



Какво
предстои
след Brexit

На стр. 4



Представяме ви
проф. Елисавета
Наумова,
водещ имунолог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 24 (197), 28 юни - 4 юли 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ



Доц. Георги Рачев,
експерт по синоптична климатология:

**Бъдещето е на
възобновяемите
енергоизточници**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Ползваме
интернет
основно за
забавление**

На стр. 6

**Учителите се
разочароваха
от първия си
събор**

На стр. 8

**Електро-
мобилите
тръгнаха
уверено
и у нас**

На стр. 9

**Повлича ли
крак Велико-
британия**

На стр. 10

Образование и реализация

В дискусията как университетите да създават специалисти, търсени от бизнеса, се включва инж. Стефан Апостолов, изп. дир. на „ЧЕЗ Разпределение България“ АД:



**Необходимо е
да се гарантира
практическото
обучение
на студентите**

На стр. 5



Влезте в социалната
мрежа за здраве

Вижте на www.jivotatdnes.bg



**Заедно със 170 държави
отбелязахме Световния ден
на йога**

На стр. 27



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 В 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

ES©PHARM

На стр. 23

Фондация „Помощ за благотворителността в България“ стана на 20 години

Фондация „Помощ за благотворителността в България“ (ФПББ) отпразнува 20 години от създаването си. Една от най-дълголетните и влиятелни организации отчете, че е набрала над 17,5 млн. лв. дарения за български каузи.

Изненадата на празничната вечер бе обявяването на новото име, под което фондацията ще продължи да работи – VCause: в помощ на благотворителността.

„Поставяме си за цел VCause да набере нови 10 милиона лева до 2020 г. и да ги инвестира в устойчиви инициативи. Следващите 10 години приоритетно ще развиваме програмите за социално предприемачество и

дългосрочни дарителски инициативи, които генерират обновяем ресурс за социалните и екологичните проекти. С VCause продължаваме работата на всички фондове, дарителски инструменти и дългосрочни програми на ФПББ. Все така ще подкрепяме обществено значимите каузи и хората, които движат България напред. Чрез своите членства в глобални и европейски мрежи VCause ще носи нови ползи за българските благотворителни каузи.“ Така обяви промяната изпълнителният директор Елица Баракова.

Кметът на София Йорданка Фандъкова лично отправи поздравления към екипа на ФПББ. „Искам да



ви поздравя най-сърдечно с тази 20-годишнина и да ви пожелае така неусетно, ползотворно и успешно да преминават следващите години, защото всички имаме нужда от вас, от вашата дейност. Искам лично да ви благодаря за помощта, която Столичната община и Асоциация за

развитие на София получиха от вас, и се надявам да продължим да работим. За всички ще кажа, че Фондация „Помощ за благотворителността в България“ помогна при създаването на иновационния фонд към Асоциация за развитие на София“ – каза Йорданка Фандъкова.



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.

Китайска компания проучва възможностите за производство на електроавтомобили у нас

Китайската компания за производство на леки и тежки автомобили JAC Motors проучва възможностите за производство в България и навлизане на европейския пазар. Това съобщиха представители на компанията на среща със заместник-министър Любен Петров.

JAC Motors разглежда България като отправна точка към европейските пазари за произвежданите от компанията електроавтомобили и електрически автобуси. От китайската компания заявиха, че при успешен старт ще бъде обсъдена и възможността за установяване на асемблиращо производство в България с използване на произведени у нас компоненти.

Зам.-министър Петров посочи, че България има традиции от миналото в производството на електрокари и мотокари. Той припомни, че в началото на 2016 г. е учреден автомобилен клъстер, което е показател, че броят на фирмите, работещи в този сектор, е съществен. Заместник-министърът подчерта, че всеки 8 от 10 автомобиля в света са изработени с български компоненти. „Ето защо при започване на производство тук JAC Motors ще намери партньори, с които да работи. Убеден съм, че използването на електроавтомобилите е бъдещето в световен мащаб. Такъв проект е в пълно съответствие с програмата на правителството за привличане на инвестиции във високотехнологични сектори“, заяви заместник-министър Петров.



В епицентъра на медиите

Дали Борисов наистина не знае за договора със синдикатите за усилия да се увеличат учителските заплати? Дали просто саботира евентуален положителен отзвук от бляскавия събор на коалиционния си партньор Кунева, който събор щедро бе изкопирал предизборните събития на ГЕРБ в „Арена Армеец“, можем само да гадаем. По-важно е какъв знак е за „държащите в ръцете си бъдещето на България“ учители - единия ден да им кажеш, че ще се опиташ да им увеличиш възнагражденията, макар и средно с 50 лв., а другия - че „всеки ден министрите си пожелават двойно и тройно увеличение на заплатите“ в техния сектор. Най-малкото - прилича на разиграване.

Здравка Андонова,
„Дневник“

Та на събора се получи като на сиромашка сватба. Дарове големи на думи, ръце празни наяве. Той дядо Петко Р. Славейков в „Ода за празната кесийка“ хубаво си го е рекъл: „думи да дъвчеш и да прегризваш/ не ще ни знание, нито умение,/ нито голямо одушевление“. Министър Кунева чете ли му одата преди събора?

Милена Бойчева, „Труд“

Какво мисли „най-важната професионална общност“ у нас (по Плевнелиев) остана загадка просто защото никой не ѝ даде думата. Хората, които „създават бъдещето на България“, не разбраха какви конкретно ще са новите образователни стандарти, защото част от тях още не са написани, нито как ще се осъществи реформата. Вместо това Кунева заложи на старата формула „хляб и зрелища“, отвлечайки по този начин

Попарените надежди на учителите

вниманието от болните за предстоящата реформа въпроси.

Силвия Георгиева, „Сега“

Грандиозно замисленият пропаганден спектакъл на Кунева, събрал 12 000 учители в София, се провали с гръм и трясък. От величавите дитирамби за благословената мисия на учителите, от поклоните пред „цвета на нацията“, от „творците на бъдещето“ и „стожерите на националната сигурност“ остана една... подигравка. Думите на премиера Борисов („всички искат по-високи заплати“ и „в държавата пари за нови възнаграждения за учителите няма“) ясно илюстрираха вчера мисленето на ГЕРБ - в това мислене образованието никога не е било особен отрасъл, който трябва да бъде изведен пред скоби. То винаги е приоритет на думи и тегоба на дело - финансирано „на остатъчен принцип“, каквото остане след другите бюджетни важности.

Велиана Христова, „Дума“

Това ръководство на МОН и учителските синдикати, които от години успешно се доказват като абсолютно неефективни и ненужни хранителници, се гаврят с едно от най-важните съсловия в държавата. И ако на него са му останали съпротивителни сили, е добре да ги разобличи, защото българите заслужават да знаят кой руши основите на българското образование отвътре.

Десислава Любомирова,
actualno.com

След „злополуката“ с 10-те процента реформаторите ще се нацупят на ГЕРБ, няма как. Кунева пък ще обясни, че не сме я разбрали. Ще се пусне и версия за заговор срещу реформаторите преди президентските избори. Накрая Каката ще се самопредложи за президент. Имаме майонеза без яйца и сирене без мляко, що да нямаме и президент без личност? Костюм без човек. Невидимия...

Борис Петков, frognews.bg

Масштабният учителски събор, събрал 12 000 учители в зала „Арена Армеец“, оправда предварителните очаквания за пиар спектакъл, като се придържахме към предварително очаквания сценарий. Малко претупана дискусия по предизвикателствата около училищната реформа, надхване с високопарни политически слова учителите, върху които пада тежестта за реализирането ѝ, музикална програма, разтоварващи шеги и разбира се... голямата новина - 10% увеличение на учителските заплати от догодина. Доколкото може да се нарече новина нещо очаквано и предварително анонсирано, подгрятото непосредствено преди събора и от синдикатите.

Ето защо истинската новина дойде на следващия ден, когато премиерът Бойко Борисов се обяви за изненадан от обещаното от вицепремиера и образователен министър Меглена Кунева увеличение, уж договорено с

финансовия министър Владислав Горанов.

Мартина Бозукова,
mediapool.bg

В крайна сметка съборът може и да е повдигнал духа на някои от учителите и да е раздразнил други, които са пътували повече от половин ден само за да останат пасивни слушатели на политически речи и добри намерения за реформи. Но със сигурност не постигна основната мисия на подобно събитие - да даде думата на самите учители и да ги остави сами да намерят адекватните решения за своите ученици. Ако и обещанията на Меглена Кунева за по-добри материални придобивки се окажат балон, това напълно ще обезсмисли огромното логистично упражнение. И ще бъде много силен удар - срещу имиджа на МОН, но най-вече срещу самочувствието на учителите.

Мартин Димитров,
„Капитал“

Възхитително е нахалството на хора като „Госпожа Затвори Централата“.

Кунева гледа на вас като на идиоти.

И знае, че вие сте наясно с това.

Но си продължава с брукселските плетки.

Ако дори един-единствен учител измежду тия 12 хиляди е повярвал на Кунева, със сигурност са му направили лоботомия, преди да влезе в зала „Армеец“.

Кеворк Кеворкян,
Фейсбук

ПОСОКИ

Защо Brexit



Петър ГАЛЕВ

Всъщност наивната идея на насочилите палеца си към ЕС надолу е, че всеки може да се спасява поединично. От пришълци, от тежко неравенство в обществото, от липса на пари и лични перспективи, от религиозно и културно претопяване. Това е точно толкова невярно, колкото е абсурдно масовото народомнение тук, засечено от социолозите, че нас британският референдум не ни засяга. Така де, и ние ще си съществуваме поединично в нашето си благо. Много е тревожно, че точно когато хора с много близки културни и изобщо цивилизационни разбирания имат повече от всякога нужда да са заедно, търсят решение в разделението. Говоря за нас, европейците. Може да ви се струва, че сме силно различни, но реално много повече си приличаме по основополагащи неща. Тук не убиваме с камъни друговеци и прелюбодейци, искаме да живеем с правила в чисти и планоно изградени градове, опитваме се да имаме толкова деца, колкото можем да отгледаме и възпитаваме отговорно. Огромна част от света обаче е на друго мнение по тези и редица други въпроси. И тази част се увеличава в прогресия. А ние, освен че намаляваме демографски, сега сме тръгнали да се разкъсваме политически. Засяга ни, мили сънародници, при това много сериозно. Защото конкретно нашият двор, ако липсваше през годините натискът от Брюксел, щеше да си стои във вида, познат от времена, които сега се опитваме или се правим, че сме забравили. Никой не отрича, че и британците, и много други съконтиненталци се умориха от трудно-подвижната и хлъзгаво говореща еврорюкрация, от отдалечаването на висшите чиновници от проблемите ни. Ама оправията на това не е да изхвърлим бебето с мръсната вода.

СТОП КАДЪР



След 23 юни британското общество остава силно разделено. А за Европа въпросителните се умножиха

Европейският съюз - накъде след британския референдум



Емил Хърсев, финансист

Моделът на единната общност се провали

От икономическа гледна точка излизането на Великобритания от ЕС ще има трагичен резултат. Лондон се е утвърдил като финансов център на Евросъюза, а Brexit ще сложи край на Лондонското Сити, защото някои от финансовите институции, които оперират там, вече са заявили, че ще се оттеглят. Много е важно да обърнем внимание, че фискалната сметка в ЕС не е единствената. Не

допускам, че това, което решиха британците, ще бъде отхвърлено от парламента, защото британската традиция е такава - на вота на народа, на референдумите се гледа много сериозно. Но е очевидно, че този модел на единна Европа, а и персонално то й ръководство се провалиха. За това ще се говори и ще се пита защо и кой направи това и допусна тази дезинтеграция. Решението на британците е само

една крачка, те няма да останат сами. И тепърва ще се поставят остри въпроси, свързани с причините, които доведоха дотук. Но се надявам малко да се усмири бюрократията и да се вложи разум в Брюксел по отношение на тенденцията на свръхрегулацията, която е страшна за икономиката. В България подкрепата за Европейския съюз е твърде силна, така че не очаквам подобни настроения у нас.



Проф. Ингрид Шикова, преподавател по политики на ЕС в СУ „Св. Кл. Охридски“

Великобритания ще изпадне в изолация и несигурност

И за двете страни - и за Великобритания, и за Европейския съюз, последствията от това гласуване ще са сериозни. Има много изследвания, направени за това какво ще загуби Великобритания икономически, какво ще изгуби Ситито като най-големия финансов център в Европа. Но това, което не е ясно, е как ще се развият по-нататъшните отношения с останалите 27 страни членки. Защото няма прецедент, това досега не се е случвало и тепърва останалите държави от ЕС ще решават какви отношения да имат с Великобритания. Тя ще излезе

от единния пазар, вероятно ще иска някакъв специален статут, но аз не съм сигурна, че останалите страни ще искат. В този момент е много трудно да кажем какво ще изгуби Великобритания, без да знаем какво ще се случи през тези 2 години, в които тази страна ще договори своето излизане. Има много неизвестни. Европейският съюз също ще изгуби, защото страната е важна, богата, с богата култура. При всички случаи ще има неприятни последствия за българите, които работят там. Но всичко зависи от договорките, които ще има между 27-те страни

членки. Друг проблем, който очаквам, е свързан с Шотландия. Знаете, че скоро там се проведе референдум, на който гражданите казаха, че искат да останат в ЕС. Ще има последствия и може би конфликти със Северна Ирландия. Според мен поне в първите години Великобритания ще бъде в изолация и несигурност. От това може би печелят Китай и Русия като геополитика, защото ще видят един разделен и по-слаб ЕС. Не съм убедена и че отношенията със САЩ ще се развиват така гладко.



Андрей Ковачев, член на Европейския парламент от групата на ЕНП

Обединеното кралство ще трябва да започне от нулата

Няма как да скрия разочарованието ми, но това явно е решението на мнозинството от гражданите на Великобритания. За първи път в историята една страна - член в един доброволен съюз, решава, също доброволно, да го напусне. Финансовите пазари в Азия реагираха веднага след новината за резултатите от гласуването на британците, паундът се срива, очаква се и другите пазари по света да реагират. За да остане в общия пазар на ЕС, Великобритания трябва да започне от нула, като страна, която няма никаква договореност. Това е нов момент, не се е случвало, ще видим как ще се отрази изключването на една страна от общия европейски пазар. Трябва да припомним, че Обединеното кралство включва Шотландия, Северна Ирландия,

Уелс. В тези части повечето от хората гласуваха за оставането. Затова се очаква да има сътресение в самото кралство. Дебати в долната камара на британския парламент ще има, когато се взима решението. Няма начин това решение да не доведе до сериозни сътресения и за ЕС. Ние ще изгубим втората по големина европейска икономика. Очаква се намаляване на покупателната способност в Европа от 17 процента, каквато е в момента, на 14,5. Ще има сътресения във финансовия сектор в Лондон, или Лондонското Сити, където има много финансови институции и те са там, защото това е входът за ЕС. Ако това вече не е входът на Европейския съюз - през Лондон, а през други градове, като Париж, Люксембург или Франкфурт, ще

има изместване на тези пазари. Надявам се европейските лидери да изпратят силен сигнал на своите граждани. Има различни варианти, които се чуват, един от тях е свързан с идеята да се премине отново към европейски конвент, в кои политики европейските граждани искат да видят по-силна Европа, а то е в политиките за сигурност, за отбрана, затова гласът на Европа трябва да се чува по-силно в света. Популизмът и национализмът, които ни предлагат разпадане на ЕС, не ни предлагат друго на негово място. Убеден съм, че не в разпадането на това, което се създаде след Втората световна война на нашия континент, е бъдещето.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Необходимо е да се осигури практическото обучение

Инж. Стефан АПОСТОЛОВ,
изпълнителен директор на
„ЧЕЗ Разпределение
България“ АД

Доброто образование и практическото обучение на младите хора, както и осигуряването на подходящи кадри за икономиката на България е задача както на учебните заведения, така и на бизнеса и на държавата. Всички сме част от това общество, така че отговорността е обща.

Известно време връзката между университетите и бизнеса беше скъсана. До известна степен за това допринесе и държавата, която недооцени това кои са приоритетните браншове за икономиката. В момента имаме огромен брой безработни хора от популярни, масови специалности и в същото време изпитваме силен недостиг на други, например инженерните специалности. Може би роля на държавата е да подпомага приоритетно определени специалности. За целта трябва да се промени схемата за еднаква финансова помощ за всеки студент.



Не може парите да са едни и същи за инженер и за икономист например.

За качествената подготовка и квалификация на трудни специалности като инженерство, архитектура и медицина например са необходими повече средства, които да осигурят прилагането на практическо обучение на студентите. Инженерните науки се базират на физични закони, те от своя страна могат да бъдат научени само чрез постановки, лаборатории и опити. Все по-трудноосъществима за колегите ни от ВУЗ-овете остава задачата за поддържането на тази материална база, така необходима за студентите. От тази гледна точка, отговорността за бизнеса е още по-голяма, защото той трябва да обучи кад-

рите в практическа насоченост.

Друг е въпросът, че могат да се положат повече усилия за представянето на материала по интересен начин дори с малкото налични средства и възможности на университетите. Съгласете се, има една база от знания във всяка специалност, която няма да се промени и е задължителна за усвояване. Такава база са например физическите закони, математиката, процесите в химията, основите на икономиката и т.н.

С помощта на иновациите, бизнеса и интересната комуникация студентите могат да бъдат мотивирани да учат.

Така например част от



университетите канят и лектори от бизнес средите. Лидерите в различни браншове могат да разкажат атрактивно за професията, за тенденциите за развитие на сектора и необходимите квалификации за работа. Отделно трябва да сме наясно, че пред нас стои едно „Фейсбук поколение“, което не чете повече от три-четири изречения. То повече преживява. Чрез иновационни техники и модели може да се предизвика инициативността на младите хора, да се разделят на групи, да се ангажират с определени казуси и задачи, за да проявят интерес.

Иновацията в крайна сметка е една комуникация, която по интересен начин представя пред младежите

нужната информация. Защото в момента голяма част от студентите не успяват да получат дори базисна подготовка, защото започват работа, докато следват, и не са мотивирани да учат. Да учиш и между другото да работиш няколко часа седмично и да работиш и между другото да учиш, ако успееш да стигнеш до лекции, са две различни неща. Това е възрастта, в която най-рязко се повдигат знанията и се получава квалификация.

Затова ние от ЧЕЗ приканваме младите хора да си търсят стаж,

който да им даде практическа насоченост в професията. Компанията подхожда социално отговорно към обучението и подбора на младите хора в бранша. От години имаме развита схема за предоставяне на стажантски

позиции. Целим да подкрепяме и да даваме възможност за изява на млади хора, които проявяват интерес. За съжаление с годините инженерната професия става все по-неатрактивна за младите хора. В цялото обществено пространство се насажда мнението за престижността на професии като юристи, икономисти, мениджъри, журналисти. Не се говори обаче за необходимостта от кадри и в други сфери, свързани с индустрията.

Лично според мен нещата са още по-притеснителни в средното техническо образование.

Една след друга професионалните гимназии, които са били в продължение на години престижни имена в сектора на електротехниката например, започват да затварят специалности и да откриват по-атрактивни паралелки по мениджмънт или подготовка в сферата на услугите. По този начин се срива и възможността на входа на университетите да очакваме мотивирани млади хора, които да искат да се развиват точно в тази сфера.

Ако искаме да задържим една професионална гимназия например и държавата изпитва затруднения да я подпомогне, защо бизнесът не подаде ръка на училището? В известна степен работата на учителите е апостолска дейност. Те са тези, които могат да запалят пламъка у младите хора. Без тях със страшна сила се завърта една пагубна спирала за българския бизнес и икономика. Университетите се стремят да запълват специалностите си и приемат хора почти без никакви критерии, няма кандидати за свободни позиции в индустрията, бизнесът е принуден да намали производството, променя се и качеството на работа. Трябва всички да работим, за да не допускате този дисбаланс да се задълбочава.

Студентите

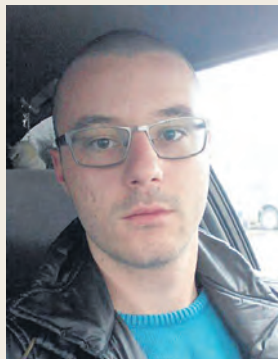
Емануил Боянов, СУ „Св. Климент Охридски“, „Туризм“



Единственият проблем е, че заплащането не е достатъчно високо и това донякъде отблъсква младите хора. Пък и работодателите не са много скромни в исканията си – търсят хора с опит и квалификация, които да работят за почти никакви пари.

Хубавото на моята специалност е, че е колкото теоретична, толкова и практическа. Всяко лято университетът ни организира практики в България за 5-6 дни. Там виждаме много неща от професията, но не всичко, което научаваме, ще ни е полезно в бъдеще. Имаме задължителен стаж по време на обучението си и аз смятам да карам моя на бригада в Аляска. За него не научихме от учебното заведение, а с колеги проявихме интерес и сами го открихме. Предполагам, че когато започна да си търся работа, отново ще разчитам на себе си. Министерството на образованието и науката често публикува обяви за свободни места за стажанти. А и като цяло недостиг на хора в бранша има, търсенето е доста голямо.

Любомир Горанов, УниБИТ, „Обществени политики и практики“

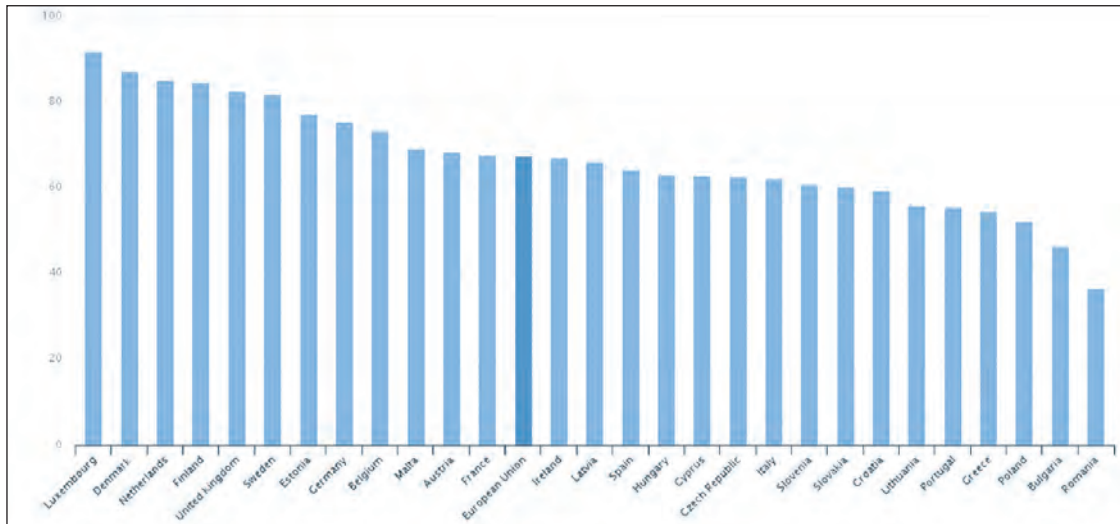


Моята специалност е малко по-особена. Тясно свързана е с политиката, затова и теоретичната част е много важна. Цялата първа година беше суха теория, във втори курс имаме вече и упражнения, които са изцяло практически и полезни. Понякога ми се струва, че по време на тези упражнения научавам повече, отколкото бих научил, докато стажувам някъде. Пък и към момента за стаж въобще не са споменавали от университета, може би ще ни задължат да караме такъв в по-горен курс. Поглеждайки напред, имам чувството, че няма да си намеря работа лесно, защото браншът на политиката е доста затворен кръг. Надявам се, като завърша, нещата да се променят и да си намеря работа, отговаряща на качествата ми. Знам какво мога и какво заслужавам. Това обаче е проблем за повечето млади хора. Те имат навика да надхвърлят възможностите си и да се надценяват. Оттук започва проблемът абсолвентите да не успяват да си намерят работа по специалността. От друга страна, и работодателите не са много обективни. Струва ми се, че някои от тях искат завършили висисти с дългогодишен опит в бранша, съгласни да работят за жълти стотинки. Парадоксално е, но е факт.

Ако може да се направи някакъв осреднен портрет на българина според досега му с дигиталния свят, той ще изглежда приблизително така: има бърз интернет вкъщи, защото живее в големия град, а не на село. Но го използва предимно за скайп и нито веднъж не си е купувал нещо през интернет. А и изпитва огромен страх от интернет банкиране и разплащания, свеж-дайки общуването със световната мрежа само до размяна на имейли. Но никога не си пише с държавната администрация, защото тя по принцип не познава и не признава имейла.

Такъв портрет можем да изработим на българина благодарение на последния доклад на Европейската комисия DESI (Digital Economy and Society Index), разпространен наскоро. Според поредното му издание България е на предпоследно място в ЕС по навлизането на цифровите технологии в икономиката и обществото, оставяйки след себе си само Румъния, и е

Ползваме интернет само за чат, а не за работа



изпреварена от Гърция.

Както може да се очаква, темата „свързаност“ не е чак такъв голям проблем за България, тъй като 72% от домакинствата у нас имат достъп до високоскоростен широколентов интернет, което е приблизително средното за ЕС ниво. Това се отнася обаче само до градовете. Въпреки многогодишните усилия и хвърлените средства

страната ни не успява да покрие с такава мрежа селските и отдалечените райони.

Далеч по-лошо е поло-

жението обаче, когато се види за какво използват жителите на градовете този интернет. У нас едва 31% от населението има основни умения в тази област, като например изпращане на имейл, инсталация на нови програми или устройства и др. Интересното е, че според предишното издание на DESI такива умения са притежавали 34% от българите, т.е. ситуацията се е влошила.

Има един-единствен показател, по който България вече втора поредна година държи първоство в ЕС – употребата на видеоразговори.

82% от интернет потребителите масово водят видеоразговори в мрежата, докато средното за ЕС ниво е 37%.

Т.е. може да се направи заключението, че най-масово използваната компютърна програма е скайп, позволяваща на възрастните българи да общуват ежедневно с децата и внуците си в чужбина.

Леко са се увеличили за една година и българите, ползващи социални мрежи, а се представяме добре и по

използването на интернет за слушане на музика, гледане на филми и видеоигри. При тях резултатите ни поставят малко над средното ниво в ЕС.

Докладът отбелязва, че **средният българин има още доста да навакства по отношение на онлайн банкирането и пазаруването през интернет**, като положението е почти същото както предната година.

Най-ниските резултати в индекса обаче не се дължат на гражданите или на бизнеса, а на държавата. Защото в областта „Публични цифрови услуги“ България е категорично на последно място в ЕС, като предната година сме били на 26-о. Еврокомисията обръща внимание, че у нас държавата трябва да предоставя повече данни на гражданите и бизнеса онлайн.

На предпоследно място сме в ЕС и по показателя процент на върнатите по електронен път отговори на държавната администрация спрямо общия брой отговори. Той е само 15% при средно за ЕС 32%.

Българинът е с най-ниското потребление в ЕС

Българинът има най-ниското индивидуално потребление в сравнение с другите граждани на ЕС, а БВП на човек от населението у нас е най-ниското в цялата общност. Това показват данните на европейската статистическа служба Евростат за 2015 г.

Фактическото индивидуално потребление обхваща стоките и услугите, действително потребени от населението, независимо дали са купени и платени от домакинствата, държавата или от нетърговски институции, обслужващи домакинствата. Това е сравнително нов показател, който се предпочита при международните сравнения, тъй като не се влияе от различията в начина, по който в отделните страни са организирани някои важни услуги.

Индивидуалното потребление се измерва в проценти от средното за ЕС потребление.

Оказва се, че в България то е с около 50% под средното за общността равнище, докато на другия полюс е Люксембург, където е с

37% над средното ниво.

Между тези два полюса има десет държави, в които индивидуалното потребление е над средното за ЕС. Освен Люксембург това са Германия, Австрия, Великобритания, Финландия, Дания, Белгия, Франция, Холандия и Швеция. В тях индивидуалното потребление е между 10 и 20% по-високо от средното за ЕС.

Индивидуалното потребление на човек от населението за дванадесет държави членки варира от средното равнище за ЕС до 30% по-ниско. **В Италия, Ирландия и Кипър равнищата са с до 10% по-ниски**, а в същото време в Испания, Португалия, Литва, Гърция и Малта те са от 10 до 20% по-ниски. В Словакия, Чешката република, Полша и Словения потреблението е между 20 и 30% по-ниско от средното.

Шест държави членки бележат индивидуално потребление на човек от населението повече от 30% под средното за ЕС ниво. Естония, Латвия и Унгария имат от 30 до 40% по-ниско равнище, докато в Хърватия и Румъния е с малко над 40% по-ниско.



На дъното е България.

При БВП на човек от населението, което е основният измерител на икономическата активност, има още по-драстични разминавания между отделните държави членки.

На дъното отново е България, където БВП е 46% от средното за ЕС, а на върха на класацията отново е Люксембург,

където този показател е 271% спрямо неговата средна величина.

И при този показател страните членки са разделени почти на две равни половини – на такива, в които БВП на човек от населението е над средното за ЕС ниво, и такива, в които то е под средното равнище. При това държавите са подредени почти по същия начин. Изключението тук е Ирландия, в която има по-висока про-

изводителност на труда, отколкото потребление. Страната има с 5% по-ниско потребление от средното в ЕС, но в същото време има с 45% по-висок БВП на човек от населението.

Причината за толкова високия БВП в Люксембург е преди всичко в това, че във Великото херцогство работят много граждани на съседни държави. 40% от малобройното население на Люксембург всъщност се състои от чужденци.

Освен това през последните две десетилетия тази предимно земеделска в миналото държава потърси и намери нови икономически стълбове, каквито са банкерството и биотехнологиите.

Доц. Георги Рачев е преподавател по синоптичен анализ и синоптична климатология в СУ „Св. Климент Охридски“. Специалист в сферата на възобновяемите енергийни ресурси и качеството на атмосферния въздух. Автор е на десетки научни статии. Той е и сред най-опитните професионалисти в туристическия бранш, член е на УС на Българската асоциация на туристическите агенции (БАТА).

Доц. Рачев, защо светът дълги години отлага сериозния разговор и мерките срещу ефекта от човешката дейност върху климата?

- Отговорът е прост. Себестойността на всяка стока се изчислява чрез вложените материали и труд. Добивайки енергия, добивайки стомана, използвайки автомобил, плащате за рудата, за бензина, но не плащате за окислителя. Въздухът ви е без пари. Бях още студент, когато се говореше за отвратително замърсения въздух, който дишат хората в Западна Европа. Но сега там е по-чисто, отколкото тук. Сега България върви с добри темпове по отношение изчиства на въздуха. Но живеехме във време, в което въздухът ни беше много лош. Кремиковци беше построен по технология от 30-те, по инженерна мисъл от 40-те и беше ужасна каверна в сърцето на Софийското поле, изключително ниска ефективност с невероятно замърсяване. А в Перник през 80-те са дишали смес от всякакви аерозоли и газове, отрови, които влияят пряко на здравето. Излязоха много документи. Мой докторант пише по този въпрос. Имало е инициативни комитети, въпросът е отнасян до най-високото място, но лека-полека чрез повишаване на пределно допустимите концентрации, чрез фиктивни мерки този проблем се отлагаше. Перник си беше едно от най-замърсените места в Европа.

- Синоптичните прогнози са все по-точни, особено краткосрочните. Какво още пречи да бъдат непогрешими?

- Основната пречка е все още непълното разбиране на природните процеси на Земята, най-вече взаимодействието между атмосферата и океана. Но прогресът е феноменален. Научихме през последните 20 години толкова много за Земята, колкото през цялата доиндустриална епоха не сме знаели. Спътниците позволиха да погледнем отвисоко и да разберем, че сме само част от този огромен, много жив и динамичен организъм Земя-атмосфера.

- Как ще онагледите свързаността на елементите в тази система?

Ние сме само част от огромния жив организъм Земя-атмосфера

● С доц. Георги Рачев разговаря Галина Спасова



- Правехме големи грешки години наред, дори като млад асистент съм преподавал на студентите, че глобалното затопляне означава по-топъл и по-сух климат. Оказа се, че не е точно така. През последните години на Балканите е по-топло, но по-влажно. В древния Рим са живели на по-топличко и на доста по-влажно. Реката, която минава през града, е била пълноводна, плавателна. Египет е изхранвал половината Римска империя. Значи тази част е била твърде топла и влажна. В момента Египет внася, дори и от България, качествено зърно. Климатът винаги се е променял в определена посока. Това става и днес.

- Някои твърдят, че глобалното затопляне е едва ли не умишлено преувеличен проблем.

- Подкрепям в известна степен тази теория. Учените също са подкупни и могат срещу добро заплащане да доведат до вашето знание много сериозни доводи. Още повече че редица от тях бяха уличени в натаманияването на някои данни за глобалното затопляне в угода на корпоративни интереси.

- Но глетчерите в Алпите видимо и бързо се топят, шапката на Северния полюс...

- Вярно е. Но разликата между Северния и Южния полюс е огромна. Северният полюс става все по-топъл, а Антарктида дори увеличава част от леда си - нещо, което не знаехме буквално допреди година. По-страшното, ако може да бъде наречено страшно, е стопяването на

ледената покривка на Северния полюс. Макар че Гренландия е получила името си заради зеленината, която е имало там, невиници е било толкова студено.

Планетата се населява от 7 млрд. души. Около 1 млрд. 350 млн. са китайците. А вероятно 1 млрд. 500 млн. са индийците. Представете си, че тези 3 милиарда започнат да ядат по 126 грама месо (толкова се падат на един американец). Това означава над 1 млрд. нови крави, които отделят най-големия и опасен парников газ - метан. Дори храната ни само представлява намеса в атмосферата. През 2009-а в Китай е имало 20 автомобили на 1000 души. През 2015-а са 100. Какво ще стане, когато достигнат българския стандарт от 350-400 автомобили на 1000 души? А като стигнат западноевропейския? А американския? Земята може да изхрани и 15 млрд. души - ако не се хвърля храна, но няма да може да понесе 3-4 млрд. автомобили.

- Самоограничението като изход е по-скоро нерешаемо.

- Не толкова самоограничение, а модификация на устойчивото развитие е необходима. Да задоволяваме напълно своите нужди с все по-малко природоползване. И това Европа го показва първа в света.

Примерно - да имаш добър масов транспорт на електрическа тяга и тя да идва от соларни панели, от ветроенергийни установки. Е, тогава токът е екологичен. А прогресът - това е енергията, която ползваме.

- Какво е бъдещето на соларните паркове?

- Соларните панели ще заемат все по-северни и по-мрачни райони. Коефициентът на полезно действие непрекъснато се увеличава. Няма вече да гледаме панели, а други геометрични форми. Примерно кълбо, монтирано на покрива, то приема и разсеяна слънчева радиация. Също пластичните фотоволтаици, които могат да се слагат на стена - да се охлажда осветената и да се затопля тъмната част на сградата.

Няма такова животно като зелена и чиста енергия. Чистата енергия може да бъде само слънчевата, и то при фотосинтеза. Защото, за да произведеш най-евтините панели, си изгорил едни от най-некачествените въглища.

- Имаме ли национална концепция в отговор на бъдещите последици от климатичната промяна?

- Има стратегия за подобряване на въздушната среда, но няма как да проработи, защото сме ужасно бедни. Българските градове се отопляват на дърва и въглища. Социалното министерство е най-големият нетен източник на замърсители, защото купува милиони тонове и ги раздава на бедните. И в прекрасни планински курортни градове комините пушат с бял хубав дим, съдържащ фини прахови частици - това е лошо. Да не говорим за автосервизите, които горят за отопление отработеното масло. И в София ги има. Така няма как да си изчистим въздуха. Тук е голямата роля на държавата - с всяка изминала година да може тези хора да ползват повече и повече електроенергия. Най-чистият начин. И все повече в енергийния микс да се включва енергията, произведена от възобновяеми ресурси - соларни системи и ветрогенератори.

- В БАТА кой проблем обсъждате като основен за туристическия бизнес?

- Най-болезненият е сивата икономика, която дава възможност за изпиране на много пари. Неслучайно в хотелския бизнес са съсредоточени доста бързо натрупани пари. Публична тайна, за която малцина искат да се говори. Лицето е най-голямата дискотека в света, Бургас - Св. Влас. Тази 35 км ивица с над половин милион легла, чрез които бързо и лесно се легализират пари. Не казвам, че

всичко е сива икономика, но оттук идват проблемите с плажовете, застрояването, с паркирането, с наемането на персонал. Говорим за политика и за икономика. Сигурно сте виждали един автомат за кафе, но свързан с НАП. А няма български хотел, който да е свързан с НАП. Задължени са да изпращат сведения. От догодина се наднавам всички хотели да са свързани с НАП, както например агенцията има пряк достъп до фискалните апарати на всяка туристическа агенция. Всяко магазинче може да бъде свързано, а хотелът не може! А това е въпрос на национална сигурност в днешно време.

- В медиите прелива от прогнози за летния сезон. Вашата преценка?

- Сезонът ще бъде много добър не само на фона на миналата година, която беше сравнително слаба, а на фона на последните няколко години, в които имяхме добра посещаемост не само от руснаци. Но мен ме интересува преди всичко европейският пазар. Започнахме да се връщаме тепърва там - Франция, Източна Европа. Махалото тръгна в обратна посока. Отново идват поляци, чехи в онези обеми, в които ние ги познаваме при социализма.

Министерството трябва да изझे всички функции, които бяха разпределени по общини, по други институции. Това не се харесва на много хора. Държавата плътно да застане зад бизнеса - да разбере, че това е особена стопанска дейност, която включва абсолютно всичко. Когато това стане, се надявам да се говори за един български хотелиер така, както се говори за трето поколение швейцарски хотелиер.

- Как да изберем туристическа агенция?

- Първо проверете в регистъра на Министерството на туризма дали фирмата е лицензирана и колко е туроператорската ѝ застраховка. Колкото по-голяма, толкова по-сигурно е, че фирмата работи, има оборот и дори да се случи най-лошото, парите ви няма да пропаднат. Ако агенция работи от 10 години и застраховката ѝ е 25 хил. лв., нещо не е добре. В България имаме на 1000 души по една туристическа агенция, но нормално работещите са няколкостотин.

И когато видиш цена, половина по-ниска от другите фирми, значи нещо е премълчано.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Един събор на учители от няколко седмици предизвиква коментари в медии и социални мрежи – напразно ли просветното министерство похарчи 100 000 лева, за да нахъса учителите за реформа чрез Димитър Рачков, Мария Игнатова и „Легендите“ на българския рок? Какво се чу за проблемите на съсловието и кои от тях останаха неизказани в „Арена Армеец“, където 12 000 учители бяха докарани от всички краища на страната, за да покажат, че са мотивирани да направят промените в образованието?

Ръст на средната учителска заплата над средната за страната и 10-процентно увеличение още от първи октомври. Десет и половина заплати при пенсиониране от първи януари догодина, но пък масово пенсиониране на навършилите възраст учители и директори сега, за да не могат да се възползват от увеличението.

Учителите, събрани на „Арена Армеец“, чува тези цифри, макар да съзнават, че те не касаят цялата гилдия. Защото онова, което чака мнозина от тях, преподаващи в основните училища, е съкращение или намаляване на норматива. То ще бъде продиктувано от законовата промяна, според която

основно образованите вече ще се завършва след седми, а не след осми клас.

В десетки малки градчета това ще остави част от преподавателите без норматив или с оскъден брой лекторски часове. Вярно – общините имат право и да решат, че училището става „обединено“ – тоест до края на десети клас, но обикновено в тези селища няма нито деца, нито достатъчно количество учители, за да отговорят на изискванията на закона. „Нашите деца отиват в Кнежа, защото и там паралелките са малко. Водим се средищно училище, но обучаваме едва 160 деца. Всички сме на възраст над 40, самият аз – над 50. Дойде едно младо момиче, но роди и сега си останахме отново старите кадри“, разказва учител от село Бреница. Той преподава едновременно три предмета във въпросното основно училище. Ключовият му е физическо, но освен това се бори с исто-

Какво не се чу на учителския събор в „Арена Армеец“



рия и география. И въпреки че за промените в програмите по история се изписаха тонове хартия, все още не е наясно в какво точно ще се изразяват те. „Викат ни от първи август на училище и вероятно тогава ще ни обяснят подробно. Вярно, по това време обикновено сме в отпуска, но сме свикнали“, вдига рамене философски той.

Повечето педагози на събора извън онези, които бяха поканени на трибуната да споделят добрите си практики,

имаха доста негативни очаквания за реформата. Много от тях така и не пожелаха да коментират инициативата, която бе направена с цел да ги събере и мотивира. „Конгрес, чист конгрес“, бяха думите на една от преподавателките. „Чувствам се точно като на място, където партията вече е взела решенията и трябва да бъдат приведени в изпълнение.“ Някои от тях се оплакват от тежестта на административната работа, а МОН ги успокоява, че скоро цялата бумажина ще бъде заменена с подаване на документи на електронни носители. „Всъщност така бумажината ще стане двойна“, смята учителка от Бургаски регион. „Искат всяка справка и на хартия, и онлайн. Ако дневниците ни станат електронни, както

обещава МОН, половината родители на нашите ученици няма да могат да се осведомяват за оценките на децата си, защото учениците ни са предимно от ромски произход, родителите им не боравят с новите технологии“, разказват колегите ѝ. По същото време преподавател от столичното гето „Филиповци“ говори от трибуната и от думите му става ясно, че

учителското съсловие у нас има съвсем разнородни проблеми.

Основният проблем на Румен Найденов се състои не в това, че не може да оглаволи първолаците – той иска поне да ги накара да си измият ръцете, преди да пипнат учебник. За повечето от учениците му хигиената е непознато нещо, много по-стресиращо от факта, че трябва да бъдат научени да четат. Самият той е преподавал в църквата, след което се е насочил към учителската професия. Преди него колежка, също начална учителка, хвали промените, но не пропуска да изкаже притеснения от това как ще действат обществените съвети в училищата, в които вече ще има и родители.

Очевидно понятието „пълна прозрачност“ не работи, особено в някои училища.

„При нас учат деца от

бедни семейства, професионална гимназия сме. Повечето въобще не стъпват в час, защото изкарват прехраната на цялата фамилия. Имам един ученик, който нощем пече банички. Идва сутрин на училище и спи в час. Да, не отсъства, но и не присъства“, разказва учител. „Радваме се, когато в час има повече от петима ученици, на които да преподаваме. Масово стават сервитьори и работят в бензиностанциите. Ако се въведе дуално обучение и за труда започне да им се плаща, сигурно ще идват с по-голямо желание“, коментира той. До момента обаче така и не се е появил работодател, който да предложи заплащане срещу подготовката на кадри за бизнеса му. Училището най-вероятно ще бъде закрито, защото за трета поредна година трудно прави приема си. Всичките му учители са на минимални заплати, въпреки че част от тях са дошли от висшето образование и имат докторски степени.

„Бизнесът може да плаща не само с пари.

Може да предоставя ваучери за храна, обществения, безплатен интернет на учениците, те ще оценят това“, казва Борислав Тодоров от професионална гимназия във Враца. По неговите думи трябва да се инвестира в материално-техническата база, което обаче не значи паркет и дограми. „Трябват ни съвременен софтуер и

хардуер, за да сме на нивото на останалите по света. Никой не инвестира в това.“ Той впрочем казва и онова, личното, което от трибуна трудно може да се чуе, но ако мотивира някого, го мотивира истински.

„Колеги, учениците едва ли ще запомнят онова, на което сме ги учили, но винаги ще помнят как сме ги накарали да се почувстват“, казва Тодоров и това наистина кара околните да аплодират спонтанно. Защото вероятно **повечето от тях имат чувство за мисия, преди то да бъде удадено в бумажина и нисък престиж.**

Темата за достойното възнаграждение на няколко пъти се чува от трибуните в различен контекст, не я пропуска дори президентът. Въпросът обаче е какво се има предвид под „достойно“. Точно преди събора учителският синдикат към „Подкрепа“ разпространи едно проучване, съгласно което нови учители биха се влели в системата срещу стартова заплата от 1500 лева. Към момента им предлагат 660.

Нови директори биха дошли за 2000 лева – сумите са далеч по-ниски в повечето от училищата. А ако реформата ще се състои наистина, тя трябва да бъде направена от достойни хора. И възнаграждението им е само една от стъпките.



Мирослава КИРИЛОВА

Европа изпревари Китай и Съединените щати по ръст на продажбите на електро-мобици през 2015 г. Заради насърчителните политики на отделните правителства на Стария континент са продадени близо 150 000 коли на ток през миналата година, което означава ръст с впечатляващите 108% в сравнение с 2014 г. За сравнение китайците са купили само 90 000 електромобици през 2015 г., а американците – 75 000. Най-сериозно е търсенето в Холандия, където са продадени 43 441 електромобици, следвана от Великобритания и Германия.

Европа е най-големият пазар за електромобици

Европейският съюз е не само най-бързорастящият пазар на екологичните превозни средства в света, но и генератор на иновации в сферата на автомобилостроенето. Така например в Италия беше конструирана електрическа кола-ресторант. Автомобилът се зарежда от слънчева енергия, която се преобразува и в топлина за печката в багажника. Моделът ще бъде на пазара от догодина.

Френски инженери пък решиха проблема с необходимостта от често зареждане, което досега създаваше основното ограничение при пътуване с електромобил. В момента по-старите автомобили на ток изминават около 100-130 км пробег с едно зареждане. При новите модели това разстояние вече е до 350 км.

Французите се справиха с проблема, като изобретиха малък портативен генератор, който се пренася заедно с автомобила в миниремарке. За момента пречката пред масовото разпространение на генератора е високата му цена, но инженерите обмислят устройството да се дава под наем на желаещите шофьори, когато им предстои по-дълъг път.

Към днешната дата електромоделите в България са малко над 500, като в това число влизат и трансформираните от екоентузиасты.

Близо 1500 са хибридите автомобили. В момента от официални вносители на българския пазар се предлагат седем модела. Българската асоциация за електрически превозни средства очаква до 2020 годи-

на общият брой електрически и хибридни превозни средства в България да надмине 30 000 броя. Покупката на електро-мобици у нас се насърчава с 30% намаление на продукто-вата такса (с 44 лв. спрямо досегашния размер на таксата за нов автомобил). За хибридите автомобили таксата е намалена с 15 на сто (в зависимост от възрастта – от 22 лв. до 40 лв. спрямо таксите за конвенционалните автомобили).

„Все повече хора разбират какви са ползите от електро-моделите и популярността им расте.

Както вие знаете, те са доста по-евтини за експлоатация. Освен това не замърсяват въздуха, когато се движат из градовете, и са чувствително по-тихи“, обясни пред в. „Животът днес“ Ангел

Николов, председател на Българската асоциация за електрически превозни средства. Освен че не замърсяват околната среда, екоавтомобилите са и икономични. Разходът им на 100 километра излиза между 2 и 3 лева. „Друго предимство е, че в повечето градове, включително и в София, за тях има безплатно паркиране в Синя и Зелена зона. Заслужава си цели компании да преминат на електро-мобици, ако служебните им коли изминават над 70 километра пробег на ден и работата им е свързана с непрестанна нужда от паркиране, като градските куриери например“, коментира още Николов.

Така например германският пощенски концерн „Дойче Пост“ започна да заменя конвенционалните автомобили с електрически и планира да обнови целия си 30-хиляден автопарк до 2017 година.



Столична община и Българската асоциация за електрически превозни средства обмислят възможността за откриването на зарядни станции в жилищните комплекси, за да могат хората

да зареждат електрическите си автомобили през нощта. Към момента зареждане през нощта могат да си позволят единствено шофьорите със собствен гараж, които включват електро-мобици си

В столичните жилищни комплекси ще се откриват зарядни станции

за зареждане на принципа на мобилните телефони. В обикновен контакт и на обикновените зарядни станции екологичните коли се зареждат за 6 до 8 часа. Във все повече градове в страната обаче се монтират бързозарядни станции, които зареждат автомобила за 20-30 минути, което означава, че спокойно можете да изпиеете едно кафе и да продължите пътя си. Бързозарядни станции се монтират в момента по магистралата София – Бургас.

По последни данни в Европа има общо 1532 зарядни станции. За сравнение в Съединените щати те са едва 654. Страната рекордьор в света е Япония с 2819 станции. Големите автомобилни гиганти разработват битови акумулаторни системи, които могат да натрупват енергията през нощта, когато тарифата на тока е най-ниска, и да отдават акумулираната енергия през деня по време на пиковите натоварвания, когато цената на тока е най-висока.

Мадам Фрекзит вещае вълна от референдуми срещу „тоталитарния“ ЕС

Марин льо Пен, харизматичната лидерка на крайно-десния Национален фронт, даде заявка Франция да е следващата членка на ЕС след Великобритания, която ще се допита до народа дали да не напусне съюза. Макар и подобно на всички популисти в Европа да се носи на гребена на вълната на евро-скептицизма, не е ясно дали тя все пак може да спечели президентските избори идната пролет. Но дори да бъде победена на балотаж, както вещаят социолозите, опонентът ѝ може да бъде принуден от очаквания голям вот за Льо Пен да даде думата за евровъзвръщането на избирателите.

За френската националистка резултатът от британския референдум няма толкова голямо значение. Важно е, че той въобще се проведе и че кампаниите на лагерите „за“ и „против“ Брекзит извадиха на преден план набиращите все по-голяма сила негативни настроения спрямо интеграцията се, но принуден да се бори с перманентни кризи, съюз.

„Имаме вече доказателство, че може да се живее и извън ЕС“, заяви дни преди всенародното допитване на Острова Льо Пен. Мадам Фрекзит, както сама се нарича, бе на сбирка в Австрия на лидери от деветте крайно-десни формации, съставляващи блока на евроскептиците в Европарламента. Сред тях бяха представители на италианската „Северна лига“, Партията за независимост на Обединеното кралство, „Фламандски интерес“, „Алтернатива за Германия“. Домакин бе прицелилият се в канцлер-

ското кресло в Австрия Хайнц-Кристиан Щрахе от Партията на свободата.

Показаната от привържениците на Брекзит сила според Льо Пен е „ясен знак“ за всеобщо разочарование от ЕС.

И единственият начин той да продължи да съществува е да се превърне в „съюз на нации“.

Иначе понастоящем французите например имали 1000 причини повече от британците да искат да напуснат. Затова тя планира, ако стане президент, веднага да упражни натиск върху Брюксел да върне на Париж контрола върху френските граници, както и бюджетния, законодателния и валутния суверенитет на Франция. И тъй като „тоталитарните“ евроинституции щели да се противопоставят, Льо Пен планира да свика референдум за излизане от съюза 6 месеца след президентските избори.

Убедеността в победата си



на такова гласуване тя обоснова с „предателството“ на двете основни френски партии – социалистите и републиканците, спрямо електората при предишния евровотендум в страната – през 2005 г.

Тогава французите отхвърлиха проекта за конституция на ЕС.

А само 3 години по-късно, пак без да пита електората, парламентът ратифицира козметично променена версия на повечето от същите текстове.

Проучване на американския мозъчен тръст „Пюризърч сентър“ доказва политическата прозорливост на Льо Пен. Според него положително настроените към ЕС французи са едва 38% – 17 процентни пункта спад само за една година. Основните причини са мигрантската вълна, гръцката финансова криза и бюрократичната агресивност

на еврократите в Брюксел.

Само гърците от целия ЕС са по-негативно настроени към него.

Може би това е причината и за донякъде изненадващо голямата част от французите, мечтали си за Брекзит – между 32% и 41%. Те са почти поравно евроскептични привърженици на Националния фронт и изнервени от постоянните искания на британците за специални отстъпки от европринципите в замяна на тяхното участие в ЕС.

Френският референдум, за който си мечтае Льо Пен, според нея ще е началото на края на съюза. Защото щели да последват подобни всенародни допитвания в повечето, ако не във всички еврочленки. Тези сметки изглеждат малко като без кръчмар, защото политиките най-добре знаят, че не бива да се доверяват безрезервно

на социолозите.

А в изследванията далеч преди британския референдум те предвиждаха, че Льо Пен ще стигне само до балотаж с десен кандидат за Елисейския дворец.

В Холандия Херт Вилдерс е за пореден път на върха на рейтинговите класации преди избори.

Ксенофобът се къдне, че ако стане премиер, незабавно ще изтегли страната от ЕС.

Съдейки обаче от досегашната практика, докато дойде време за вота догодина, Вилдерс вече няма да има шанс за парламентарно мнозинство.

За референдумен ефект на доминото биха допринесли скандинавските еврочленки, в които десни популисти крепят правителствата на власт и плашат избирателите със срыв на социалните им държави заради Брюксел.

По-резервирани са евроскептиците в Италия, Германия и Австрия. Те си представят „големи подобрения в машината ЕС“. *И се различават коренно от консервативните властници в Унгария и Полша. Виктор Орбан и Ярослав Качински често подлагат съюза на унищожителни критики. Но го правят само за вътрешна за страните им политическа употреба, като същевременно разчитат на европейските плащания, на които са най-големите бенефициенти от целия ЕС.*



Пабло Иглесиас – политическият близък на крайнолевиия гръцки премиер Алексис Ципрас, се изстреля само за две години до върховете на популярността сред избирателите в Испания. Начело на формацията „Подемос“ той превзе голяма част от традиционната електорална подкрепа на Социалистическата партия, оглавявана от Педро Санчес. И това е една от основните причини 37-годишният марксист Иглесиас да няма шанс да осъществи мечтата си да оглави правителството на страната. Поне засега.

Краля на лицемерите в Испания ще трябва да почака още за властта

Хубавеца, както е наричан бившият баскетболист Санчес в медиите, не крие неприязънта си към Иглесиас, който заплашва да лиши 137-годишната социална партия от идентичност. „Подемос“ цепят левия електорат с обещания, някои от които според социалистите са твърде популистки, за да могат да се обвържат с тях.

Те включват въвеждане на гарантиран минимален доход от 600 евро месечно за всички испанци и 1290 евро за многодетни семейства. Подобна идея отхвърлиха наскоро на референдум далеч по-богатите швейцарци. В алпийската страна обаче предложението бе за малко над 2250 евро на месец.

Другата причина Санчес да отхвърля съюз с Иглесиас е коалирането на „Подемос“ с маргиналната комунистическа формация „Обединена левица“. Същата, за която преди изборите на 20 декември м.г. бе казал, че е „сборище на нацупени смърфове с твърде радикални идеи за икономиката“.

И третото непреодолимо различие между социалната партия и „Подемос“ е подкрепата на последните за провеждането на референдум за отцепването на Каталуня от Испания.

Разногласията са твърде много, за да се изпълни мечтата на Краля на лицемерите, както говорител на Санчес нарече Иглесиас, за формиране на „прогресивно“ ляво коалиционно правителство. Социалният лидер няма да подкрепи и традиционните си врагове – консервато-

рите на Мариано Рахой, които предлагат тройна голяма коалиция заедно с центристите от „Гражданите“. Но пък според водещи анализатори в Испания, цитирани от АФП, и социалната партия, и „Гражданите“ този път биха се въздържали при парламентарен вот на доверие за нов кабинет на Народната партия, за да се избегнат нови извънредни избори. И без това повторение на гласуване заради невъзможност при резултатите от предходното да доведат до създаване на стабилна коалиция се случва за първи път от падането на фашисткия режим в Испания през 1975 г.

Ако се случи този сценарий, Рахой ще може да формира правителство на малцинството, тъй като ще му трябва само обикновено мнозинство от действителните гласове в новия парламент. Очаква се обаче социалистите и „Гражданите“ да поставят като условие той да се оттегли и Народната партия да се оглави от друг консерватор.

Това би бил тъжен край на политическата кариера на Рахой (61 г.), който е премиер от 2011 г. и като по чудо остана незасегнат от серията корупционни скандали с партията му. За да си запази поста, той не се посвени да обещае намаляване на данъци, което ядоса и без това загрижената за бюджетния дефицит на Испания Евркомисия.

Съвременният свят изобилства от интелигентни, но и не толкова интелигентни вещи. Свикнали сме с персоналните компютри и смартфони, дори някои хладилници вече са свързани с операционни системи.

Прогресът обаче е в непрекъснато движение, демонстрирано с появата на все по-умни устройства, чиято единствена цел е да облекчат ежедневието на хората, претърпано от различни проблеми и ангажименти. Наред със сериозните технологии обаче инженерите често проявяват и чувство за хумор, предоставяйки ни интелигентни вещи, които повече приличат на закачка. Ето някои от тях:

Quirky Egg Minder



Грижлива поставка за яйца. Според разработчиците това е изключително важна и незаменима вещь. Външно тя не се различава от обичайната поставка в хладилника, но е снабдена със съвременна електроника. Тя е свързана с вашия смартфон и ви осигурява безценната информация колко яйца са останали в поставката или кога им изтича срокът на годност. Ниската цена от 13 долара и стилният вид добавят още плюсове на изобретението.

Hidrate Spark



Изобретателите отдавна са се захванали с интелигентните бутилки за вода, но тази е с доста по-скромни възможности. Тя е снабдена със специално приложение и се свързва

със собственика чрез Bluetooth. Бутилката се ангажира да ви уведомява, ако ви заплашва обезводняване. Когато утолите жаждата си, тя започва да свети в синьо и да радва очите ви само срещу... 55 долара.

Brita Infinity WiFi Connected Pitcher

Това е филтър за кани с вграден Wi-Fi. Изобретението не само пречиства водата, но и само влиза в интернет и поръчва директно от Amazon нов филтър, ако настоящият вече е замърсен. Устройството може би е полезно, но това не го прави помалко забавно.

Hatch Baby Smart Changing Pad

Интелигентната маса за бебе може да ви показва теглото му, помага ви да контролирате приема на храна, подсказва ви каква пелена да изберете и още много други. Устройството изпраща и данните в специално приложение на смартфона ви. След което можете да покажете на педиатъра получената от Hatch Baby Smart Changing Pad информация. Естествено, не е проблем да свършите сами всичко това, но пък тогава ще останете без интелигентна маса за бебета, която струва само 250 долара.



Интелигентните изобретения могат да бъдат и забавни

Onvi Prophix



Тази четка за зъби също може да се похвали с приложение за смартфон. Благодарение на него вие можете да видите в снимки и видео собствените си зъби след почистването. Устройството е оборудвано с 10-мегапикселова камера, така че, ако смартфонът ви е развален, можете спокойно да вземете със себе си четката за зъби. Ще стане нелово селфи.

Flosstime



Това устройство също се грижи за устната ви хигиена. То е предназначено за хората, които забравят да използват конеца за зъби. Flosstime се закрепва на огледалото и свети приятелски в синьо, когато посягате редовно към него. Ако обаче сте пренебрегнали устната си хигиена, започва да свети предупредително в червено.

HapiFork

Интелигентните вилници са снабдени с Bluetooth, благодарение на което започват застрашително да се трясат, ако собственикът им се храни прекалено бързо. Освен това прибо-



рите са доста красиви, така че може би си струва да се разделите със 70 долара и да украсите с тях масата си.

Oombrella



Чадърът отдавна си е спечелил славата на вещта, която най-често се забравя. Да го оставиш в кафенето или в метрото е изключително проста задача, за разлика от намирането му след това. Изобретателите обаче са намерили изход и той се нарича Oombrella. Необикновеният чадър умеє да изпраща на смартфона на собственика си информация за последното си местонахождение. Освен това той предупреждава за приближаващ дъжд. Вярно, че можете да погледнете през прозореца и да видите облаците, но защо да го правите, когато имате Oombrella?

Предстои появата и на първия електрически мотоциклет

Компанията Harley-Davidson работи над първия електрически мотоциклет, наречен Livewire. Неговата поява се очаква до пет години. Засега електромотоциклетът може да измине само около 100 километра с едно зареждане на акумулатора. Конструкторите мислят да добавят още един допълнителен акумулатор, но осъществяването на тази идея трудно ще стане, без да се навреди на елегантния дизайн и маневреността, присъщи на марката.



Независимо от тези проблеми фактът, че на световната сцена на електрическите технологии излиза Harley-Davidson, е добра новина, защото недвусмислено говори, че интересът на компаниите към алтернативните източници на гориво и екологичен транспорт расте.

НАСА направи крачка към колонизацията на Марс



Първото място в конкурса за домове, построени с помощта на триизмерен принтер и предназначени за живот на Марс, спечели екипът на SEArch/Clouds Architecture Office с проекта си за леден дом ICE HOUSE. Инженерите предлагат той да бъде разположен в полярните райони на червената планета, които са богати на ледове. Според авторите на проекта стените на дома ще бъдат от няколко слоя лед, което ще обезопаси колонизаторите от сви-

репите условия на марсианската атмосфера. А във вътрешността ще бъдат осигурени нужните налягане и температура. Допълнителна защитена зона ще позволи на астронавтите да се движат без специални костюми. В близко бъдеще от НАСА, които са организатори на конкурса, не планират да превърнат тази идея в реалност, но отделни нейни елементи със сигурност ще бъдат използвани при съставяне на програмата за колонизиране на Марс.

Гергана ПЕТКОВА

„Имам още десет минути да спя и идвам“ – може би помните тази реплика на наказания Кирчо към приятелите, които го викат да играят, от филма „С деца на море“ (1972 г.). Днес тя би звучала така: „Имам още десет минути без интернет и после съм онлайн“.

Времената отдавна са други и трите месеца лятна ваканция не са време за безметежна почивка, а за истински екшън. Защото нито един съвременен градски родител не може да си позволи детето му да се шляе из квартала без надзор. Първо, не е много безопасно. Второ, далеч е от родителските амбиции за успех. Трето, кой ще ти кара колело, като има интернет!? И четвърто – финансите. Почивка в детски лагер за седем или десет дни е около 240-265 лева и това е сравнително евтин вариант. Затова пък има богат избор – море, планински курорти, спа курорти. Каквото и да изберете, организаторите предлагат сигурност, полезни занимания и игри на открито. Как да разберете дали лагерът е добър? Прочетете отзивите в социалните мрежи (стига

Ваканция с повече екшън

детето да ви отстъпи компютъра). Повечето организатори на детски лагери подобряват качеството на услугата с всяка изминала година.

И все пак лагерът е за десетина дни. Ако нямате баба и дядо на село или вила, градът е мястото, където да търсите занимания за вашия ученик. Най-лесно е за децата от първи до пети клас. Няма квартал в столицата, както и в големите градове на страната, който да не предлага полудневни и целодневни занимания. Цените варират в зависимост от часовете и уроците (от чужди езици до йога – да, предлагат и йога за малки!) и закуските. Има и детски занимални с цена 15 лева на ден за дете, като вие му осигурявате храната. Този вариант е много удобен, ако се налага да оставяте детето там само в определени дни. За по-големите ученици има специални планински лагери с преходи и екстремни преживявания. Цената им е от 200 до 500 лева за седмица.

В София в момента върви т.нар. арт ваканция МОДО. Децата се взимат с автобус в 9:00 ч. от НДК и се връщат в 18:00 ч. Мястото на купона е в детския Екостационар на Витоша. Таксата за една седмица е 280 лева, а за 4 седмици – 820 лева. Храната е отделно – 10 лева на ден.

До 1 юли в природонаучния музей, археологическия музей, в „Квадрат 500“ и Софийската градска художествена галерия се организира лятно училище. Занятията са от понеделник до петък от 10:00 до 17:00 ч. и са за ученици до 12-годишна възраст. В столицата продължават и екскурзиите из музеите, които за една седмица струват около 100 лева и гарантират не само обучение, а и достатъчно забавления. В регионалните музеи в страната, читалищата и спортните зони също вече са обявени графици с летни забавления.

На много места басейните в училищата работят безплатно за децата, а читалищата организират курсове по езици, музика и изкуства на много приемливи цени. Информация за лагерите има на страниците на регионалните инспекторати по образованието.

Ако нямате възможност да осигурите достатъчно занимания на своето дете, ето какво съветват педагози и психолози:

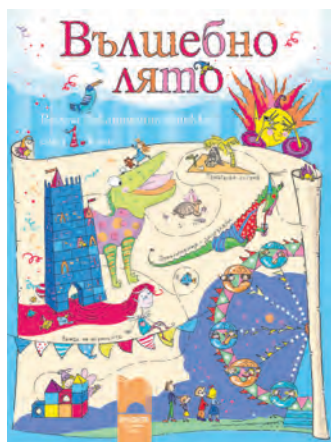
1. Направете на ученика програма, в която да се редуват занимания, игри навън и време за интернет.
2. Направете си „родителско училище“ – комбинирайте

се с приятели за създаване на общи занимания за децата ви.

3. Използвайте дългите летни дни за разходки и забавления с децата си. Може

да пуснете пералнята и друг път, а защо да не научите детето да го прави? (В 5. клас вече се изучава устройството на пералната машина.)

Ако детето ви не може да се откъсне от компютъра, „Просвета“ има решение – образователният продукт „Маймунски приказки“ в пет части за деца от 1. до 5. клас. Това са истински компютърни игри с всички присъщи на този жанр компоненти – лабиринти, приключения, оръжия, препятствия, но и с математически задачи от съответния клас. Геймърът се увлича в забавлението и не възприема реалните задачи като тренировка и затвърждаване на знания. Той напредва през поредни нива на трудност, където решава пространствени пъзели и търси причинно-следствени връзки. А стрелбата с оръжие по верните отговори на задачите превръща математиката в завладяващ екшън. С всяко следващо ниво играта става по-трудна, тренира логиката и съобразителността, но и следва материала в училище. Всяко ниво отговаря по съдържание на програмата на Министерството на образованието по математика и затвърдява уменията, овладени в училище. Това прави „Маймунски приказки“ изключително подходящ подарък за лятната ваканция.



Отговорните родители знаят колко е важно децата им да четат книги и да се упражняват и през лятото. Знаят ли обаче как и с какво да ги мотивират? Стандартните сборници със задачи, включително и някои т.нар. ваканционни тетрадки често са скучни и не се различават от това, което детето е учило цяла зима. Издателство „Просвета“ предлага нов вид ваканционна книжка, при която задължителното четене и упражняване през лятото става неусетно, по напълно естествен и забавен начин – под формата на игра. Поредицата от книжки „Вълшебно лято“ е предназначена за децата, които сега завършват 1., 2. и 3. клас. Ще я намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти (виж www.prosveta.bg) или онлайн на www.e-uchebnik, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

Най-новата книжка представлява детективно приключение, предназначено за децата, които сега завършват 3. клас. Увлечени в историите, те няма и да усетят, че всъщност решават математическа задача или упражняват граматиката си. Ще се впуснат в приключения, пълни с вълнуващи тайни, загадки, преследвания и любопитни факти. Ще развият своята наблюдателност и откривателски нюх, ще се смеят много и неусетно ще си припомнят и упражнят наученото през годината. Разбира се, във всички книжки има и възможности за рисуване и оцветяване, за четене, отговаряне на въпроси и много интересни задачи. Поредицата „Вълшебно лято“ след 1., 2. и 3. клас ще превърне лятната ваканция на децата в истинско вълшебство.



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

„СЕЗОНИ“ ПРЕДСТАВЯ ИЗЛОЖБА КАРИКАТУРИ „113“



първо в „Демокрация“, после в „Новинар“ и накрая в „Преса“ вече емигрира от света на хартията и сега публикува работите си в сайта „Терминал 3“, а видеокarikатурите му се излъчват в „Шоуто на Слави“.

Изложбата в столичната галерия „Сезони“ може да бъде разгледана до 13 юли.



Това загадъчно 113 не е броят на изложените карикатури, нито броят на участниците. Оказва се, че странното заглавие „113“ означава нещо съвсем друго. Това е мястото на България в актуализираната класация за свободата на словото в света. Инак в излож-

бата художниците присмехулници са шестима, всеки от които се представя с по 15 свои работи. Това са Христо Комарницки (в. „Сега“), Илиян Савков („Стандарт“), Алма и Чавдар Георгиеви („Новинар“), Анатолий Станкулов („Дума“). И Чавдар Николов, който след години работа

ХУДОЖНИК, ФОТОГРАФ И ПОЕТ В ЕДНА ГАЛЕРИЯ



ВЕЛИКИЯТ МОНТЕН КАТО МАЙСТОР НА ПЪТЕПИСА

Книгата включва бележките на Монтен от пътуването му през Франция, Германия, Швейцария и Италия. Ръкописът е открит през 1770 г., почти два века след смъртта на автора, от краевед в замък „Монтен“, Югозападна Франция. През 1774 г. ценната находка вижда бял свят за първи път, макар че Монтен не е възнамерявал да публикува текста, което придава на документа още по-голяма стойност.

Каква е причината за това продължително пътуване? През 1580 г. Монтен е на 47 години, първите два тома на фундаменталното му съчинение „Опити“ вече са факт. Той решава да си почине и да обърне внимание на здравето си, като се отдаде на пътешествие в съседни на родината му страни. От което се получава невероятно интересен пътепис, ярко потвърждение на големия му талант. Съчинението ни помага да разберем някои от основните идеи на знаменития философ и да го видим в реалния живот. Френският мислител застъпва идеите за културното и религиозното многообразие, като равнопоставя националното и общочовешкото.

Част от бележките Монтен пише на френски, а друга - на италиански, но те са водени като записки за лична употреба и имат частен, неофициален характер. Сега за първи път всичките му отметки са преведени и на български. Те се отнасят главно към околния свят, към паметниците от миналото и останките от него, както и самонаблюдения по време на водолечението.

Преводът от френски, предговорът и обяснителните бележки са дело на проф. Стоян Атанасов, автор на превода от италиански е Сава Славчев.

МОЕ ОБРАТНО

27.06. – 13.07.2016



ИНА ХРИСТОВА
графика

АНИ АНТОНОВА
фотография

ВИОЛЕТА ХРИСТОВА
поезия

Галерия-книжарница СОФИЯ ПРЕС
ул. Славянска 29
27. 06. | 18:00

Те живеят поотделно в София, Виена и Барселона, но са свързани завинаги и красиво обречени да бъдат заедно, защото става дума за две дъщери от една майка. Ина Христова е художник, Ани Антонова е фотограф и дизайнер, а майка им е Виолета Христова, поет и галерист. Общата им акция е наречена „Мое обратно“, защото обърнато, името на Ина става Ани, а Ани става Ина... И още като деца двете са казвали една на друга – радостно или ядосано – „Мое обратно“... Но замисълът на експозицията е съвсем различен – той търси и ни занимава с идеята за противоположностите, които се привличат, отблъскват и предполагат една друга. И всяка участничка има личен подстъп към темата и личен отговор вероятно...

Изложбата включва графики, фотография и поезия. Всеки от участниците е добавил свои „подправки“ с идеята вкусът на тази

духовна питка да стане по-интересен, необичаен, привлекателен...

Виолета Христова: „... Живеем в различни държави и работим в различни области, но решихме да покажем, че разстоянията не разделят хората, които имат духовни причини да са заедно“.

Ина Христова: „... „Мое обратно“ е моят поглед навътре, една игра на криеница със себе си... Това е движението ни в орбита, всеки около личния си център, но и една около друга – привлечени от общата гравитация, неспирно въртене, за да разбереш, че всъщност „няма обратно“.

Ани Антонова: „С тази изложба се опитваме да се напъхаме в изречения, които завършват с многоточие, да изпробваме своя си закон за скачените съдове...“.

Останалото - по стените на галерия
СОФИЯ ПРЕС до 13 юли 2016 г.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония

● В началото на общонародния порив за обединение на страната са комитетите „Единство“

седател е Цани Гинчев. Секретари са Стефан Стамболов, Димитър П. Иванов и Никола Лазаров.

- Как този комитет работи за единство на всички българи и за това да се подобри тяхното положение?

- През декември 1878 г. Ст. Стамболов разработва и прокламацията „Какво да се прави!“, в която от името на общобългарските комитети „Единство“ се предлага в учредителното събрание да участват представители от всички български области, които да приемат и общобългарска конституция. На 31 август 1878 г. комитетът кани представители на градовете Габрово, Елена, Русчук и Варна също да създа-

проличава динамичната и активна дейност, която развива комитет „Единство“. Особена важност добива софийският комитет, чрез който най-вече се осъществява връзката с революционните центрове в Македония. Трябва да се знае, че създаденият комитет „Единство“ е първият опит да се институционализира общонародният порив за целокупна България.

- След този комитет възниква и друга българска революционна организация, създадена в Пловдив на 10 февруари 1885 г.

- Да, и първоначалната ѝ цел е извоюването на автономия на Македония към Западна Румелия, а в по-далечна перспектива – и образуването на Балканска федерация. Според Иван Андонов, който е един от основателите, комитетът е основан сред всеобщото раздвижване на духовете по македонския въпрос по инициатива на велешанина революционер и опълченец Спиро Костов, който настоява Андонов и Захарий Стоянов да се заемат отново с революционна дейност с цел освобождение на македонските българи. Така се стига до 10 февруари 1885 г., когато организация се



Основатели на БТЦРК - поручик Коста Паница, Иван Стоянович, Захарий Стоянов, Иван Андонов, Димитър Ризов

Андонов, а касиер - Тодор Гатев, членове са опълченецът Петър Зографски, учителят Тома Карайовов, въстаникът от 1876 г. Турчев, военният прокурор в Пловдив поручик Ганю Атанасов, секретарят на Дирекцията на правосъдието Иван Стоянович и Спиро Костов. По-късно се присъединяват пристигналите от Княжество България Коста Паница и Димитър Ризов, един от водачите на Либералната партия, Георги Странски, и др. Организацията основава революционни комитети и в градовете в Източна Румелия – в Станимака, Чирпан, където основен двигател е Стою Филипов, Голямо Конаре, Сливен, Ямбол, Хасково, Стара Загора, Татар Пазарджик, Бургас, Панагюрище. Спиро Костов е назначен за изпълнител на всички решения на Пловдивския централен комитет.

- Какво се знае за участието на ученици от Македония в този комитет?

- По препоръка на Захарий Стоянов са привлечени и учениците от Македония, които по това време учат в Пловдивската гимназия, между тях са и бъдещите големи имена в българската политика като Андрей Ляпчев, Пере Тошев, Христо Татарчев и Кушев, или други като Петко Германов от Дерекъой, Лозенградско, журналистът Ангел Семерджиев от Батак, Стефан Салганджиев и Боню

Баев от Шипка. Комитетът изпраща на агитационна обиколка из Македония Димитър Стерев от Свищов, Д. Голов и Воденичаров, които са заклети, снабдени с паспорти с чужди имена, пари и прокламации, издадени от тайния революционен Македонски комитет. Тримата обаче са заловени от османските власти.

През април комитетът изработва и отпечатва устав в печатницата на Семерджиев в Пловдив. Уставът е създаден по образец на този на БРЦК, изработен от Любен Каравелов и Левски. Комитетът е прекръстен на Централен български революционен комитет, като за цел са посочени освобождението и обединението на целия български народ. През лятото на 1885 г. комитетът организира кражбата на оръжие от военен склад в Чирпан. То трябва да бъде прехвърлено в Княжество България за въоръжаването на чети, които да заминат за Македония. Но властите залавят пратката и срещу извършителите е заведено наказателно дело. Захарий Стоянов решава, че правителството на Източна Румелия е сериозна пречка пред дейността на организацията. Основен приоритет на БТЦРК стават свалянето на източнорумелийското правителство и обединението на Княжество България и Източна Румелия.



Любен Каравелов

дат подобни комитети. На 9 септември 1878 г. се провежда ново заседание, на което присъстват делегати от няколко града - от Севлиево, Ловеч, Омуртаг, Габрово, Трявна, Дряново, Елена и Берово... Тогава е приет и уставът и са изслушани допълнителните обяснения на Стефан Стамболов и Димитър П. Иванов. В протокола от заседанието четем: „Всички представители одобриха началата и целта на комитета, признаха нуждата за работене и се задължиха, като се върнат всякой на местата си, да съставят подобни комитети, като се водят от Устава на Търновския комитет, от когото взеха и препис“. От цялата запазена документация ясно



Стефан Стамболов

основава и първоначално е наречена Македонски комитет. Целта е ясна - подготовка на въстание в Македония, което да доведе до нейното освобождение. Ето какво пише Иван Андонов в спомените си от 1929 г.: „Целта на комитета беше не само освобождението на Македония, но и обединението на целокупния български народ, който беше разпокъсан от Берлинския конгрес на пет части. Избра се и една комисия, която да изработи революционния устав на комитета“. За председател на Централния комитет е избран Захарий Стоянов, секретар е

Акад. Григор Велев

Вродната историография се говори, че през 1878 г. възникват революционните комитети „Единство“... Каква е идеята за тяхното създаване?

- Комитети „Единство“ възникват непосредствено след приключване на Берлинския конгрес и оповестяване на неговите решения. Първият комитет от тях е учреден на 29 август 1878 г. в Търново. Главната цел на организацията е записана в Учредителния протокол: „Единство на всичките българи и улучшението на тяхното днешно положение е подготовка на българите за борба за освобождение на Македония“. Сред учредителите се открояват имената на участниците в „Славянското благотворително дружество“ – Любен Каравелов, архимандрит Стефан Хаджираков, д-р Стат Антонов, Стефан Стамболов, Методий Кусев, Жоржо Момчев, Георги Живков, Ангел Попов, Димитър П. Иванов, Никола Икономов, Христо Караминков, Пандели Аврамов, Петър Цоков, Петър П. Димов, Атанас Андреев, Сава Фичев, Георги Попиванов, д-р К. Абаджиев, Н. Смилов, Атанас Баев, Михаил Сарафов, Георги Златарски, Георги Киселов, д-р Д. Сарафов, Иван Кавалджиев, Цани Гинчев, Т. Василев, Н. Лазаров, Н. Момчев, Панайот Хаджираков.

- Кои от изброените влизат в избраното ръководство?

- Почетен председател е архимандрит Стефан, председател е Ст. Антонов, а подпред-

До членовете на БАНИ

Уважаеми госпожи и господа академици, дописни членове и член-наблюдатели, уведомяваме ви, че ежеседмично можете да следите динамичните публикации в електронните издания на БАНИ в-к „Целокупна България“ и в-к „Глас на българите от Македония“, в които винаги ще намерите актуална и стратегическа информация от сферите на науката, културата, геоикономиката, геополитиката и текущите събития в България, Македония, Балканите, Европа и света.

Уведомяваме ви, че в-к „Глас на българите от Македония“ се издава от клон на БАНИ в град Скопие.



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

Моят град

СОФИЯ

Дончо Барбалов стана зам.-кмет на годината

Асоциацията на българските градове и региони (АБГР) връчи годишната награда в категория „Заместник-кмет на годината 2016 г.“ на Дончо Барбалов от Столична община. Отличието е за цялостна дейност и успешно управление на ресорите, за които Барбалов отговаря - финанси, здравеопазване и временно изпълняващ зам.-кмет по транспорта на София. Годишните награди са разпределени в няколко категории и се присъждат на представители на местната и изпълнителната власт. Победителите бяха определени от 6-членно жури с председател Ергин Емин, изпълнителен директор на АБГР. Над 150 души присъстваха на церемонията, която се проведе в „Пирин голф & Кънтри клуб“ край Разлог.



СТАРА ЗАГОРА

Всички възрастови групи ще имат свое кътче в продължението на новия парк в Стара Загора. Това предвиждат обособените в него зони за спортни, учебителни и извънкласни дейности, православен храм, модерен парков павилион на поезията, декоративни кътове за отдих, воден акцент, катераческа стена, терени за лунапарк, скейт парк и стрийт фитнес. Те ще бъдат изградени върху останалите 40 дка от бившите артилерийски казарми, прехвърлени на общината от Министерството на отбраната. С новия имот общата площ на парка ще стане около 130 дка. На проведеното обществено обсъждане на проекта представителите на гражданството, Общинския съвет и професионалната гилдия имаха възможност да споделят свои



Православен храм и павилион на поезията в новия парк

мнения за проекта, както и да направят предложения. „Те ще бъдат разгледани от ръководството на общината, а най-добрите ще бъдат включени в реализацията му“,

обяви зам.-кметът Йордан Николов. По думите му целта на общественото обсъждане на идейния проект е надграждането с нови идеи и виждания.

ВАРНА

Докоснете се до изкуството на морската столица

Четиридесет художествени произведения на няколко поколения варненски творци можете да видите в Народно читалище „Просвета 1927“. Проектът има за цел да запознае варненската публика с творчеството както на съвременни местни автори, така и на значими за града художници. Всеки автор е представен с художествени произведения и фотография от ателието. Експозицията включва произведения в различни жанрове, интерпретиращи измеренията на времето и пространството, човешкото, природното и вечното, материалното, предметното и духовното. Проектът се реализира с финансовата подкрепа на Фонд „Култура“ – Община Варна. Изложбата може да бъде видяна до 15 юли т. г.



БУРГАС

Дуално обучение в две училища от есента

Професионалните гимназии по туризъм „Асен Златаров“ и по електротехника „Константин Фотинов“ разкриват паралелки по дуално обучение от есента. Те са част българо-швейцарския проект ДОМИНО (Дуално образование за модерните изисквания и нужди на обществото). „От няколко години изпълняваме общ проект с баварския град Дегендорф, но чрез

него наши деца придобиват професионален опит в Германия. Сега пренасяме модела на бургаска почва, като отново черпим опит от най-добрите - този път от Швейцария“, заяви кметът на Бургас Димитър Николов. Стартът на обучението е напълно обезпечен и в момента тече прием на документи за двете гимназии. Вече са подписани договори с предприятия,

които да осигурят стажуването на учениците. В 11. клас те ще са 2 дни в предприятието и 3 дни в училище, а в 12. клас обратно - 3 дни в предприятието и 2 в училище. По време на стажа учениците ще получават заплащане в размер най-малко на 90% от минималната работна заплата в страната при сключен трудов договор.

ПЛОВДИВ

Родителите с онлайн достъп до менютата в детските заведения

Родителите на децата, които посещават общинските детски градини и ясли, вече ще могат да проследяват менюто на малчуганите онлайн. Това става възможно чрез внедряване на нови функционалности към сайта на Системата за прием на децата в детските заведения. Директорите имат указание всеки петък да публикуват менюто за следващата седмица. Данните ще могат да бъдат автоматично разпечатани и след заверяване с подписи и печат да бъдат разпространени на информационните табла в градините и яслите. При необходимост е предвидена възможност да бъдат нанасяни корекции. Родителите ще могат да се запознаят и с други актуални данни, които директорите ще въвеждат по тяхна преценка. Чрез новите функционалности общинската администрация се стреми да улесни достъпа на всички заинтересовани до информация за детските заведения. Достъпът до менюто за хранене вече е активен, а допълнителните дейности ще бъдат въведени след началото на новата учебна година.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Всеки работник или служител, който е подписал трудов договор, е застрашен при виновно неизпълнение, закъснение или некачествено изпълнение на трудовите задължения да получи дисциплинарно наказание от работодателя. Това е израз на дисциплинарната отговорност, която всеки работник и служител носи според Кодекса на труда.

Дисциплинарните наказания са санкция за неправомерното поведение на работника или служителя по трудово правоотношение. Съобразно принципа за законоустановеност на наказанието, могат да бъдат налагани само посочените в Кодекса на труда принудителни мерки. Други наказания са недопустими.

Кодексът предвижда следните наказания:

- **Забележка** – морален укор към поведението на работника. Но забележката има за правна последица възникването на статут на наказаност на служителя. При евентуално следващо нарушение на трудовата дисциплина на работещия може да се наложи и по-тежко дисциплинарно наказание.
- **Предупреждение за уволнение** – също морален укор, но в по-висока степен. Правните последици са същите като при забележката.
- **Дисциплинарно уволнение** – като наказание изразява възможно най-тежък укор към поведението на работника/служителя. Има много съществена лична и имуществена последица – прекратяване на трудовото правоотношение едностранно. Работникът се лишава от работа и трудово възнаграждение. Нещо повече – той дължи на работодателя си обезщетение в размер на едно брутно трудово възнаграждение, тъй като внезапно го е лишил от работна сила. Служителят обаче запазва правото си на обезщетение за безработица в минималния му размер.

Законът установява принципа на единност на наказанието. За едно и също нарушение на трудовата дисциплина може да се налага само едно дисциплинарно наказание.

Критериите за определяне на дисциплинарно наказание са установени в Кодекса на труда:

- **тежест на нарушението** – за да бъде преценена, е

Работодателят не може да ви наложи наказание, без да ви изслуша

необходима цялостна оценка на нарушението – какво задължение е нарушено, фактически и правни последици, степен на неизпълнение;

- **обстоятелства, при които е извършено нарушението** – време, производствена обстановка и т.н.;
- **поведение на служителя** – комплекс от обстоятелства, определящи трудовата му характеристика – дали е извършил други нарушения, осъзнава ли нарушението и др.

нарушението и кога е извършено, наказанието и законовият текст, от който то следва.

Заповедта за дисциплинарно наказание трябва да се връчи лично срещу подпис,

като на нея се отбелязва датата на връчването. Ако не може да се връчи лично, заповедта се изпраща с препоръчано писмо с обратна разписка. Дисциплинарното наказание се смята за наложено от деня на връчването или получава-

ства, а именно:

- майка на дете до 3-годишна възраст;
- служител с намалена работоспособност или страдащ от болест, определена в НАРЕДБА № 5 от 20.02.1987 г. на министъра на здравеопазването (в този случай се взема мнението и на трудово-експертната лекарска комисия);
- при започнато ползване на отпуск;
- избран за представител на работниците и служителите в синдикални или други представителни организации;
- член на специален орган за преговори, на европейски работнически съвет или на представителен орган в европейско търговско или кооперативно дружество.

Когато работодателят не поиска такова разрешение или не получи от Инспекцията по труда или синдикален орган, съдът отменя заповедта за уволнението като незаконна само на това основание, без да разглежда трудовия спор по същество.

Наложено дисциплинарно наказание „забележка“ се заличава след изтичане на двумесечен срок от налагането, а „предупреждение за уволнение“ се заличава след изтичане на 1 година от налагането му.

Дисциплинарните наказания, с изключение на уволнението, могат да бъдат заличени от работодателя

при изтичане давностния срок, ако не са извършени други нарушения на трудовата дисциплина. Това става с мотивирана писмена заповед, която се връчва на работника.

При налагане на дисциплинарно наказание „уволнение“ на работодателя се дължи обезщетение в размер на брутното трудово възнаграждение за срока на предизвестие (при безсрочно трудово правоотношение), и в размер на действителните вреди (при срочно трудово правоотношение).

Всеки работник или служител има право да оспори законността на уволнението пред работодателя или пред съд и да поиска:

- признаване на уволнението за незаконно и неговата отмяна;
- възстановяване на предишната работа;

- парично обезщетение за времето, през което е останал без работа поради уволнението, но за не повече от 6 месеца. Обезщетението е в размер на заплатата, която е вземал, като се приспадат сумите, които е получил от Бюрото по труда за шестте месеца;
- поправка на основанията за уволнението, вписано в трудовата книжка или в други документи.

Обжалването пред съда с подаване на искова молба за оспорване на дисциплинарно наказание до Районния съд по местонахождение (седалище) на работодателя.

Срокът за обжалване пред съда на дисциплинарното наказание „забележка“ е едномесечен, а за „предупреждение за уволнение“ и за „уволнение“ е двумесечен. Сроковете започват да текат от деня, в който е връчена заповедта за налагане на дисциплинарното наказание.

Съдебното производство по трудови дела е безплатно за работника или служителя,

което означава, че той не дължи държавни такси по него. Всички разноски по делото, включително хонорарът на адвокат и държавната такса могат да бъдат присъдени на загубилата делото страна с решението на съда, ако бъде направено изрично искане за това.

Ако решението на съда е в полза на работника, т.е. да бъде възстановен на предишната работа, той трябва да се яви на работното си място в двуседмичен срок от получаване на съобщението за това. Този срок може да не се спазва само по уважителни причини.

Когато уволнението бъде признато за незаконно от работодателя или от съда или бъде поправено основание за прекратяване на трудовото правоотношение, настъпила промяна се вписва в трудовата книжка. Вписването в трудовата книжка се извършва от работодателя, с когото работникът е бил в прекратено трудово правоотношение, а при отказ от негова страна – вписване се извършва от Инспекцията по труда след направено искане от страна на служителя.



Преди да бъде законово наложено дисциплинарно наказание, работодателят трябва да извърши задължителни процедури, които да му помогнат да разбере какво точно се е случило и да прецени степента и тежестта на наказанието, което следва да наложи.

Преди налагане на наказанието работодателят е длъжен да изслуша или да приеме писмените обяснения на служителя и да оцени посочените от него доказателства. Когато това изискване не бъде спазено, съдът (ако бъде заведено дело от наказание работник) отменя дисциплинарното наказание, без да разглежда спора по същество. Ако вината за това, че работодателят не е успял да изслуша или приеме писмените обяснения, е на работника, тогава съдът няма право да отмени наказанието. Например, ако служителят не се е възползвал от предоставената от работодателя възможност да даде писмено или устно обяснение или е изпуснал срока за това.

Налагането на дисциплинарното наказание става чрез издаване от работодателя на мотивирана писмена заповед, в която следва да се посочат

нето на заповедта, с която се налага.

В случай че дисциплинарното наказание е „уволнение“, с връчването на заповедта трудовите правоотношения се прекратяват. В 7-дневен срок от прекратяването работодателят е длъжен да изпрати уведомление до съответната Териториална дирекция на НОИ.

Съгласно закона срокът, в който може да се наложи дисциплинарно наказание, е не по-късно от 2 месеца от откриване на извършеното от служителя нарушение и не по-късно от 1 година от самото извършване. Тези срокове не текат през времето, когато работникът е в законоустановен отпуск или участва в стачка.

Има случаи, при които, за да бъде наложено дисциплинарно наказание, е необходимо работодателят да поиска писмено разрешение от Инспекцията по труда. Това се налага, т.к.

служителят е необходимо да бъде допълнително защитен поради определени обстоятел-

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

28 ЮНИ - 4 ЮЛИ 2016

В сезона на чревните инфекции

Заедно с рязкото покачване на температурите се увеличиха и инфекциите на гастроинтестиналния тракт. Каквито и да са причините обаче, трябва навреме да се вземат мерки. Какви са те? Отговорът

на стр. 18

Защо не можем без витамин D



Поради разнообразните и ключови биологични ефекти, с които е свързан, през последните години витамин D е обект на засилен интерес от учените и от широката публика. Какви са ползите от неговия прием ще научите

на стр. 22

Когато паметта ни изневерява

Мозъкът е най-важният орган в човешкия организъм, за който стареенето също е нормален процес. Постепенното снижаване на паметта обаче може да се дължи и на други причини. Подробности

на стр. 25

Отбелязахме Международния ден на йога

Събитието бе организирано от посолството на Индия в България под патронажа на Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева, посланик на Индия в България, в партньорство с Българската федерация по йога, редица организации и институции. Как премина Денят на йога вижте

на стр. 27

ВИСОКОТЕХНОЛОГИЧНО ИЗОБРЕТЕНИЕ ПАЗИ ДЕЦА С АУТИЗЪМ

Компанията VIVACOM подкрепя 30 семейства на деца с аутизъм от София и Пловдив, включени в първия пилотен проект за приложение на устройството CAPPLO, който ще е в България.

Драгослав Радойчиц – предприемач, инженер програмист и баща на 11-годишно дете с аутизъм, подава ръка на милиони малчугани с проблеми като собственото му дете и на техните семейства. Той създава едно изключително по социална значимост иновативно високотехнологично решение, способно да осигури надеждна защита за деца с аутизъм, максимум спокойствие и сигурност на родителите.

Изобретението, наречено CAPPLO, е технологична новост в световен план. Представява преносимо устройство, което проследява различни състояния на детето както навън, така и в затворени помещения. CAPPLO играе ролята на своеобразен електронен дневник, чрез който може да се анализира какви промени настъпват при

детето с аутизъм. Устройството се поставя в джоб на гърба на специално разработено потниче, като засича всяко движение. Сензорите му могат да проследяват местоположение, позиция, движение, дори нестандартни вибрации на тялото (вкл. индикация за епилептичен пристъп, за гърч, плач). Могат да сигнализират за падане, попадане във вода, за учестено махане с ръце в изблик на външение и др.

Всеки родител може да зададе различни настройки на устройството в зависимост от това какви сигнали и информация иска да получава. А то сигнализира за опасности за детето чрез звуков сигнал.

Регистрацията и активирането на CAPPLO става в специална платформа с QR код за директен достъп чрез мобилен телефон.

Данните от електронния дневник се събират в уеб базирана cloud платформа, информацията е дискретна – кодирана. Платформата позволява да се изгради общност от съмишленици, които да споделят опит и добри практики.

Сигналите, информацията се изпращат чрез SIM карта, през интернет, чрез специално разработено приложение или чрез bluetooth.

В България стартира първият пилотен проект за приложение на устройството. 30 семейства на деца с аутизъм от София и Пловдив получават безвъзмездно ползване на устройството с подкрепата на VIVACOM. Компанията е базов партньор на старта и развитието на



проекта.

Аутизмът е неизлечим, казват специалистите. Животът и грижата за децата изискват постоянна работа с психиатри и психолози, невролози, постоянно следене и поведенчески анализ, специфично обучение, включително

по комуникация, сензорна интеграция и ежедневно, ежечасно изключително внимание, пазене на детето – да не се загуби, да не избяга, да не се стресира, да не се нарани.

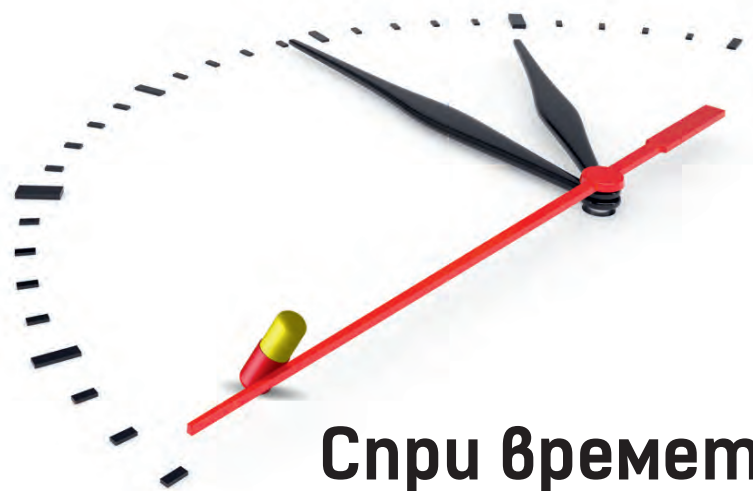
Едно на всяко 68 деца в света е с аутизъм.



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксигант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвирол!



Неутрализира свободните радикали, образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, Бул. "Черни вълк" №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



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

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

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

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

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

Д-р Лиляна МИХАЙЛОВА,
педиатър, общопрактикуващ лекар,
Хасково



Заедно с бурното, за часове започнало горещо лято също така изведнъж се увеличиха инфекциите на гастроинтестиналния тракт - с диария и повръщане. Може би това се дължи на много високите температури, може би на засилените посещения на басейни, плажове и други места за развлечения.

За щастие засега няма тежки прояви като салмонелоза на пример или други сериозни бактериални причинители, но идват деца с вирусни стомашни инфекции, които при малките могат да се съчетаят с инфекции на горните дихателни пътища.

Доста разпространен е също вирусът, който причинява конюнктивити. Алергич-

ните обструкции, които също са „в сезон“, като се съчетаят с приема на антибиотици, се получава антибиотик индуцираната диария. Затова, дори и да няма диспепсия (затруднено храносмилане), антибиотикът задължително трябва да бъде придружен с пробиотик с добрите бактерии, които антибиотичните препарати не разпознават и ги

унищожават.

Хората свикнаха с приложението на пробиотиците и все по-често сами го търсят. Дори съм имала случаи, при които примерно в спешното отделение колегата, бързайки, е пропуснал заедно с антибиотич-



болестотворни микроорганизми. Освен това имат важна функция за подкрепа на имунната система, което е важно, особено когато организмът болеува - възстановявайки унищожената по някакъв начин полезна чревна микрофлора.

„Лакто 4 ВИП“ е и много устойчив на стомашната киселина, което гарантира, че живите бактерии няма да бъдат унищожени по пътя си от нея и ще достигнат до червата жизнеспособни. Важно предимство е и съвсем лесният прием, което позволява да се дава и на деца под една година.

Когато семейството отива на почивка, пътуване и при всички обстоятелства, при които се нарушава обичайният ритъм на живот и хранене на детето, аз задължително препоръчвам да му се дава пробиотик профилактично.

ното лечение да предпише и пробиотик, но пациентът ми споделя, че сам го е подсетил. Една грешка, която вече се преодолява, е, че много хора заедно със спирането на антибиотика спираха и пробиотичния препарат. Ние обясняваме и това вече има резултат, че пробиотикът се приема минимум десет дни. Така че настойчивостта на лекаря в

случая има значение.

В същото време предлагането на пробиотични продукти в аптеките е много голямо и затова за нас е важно да препоръчаме действително ефикасен. „Лакто 4 ВИП“ съдържа огромно количество, 2 млрд. живи бактерии (съхранява се в хладилник). Приемани през устата те представляват бариера за патогенните,

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



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

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

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

ЗА ЖЕНИТЕ Е ВРЕДНО ДА РАБОТЯТ МНОГО



Според експерти от университета в Охайо, САЩ, при жените, които са прекалено натоварени физически и умствено, е повишен рискът от сериозни заболявания. Учените провели изследване с участието на около 7500 души, като сравнявали здравословното им състояние със степента на натоварване, когато са на работа, за период от 32 години. Така била установена връзката между заболяванията и отработените часове.

Оказало се, че колкото е по-продължителна работната седмица при

жените, толкова е по-висок рискът от сърдечносъдови заболявания, артрит, диабет и рак. Ако работната седмица е 60 часа, рискът от появата на здравословни проблеми след 30 години се повишава три пъти.

Експертите подчертават, че освен на работното място жените се натоварват и от домакинските ангажменти. А причината за всички заболявания е стресът, възникващ заради преумората. Учените обаче споменават още, че при мъжете е обратно - активната работа е полезна. (ЖД)

Проф. д-р Елисавета Наумова е началник на Клиниката по клинична имунология с банка за стволови клетки към УМБАЛ „Александровска“, национален консултант по клинична имунология, има над 150 научни публикации и монографии. Тя е експерт с утвърден международен авторитет, президент е на Европейската федерация по имуногенетика, в която членуват над 2000 специалисти от десетки страни. Това е структура, създадена преди 30 години, за да обедини работещите в областта на трансплантационната имунология, да улесни и създаде качествено определяне на тъканната съвместимост между донора и реципиента, което стои в основата на трансплантациите. Федерацията акредитира и обединява всички звена, работещи в областта на трансплантационната имунология и тъканната съвместимост, като впоследствие се разширява към имуногенетиката. Проф. Наумова е категорична, че напредъкът в трансплантациите се дължи именно на създаването на структури, фокусиращи усилията на много страни в света, тъй като никоя държава не е в състояние да развива това направление сама.



Проф. Наумова, какво представлява имунната система и доколко науката е наясно с механизмите ѝ?

- Това е обособена с всички компоненти система – има органи, има клетки, има и хормони (интерлевкини), - която играе изключително важна роля в нашия организъм. Всички нейни органи са известни отдавна, проучени са, клетките са известни, също и голяма част от хормоните. Непрекъснато се откриват нови подкласове на основните клетки, тяхната функция и роля при различните заболявания, нови и нови цитокини. Развитието на технологиите имаше много голямо значение за изучаване на имунната система. На първо място бих сложила откриването на моноклоналните антитела през 80-те години на миналия век, което даде възможност за изучаване на клетъчните рецептори, движението на клетките по време на тяхното създаване, узряване и функция в организма. Откри се възможност да се проучи състоянието на имунната система от раждането до напреднала възраст. Винаги казвам, че имунната система трябва да се изследва профилактично, рутинно, както правим останалите изследвания, в различни периоди от живота ни. Защото тя се променя.

- Какво представлява изследването на имунния статус?

- То включва изследване на клетъчните популации, на имуноглобулините и някои автоантитела, ако има индикации за това. То може да се направи в специализираните лаборатории на всички университетски болници, доколкото знаем, част от тези изследвания се правят и в някои частни лаборатории. Касата го покрива по направление, като не е регулирано кога се отпуска такова направление. Аз съветвам всеки, който има възможност, да си направи такова изследване, то би насочило рано към даден дефект.

- Понеже профилактиката още не е нашата сила, какви сигнали трябва да ни подтик-

ИМУННАТА СИСТЕМА ТРЯБВА ДА СЕ ИЗСЛЕДВА ПРОФИЛАКТИЧНО

● С проф. Елисавета Наумова разговаря Галина Спасова

нат към такова изследване?

- Много разнообразни са сигналите. При децата най-често това са повече от 8 инфекции годишно. Има значение също дали протичат за 5-6 дни, или са продължителни, какви са причинителите. Разбира се, при всички органи и системи има имунни и автоимунни заболявания, така че е много широка гамата от признаци.

В момента има възраждане на ролята на имунологията като наука и практика при лечението на различни болести – автоимунните, туморните, трансплантациите като вече рутинен метод на лечение. Има ново направление, имуноонкология, където наистина напредъкът е изключителен през последните години в създаването на лекарства, свързани с подобряване на функцията на имунната система. Много се работи по автовъзпалителните заболявания, както и по наследствените автоимунни заболявания и първичните имунодефицити. А връзката между всички споменати направления, позволила те да се развият, са възможностите на генетичните изследвания и по-детайлното проучване на механизмите за развитието на различните болести. Точно тук е голямата роля на имунологията като дисциплина, която има научноизследователска, диагностична и лечебна част.

- Кажете повече за първичните имунодефицити и автовъзпалителните състояния.

- Първичните имунодефицити са група от над 200 заболявания. По-голямата част са наследствени и се проявяват предимно в детската възраст, но има и такива (като общия вариабелен имуноген дефицит), които могат да се проявят по всяко време, най-често във

второто, третото десетилетие. За автовъзпалителните бе установено, че механизмът им е свързан с неконтролируем възпалителен процес в собствените органи поради това, че определени клетки и цитокини, които потискат този процес, са дефицитни. Такива са примерно възпалителните болести на червата. Автоимунните заболявания също са свързани с дефект в контрола на имунната система. Най-просто казано – основната задача на имунната система е да ни предпазва от инфекциозните причинители. В момента, в който тя се срещне с тях, развива мощен имуноен отговор, след което чрез регулаторни механизми спира активирането си, преминава в спокойно състояние. Ако това не стане, започва да се търси обект на активността, понеже тези клетки са „обучени“ да унищожават. Ако не получат команда да спрат, те намират подобни структури на бактериите и вирусите и започват да унищожават собствените тъкани и органи.

- Много се говори за стреса като враг №1 на имунитетата...

- Това е обширна тема. По принцип причините за едно заболяване са много, като около 30%, в някои случаи и повече са обусловени от генетичната предразположеност. Останалите 70% са свързани с факторите на околната среда – начин на живот, хранене, екологичните условия, химическите интоксикации, слънчевата радиация, вирусите т.н. В зависимост от заболяването преобладава различна част от изброените фактори. Всички тези условия обаче динамично се променят. Те зависят също така и от географските условия. Що се отнася до стреса – това е състояние на изливане на хормони, главно глюкокор-

тикостероиди. Те от своя страна потискат продукцията на проинфламаторните цитокини, необходими за нормалното функциониране на имунната система. С други думи, хроничният стрес повлиява комуникациите между нервната, ендокринната и имунната система. При хора с депресия се наблюдава нарушен имуноен отговор.

- В ползрението ви е и латентната туберкулоза, какъв е опитът с теста T-SPOT®.TB?

По принцип причините за едно заболяване са много, като около 30%, в някои случаи и повече са обусловени от генетичната предразположеност

- Тестът е добър и може да покаже дали в момента е активна или латентна туберкулозата. За съжаление се оказва, че болестта остава актуален проблем дори в развитите страни. Формата, под която се изявява, е по-различна, така че и диагностиката е много по-трудна. При всички състояния, които не могат да бъдат обяснени, трябва да се изключи и този специфичен процес, независимо кой орган или система са засегнати. При част от тези пациенти има данни, насочващи към латентна туберкулоза. Изключително важно е да се установи при децата, защото наличието при тях на такава форма изисква задължително определено лечение и проследяване. При възрастните терапията зависи

от това дали има клинична изява. Но тъй като T-SPOT®.TB не е профилактичен тест (профилактично се прави само сред контактните, персонала, който работи с болни от туберкулоза), за да бъде извършен, трябва да има известни клинични прояви. Тестът е изключително чувствителен. Предимството му е, че не се влияе от т.нар. манту. Количествен е и може да служи и за проследяване – дали има нужда да се започне лечение, а също и при самото лечение да се провери ефектът. Тъй като за съжаление има медикаменти, към които причинителят е резистентен. Разбира се, в преценката трябва да се подходи индивидуално.

- Накъде са насочени усилията в момента в имунологията и специално у нас?

- Както и в цялата медицина – към точна и бърза ранна диагноза, към намиране на точното лекарство за точния пациент. Профилактиката е особено важна. Искаме да провеждаме скрининг на новородените за наличие на генетични първични имунодефицити, което вече се прави в много страни. Да се подготви схема за профилактика на имунната система и да се обучат колегите, както и населението. Защото ранното откриване означава по-резултатно лечение. Разбира се, имаме някои диагностични показатели, които не можем да осъществим на място, защото са малко пациентите и не е рентабилно. Но контактите ни с колегите в чужбина позволяват да насочим нашите пациенти към тях. Примерно генната терапия не е рутинна все още, но се прави в определени центрове в Европа и в САЩ, насочваме пациентите си и тя е достъпна и за тях. Тоест свършваме работата си докрай.

Хроничният вирусен хепатит убива около 170 000 европейци на година

Бойко БОНЕВ

Едва 10% от заразените с хепатит С знаят, че са носители на вируса. Това каза за CredoMedia председателят на Българското дружество по гастроентерология проф. Крум Кацаров по време на форума „Елиминиране на хепатит С – мисията възможна“, който се проведе на 16 юни в Народното събрание. Той отбеляза, че причината за това е липсата на ясно изявена симптоматика в ранните стадии на заболяването, което затруднява диагностиката.

Според проф. Кацаров положението в България по отношение на хепатит С е много сериозно. Той каза, че у

ПРОФ. КРУМ КАЦАРОВ: ЕДВА 0,5% ОТ ЗАРАЗЕНИТЕ С ХЕПАТИТ С БЪЛГАРИ СЕ ЛЕКУВАТ



нас процентът на диагностицираните пациенти е около два пъти по-нисък, отколкото средния за Европейския съюз. По думите му в нашата страна болестта се открива много често в късен стадий, като около 3% от пациентите имат необходимост от чернодробна трансплантация.

Проф. Кацаров посочи, че според статистиката у нас се лекуват 0,5% от болните с хепатит С. През 2015 г. НЗОК е

заплатила лечението на 539 пациенти, като от тях едва 67 са били на новата безинтерферонова терапия. Той коментира, че безинтерфероновото лечение има около 95% успеваемост. То обаче струва около 97 000 лв., като терапевтичният курс е 12 седмици. По думите му успехът на лечението с тези препарати зависи от тежестта на чернодробното усложнение. Специалистът добави, че до този момент в

НЗОК са постъпили близо 300 протокола с молба за скъпо струващото лечение.

Според проф. Кацаров намаляването на случаите на хепатит С зависи от провеждането на масов скрининг, защото така болестта ще се лекува в ранен стадий. Той добави, че също така ще са нужни точни епидемиологични данни и провеждането на образователна кампания сред населението. Необходимо е да бъде създаден и национален план за елиминиране на хепатита.

Има тенденция в световен мащаб за увеличаване на случаите на хроничен вирусен хепатит. Това обяви председателят на Световната здравна организация за България доц. Михаил Околийски. Той отбеляза, че в момента има около 400 млн. заразени, като от тях 150 млн. са с хепатит С, а

останалите с хепатит В. По думите му в Европа през 2013 г. са регистрирани 57 600 смъртни случая в резултат на хепатит В и 112 800 от хепатит С.

Доц. Околийски каза, че на 28 май 2016 г. 194 страни са приели глобална стратегия за елиминиране на вирусния хепатит. Според този план до 2030 г. случаите на заразяване трябва да бъдат намалени с 90%, а смъртните случаи - с 65%. Това трябва да бъде постигнато чрез ваксинация на популацията срещу хепатит В, безопасната употреба на инжекции и кръвни продукти, насърчаване на безопасния секс чрез използването на кондоми, превенция на употребата на наркотици и лечение на болните от хепатит В и С със съвременни терапии.

Още интересни здравни новини търсете на credoweb.bg

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Д-маноза



ESOPHARM

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



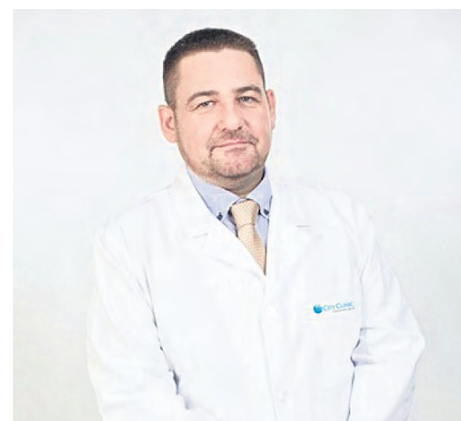
КОНСУЛТИРАТ БЕЗПЛАТНО ПАЦИЕНТИ С РАК НА ПРОСТАТАТА В СОФИЯ

Безплатни консултации на пациенти с установен рак на простатата ще провеждат медицинските онколози на Сити Клиник Онкологичен център всеки ден до края на месец юни от 16 до 18 ч., става ясно от публикация на лечебното заведение в CredoWeb.

Прегледите са насочени към мъже с уточнена диагноза рак на простатата и целят тяхното информиране за възможности за съвременно лечение, проследяване, второ мнение, диспансеризация и текущо изписване на терапия при хистологично доказан карцином на простатата. Необходимо е само предварително записване на тел. 0700 13 127.

В рамките на капанията пациентите ще получат преглед от медицински онколог, препоръки за съвременно лечение – хормонално, химиотерапия и прицелно (таргетно), актуална информация за своето състояние и стадия на болестта, психологическа подкрепа и възможност за диспансерно наблюдение и изписване на лекарства. „35% повече е вероятността един мъж да бъде диагностициран с рак на простатата, отколкото една жена с рак на гърдата“, информира проф. Асен Дудов, началник на Клиниката по медицинска онкология към Сити Клиник Онкологичен център.

В Клиниката по медицинска онкология към Сити Клиник Онкологичен център се приемат, диагностицират, стадират и проследяват пациенти с



всички видове солидни тумори. Структурата разполага със звена за консултация, подготовка на болните за онкологична комисия, насочване за изследвания, необходими за изграждане на диагнозата и последващото лечение, както и кабинет за диспансеризация на онкологични пациенти. Клиниката разполага с най-модерни условия за провеждане на противотуморно лечение, роботизирано разтваряне на лекарствата, проследяване на венозните съдове с ехограф при включване на източник за вливане, инфузионни помпи (устройства за апаратурно венозно вливане), с което се постига оптимално контролиране на концентрацията и потока на лекарствата към организма.

Още информация за безплатни прегледи и акции търсете на credoweb.bg

ПЛАТФОРМАТА

Уникални за страната операции на 6 деца от 5 месеца до 14 години с различни лицево-черепни аномалии бяха извършени в УМБАЛ „Свети Георги“ в Отделението по пластична и краниофациална хирургия, става ясно от публикация в профила на болницата в CredoWeb.

Пластичният хирург проф. д-р Филип Пелерен и детският неврохирург проф. д-р Патрик Делем вече близо 20 г. пристигат в Пловдив по покана на Отделението по пластична и краниофациална хирургия с шеф проф. д-р Юрий Анастасов.

„Преди да започнем с операциите, в началото на седмицата прегледахме и консултирахме над 20 деца. Така определихме и кои случаи предстои да бъдат оперирани при следващо посещение на френските ни колеги - обяснява проф. Анастасов. - На децата, които са били оперирани през последните няколко дни, предварително са правени различни видове изследвания. Става дума за много редки заболявания, а използваните от нас методи позволяват с по-малко на брой операции да постигнем по-голям ефект. Почти при всички от оперираните малки пациенти е имало затруднения в дишането и храненето.“

Операциите са извършени със съдействието на Фонда за лечение на деца, който е осигурил престоя и пътуването на двамата френски medici, но лекарите по традиция работят абсолютно безвъзмездно. „Преди 3 г. създадох-

УНИКАЛНИ ОПЕРАЦИИ ПРИ ЛИЦЕВО-ЧЕРЕПНИ АНОМАЛИИ НА 6 ДЕЦА СА НАПРАВЕНИ В ПЛОВДИВ



ме национален регистър на лицевите аномалии. От 150-160 случая годишно до нас стигат около 80 с цепнатини на устната и небцето и около

30 с други аномалии. Т.е. по-голямата част от децата с лицеви аномалии са наши пациенти“, обясни проф. Анастасов.

През първия ден на интервенции е оперирано дете на 5 мес. със Синдром на Аперт, който е от групата на т.нар. непредсказуеми заболявания. Децата, страдащи от синдрома, се раждат с преждевременно срастване на костите на черепа и лицето и срастване на пръстите на ръцете и на краката. Друго дете на 1 г. е с диагноза краниостеноза – плагиоцефалия, сплескване в предната част на черепа на детето. Краниостенозата е състояние, при което един или повече от черепните шевове се затварят преждевременно. Това може да стане още при вътреутробното развитие или

в ранното детство, като в резултат настъпва деформация на черепа, а в някои случаи и на лицето. Третото оперирано дете е момиче на 6 г. със Синдром на Крузон и на него е направена дистракция – разтягане, на преден лицев масив. Сред оперираните е и дете с аномалия на гръбначния стълб. Има още един малък пациент с краниостеноза, на когото е направена повторна операция. Една от уникалните е и операцията на 14-годишно момиче с микро-тия – родено е без ушна мида.

Потърсете профила на УМБАЛ „Свети Георги“ за още интересни информации на credoweb.bg

КРЕМЪТ ЗА СЛЪНЦЕ СЕ СЛАГА 30 МИНУТИ ПРЕДИ ИЗЛИЗАНЕ

Освен добро настроение и позитивни емоции слънцето е необходимо и за произвеждането на витамин D. В летните дни е изключително важно да не забравяме и какви може да са вредите, които слънчевите лъчи причиняват на кожата ни, а именно: слънчево изгаряне, стареене на кожата, поява на пигментации и риск от развиване на рак на кожата.

Ето какви съвети за предпазване от негативно въздействие на лъчите дават кожните специалисти от болница „Доверие“ в профила си в CredoWeb. Ако спазвате следните правила, можете да предотвратите неблагоприятното въздействие на ултравиолетовите лъчи върху човешкия организъм:

- Избягвайте слънцето през лятото в промеждутъка между 11 и 16 ч.;
- Стрежете са да изпивате минимум по 2 л вода на ден;

- Използвайте слънцезащитен крем с висок фактор;
- Нанесете слънцезащитния крем 30 мин преди излизане;
- Използвайте висок защитен фактор за деца над 6 мес.;
- В никакъв случай не стойте цял ден на слънце;
- Носете облекло в светли цветове, както и шапки и слънчеви очила.

Хубаво е да се консултирате с дерматолог преди началото на летния сезон. Ракът на кожата, открит навреме, почти винаги може да бъде излекуван. Най-важно е да следите за петна върху кожата, които се променят по размер, форма или цвят, съветват дерматолозите д-р Марияна Венелинова и д-р Цеца Влаева. Час за преглед можете да си запишете на телефон 0700 20 343 или 02/40 36 100. Специалистите помагат с консултации и лечение за:



- Болести на кожа и нокти при деца и възрастни;
- Гъбични инфекции и кожни тумори;
- Отстраняване на доброкачествени кожни образувания;
- Криотерапия (лечение с течен азот) при мозоли, брадавици, кожни израстъци;
- Диагностика и лечение на болести, предавани по полов път;
- Процедури за подмладяване на кожата на лицето и шията.

За да четете още интересни информации от болница „Доверие“, последвайте профила ѝ на credoweb.bg

Ефикасна грижа ЗА ПРОСТАТАТА!

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



ПРОСТКЕЪР

Съдържа само стандартизирани екстракти!

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

Канадски продукт с гарантиран произход.



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



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

natural Factors

Поради разнообразните и ключови биологични ефекти, с които е свързан, през последните години витамин D е обект на засилен интерес от учените и от широката публика. Все още много хора го възприемат само като средство за предпазване от рахит при малките деца и с профилактиката на остеопороза при възрастните, но това са само малка част от позитивните му ефекти върху тялото.

Проблемът в световен мащаб е, че масови изследвания в големи популации установяват тежък дефицит на този витамин в над 70 на сто от хората. А самите засегнати изобщо не подозират това и дори не са запознати до какво води недостигът на витамин D. Една от причините за това е фактът, че този дефицит няма симптоми дълго време, докато не настъпи някое сериозно усложнение. Но дори и тогава едва ли пациентите си дават сметка, че причината в значителен процент е в дългогодишния недостиг на важното вещество.

Витамин D се внася в организма с месото (говеждо, свинско), яйцата, рибата (сьомга, херинга), хайвера.

Под действието на ултравиолетовите слънчеви лъчи той се синтезира в кожата и костите. Но излагането на слънце все повече се ограничава заради опасността от трайни увреждания на кожата, включително възможността да се развие най-злокачественият вид тумор, който се среща при хората – малигненият меланом.

Затова лекарите препоръчват витамин D да се приема допълнително под формата на различни фармацевтични продукти. Но преди това е добре да се направи лабораторно изследване, което да установи какво е нивото на витамин D в кръвния серум. За оптимални стойности се приемат от 30-90 ng/ml (75 до 25 nmol/l). Ако изследването покаже между 20 и 29,99 ng/ml, се говори за недостатъчност на витамин D. За дефицит се приемат стойности под 20 ng/ml, а за тежък дефицит – серумни нива под 10 ng/ml.

НЕПОЗНАТИЯТ ВИТАМИН D

Кой трябва да се изследва

Основните рискови фактори за появата на дефицит на витамин D включват: недостатъчна експозиция на слънчева светлина и/или приложението на слънцезащитни продукти с висок фактор, неадекватен прием с храната, затлъстяване, прием на някои медикаменти (антиконвулсанти, антиретровирусни). Жените са по-предразположени към хиповитаминоза.

Витамин D и сърдечносъдов риск

Медицински проучвания са доказали два до пет пъти по-висока смъртност сред хората с ниски серумни нива на витамин D. Допълнителният прием на витамина при тях намалява значитимо сърдечносъдовия риск, докато калциевите добавки нямат съществен ефект върху сърдечносъдовата заболеваемост. Ефектът на витамин D върху смъртността от съдови заболявания е проучен в близо 50 клинични изследвания. Те са показали, че единствено специфичната форма на витамина – D₃, намалява чувствително честотата на сърдечносъдовите инциденти. Смята се, че недостигът на витамин D има отношение към възникването и усложняването на артериалната хипертония, нарушенията в липидния и глюкозния метаболизъм, исхемичната болест на сърцето, миокардния инфаркт, инсулта.

Витамин D и костна плътност

Остеопоротичните фрак-

тури са често усложнение при жените в менопауза. Серумните нива на витамин D под 19 ng/ml са асоциирани с най-висок риск за фрактури, съпоставени с нива над 28 ng/ml. При лица над 65 г. приемът на витамин D в доза 700-1000 IU дневно доказва намаляване на риска за фрактури с близо 20%. Витамин D има по-изразен предпазен ефект по отношение на фрактурите, когато е сравнен с приема само на калциев добавки. Освен това този витамин статистически значитимо намалява риска от падания. Това е така, защото витамин D засилва най-вече мускулите на долните крайници, които играят основна роля в поддържа-

нето на равновесието и нормалната походка.

Витамин D и диабет

Наличието на рецептори за витамин D върху клетките на панкреаса показва, че витаминът е ангажиран в регулацията на инсулиновата секреция. При възрастни без диабет серумните нива на витамин D показват обратна зависимост със стойностите на кръвната захар на гладно. Т.е. при високо насищане с витамин се наблюдават нормални нива на захарта. Установено е, че за всяко нарастване на нивата на витамин D с 10 ng/ml вероятността за развитие на диабет намалява с 24%.

Витамин D и злокачествени заболявания

Все още се правят редица проучвания за ролята на витамина в предпазването от злокачествени заболявания, но вече е установено, че той потиска пролиферацията – т.е. болестното разрастване и проникване на изменени клетки. Увеличаването на серумните нива витамин D с 10 ng/ml се свързва със значитимо по-нисък риск за рак на дебелото и правото черво и карцином на млечната жлеза. Според един от медицинските анализи жените с най-високи стойности на витамин D имат 45% по-нисък риск за карцином на млечната жлеза в сравнение с тези с най-ниски плазмени нива.

Витамин D и инфекции

Възприемчивостта към инфекции се свързва и с витамин D статуса на всеки индивид. Дефицитът е свързан с по-висока заболеваемост от респираторни инфекции, особено при пациенти с бронхиална астма и ХОББ. Болни с пневмония и с недостиг на витамин D имат по-висока смъртност, сравнени с тези с нормален витамин D статус.

Витамин D и когнитивни функции

Резултатите все още не са категорични, но вече има данни, че приемът на добавки с витамин D има позитивен ефект върху когнитивните функции, паметта, както и за предпазване от деменция и болестта на Паркинсон. (ЖД)



- 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



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

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-20%

~~23,93 лв.~~

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

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-17%

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



- 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“, аптеки „Афиа“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-25%

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главобол
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Фрамар“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-18%

~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главобол
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Фрамар“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-15%

~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве credoweb.bg/promo

КУПИ ИЗГОДНО В:



17 аптеки в гр. Стара Загора, гр. Сливен, гр. Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбово, гр. Пловдив



7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол



7 аптеки в гр. Варна, гр. Добрич



4 аптеки в гр. Варна



10 аптеки в гр. София



6 аптеки в гр. Бургас

ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
 - Омега-3
 - мастни киселини 214 mg
 - DHA Витамин D3 5 µg
 - Йод 150 µg
 - Натурален витамин Е 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-10%

~~23,45 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29** лв.

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-25%

~~32,72 лв.~~

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

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



- 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 „Афиа“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-20%

~~23,96 лв.~~

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



- Екстракт от листата на гинко билоба
- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“, аптеки „Манолова“, аптеки „К-Крес“, аптеки „Ремедиум“, аптеки „Фаркол“

-20%

~~16,85 лв.~~

Препоръчителна нова цена **13,48** лв.

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

КРЪВОДАРИТЕЛИТЕ В ШВЕЦИЯ ПОЛУЧАВАТ SMS ВСЕКИ ПЪТ, КОГАТО СА СПАСИЛИ ЖИВОТ

Кръводарителните банки в Швеция използват технология от ново поколение, която насърчава дарителите и помага да не се стига до недостиг на кръв от дадена кръвна група.

Въпреки че в развитите страни кръводаряването бележи спад, скандинавската страна не се примирява и прилага нови технологии, за да се справи с дефицита. Новата инициатива, която представлява изпращане на съобщение до донора с информация, че е използвана неговата кръв, привлече вниманието на обществеността. Хората, които са дали кръв, получават SMS с текст „Благодаря“ непосредствено след благородната им

проява, но те получават и още едно съобщение, когато кръвта им помогне да бъде спасен нечий живот.

„Постоянно се опитваме да покажем, че донорите са изключително важни. Искахме дарителите да получават обратна връзка за резултата от положените от тях усилия и това е един добър начин да го направим“, каза Каролина Виберг, мениджър комуникации на Кръводарителната служба в Стокхолм.

От службата допълват, че

обратната връзка с донорите има положителен ефект,

тъй като хората са доволни и удовлетворени да разберат, че са помогнали на свой съгражданин. Това ги стимулира да дарят отново. Стратегията явно работи, защото се превърна в хит в социалните мрежи за броени дни, а хората не спират да обсъждат и да се вълнуват.

„Чувството е прекрасно, когато знаеш, че си спасил нечий живот – сподели Виберг. – Станахме популярни в социалното пространство и сред медиите благодарение на инициативата със съобще-



нията. Всичко това ни кара да вярваме, че хората ще се върнат при нас и ще дарят отново“ – допълни тя.

Програмата стартира в Стокхолм преди четири години, но се разпространи и в други региони в страната след получената позитивна реакция.

В Англия, както и в други западни страни, има голям спад в броя на кръводаряванията.

От Националната здравна служба на Острова отчитат 40-процентен спад при донорите спрямо десет години по-рано. Англичаните също търсят нови методи, чрез които да стимулират кръводаряването, както и да обърнат внимание на нарастващия проблем с липсата на донори. По време на Националната седмица на кръводаряването (National Blood Donation Week) магазините и улиците бяха украсени с буквите „O“ и „A“, които визуално репрезентират липсващите групи в кръвните банки.

Швеция, изправена пред същите проблеми, реши, че най-добрият начин да се справи с тях е, като бъде открита и честна към гражданите, информирайки ги за точните количества кръв в наличност. За жителите на Стокхолм това става чрез проверка на наличността в сайта на съответната

районна служба за кръводаряване. Виберг изтъкна, че вътрешната информация, с която те разполагат, е същата с тази, която виждат посетителите на сайта. Логиката е, че хората ще се отзоват, когато видят, че запасите от съответната кръвна група са на изчерпване, а ако те не могат да помогнат, ще разгласят за нуждата в социалните мрежи.

„Социалните медии са изключително важни за нас като канал на комуникация с донорите.“

Швеция се нуждае от повече млади донори, за да има постоянни кръвни запаси в бъдеще“, каза Лоти Фургард, мениджър комуникации на Центъра за кръводаряване в Стокхолм.

Други инициативи, които стартираха наскоро, включват подписването на споразумение от страна на донорите, с което те се съгласяват да бъдат настойчиво търсени по всички възможни начини – съобщения, телефонни обаждания, имейл, когато спешно е необходимо да се даде кръв.

В заключение Виберг подчертава, че единственото, което целят с всички предприети действия, е да накарат хората да разберат точно колко важни са те, както и тяхното решение да дарят кръв.

Според „Българската организация за доброволно кръводаряване“ всеки ден поради катастрофи, операции, раждания и множество заболявания повече от 500 човека у нас имат животоспасяваща нужда от кръв и кръвни продукти, които се набавят само и единствено чрез кръводаряване.

Редовното доброволно и безвъзмездно кръводаряване е в основата на осигуряването на необходимите количества висококачествена и безопасна кръв.

Според препоръките на Съвета на Европа всяка страна трябва да покрива сама нуждите си от кръв и кръвни продукти и това е основен принцип, който е възприет от цивилизованите страни. За съжаление броят на хората, които даряват кръв, е крайно недостатъчен.

България е на едно от последните места по кръводаряване в Европа. Броят на кръводарителите до миналата година е 22 на 1000 души, а средната цифра за Европа е около 30 кръводарители на 1000 души. Реално обаче проблемът е още по-голям, тъй като доброволните кръводарители са изключително малко, защото повечето хора дават кръв само за свои роднини и приятели при нужда.

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

ESOPHARM

Food supplement

Memostore

Допринася за поддържане на Мозъчната Функция и Паметта

Подпомага твърдоначина, познавателната функция и умствената дейност на мозъка

30 capsules

Съдържа ефективна комбинация от ключови компоненти, които подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене

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



Проф. Стефка ЯНЧЕВА,
невролог

НОРМАЛНО И ПАТОЛОГИЧНО СТАРЕЕНЕ НА МОЗЪКА

Промените при нормалното стареене започват далече преди старостта. Между 30- и 80-годишна възраст те засягат

всички органи и системи, но най-голямо е значението на промените в нервната система. Мозъкът е най-важният орган в човешкия организъм. Макар да съставлява само 2% от тялото, той има най-висока консумация на кръв и глюкоза.

С развитието на човека средното тегло и броят на клетките в мозъка нарастват значително. При раждането мозъкът тежи 350 г и има 40 билиона клетки. На средна възраст теглото на мозъка е 1400 г, а броят на клетките - 100 билиона.

Между 45 и 85 години човешкият мозък губи около 20% от теглото си. Постепенното снижаване на паметта и на някои когнитивни функции (и при нормалното, и при патологичното стареене) са последица в различна степен от: загуба на нервни клетки, нарушение на връзките между клетките, нарушение на предаването на информация в различни критични зони, възникване на структурни патологични промени в мозъка - образуване на специфични (амилоидни) плаки и неврофибрилерни дегенерации в определени зони.

След 30-годишна възраст започва леко прогресивно снижаване на всички когнитивни функции. След 60 години се наблюдават по-изразени нарушения, предимно в обучението, паметта и разрешаването на проблеми, а след 70 намалява възможността да се научи, придобие и задържи нова информация, за припомняне на имена и за концентрация.

Паметта може да бъде нарушена и при запазени други интелектуални сфери. Характерна е трудността при припомняне на имена (добре познат е изразът „на върха на езика ми е“) и на дати при иначе съхранена памет за собствен опит.

С напредването на възрастта е възможно (обусловено от годините) едновременно с отслабването на паметта снижаване и на други когнитивни и комплексни двигателни функции. Наблюдават се личностни промени, промени в стойката, походката, нарушения на фината координация, намаляване на мускулната сила, засилва се умората, появяват се зрителни

и слухови промени.

Като цяло паметовите нарушения у възрастни лица при нормално стареене са по-леки и не водят до нарушение в ежедневните дейности. Когато има изразени и прогресиращи нарушения, тежестта на когнитивния дефицит нараства с възрастта.

Има ли хора с по-голям риск от патологично стареене и кои рискови фактори трябва да се имат предвид

Рискови фактори са: фамилната обремененост с леко когнитивно нарушение (ЛКН) и деменция, заболявания като атеросклероза, хронични сърдечносъдови заболявания, преживени мозъчни инсулти, повишени нива на т.нар. лош холестерол и др. Други рискови фактори, но подлежащи на въздействие, са: високото артериалното налягане, повишените нива на кръвната захар, на холестерола и др., както и злоупотребата с алкохол и наркотици, нездравословна диета, слаба двигателна активност, липса на социални контакти, депресия, висок стрес.

Както ранното диагностициране на болните с ЛКН, застрашени от деменция при болестта на Алцхаймер, така и адекватното лечение на тези състояния имат изключително голямо медико-социално значение. Статистиката е неумолима - демографските проблеми в цял свят стават все по-сложни, делът на възрастното население расте постоянно.

Правилната диагноза и лечение могат да забавят процесите на стареене и да



В края на XX и началото на XXI век в резултат на ниската раждаемост и ефективното диагностициране и лечение на редица заболявания продължителността на живота и броят на възрастното население на земята (особено в развитите страни) се увеличават. Увеличава се и броят на болните с деменция. В ЕС повече от 160 милиона души са над 60-годишна възраст. Почти 9 950 000 души имат някаква форма на деменция. У нас броят на болните с деменция е сравним с този в другите страни. Социалната значимост на проблема се определя не само от големите разходи за лечение и обгрижване на болните в късните стадии, но и от това, че в ранните стадии заболяването засяга хора в тяхната творческа възраст.

отложат във времето преминаването от леко когнитивно нарушение (ЛКН) и леко съдово когнитивно нарушение (ЛСКН) в деменция. Това ще подобри качеството на живот на болните и на техните семейства. И не на последно място - ще спести значителни финансови ресурси, които са необходими за обгрижване и лечение на болните с деменция.

Какво изискват профилактиката и лечението

Задължителни мерки за по-продължителното съхраняване на мозъка и за профилактиката на по-тежките когнитивни нарушения, както и при болни с леко когнитивно нарушение и леко съдово когнитивно нарушение, са: поддържане на добра физическа и умствена форма с умерени физически натоварвания (напр. разходки в парка), усвояване на нови умения, чрез които се подпомага растежът на нервните клет-

ключови компоненти със съществена роля в метаболизма на нервната клетка:

- помага срещу енергийното изчерпване, критично за функционирането на мозъка;
- стимулира възстановяването на нервните клетки и на връзките между тях;
- подобрява паметта и вниманието, улеснява процесите на заучаване;
- намалява умората и стреса, подобрява настроението и възможностите за общуване.

И ако обобщим: няма място за страх от стареенето, вкл. на мозъка. Просто трябва да бъдем отговорни към себе си и към начина на живот, да се консултираме навреме със специалистите и да се доверим на съвременната медицина и фармация. Има как да забавим нормалното стареене на мозъка, да се предпазим от преждевременни, свързани с възрастта, паметови нарушения. Възможно е както продължителното поддържане на нормалните функции на мозъка, така и тяхното възстановяване при нарушение.

За да се постави диагнозата деменция, не е достатъчно само наличие на придобито прогресивно нарушение на паметта. Налице са нарушения и на други когнитивни функции като внимание, реч, възможност за вземане на решения, планиране, изпълнение, поведение, емоции и др. Промените са достатъчно изразени, за да нарушат ежедневните функции на болните. Деменциите биват различни - дегенеративни, съдови, травматични, ендокринни и др. По-чести са при възрастните хора, като най-честа е деменцията при болестта на Алцхаймер, следвана от съдовата.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През 1766 г. в Русия, недалеч от Екатеринбург, бил открит красив червен минерал, който получил поетичното наименование сибирско червено олово. Впоследствие поради сходството на цвета му с този на най-скъпата подправка – шафрана, френският минералог Франсоа Бьодан го нарекъл крокоит (от древногръцкото наименование на шафрана – *κρόκος*).

Изключително красивите друзи на този минерал, от които в различни посоки израстват дълги до 40 см тъмночервени, блестящи, с елмазен блясък игли, предизвиквали истинско възхищение и необичаен интерес. Смятало се, че украшенията, в които е поставен този полускъпоценен камък, имат магическо действие – подобряват настроението, стимулират изобретателността и остроумието. А на жените придава невероятна, неудържима привлекателност в очите на силния пол.

Няколко десетилетия учените горещо спорили за състава на уникалната сибирска руда.

През 1798 г. френският химик Луи Воклен изолирал от крокоита нов, сивкавобял, труднотопим (т.т. 1907°C) химичен елемент. Любопитно е, че името на новооткрития елемент – хром, било дадено не от Воклен, а от неговите колеги Антоан Фуркроа и Рене Аюи. То е свързано със способността му да образува палитра от различно оцветени съединения (от гръцки *χρῶμα* – цвят). Воклен е един от плеядата велики френски химици. Той открил още пектина, никотина, ябълчната и хининовата киселина, аминокиселината аспарагин, подробно описал прополиса и пр. Луи Воклен е автор на едно от първите ръководства за химичен анализ, което изиграло изключителна роля за развитието на аналитичната химия. Негови ученици са други знаменити френски химици – Луи Тенар и Мишел Шеврьол.

Хромът е относително разпространен в природата химичен елемент. Неговото съдържание в земната кора е 0,02%.

Най-богати находища на хромни руди има в ЮАР, Казахстан, Русия, Зимбабве и др.

ХРОМЪТ – НЕЗАМЕНИМ ЗА НОРМАЛНОТО ФУНКЦИОНИРАНЕ НА ОРГАНИЗМА

Световното годишно производство на хром е около 9 милиона тона. Едно от първите му приложения е в получаването на устойчиви на износване и корозия стомани, от които се произвеждат инструменти, лагери, пружини и т.н. Т.нар. неръждаема стомана съдържа около 18% хром и 8% никел. Тя намира множество приложения, между които и в хранително-вкусовата промишленост – за направа на различни вместиимости, детайли на машини и приспособления и др. Хромът широко се използва и за декоративно и антикорозионно покритие на разнообразни метални изделия.

Скъпоценният камък изумруд (смагд) представлява берил (минерал на берилия и алуминия), съдържащ примеси от хром. Примесите от хром оцветяват и безцветния корунд (диалуминиев триоксид), превръщайки го в уникалния скъпоценен камък рубин.

Синтетичните рубини се използват за направа на оптични лазери и на лагери за висококачествените механични часовници.

Информация за физиологичната роля на този химичен елемент, чието съдържание в човешкия организъм е нищожно

(едва до 6 мг), беше натрупана едва през последните десетилетия. Оказа се, че той участва в изключително широк кръг важни биохимични процеси и без съмнение е един от жизненоважните (есенциални) за човешкия организъм химични елементи. През 1955 г. немският учен д-р Валтер Мерц установи, че хромът е основна съставна част на сложен комплекс от органични вещества, който играе изключително важна роля в регулирането на нивото на глюкоза в кръвния ток. Този комплекс, в който тривалентният хром изпълнява ролята на централен атом, е изграден от две молекули ниацин (витамин В₃) и по една молекула от аминокиселините глицин, цистеин и глутаминова киселина.

Последните, както е известно, изграждат изключително важния ендегенен антиоксидант глутатион.



Въпросният хромен комплекс получи интригуващото наименование глюкозо-толерантен фактор (Glucose Tolerance Factor – GTF) и предвид изключително важната му роля в човешкото тяло през последвалите години стана обект на задълбочени изследвания. Изяснено беше, че той регулира проникваемостта по отношение на глюкозата на клетъчните мембрани, както и процесите на нейното утилизиране и депониране. В тази си роля той действа синергично с инсулина, „оптимизирайки“ неговите функции.

Доказано е, че хромът има благотворно въздействие при болните от диабет тип 2,

тъй като при тях съдържанието на хром е занижено. Намаленото съдържание на хром в организма, в т.ч. и в здравия, има за последствие повишаване на нивото на глюкозата, както и на холестерола и триглицеридите в кръвната плазма. Съществуват изследвания, съгласно които при ежедневен прием на 1мг „органичен“ хром в продължение на два месеца се наблюдава стабилизиране на нивото на кръвната захар, което трудно може да се постигне чрез фармацевтични препарати.

По категоричен начин е установено, че приемът на хром способства за понижаване на нивото на триглицеридите и „лошия“ (LDL) холестерол и увеличаване на това на „добрия“ (HDL).

Това води до намаляване на вероятността от образуването в кръвоносните съдове на т.нар. атеросклеротични плаки,

както и на риска от сърдечно-съдови проблеми. Влиянието на хрома върху липидния обмен се свързва с регулаторното му действие по отношение на функциите на инсулина, който, както е известно, взема активно участие в метаболизма на липидите и протеините. В резултат на синергичното действие на GTF с инсулина се активизира синтезът на протеини в организма, което способства за нарастване на мускулната тъкан.

Установени са и други благоприятни въздействия на хрома върху човешкия организъм – предпазване на структурната цялост и стабилизиране на молекулите на ДНК и РНК, регулация на сърдечната дейност и тази на кръвоносните съдове, поддържане на оптимално артериално налягане, извеждане на токсичните вещества, участие в кръвотворните процеси, активизиране на ензима трипсин, който способства за разграждането и усвояването на протеините, и пр.

Към настоящия момент няма твърдо установени норми за дневната потребност на организма от този елемент.

В последните публикации се посочват стойности от 50 до 200 мкг. Стресовите състояния, големите физически натоварвания, повишеното потребление на прости захари, приемането на диуретици, повишената консумация на алкохол, както и инфекциозните заболявания изискват по-високи дневни дози на хром – до 150-200 мкг.

Описаните полезни въздействия на хрома се отнасят до тривалентната му форма, в

която този елемент се съдържа в хранителните продукти. Тривалентният хром не е токсичен дори и в количество, хилядократно по-високо от препоръчаната дневна доза. Шествалентният хром (хромати, дихромати) обаче е силно токсичен и канцерогенен. Доза само от 0,2 г предизвиква отравяне, а от 3 г води до летален изход.

Хромът се всмуква главно в средния отдел на тънките черва.

Усвояването на неорганичните соли на тривалентния хром е много слабо – едва 0,5-2%. Значително по-ефективно се усвоява свързаният с органични молекули (т.нар. „органичен“) тривалентен хром. Усвояването на една от най-разпространените хранителни добавки – хромолия пиколинат (комплекс между хрома и три молекули пиколинова киселина), достига 40%. Висока (10-25%) е усвояемостта на хрома и от екстракта от пивни дрожди, които съдържат значителни количества от този елемент.

Съдържанието на безценния хром в организма намалява с напредването на възрастта,

както и при значителни физически натоварвания. Това предполага вземане на мерки за повишаване на неговия прием – чрез хранителни добавки или с храни, богати на този елемент. Поради масовото използване на рафинирани продукти, в които неговото съдържание е сведено до минимум, както и поради нездравословния начин на живот, присъщ на по-голямата част от населението, недостигът на хром е един от най-разпространените и най-сериозни дефицити на полезни вещества сред населението в световен мащаб. На него, по всичко личи, в значителна степен се дължи почти епидемичното разпространение на болестите на цивилизацията хипертония, диабет и затлъстяване.

Богати източници на хром са бирената мая (115 мкг/100 г), рибата тон (90 мкг/100 г), съомгата, скурмията, херингата, шаранът, таранката, скаридите (55 мкг/100 г), говеждият черен дроб (32 мкг/100 г), червеното цвекло (20 мкг/100 г), ечемиченият булгур (13 мкг/100 г), броколи-то, гроздовият и портокаловият сок, аспержите, бананите, картофите, червеното вино и др.

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

БЪЛГАРИЯ Е ЕДНА ОТ 170-ТЕ ДЪРЖАВИ, ОТБЕЛЯЗВАЩИ МЕЖДУНАРОДНИЯ ДЕН НА ЙОГА

Събитието бе организирано от посолството на Индия в България под патронажа на Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева, посланик на Индия в България, в партньорство с Българската федерация по йога, редица правителствени и неправителствени организации и институции.

Таня ЕМАНУИЛОВА

На 11 декември 2014 г. министър-председателят на Индия Нарендра Модри предлага пред Общото събрание на ООН идеята за международен ден на йога. Рекордните 177 държави гласуват „за“. От този ден 21 юни е посветен на древното учение. Денят не е избран случайно. Това е най-дългият ден в Северното полукукло.



Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева, посланик на Индия в България

Хиляди хора се събраха и обединиха умовете и телата си, практикувайки йога. А отзвукът от тяхното дело намери своето естествено убежище в централата на ООН в Ню Йорк, откъдето започна цялото това пътешествие.

Йога не е просто система от физически упражнения, подчерта Модри.

Тя дава възможност да навлезем в едно ново измерение на личността.

„Йога помага да възстановим равновесието си, чрез нея ние се стремим към лична пълнота и едновременно с това към уединение със света. Днес всички вие сте посланици на йога, които разпространяват древното индийско послание по цял свят. Благодаря ви за вашата всеотдайност и добре дошли в семейството на Индия, братя и сестри“ – завърши речта си той.

В интервю за „Животът днес“ Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева сподели защо този ден е толкова важен в световен мащаб.

„Международният ден на йога е ден за щастието и мира. Философията на йога е основана върху тези две неща. Ако всички хора са щастливи и здрави, то в целия свят ще цари мир. Йога е пътят, по който научаваш как да постигнеш хармония със самия себе си и да се избавиш от стреса. Йога помага на концентрацията, да живееш със себе си и с останалите около теб. Замислете се, ако всички са щастливи и здрави, защо да имаме каквито и да било проблеми? Лекарите са стигнали до заключението, че йога помага да пребориш определени заболявания с определени упражнения. Ако сме здрави, ние ще сме щастливи и ще

живеем в мир едни с други.“

На въпроса кое е най-важното нещо от индийската култура, което може да помогне на нас, българите, той каза: „Контролирайте емоциите, защото те управляват всичко. Контролирайки тях, няма егоизъм, а само любов.“

Индийската култура се базира на връзката ни с останалите и на любовта.

Любов и разбирателство с околните, това са едни от най-значимите и важни неща в нашата култура, а аз виждам, че и вие, българите, се справяте отлично с тях.“

В аудиозапис се включи и учителят Венцислав Евтимов, ръководителят на българския йога център и основател на първата школа по йога в България. Той разказа за пътя на древното учение в България за близо 50 години, от социалистическия режим до сега. За това колко е било трудно да практикуваш, вярваш и създаваш йога в социалистическо време, чиито принципи са се приемали за религиозно замърсяване.

Разговаряхме с Дани Боянова, един от основните организатори на събитието,

която разказа за философията на йога и колко е важна тя за човека като цяло.

„Това е едно много древно знание за вътрешната структура на човека. Като се започне от физическото, се преминава към психическото, съзнателно то като структура на личността



и по този начин тази наука дава пълен поглед на човек за самия него. Защото, познавайки себе си, познавайки своите страдания, своите болки и щастие в пълнота, а не само като физическа сетивност, ние можем да разберем другите, структурата на битието и само тогава можем да си отговорим на сложните въпроси – откъде идваме, защо сме на тази земя и защо я напускаме след това. Всички тези въпроси ние получаваме именно чрез йога. Човекът е микрокосмос, живее в макрокосмос.“

След тържественото откриване започна богатата програма от практики, лекции за аюрведа, програма за деца, бременни жени и семейства. Пред залата също имаше за всекиго по нещо: индийска кухня, чай, биохрани, йога постелки, различни школи, работилница за рисуване с кйна и др.

Всеки желаещ да се включи в йога практика можеше да го направи безплатно на постелките, които бяха постелани по цялото протежение на залата. Практиките бяха с различна насоченост и фокус. От класическа ашанга йога до практики за модификации на ума, йога за дълголетието, т.нар. йога капсули

(метод, чрез който можеш да практикуваш йога навсякъде по всяко време) и много други. Те бяха водени от инструкторите Надя Гаврилова, Ана Павлова, Цанко Попов, Гертана Захаријева, Емил Маринчев и др.

В частта за аюрведа бяха представени лекции за храната и нейното цялостно въздействие върху човека,

неговия организъм и здраве. Д-р Антоанета Захаријева запозна слушателите с подмладяващата сила на йога, с регенериращото ѝ въздействие върху човешкия организъм. Гостуването на д-р Партап Чаухан бе свързано с неговата лекция за аюрведа и злокачествените заболявания. За металните и минералните лечебни продукти. В лекционната част се включиха и много други – Юрий Ковачев, д-р А. К. Арун и др.

За децата също имаше йога практики, рисуване на всичко, свързано с йога, много игри и забавления, изпълнени с хармония.

ПОМОГНЕТЕ НА ЛИМФАТА ДА СЕ ИЗЧИСТИ ОТ ТОКСИНИТЕ

Повечето заболявания се развиват, когато лимфата е замърсена, доказват учени от цял свят. Лимфната система е „по-стара“ от кръвоносната, тя е първата система, която се развива в ембриона. Наричат я „бялата река“. Тя е отговорна за почистването на междуклетъчните пространства и е част от имунната система: филтрира кръвта, произвежда бели кръвни телца, защита е срещу болести, връща протеина към сърдечносъдовата система.

Лимфната система включва далак, тимусна жлеза (ендокринна жлеза), апендикс, сливици, лимфни възли и съдове и лимфна тъкан. Когато лимфата преминава през лимфните възли и далака, остарелите клетки, бактериалните агенти и други чужди субстанции, попаднали в тялото, се отделят и изхвърлят. Пречистената лимфа се връща наново в лимфната мрежа. Задръстването на тази сложна система предпоставя много болести като алергии, синусит, артрит, рак, колит, напъняване и кожни проблеми. Може да причини още отоци, отпадналост, запек, болки в кръста и по цялото тяло. Когато тя не работи добре, организъмът не изхвърля токсините, не е в състояние да се бори ефективно с вирусни, гъбични и бактериални

заболявания. За да бъде достатъчно силна, тя трябва да е „чиста“ от токсини и паразити. Ефективно решение за това е продуктът „Имуниксин“ – концентриран извлек от 7 растения, който изчиства лимфата до 94%. Формулата на фитопрепарата е наложена от акад. Никола Хлебаров, известен в цял свят. Приемът на „Имуниксин“ осигурява засилване на защитните способности на организма още първата седмица, след тримесечен прием пациенти съобщават за нормализиране на кръвното налягане, за повишен тонус и по-здрав сън, за изчистване на кожата от екземи, пъпки и др., дори за изчезване на болките при артрози.



Продукта „Имуниксин“ можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info> 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.)

● Зелената подправка е и могъщ афродизиак

МАГДАНОЗЪТ ПРЕЧИИСТВА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ

Тина БОГОМИЛОВА

Магданозът не е само красива зеленинка в чинията. Често той е по-богат на полезни вещества от храната, която украсява. Къдравото растение е познато от древни времена като вкусна подправка и лековито биле. Родина му е Средиземноморието, а името му *petroselinum* идва от гръцката дума за камък. Елините вярвали, че дарява сила и твърдост, дори и Херкулес носел венец от магданоз.

Полезното растение съдържа витамини А, С, В₁₂, К, калций, калий, желязо, фосфор, магнезий, фибри, протеини, аскорбинова киселина, пектин, флавоноиди.

Подправката е мощен антиоксидант и помага за прочистване и детоксикация на целия организъм. Пази стомаха, гони газовете, предпазва бъбреците от камъни, вади токсините. Къдравата трева прочиства кръвта и пази от анемия, помага при инфекции и стимулира имунната система. Пази и очите, особено при дълго засядане пред компютъра. А от векове се знае, че зелената подправка е и могъщ афродизиак.

Магданозът като напитка топи тлъстините

и сваля излишните килограми.

Той е силен диуретик и извежда излишните течности от тялото заедно с токсините. Чай се прави, като две супени лъжици магданоз се смесят с две чаени чаши гореща вода, запарва се за малко и се прецежда. Полезната напитка може да се пие два пъти дневно.

Подмладяващ еликсир пък се получава, когато в блендер се смесят връзка магданоз, прясно изцеден сок от един лимон и чаша вода. Пие се пет дена сутрин на гладно, след това се прави десетдневна пауза.

Магданозът е и идеална съставка за смутита, най-често се комбинира с краставица, спанак, банан и авокадо.

Полезното растение обаче краси не само чинията, но и тялото.

Съдържа етерично масло, кумарин, растителни масла, фитонциди и флавоноиди, витамин А и други

а подмладяващият тоник издържа една седмица в хладилника. Може да се замрази и на кубчета, за да се отворят порите и да се изчистят черните точки.

При торбички и тъмни кръгове под очите се прави компрес от пресни сокове от магданоз и краставица.

Магданозовият тоник помага на кожата и в жегите, тъй като отмива луничките и петната.

Ситно нарязана китка се залива с вряла вода, престоява двадесет минути и се прецежда. Нанася се върху луничките и кафявите петна с памуче три пъти дневно и трябва да попие, без да се отмива. А луничковото лятно нашествие се предотвратява, ако преди излизане сутрин лицето се обтрие със силна отвара от магданоз, примесена с лимонов сок.

Миенето с магданозена вода два пъти на ден помага и при изпърхнала кожа около устните. Тя се приготвя, като нарязани на ситно няколко стръка се запарят за десетина минути в 100 мл вода.

Етеричното масло на полезната подправка помага и за здрава и гъста коса. Масажирането на скалпа с него помага при косопад. Миенето на косата с магданозена отвара пък я прави лъскава, премахва излишния себум и елиминира цъфтежа.

Зеленото растение дори премахва и лошия дъх, като трябва само да се сдъвчат няколко листенца. А сокът помага при ухапване от летните кръвопийци комарите.



полезни за кожата вещества. Затова и попада в много козметични продукти, тъй като активира клетъчното обновяване, избелва, хидратира, чисти черните точки и изглажда бръчките. Помага при розацея, акне и рани, премахва петната и излишния себум. Използва се също и за премахване на синини и зачервявания, подпухване и торбички под очите.

Настойка от магданоз глади бръчките. Около 50 стъбла се заливат с гореща вода, запарват се около половин час и се прецеждат. Лицето се обтрива сутрин и вечер,



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

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

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

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Домашни маски

Маска срещу акне и тъмни петна:

Разбъркват се 4 лъжици ситно нарязан магданоз, 2 кисело мляко и една ябълков оцет. Нанася се за 20 минути върху предварително почистено лице и се изплаква с хладка вода.

Подхранваща маска:

Разбъркват се 2 лъжици ситно нарязан магданоз и един жълтък, а след това се добавя и една лъжица пчелен мед. Нанася се за 20 минути върху предварително почистено лице и се изплаква с хладка вода.

Маска за суха кожа:

Смесват се една супена лъжица ситно нарязан магданоз и една заквасена сметана. Нанася се върху лицето за 15 минути, след това се изплаква с топла вода.

Избелваща маска:

Четири лъжици ситно нарязан магданоз се заливат с 250 мл топло мляко. В сместа се накисва кърпа и се поставя на лицето, не се отмива, а след като изсъхне, лицето се намазва с крем.

Против бръчки:

Приготвя се отвара една супена лъжица магданоз и половин чаена чаша гореща вода. Отварата престоява 15 минути, от нея се взимат две лъжици и се смесват с една с настърган картоф и една зехтин. Сместа се поставя върху марля, а тя се слага като компрес на очите за 15 минути, но после е добре да не се отмива поне час-два.

Сладкиши с горски плодове

Дребните и горските плодове са в изобилие през лятото и е идеално да ги хапваме сурови: те са нискокалорични, пълни с витамин С, фибри и антиоксиданти. Когато решим обаче да ги вложим във вкусен десерт, ето някои нетрудни предложения от първата книга с рецепти на Надия Хусеин.

Родена в Лутън, с корени от Бангладеш, 31-годишната готвач-

ка дълго време се чудела защо баща ѝ поднася в ресторанта си само сладоледи за десерт, докато осъзнала, че сладкишите нямат голяма традиция в родината ѝ. Така още преди повече от десет години се запалва от сладкарството, развива своите умения, а миналата година стана победител в Great British Bake Off. На 16 юни Надия пусна на пазара готварската си книга Eat! („Яж!“)

– точно в деня, когато британската кралица честваше официално 90-ия си рожден ден. Надия приготви специална торта по повода, но не впечатли особено нито рожденичката, нито публиката. Все пак младата жена влага голямо старание и казва неведнъж, че стотината рецепти в книгата ѝ съвсем не са претенциозни, защото с тях храни трите си деца и съпруга си.



Ягодова тарта

За тестото за 6 порции ви трябва: 100 г обикновено брашно; 2 с.л. пудра захар; 50 г масло на малки парченца; 2 жълтъка. **За сладкарския крем:** 3 жълтъка; 50 г кристална захар; 1 с.л. брашно и 2 с.л. царевично нишесте; 250 мл мляко с 2% масленост; 1 ч.л. ванилова есенция. **За поднасянето:** 1 кг ягоди, почистени и разполовени; 100 г тъмен шоколад, натрошен на дребно; тъмни и бели шоколадови стърготини за украса; желирани ягодови бонбони.



Сипете в купа брашното, захарта и маслото и със студени пръсти (или миксер) направете тесто на трохи. След това добавете жълтъците и размесете, докато стане однородно тесто. Завийте в прозрачно фолио и приберете в хладилника за половин час да се охлади.

Пригответе 20-сантиметрова форма за тарта (с нисък борд), намажете я с масло и я разположете върху плоска тава. Разточете тестото на лист, който да покрие основите и стените, и

внимателно го прехвърлете. С пръсти разпределете тестото по ръбовете и стените и отрежете излишното. Приберете формата в хладилника за 15 минути да стегне.

През това време включете фурната на 190 градуса. Върху основата за тартата сложете пергаментова хартия и попълнете с керамични зърна или боб (целта е да не се надигне тестото). Печете 10 минути, след това махнете внимателно хартията с тежестите и допечете за още 5-10 или докато основата стане хрупкава, а ръбчетата – златисти.

Направете сладкарския крем, като първо разбийте за 4-5 минути жълтъците със захарта на пяна, а накрая добавите и брашното. Кипнете млякото в тенджерка и сипете на тънка струйка жълтъците, като бъркате непрекъснато. Намалете котлона, за да не загори кремът. За 2-3 минути трябва да се сгъсти. Подправете го с ваниловата есенция. Преди да го оставите да изстине, отрежете парче пергаментова хартия с диаметъра на тенджерката и покрийте отгоре крема, за да не хване коричка.

Разположете основата на тартата върху поставка за торта или в подходяща чиния. Разтопете на водна баня шоколада и поръсете обилно основата. Оставете за двадесетина минути да стегне. Разтворете желираните бонбони в малко гореща вода.

Сипете крема в хрупкавата основа. Отгоре внимателно наредете ягодите на пирамидка. Със силиконова четка ги намажете щедро с разтопеното ягодно желе. Приберете отново в хладилника, за да се охлади и стегне. Преди поднасяне наръсете с шоколадовите стърготини.

За 4 порции профитероли (еклери) пригответе: 150 мл вода; 50 г масло; 65 г брашно; 2 средно големи яйца; половин ч.л. течна ванилова есенция. **За соса:** 150 г тъмен шоколад, натрошен на парченца; 120 мл полуобезмаслено мляко; 2 с.л. пудра захар; още половин ч.л. ванилова есенция. **За пълнежа:** 150 мл сладкарска сметана; 100 г гъсто кисело мляко; още половин ч.л. течна ванилия; 2 с.л. пудра захар; 150 г малини; 225 г ягоди, почистени и нарязани на дребно.

Предварително загрейте фурната на 200 градуса. Леко намажете с олио голяма плоска тава за печене.

За еклеровото тесто загрейте водата и разтопете в нея маслото. Когато течността заври, отдръпнете от котлона и сипете брашното. Разбърквайте непрекъснато, вър-

Профитероли с малини и ягоди



нете съда на котлона и продължавайте, докато се образува гладка топка. Оставете настрана да изсти-

не за 15 минути.

Разбийте леко яйцата и ванилията и ги размесете много добре с поизстиналото тесто в тенджерата. Прехвърлете го в готварски пош с накрайник от 1,5 см. Върху намазената тава шприцвайте двадесетина профитероли с достатъчно място край тях. Печете за 15-18 минути, докато еклерчетата се надигнат и станат златисти. Цепнете всяко от страни, за да излиза парата. Оставете ги в горещата фурна за още 3-5 минути за хрупкавост. Извадете и нека изстинат.

Направете соса, като разтопите на слаб огън шоколада, млякото и захарта в малка касерола и разбърк-

Гнезда с дребни плодове

и 1 с.л. от сока му; 450 г смесени дребни и горски плодове – малини, боровинки, ягоди; 3 с.л. ягодно сладко; пудра захар за поръсване.

Разтопете маслото и намажете с част от него форма за 12 мъфини. Разтворете корите и преценете според размера им дали да ги нарежете на 6, 8 или повече еднакви парчета. Трябват ви общо 36 броя. Слагайте по три парченца кора едно върху друго в гнездата, като ги мацвате с малко масло. Нека ръбчетата им да не съвпадат, за да се получат като цветни чашки. Изпечете ги на 180

градуса за 6-8 минути, или докато станат златисти и хрупкави. Оставете ги да изстинат.

Внимателно извадете кошничките от формичките и ги наредете върху подноса, на който ще ги сервираме. Разбийте сметаната на сняг и добавете към нея крема, портокаловите корички и сока и разбъркайте. Напълнете гнездата. Разтворете ягдовото сладко с малко вода и в него разбъркайте дребните (или нарязаните) плодове. Разпределете ги върху крема и накрая поръсете с пудра захар.



За 12 порции ви трябва: 50 г масло; пакет фини точени кори; 150 мл пълномаслена (сладкарска) сметана; 400 мл сладкарски крем (виж предишната рецепта); кората от половин портокал

Летен галет

За тестото за 6 порции пригответе 225 г обикновено брашно плюс още за поръсване; 50 г масло на парченца; 50 г кристална захар; 100 г рикота (или извара); 1 с.л. течна ванилова есенция; 4 жълтъка. **За пълнежа:** 225 г ягоди, почистени и нарязани на четвъртинки; 400 г микс от горски плодове – боровинки, малини, къпини; 3 с.л. кристална захар плюс още малко за украса; 2 ч.л. царевично нишесте; 1 с.л. ягодно сладко.

Забъркайте тестото, като сипете в купа брашното и маслото и с пръсти го стривате до получаването на фини трохи. Добавете захарта, после и рикотата, ванилията и жълтъците и бъркайте, докато стане меко тесто. Оформете го на топка, увийте го в прозрачно фолио и го приберете в хладилника за половин час.

Загрейте фурната на 190 градуса. Смесете плодовете в по-голяма купа, а захарта и нишестето – в малка. Разбъркайте ги заедно непосредствено преди да сложите галета да се пече.



тията загънете към средата на галета кората, като центърът остане открит.

Печете за половин час, докато тестото стане златисто и хрупкаво. Извадете пая от формата, като го захванете за хартията и внимателно го прехвърлите в платото за сервиране. Разредете ягдовото сладко и намажете отгоре плодовете. Поръсете с малко захар. Сервирайте галета топъл със сладкарски крем.

Поръсете голям лист хартия за печене с брашно и прехвърлете охладеното тесто. Разточете го на кръг с диаметър около 33 см. Повдигнете с хартията и пренесете тестото върху ниска форма с диаметър 23 см. Разпределете микса от плодове в центъра, а с помощта на хартията загънете към средата на галета кората, като центърът остане открит.

Печете за половин час, докато тестото стане златисто и хрупкаво. Извадете пая от формата, като го захванете за хартията и внимателно го прехвърлите в платото за сервиране. Разредете ягдовото сладко и намажете отгоре плодовете. Поръсете с малко захар. Сервирайте галета топъл със сладкарски крем.

За крема разбийте сметаната на твърд сняг и монтирайте в нея киселото мляко, ванилията и захарта. Прибавете и малините и разбъркайте.

Отрежете капачета на профитеролите и ги напълнете с нарязаните ягоди. Отгоре слагайте по лъжица от крема с малини. Върнете капачетата и ги наредете за сервиране. Поръсете ги с пудра захар и накрая – с топлия шоколадов сос.

РОМАН ОТ
ДЖОН ФАУЛЗ
ФИЛМ НА
САЩ. РЕЖ.
ДЖОРДЖ
КЛУНИ

ДВУЛИЧИЕ
ПОТОМЪК
ОТ СМЕСЕНИ
РАСИ

МАЙТАПИ,
КОДОШИ

ЖИЛИЩЕ
КИТАЙСКА
ПАРИЧНА
ЕДИНИЦА

РАЗКЪСВАНЕ
НА КОЖАТА
РАЗКЛОНЕНИЕ
НА МОЗЪКА

НАРОД,
НАЦИОНАЛ-
НОСТ

НАШ
ДУНАВСКИ
ГРАД
ПОМЕЩЕНИЯ
ЗА КЪПАНЕ

КОЛОДА
КАРТИ
ЗА ИГРА
ПОРТУГАЛСКИ
ФУТБОЛИСТ,
НАЦИОНАЛ

ПОЛИТУРА
ВИД
ЗЕЛЕНЧУК

СКОК ВЪВ
ФИГУРНОТО
ПЪРЗАЛЯНЕ
АРИТМЕТИЧНО
ДЕЙСТВИЕ

УЛИЧНИК,
ХУЛИГАН
ГЕРОЙ НА
КРУМ ВЕЛКОВ
СЕЛО БОРОВО

НАВИТА ЖИЦА
В ТРАНСФОР-
МАТОР
СПЪТНИК
НА ЮПИТЕР

СТАР МОДЕЛ
НАШИ
ТЕЛЕФОННИ
АПАРАТИ
РУСКИ
АВТОМАТИ

ДВУОСТЪР
НОЖ
ИНДИАНСКА
НАРОДНОСТ
В МЕКСИКО

ПРЕСЛЕДВАНЕ
НА ДИВЕЧ
НАСЕКОМО

ДРУГО
НАЗВАНИЕ НА
ТРЕПЕЛНИ-
КАТА

МАРКА
ИНДИЙСКИ
АВТОМОБИЛИ
ВЕРИГА
МЕБЕЛНИ
МАГАЗИНИ

СТАРОТО
НАЗВАНИЕ НА
СТОЛИЦАТА НА
МАДАГАСКАР

ФУТБОЛИСТ
НА
„ЛУДОГОРЕЦ“,
РУМЪНЕЦ

ВИД
СТИХОТВОРНА
ФОРМА
КРЕПОСТ ЗА
ОХРАНА НА
ГРАД

ДЪРВЕНА
ДРЪЖКА НА
СЕЧИВО
ВЪЗПАЛЕНИЕ
НА ГРЪБНАЧ-
НИЯ МОЗЪК

ПЕСЕН НА
БОГДАНА
КАРАДОЧЕВА

НАШ ФУТБО-
ЛЕН ОТБОР
ПЕСЕН НА
Л. ИВАНОВА
КУТИИ ЗА
ЦИГАРИ

ПРИРОДО-
ЗАЩИТНИЦИ
ЖИВОТНО
С ХОБОТ

ПОЛСКИ
ПОП ПЕВЕЦ И
КОМПОЗИТОР
1939-2004
ЧАСТ ОТ ИГРА
НА ТЕНИС

МОДЕЛ НА
„ФОРД“
ВЕЩЕСТВО
ДОБИВАНО
ОТ ЦВЕТА НА
ПОРТОКАЛА

НЕИДЕНТИФИ-
ЦИРАН
ЛЕТАЩ ОБЕКТ

ЗЕМЕДЕЛСКИ
ИНСТРУМЕНТ
ТАНЦОВА
СТЪПКА

ПРЕДПЛАТА
МЕСЕЦ ОТ
ЕВРЕЙСКИЯ
КАЛЕНДАР

КАРТАГЕНСКИ
ПЪЛКОВОДЕЦ
СТОЛИЦАТА
НА ГЪРЦИЯ

3,14
ГРАД В
ИТАЛИЯ
ЗИМЕН
ВАЛЕК

ГЕРМАНСКИ
ПРОМИШЛЕН
КОНЦЕРТ
СЛЪНЧЕВ
ЗАГАР

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ
МОДЕЛ НА
„НИСАН“
РЕКА В
СИБИР

ФРЕНСКИ
ПОЕТ
1589-1650
МАРОКАНСКА
МЯРКА ЗА
ОБЕМ

ЕСТОНСКИ
ПИСАТЕЛ
1911-1983
„СЪВЕСТ“
ЖП СПИРКА

УСЕЩАНЕ ПО
ТЯЛОТО ПРЕ-
ДИЗВИКВАЩО
СМЯХ
ОБОНЯТЕЛЕН
ОРГАН

ЧЕРНОМОР-
СКА СТАДНА
РИБА
МУЗИКАЛНА
НОТА

ФИЛМ НА
САЩ СЪС
СИЛВЕШЪР
СТАЛОУН


ОКРАСКИ,
БАГРИ
РОМАН ОТ
КОСТАДИН
КЮЛЮМОВ

СЪДБА,
УЧАСТ

ВИД ДЕТСКА
ИГРА

КОМЕДИЯ ОТ
Н. ШИРОВ-
ТАРАС
ГЕРМАНСКИ
МОТОРНИ
МАСЛА

ПРЕГНАЗВА
ОТ
ПОЯВАТА
НА ГЪБЧИНИ
ИНФЕКЦИИ
НА КРАКАТА



РЕЧНИК : АВЕЦАНО, МИЕЛИТ, НАРВАЛ, ОЛЕСЯ, РАНЕТ, ТАЕЛ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 23:

ВОДОРАВНО: Гаф. „Сикстинската мадона“. Сатир. Карат. Каротин. Империял. Дион (Селин). Хорал. Наир (Мира). Уред. Снага. Анис. Дол. Осип. „Рур“. Кяр. Тяло. Си. Фа. Ева. Дирало. Адана. Ом. Сика. Корал. Боно. Оре. Алтаир. Ди. Крин. Ада. Ранев (Димитър). „Ожени се за мен“. Ми. Нако. Имел. Либерал. Матура. Имение. Мегаломан. Тар. „Панаири“. Латин. Малини.

ОТВЕЧНО: Ип. „Писма от Иво Джима“. Капиляр. Ниemen (Чеслав). Естер. Ласо. Нена („Невеста Нена“). Тир. Ооли. Килии. Сириус. „Окорс“. Ер. „Арис“. АРИЕЛ. Асклепий. Ензим. КА. Абел (Нилс). Бард. ОМЕГА. „Таис“. Ерат (Кристине). Катон (Марк). Анали. „На“. Фарад. Лон. Мак. Град. Лам. Дахау. Акт. Имам. Хоро. Реноар (Огюст). Ана. „Нора“. Вариант. Гатанка. Арнаути. Илия. Ол. Екран. Фен. Срам. Авоари.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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



Тодор ИВАНОВ

Исторически успех на Острова

И четирите отбора, които бяха представители на британския остров по време на европейското първенство по футбол – Англия, Ейре, Уелс и Северна Ирландия, преминаха накуп груповата фаза. Това не беше се случвало никога в историята на шампионат на Стария континент или пък на Мондиал. Последните два тима дори бяха дебютанти на европейско. В момента, когато четете този материал, вече ще знаете кои 8 отбора ще си оспорват титлата. Осминафиналите се играха в периода 25-27 юни. В следващите редове в „Животът днес“ ще ви запознае с някои любопитни факти, свързани с мачовете от груповата фаза.

Сотбелязаните едва 69 гола в 36-те срещи от първия етап на шампионата, средно по

1.92 на мач, се стигна до един от най-слабите резултати в историята на такива надпревари. Повече от едно полувре-

ме без гол – средно на 47 минути се вкарва на първенството във Франция. Най-често футболистите се разписвали в периода



46-60-а минута – 15 пъти. В 90-ата минута и след края на редовното време има 7 гола.

Интересното е, че най-резултатните отбори преди осминафиналите са два, които никога не слагаха предварително в сметките – Унгария (не участвала на такова първенство от 1972 г.) и Уелс (дебютант). Двата тима, завършили на първите места в групите си, имат средно по 2 гола на мач.

Отпадането на Румъния е четвъртото поред на отбора след 1984, 1996, 2008 г. Северните ни съседи никога не са успявали да преминат груповата фаза, откакто има такава, а именно от 1980 г. Загубата на Италия от Ейре с 0:1 пък бе едва третата за тима в последните 30 мача, които отборът е играл в груповата фаза на голямо първенство.

Най-често срещаният резултат преди мачовете на истината беше 1:0 или 0:1 (10 пъти), 2:1 или 1:2 (6 пъти).

Най-фаулираният отбор пък е бил този на Полша (46 пъти са били отсъдени нарушения на съперници в мачовете срещу този отбор), следван от Турция (45), Италия (43), като същия брой имат Португалия и отпадналият Албания. Най-грубият тим е този на Румъния (52 нарушения), Италия (49), Унгария (46). Най-много корнери са изпълнили футболистите на Португалия (30), като този отбор бе отправил и най-много точни удари в очертанията на вратите (22). Най-дълго притежание на топката са имали световните шампиони от Германия (65%), а най-много греди са ударили домакините (4).

Това са само част от цифрите, а извън тях може да кажем, че наблюдаваме едно първенство, което почти с нищо не се отличава от тези на планетата. Наблюдава се все по-голяма равностойност между отборите и няма изяви фаворити и аутсайдери.

Могата на оракулите животни се разгаря с пълна сила

По време на европейското първенство по футбол през 2008 г. освен прогнозите на футболните анализатори се появиха и оракулите животни. Тогава в Германия се роди традицията да се ангажират най-различни твари, които да гадаят резултатите. Хит на Евро '08 стана октоподът Паул. Със своите точни прогнози главоногоото спечели доверието на хората и те често се уповаваха на неговия усет. Особено при залозите.

Паул, който можем да наречем „бащата на животните оракули“, извършваше предсказанията си по специален начин. В аквариума му се поставяха две сходни прозрачни пластмасови кутии, декорирани с цветовете на страните съперници, а всяка една от тях съдържаха храна – например мида или стриди. За победител се приемаше отборът, чиято кутия първа бъде отворена. Паул отгатна резултатите на 4 от 6-те срещи на Германия. За Световното първенство през 2010 г. той беше теоретично по-подготвен и успя да предскаже изхода на всички срещи. Интересното е, че му се предлагаше да избира само между два възможни крайни варианта, въпреки че в груповите фази е възможно среща да завърши наравно. Отборът на Германия няма равен резултат в нито един от 6-те си мача в групите на Евро '08 и Мондиал '10. Октоподът почина след първенството през 2010-а, но се пръкнаха куп претенденти за наследници на неговото амплуа.

Най-много животни гадатели се появиха обаче за Евро 2016. От коала до пингвин, футболният свят може да разчита на прогнозите на редица представители на фауната. Първото предсказание бе на коалата Оби-Оби. Австралийското животно посочи, че мачът между Германия и Украйна от третия ден на надпреварата ще завърши наравно. Това стана, след като Оби-Оби трябваше да избира между евкалиптови клонки в две чаши, на които бяха поставени знамената на двете държави. Коалата първо подуши клончето с немския флаг, после се отдръпна и не избра нито една от тях. Това доведе до прогнозирано равенство. Грешка – мачът завърши 2:0 за германците.

Доста по-категоричен бе тюленът Астрид от Кьолн, чиито прогнози са съпътствани и с доста акробатични номера. Пред струпалата се тълпа той не се уплаши да избере плувачката във водата топка с украинския флаг, а после и

да покаже част от богатия си арсенал от трикове.

Нели, слонът оракул, позна, че Германия ще спечели откриващия си мач в първенството. Преди срещата тя направи своето предсказание в зоопарк в Северна Германия, като трябваше да ритне топка към една от две футболни врати. Вратата, в която слонът вкара, бе тази на Украйна, което показва, че украинците ще получат повече голове в мача, както и стана.

Други държави също заложиха на такива прогнози, като между тях бе и България със своето порче оракул. В ефира на БНТ то позна победата на аутсайдера Унгария над Австрия с 2:0, която изненада всички. Пред него бяха сложени три чинийки с любимата му храна – за победа на Унгария, Австрия или равен. Животното, противно на всички очаквания, избра Унгария и позна.

Мода, мода, мода и нищо повече?

Детско - юношеският спорт
на едно място!



VIA SPORT.bg

Chondrosave®

Food supplement

Коллагенова формула, Витамини
ГЛЮКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН,
МЕТАЛ СУЛФАТ, МЕТАЛ,
ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ
И АНТИОКСИДАНТИ

60
таблетки

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

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



Наказанието на Русия се оказа, че е без смисъл. Атлетите ще могат да участват на Олимпийските игри в Рио

Яна КАСОВА

Темата за руските атлети е на път да дискредитира репутацията на независимите международни спортни организации. Едно изключително строго наказание, което изгуби смисъла си след последвалото решение.

Международната асоциация на атлетическите федерации (ИААФ) потвърди във Виена решението си да не допуска руските атлети на международни състезания, в това число и на Олимпийските игри в Рио през август. Спортистите са под това статукво от ноември, когато ИААФ издаде наказанието си заради огромни допинг спекулации и нарушения в руската лека атлетика, направени при знанието на спортния министър, шефа на федерацията, та дори и Владимир Путин.

„Въпреки че има значителен напредък, рус-

ката федерация не е покрила всички критерии и единодушното решение на съвета на ИААФ е, че наказанието остава. Руските атлети не могат да участват в официални състезания от календара на ИААФ“, каза президентът на ИААФ Себастиан Коу.

Под наказанието попадат и стотици спортисти, които никога не са имали положителен допинг тест. Местните атлети заплашиха, че ще се обърнат към съда с жалба за нарушение на човешките права.

Все пак във Виена беше решено, че всеки индивидуален спортист, който е с извънреден принос в борбата срещу допинга, ще може да подаде искане за разрешение да се състезава на международната сцена, но като неутрален спортист, а не като представител на Русия. Тази „вратичка“ ще може да използват и тези спортисти, които могат ясно и убедително да докажат, че те не са опорочени от руската система, защото са били извън страната и са предмет на други ефективни в борба с

допинга системи, включително и ефективно допинг тестване.

Последва спешно свикана среща на Международния олимпийски комитет (МОК), на която пък се взеха решения, смекчаващи ударите по невинните руснаци. МОК ще допусне до участие на Игрите в Рио атлети от Русия, но след като преминат през

процедура за доказване на невинността си – полагане на международни тестове или тестове, наблюдавани и одобрени от международните спортни власти. Тези, които бъдат определени като чисти от ИААФ, ще могат да се състезават на Олимпийските игри в Рио под руски флаг, а не под неутрален или олимпийски.

Накрая става така, че всички, които са „чисти“, участват, тези с положителни проби за забранени вещества – не се състезават. И ако бяха наказали нарушителите на допинг правилата по действащите закони на спорта, всички тези безумни действия щяха да бъдат избегнати и нямаше да страдат невинни спортисти.

Руските атлети влизат в Рио през задния вход

Допускат спортистите след тест за невинност

Потърпевшите: Обидно е

Двукратната олимпийска шампионка в овчарския скок Елена Исинбаева смята, че решението на ИААФ е дискриминационно и нарушава човешките права. „Обидно ми е. Обвиняват ни в неща, които не сме извършили. Мисля, че решението е дискриминационно и е взето само защото сме от Русия“, каза Исинбаева.

Плановите на световната рекордьорка предвиждаха Олимпийските игри през 2016 г. да са последно състезание в кариерата ѝ. Сега ѝ предстои да докаже невинността си, вместо да тренира пълноценно за изпитанието през август. Междувременно тя стана шампионка на Русия с 4,90 м, което е най-добрият резултат в овчарския скок за годината в света.



Елена Исинбаева е лидер в света и без права

Мирела Демирева скочи за №2 в света



Мирела Демирева направи скока на живота си

Само преди дни Мирела Демирева постигна 197 см в скока на височина на турнир в Шчечин (Пол). Въпреки че се класира втора – след Камила Личвинко (Пол) – 199 см, Демирева постигна най-добрия резултат в кариерата си. Именно със 197 см българката вече е втора в световната ранглиста на скока на височина за сезона.

Наред с Демирева общо 11 български атлети имат квоти за участие на Олимпийските игри в Рио.

Съвсем скоро към тази компания се присъедини Тихомир Иванов. Той също подобри личния си рекорд в скока на височина, след като стана шампион на България с 229 см. 21-годишният атлет е с резултат №3 сред конкурентите си в Европа.

Ивет Лалова е единствената с нормативи за Рио в две дисциплини – на 100 м и 200 м. С постиженията си от 11,11 сек и 22,78 сек в двата спринта

И докато руските атлети разрешават сериозни проблеми, българските имат възможност за изява из целия свят.

през годината тя пък се нарежда четвърта в европейската ранглиста в по-късата дистанция и шеста в по-дългата.

Спортист на България Габриела Петрова успя да направи само едно състезание през това лято до момента. Началото на сезона за нея се забави заради допинг одисея и последвала травма. Четвъртата в тройния скок от световното първенство през 2015 г. беше обвинена в употреба на мелдоний. Но тя доказа, че е употребявала препарат през септември миналата година – четири месеца преди той да влезе в забранения списък. Петрова беше със спрени състезателни права между март и април, които бяха възстановени след неоснователното обвинение. След това Петрова получи травма в кръста, което не ѝ позволи да стартира в няколко от престижните турнири от Диамантената лига. През миналата седмица тя стана шампионка на България в тройния скок с непретенциозния за нея резултат от 13,65 м.

По пътя за Рио българските атлети ще преминат през европейско първенство, което е между 5 и 10 юли в Амстердам.

BGathletic.com

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 28 юни до 04 юли

<p>0.49 лв/кг</p> <p>Диня кг</p>	<p>1.95 лв/кг</p> <p>Розови домати кг</p>
<p>3.79 лв/кг</p> <p>Краве сирене "Лудогорие" кг</p>	<p>2.49 лв/кг</p> <p>Охладени пилешки бутчета кг, тарелка</p>
<p>9.99 лв/бр</p> <p>Тиган за палачинки "Esperansa" * Ø26 см, керамичен</p>	<p>7.99 лв/бр</p> <p>Сгъваема стойка за обувки, бр, 58x29x56 см</p>

*Предложенията не вадят за магазин T MARKET: гр. София, кв. Редута