Део. Джамия. Омонимика.

ОТВЕЧНО: Гард. Съприкосновение. Риека. Бекар. „То“. „Ксанаду“. Футбол. Винар. Сарми. Сад (Донасиен). Осо. Устни. Нат (Мари Жозе). „Те“. Острота. Сила. Асор. Оар. „Тотнъм“. Ъгли. Си. Ки. Сплит. Кая. РЕНО. Пот. Пуд. Петно. Югов (Антон). Аюрлим. Езоп. До. Ороноко. Капица (Пьотр). Прилив. Имоти. Ол. Не. ИЛИ. Панели. АК. ПАНАМ. Амер. Китен. Диги. Жан (Симон Сен). Камарила. Ок. Творение. Маса.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
Акад. Румен Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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

Европейското първенство по футбол бе преполовено, а до сряда вечерта ще стане ясно окончателно кои 8 отбора ще си тръгнат от първенството и кои 16 ще се класират за осмифиналите.

Вестник „Животът днес“ ще продължи да ви запознава с любопитни факти от историята на тези шампионати, която вече е 56-годишна.

Звездата на Португалия и световния футбол Кристиано Роналдо е футболистът с най-много отбелязани голове на еврофинали и квалификации. Преди двата мача с Унгария и Австрия във Франция, завършили след редакционното приключване на броя, нападателът има 25 попадения. Колегата му от Ейре Роби Кийн, който също е участник на Евро 2016, пък има 23 гола, но само от квалификации (5 гола за Евро 2000, 2 – Евро 2004, 4 – 2008, 7 – 2012, и 5 – 2016). Нападателят на Полша Робърт Левандовски

Йоаким Льов постави рекорд като треньор, който е водил най-много срещи на финали

● Дешан може да се изравни с Берти Фогтс или Дино Дзоф



има цели 13 попадения само от квалификационния цикъл за настоящия шампионат.

Със сигурност на този шампионат ще видим най-много голове, но трябва да се

отбележи фактът, че за пръв път участват 24 отбора, което увеличава броя на мачовете с 20 в сравнение с първенствата от 1996 г. досега, когато бяха 16 тима.

Автоголят на ирландеца Киърън Кларк срещу Швеция (1:1) бе едва под номер 6 на еврофинали. Сред другите пет е и това на Любослав Пенев срещу Франция в Англия през 1996 г.

С трите срещи от груповата фаза селекционерът на Германия Йоаким Льов пък става треньорът, който е водил най-много срещи на финали – 14. Колегата му Ларс Лагербах пък е участник в най-много финали (4). Във Франция той е начело на дебютанта Исландия, а от 2000 до 2008 бе треньор на родината си Швеция. Той е и един-

ственият наставник, който има три поредни участия на европървенство.

Селекционерът на Франция Дешан има шанс да се изравни с Дино Дзоф или Берти Фогтс, които съответно са достигали до финал и до титла като състезатели и треньори. Легендарният италиански вратар бе на финал през 1968 г. като футболист и през 2000 г. като треньор.

Германският защитник пък бе шампион през 1972 г., когато обаче нямаше изгрово време, и през 1996 г. като треньор на Бундестима. Дешан има титла с „петлите“ през 2000 година.

Тите е новият треньор на Бразилия



Треньорът на Коринтианс Тите е новият селекционер на националния отбор по футбол на Бразилия. 55-годишният специалист спечели два пъти местния шампионат с Коринтианс, а освен това има по един трофей от Копа Либертадорес и световното клубно първенство. Както е известно, вече бившият треньор на Бразилия Дунга бе освободен, след като преди седмица петкратните световни шампиони не успяха да преминат груповата фаза на Копа Америка. Той за втори път води

Бразилия, но вторият му период начело на „селесао“ се оказа доста по-кратък от първия, който бе между 2006 г. и 2010 г., когато изведе тима до триумф на Копа Америка през 2007 г. и на Купата на Конфедерациите през 2009 г., както и до бронзов медал от

Олимпиадата през 2008 г.

Завръщането му след световното първенство през 2014-а не донесе очаквания успех.

Кариоките в момента са едва на шесто място в зона КОНКАФ за Мондиал 2018 в Русия, което, ако не бъде подобрено, ще ги лиши за пръв път в историята им от участие на световно първенство.



NeOx

Просто се движиш!

Серията Неокс - крем и масажно масло, съдържа натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно-мускулните болки.

ECOPHARM Бул. „Черни Върх“ №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



Любомир
ТОДОРОВ

От 27 юни до 10 юли едно състезание ще открадне част от аудиторията на Евро 2016 във Франция. Това е турнирът от Големия шлем в тениса „Уимбълдън“.

Тази година той ще се състои за 130-и път, което го прави едно от най-старите състезания в света, които все още се провеждат.

Нека припомним част

от историята на турнира в Лондон.

През 1868 година е създаден „Всеанглийски клуб за крокет“. Той се е помещавал на „Уорпъл роуд“, в лондонския квартал

За 130-и път „Уимбълдън“

● **Джокович пред прага да влезе в историята, шестима българи ще участват в турнира**

„Уимбълдън“. Няколко години по-късно – през 1875-а, към дейностите на клуба бил добавен и един нов спорт – лаун тенисът. Това била играта, предложена година по-рано от майор Уолтър Уингфилд.

През пролетта на 1877 година името се променя на „Всеанглийски клуб за лаун тенис и крокет“. За да се отбележи новото наименование на клуба, се провежда и първият тенис турнир в света. Специално за състезанието се наложило да бъдат написани правила за играта, по-голямата част от които се използват и до днес.

В първото издание на „Уимбълдън“ участвали 22-ма мъже. Победител станал Спенсър Уилям Гор, който приел овациите на около 200 зрители на трибуните. Всички те били заплатили по един шилинг за билет. Този юли билетите за централния корт в първите дни са по 53 паунда, а за финалите са на цена от 175 британски лири.

Интересно е да се добави, че шампионът Гор е получил за победата си 12 гвинеи. Така е бил разпределен първият награден фонд в тениса. За справка: победителите на „Уимбълдън“ през 2016 година при мъжете и жените ще получат чекове за по 2 милиона лири.

Знае се как се спазват традициите в клуба и че на свещената лондонска трева не може да се играе в друг екип освен изцяло бял. Една от последните промени, която е направена, е

била през 1909 година. Тогава Управителният съвет е взел решение да бъдат сменени клубните цветове от синьо, жълто, червено и зелено на тъмнозелено и лилаво. Историята не споменава причината за тази „радикална“ промяна.

Неизбежен е въпросът преди всеки турнир от Шлема кои са фаворитите.

При мъжете световният номер едно Новак Джокович има огромни шансове да защити титлата си от 2015 година, спечелена във „Всеанглийски тенис клуб“. Сърбинът пристига в Лондон като притежател на Кариерен шлем, т.е. спечелил е Откритото първенство на Австралия, „Ролан Гарос“, „Уимбълдън“ и Откритото първенство на Съединените щати, но не в една година. Ноле затвори цикъла с жадуваната купа в Париж преди дни. В момента той държи и четирите трофея от Великата четворка в ръцете си. Нещо, което не е било правено от 1969 година.

Това дава шанс на 29-годишния белградчанин да стане и вторият във въведената през 1968-а Оупън ера, който е направил Голям шлем. Джокович изпълни половината задача с успехите в Австралия и Франция. В предишните три издания на „Уимбълдън“ той неизменно стигаше до мача за титлата и я спечели в последните два турнира. Така че и сега той

изглежда с най-големи шансове.

Формата на трева на Новак остава загадка, защото той пристига в Лондон без участие в официално състезание на тази настилка. Покритието е много коварно, отскокът на топката е нисък, тревата не е еднаква навсякъде, дъждовете са чести и редовно фаворитите падат жертва на сравнително неизвестни тенисисти, които изиграват мача на живота си в този ден или забиват 40 аса. Това изпита на гърба си няколко пъти двукратният шампион Рафаел Надал. През 2012-а Рафа отпадна във втори кръг след поражение от №100 в ранглистата Лукаш Росол. През 2014-а испанецът беше водач в схемата на „Уимбълдън“, но загуби от №144 в света – тогава Ник Кириос, на осминафиналите. Миналата година пък Надал бе изненадан от преминалия през квалификациите Дъстин Браун и отново приключи след втората среща.

През 2013 г. седемкратният победител в турнира Роджър Федерер загуби от 116-ия в света Серхий Стаховски във втори кръг.

Федерер и Анди Мъри са другите двама фаворита за титлата в отсъствието на Надал.

И двамата бивши шампиони имат самочувствието, че могат да победят Джокович.

При жените положение

нието е по-неясно. Световната номер едно Серина Уилямс е настоящата шампионка, но тази година тя вече сдаде титлите от Откритото първенство на Австралия и „Ролан Гарос“ след загуби на финала. Така че няма да е голяма изненада, ако има нова победителка.

Миналогодишната финалистка Гарбине Мугуруса ще пристигне в Лондон със самочувствието на шампионка от Париж, но трудно ще може да триумфира и на тревата. Испанката не се слави с голямо постоянство в играта си и трудно ще задържи върхова форма до началото на юли. Но новият треньор Сам Сумик успя да промени доста неща в играта й.

Сериозни шансове имат още Ангелик Кербер, Агнешка Радванска и Забине Лизицки, които са традиционно силни на зелено.

„Уимбълдън“ е единственият турнир от Шлема, в който България има двама полуфиналисти. На Цветана Пиронкова, която стигна до тази фаза през 2010 г., и на Григор Димитров (2014 г.) ще разчитаме за достойно представяне в Лондон. В квалификациите ще участват Изабела Шиникова, Елица Костова и Сесил Каратанчева. В Турнира на легендите отново ще играе Магдалена Малеева, която е шампионка от миналата година.

Tennis24.bg

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 21 до 27 юни

3.45

лв/опаковка

2x 1.5л

Бира „Kamenitza“

2x1.5л, PET

3.89

лв/кг

19% НАМАЛЕНИЕ

Охладено пиле „Лудогорско“

кг, тарелка

1.74

3 броя на цената на 2

33% НАМАЛЕНИЕ

Кисело мляко „Бор Чвор“

2%, 400 г

Цена извън промоция: 0.87 лв/бр

6.99

лв/бр

25% НАМАЛЕНИЕ

Какаов крем „Nutella“

600г

1.25

лв/кг

Краставици

кг

1.29

лв/кг

Праскови

кг