

СИГУРНОСТ

ПРИЗВАНИЕ



Трябват ли ни
затворени
мигрантски
лагери

На стр. 4



Представяме ви
проф. Георги
Егрев, водещ
УНГ специалист

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 44 (217), 6 - 12 декември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ



Момчил Методиев, историк:
**Перспективата
на българите
е насочена
на Запад**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Кой трябва
да почиства
снега около
сградите

На стр. 6

Задълбочава
се разликата
между София
и малките
градове

На стр. 8

Сърбия
отдавна води
пропаганда
против нас
в Македония

На стр. 12

Как се
възстановява
българско
гражданство

На стр. 14

**Абонирайте се
сега за 2017 г.**

Всяка седмица
„Животът днес“
само за 23 лв. годишно

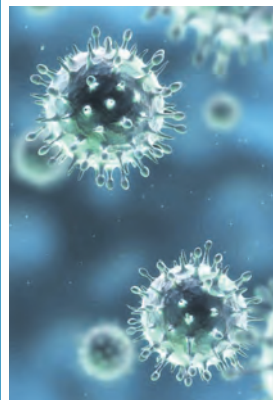
Каталожен номер 280

В пощенските клонове
в цялата страна
и по интернет на сайта
bgpost.bg

**Във Франция предстои
шокова политическа
промяна: президент ще
стане Фийон или Лео Пен**

На стр. 13

**Не бъркайте група
с обикновена настинка!**



Защо е нужно
бързо и ефективно
лечение -
съветите на
акад. Ангел Гълъбов
от Института
по микробиология
при БАН

На стр. 23

От януари **„Животът днес“** - в цялата страна.

Търсете ни навсякъде, където се продават вестници.

Любимото ви четиво - срещу 50 ст. седмично.

Полезни, достоверни и разнообразни теми. Познавайте ни добре!

„Джи И Фармасютикълс“ отново взе големия приз за износител на годината

Сайтът exporter.bg връчи за четвърта година наградите „Експортьор на годината“. Класациите обхващат фирми от малкия и средния бизнес – български, чужди и многонационални, които работят у нас. „Строително оборудване“ ЕООД спечели най-високата награда „Експортьор на годината“ за 2015 г.

Големия приз за най-големи приходи от експорт през 2015 г. в сектора „Производство на лекарствени вещества и продукти“ отново взе „Джи И Фармасютикълс“. Същата награда фирмата отвоюва и през 2014-а. „Джи И Фармасютикълс“ е дъщерна фирма на „Екофарм“, България, и „Генерикон фарма“, Австрия – фармацевтично предприятие за първична и вторична опаковка на готови лекарствени форми. Компанията изнася продукция за повече от 40 държави, над 95% от производството е за Западна Европа.

Износител на годината за „Най-динамично развиваща се компания в експорта“ за 2015 г. стана „Рубелла Бюти“ АД, а наградата за „Завоюване на нови пазари“ отиде при „Гопет Транс“ ЕООД. Много ценната нова награда „За рестарт“ бе дадена на фирмата, производител на бира с бранда „Бритос“, постигнала изключителни успехи в експорта и възродила традициите на България в областта на хранително-вкусовата промишленост.

Патрон на събитието бе Министерството на икономиката, представено от зам.-министър Любен Петров. По данни на НСИ през 2015 г. предприятията в България са изнаесли стоки за 44,949 млрд. лв., като дял от над 45% има експортът на фирмите от малкия и средния бизнес. Това под-



Г-н Ангел Ангелов, управител на „Джи И Фармасютикълс“, получи приза за своя екип

черта на церемонията по връчването на наградите „Експортьор на годината“ 2015 Димитър Дженев, главен редактор на exporter.bg, създател и организатор на престижния конкурс.

Износът за страните от ЕС представлява 64% от общия износ на България, което дава ръст от 5,9% спрямо 2015 г. – важна положителна тенденция на фона на поизостаналия ръст спрямо трети страни, извън ЕС. Затова една от основните поли-

тики на Министерството на икономиката и екипа, с който работих, беше да търсим нови възможности и нови пътища за МСП в България, извън страни от ЕС, коментира зам.-министърът на икономиката Любен Петров.

Най-големите партньори в износа и най-предпочитани дестинации от малките и средните предприятия в България са Германия, Италия, Румъния, Гърция и Франция.

Съборът на народното творчество в Копливщица стана четвъртият български елемент в списъка на ЮНЕСКО за световното нематериално културно наследство. В този списък са вече чипровските килими, Бистришките баби, нестинарските танци и обичаят Сурва.

Копливщица е получила признанието по време на 11-ата сесия на Междуправителствения комитет за опазване на нематериалното културно наследство на ЮНЕСКО, която се проведе в столицата на Етиопия – Адис Абеба.

Кандидатурата, под името „Съборът за народно творчество в Копливщица: система от практики по представяне и предаване на наследството“, е внесена в Секретариата на ЮНЕСКО със специално предложение от името на министъра на културата за разглеждане през 2016 г.

По самото досие са работили експерти от Министерството на културата и научни сътрудници от Института за етнология и фолклористика с Етнографски музей към Българската академия на науките. Използвани са и различни



Копливщица влезе в списъка на ЮНЕСКО

документални архиви от 1965 г. насам от фондовете на Българска национална телевизия и Българско национално радио.

Кандидатурата е подкрепена и от участници в събора от цялата страна, от мрежата на народните читалища, както и от домакините в лицето на Община Копливщица.

Националният събор на българското народно творчество в Копливщица води началото си от 1965 година. Сред инициаторите за провеждането му могат да се посочат Райна Кацарова-

Кукудова, Петко Стайнов, Анна Каменова, Атанас Душков, Петко Теофилов.

Идеята е да се покаже многообразието на българското фолклорно наследство в неговия автентичен вид. През годините съборът се утвърди като движение за опазване и популяризиране на българската традиционна култура, позната днес като нематериално културно наследство.

На единадесетия по ред събор през 2015 г. се отбеляза и 50 години от първото му издание.

Откриха паметник на Васил Левски в парка на Военна академия



Нов паметник на Апостола на свободата на България – Васил Левски, бе открит в присъствието на президента на България Росен Плевнелиев, кмета на София Йорданка Фандъкова, политици и общественици. Паметникът е разположен в двора на парка на Военната академия. Инициативата на военно-патриотични организации и съюзи беше подкрепена от Столична община и родолюбиви българи и организации.

Президентът на България Росен Плевнелиев изнесе приветствено слово.

Скулптор на паметника е Красимир Ангелов, а архитект – Венцислав Йочоловски. В инициативния комитет за издигане на паметник на Апостола на свободата са Комитетът на випуските на НВУ „Васил Левски“, Съюзът на офицерите и сержантите от запаса и резерва и други родолюбиви сдружения и организации.

СУ е сред първите 250 висши училища в престижна класация

Софийският университет „Св. Климент Охридски“ намира място в поредната престижна международна класация на най-добрите в научно отношение академични институции. В оповестения рейтинг на Times

Higher Education BRICS & Emerging Economies Rankings за 2017 година най-авторитетното висше училище в България е класирано в групата между 201-во и 250-о място. По-рано тази година Алма матер за първи

път стана част от световната класация на университетите на Times Higher Education (THE).

Рейтингът на Times Higher Education BRICS & Emerging Economies Rankings подлага на анализ

университети в 50 държави с нововъзникващи икономики или т.нар. гранични икономики според индекса на Фондовата борса на Файненшъл таймс (Financial Times Stock Exchange). Висши училища само от 41

държави обаче са включени в списъка на първите 300. Фактът, че Софийският университет намира за първи път място в тази класация на най-добрите в научно отношение висши училища, е значимо постижение.

В епицентъра на медиите

Най-безболезненият вариант за обществото е правителството в оставка да работи до 22 януари. Тогава в длъжност встъпва новият президент Румен Радев. От тази дата той може да започне да връчва мандатите, което може да стане за един ден. След това може да насрочи предсрочни парламентарни избори за края на март и да назначи нов служебен кабинет. Дотогава ще има месец и половина да обмисли кои да са неговите министри. Заседанието на КСНС във вторник бе неуспешно, защото единствената му задача беше да зададе пътна карта за излизане от политическата криза, но това не стана. Според конституцията в такива моменти най-важната фигура е тази на президента. Той трябва да диктува дневния ред и да показва възможностите за изход от ситуацията.

Тома Биков, „24 часа“

Някой трябва да носи отговорност, сега, в този момент, за това, което се случва в тази държава. Видя се, че това не е/не може да бъде правителството в оставка, нито избраният, но невъзможно е в длъжност Румен Радев.

Илюзия е да се смята, че 43-ото Народно събрание може да произведе още един кабинет.

Дори и да се появи правителство, то ще бъде мъртвородено.

В този смисъл не мога да приема тезата на президента Росен Плевнелиев, че парламентът „не е изчерпал потенциала си“.

Петър Чолаков, „Дневник“

От гледна точка на парламентарната аритметика кабинет на Патриотичния фронт (ПФ), подкрепен от Реформаторския блок (РБ) и други депутати, с мъчаливото съгласие на ГЕРБ, би могъл да постигне стабилно мнозин-

Вървим ли към предсрочни избори?

ство. Това би продължило живота на 43-ото Народно събрание и би отклонило перспективата за предсрочни избори през пролетта на следващата година. Подобно решение би възстановило частично институционалната стабилност и предвидимост в управлението на страната. Въпросът е в това каква политика ще бъде водена от подобен кабинет.

Антоний Гълъбов, „Труд“

Отказът от подкрепа за кабинета „Каракачанов“ мирише на бунт на кораба, но аз ще коментирам това чак като чуя Бойко Борисов. Иначе бързи избори е по-правилният и по-демократичният вариант пред България. Защото мощно ни притиска международната обстановка. Съвсем скоро предстои, ако вече не се е случил, тежък сблъсък между руски и турски войски на сирийска територия. Това означава война с Русия. А Турция, доколкото знам, е натовска държава.

Проф. Михаил Константинов, „Стандарт“

След президентските избори целокупният политически елит заедно с присъдружните коментатори се зае да изчислява колко дни остават до извънредните парламентарни избори. Моя милост също се подведе да пресмята. Но сега нещата тръгнаха в друга посока. Оказа се, че Борисов се опитва да се отърве от отговорността, а не от властта. Предизвика криза в страната по абсолютно безотговорен начин и така зачеркна всичките си „загрижени“ етюди

на тема „стабилността в страната“. Даде си сметка, че може да управлява и без да е премиер. Гласовете му в този безсмислен парламент са достатъчни, за да държи в зависимост всеки, който иска изпълнителната власт. Така хем ще консумира властта, хем ще ни натрапва изстрадалата си реч на опозиционер, който бил направил много за България.

Арман Бабилян, „Сега“

Вмилата ни държавица настъпи райско безверие - на спекулации, интриги, задкулисни договори и сметки на дребно и едро. Разпадът на властта върви по всички фронтове, а изненадващите обрати удрят като с мохър парцал дори самите кукловоди. Вчерашната „новина“, че се пече ново правителство „с подкрепата на ГЕРБ“, днес вече има вкус на вкиснал боб.

Цялата тази каша, на която сме свидетели, е резултат от злощастната трагикомедия, разиграна от Бойко Борисов, който не можа да надскочи егото си от загубата на президентските избори и се самосвали от власт за втори път.

Валентин Георгиев, „Дума“

А иначе при следващите - макар и извънредни - избори ГЕРБ с Борисов несъмнено би спечелил нов мандат. Дори да се приеме постижението на Цачева на злополучните президентски избори - 36 на сто, за база, то БСП пак ще си е втора, нищо че техният Румен Радев стана първи с 58%! Ако Нинова си мисли, че „пилотските“ проценти са проценти и на нейната

партия, тя самоубийствено се лъже! Истинските проценти на БСП са си все така наполовината на ГЕРБ - някъде между 14-16, пряко сили 18 на сто!

Валентин Стоев, Actualno.com

В България се извършват нормални процедури, нищо особено не е станало. Второ: Ако патриотите решат да правят правителство сега, чухме днес министър Павлова, която каза, че ГЕРБ няма да участва в това правителство. Това означава, че ще имаме на власт едно правителство на малцинството, съставено от съвсем нови хора. Това ли правителство ще бъде по-стабилно от служебно правителство, назначено от все още действащия президент?

Иван Гарелов, Канал 3

Заиграването с идеята за нов кабинет в рамките на този парламент е нож с много остриета, но е добре да се анализира не като мантра, а като реални последици. Вероятността подобен кабинет да бъде по-успешен от правителството на ГЕРБ не е висока, макар че не бива да се изключва. Вероятността нов кабинет в този парламент да направи реформи е още по-минимална. Аргументите за „надвиснала опасност от бежанци“ е откровена глупост и несръчен пропаганден опит, защото именно националистите изиграха тази част от дестабилизацията на страната в тандем и в услуга на БСП.

Илиян Василев, Клуб Z

ПОСОКИ

Заложници на себе си



Петър ГАЛЕВ

Всички сме гледали американски филми, в които полицаят предупреждава арестувания, че всичко, което каже, може да бъде използвано срещу него. Не трябва да допуснем подобна ситуация със себе си, без да сме престъпили закона, а обратно - заради усърдието ни на активни граждани. Тази есен демокрацията в България направи огромна стъпка - най-после имаме референдум, който привлече огромен брой хора да участват пряко във вземането на кардинални решения за държавата. Но много бързо се оказа, че отговорите, които драснахме в бюлетината, могат да бъдат използвани срещу нас. Разбираем беше ентузиазмът да сринем статуквото, слабостта да натрием носа на политиките, желанието за месеци да преобърнем политическата система с хастара навън. Но в основата на самата демокрация стоят процедури и механизми, които само на пръв поглед са еднозначни и елементарни. В случая главният проблем се оказа в липсата на истински предварителни дебати, на експертни мнения, дори на елементарни разяснения какво ще стане при поставените въпроси. Да, сега вече дискусиите са нажежени до крайност, но постфактум. И стана ясно, че в меда, който очаквахме да получим след референдума, има доста повече от една лъжичка катран. Сега важната победа е в това, че опитахме силата на пряката демокрация. И със сигурност ще искаме да я използваме отново. А шансът ни е, че първите, така да се каже, учебни резултати не се оказаха задължителни. Защото съляпото им прилагане след „пиянството на един народ“ би довело до - меко казано - спорни последици. Така че референдуми - да, но повече обсъждане и мислене преди това.

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Годишен абонамент
23 лева

Може да го направите
и за 6 или 3 месеца
във всеки пощенски клон,
както и на www.bgpost.bg

Каталожен номер 280



Решение ли са за България мигрантските лагери от затворен тип?



Красимир Каракачанов,
лидер на ВМРО

Изходът е в охраната на границата

Много пъти съм казвал как се решава проблемът. Разполагане на повече армия на границите, употреба на сила. Нелегалното преминаване на българската граница е престъпление и работата на армията и органите на реда е да не допускат подобни престъпления, включително използвайки сила. Затова на границата трябва да е не Хелзинският комитет, а охраната на силовите ведомства. След това искане на помощ. Ако в Брюксел и в НАТО не ни разбе-

рат, ще ни разберат други страни в Източна Европа като Унгария, Полша, Чехия, Словакия, Словения. Границата между Сърбия и България се охранява от смесени сили. Лагерите от закрит тип решават проблема, защото концепцията на патриотите е много ясна. Първо – охрана на границата, второ – тези, които успеят да се промъкнат, да отиват в лагери от затворен тип и след това по-най-бързия начин връщане обратно. Ние не сме канили никого, ако

някой иска да се възползва от Международната конвенция за бежанците – това е документ на ООН и в него е описано как това става. Отиваш на ГКПП с документите си, доказваш, че си от град, в който „Ислямска държава“ командва и коли, и казваш, че животът ти е застрашен. А това да влизаш нелегално в България, да подкупваш полиция, да играеш в схемите за трансфер на хора, това е престъпление, което трябва да бъде санкционирано.



Митрополит Антоний,
Западно- и Средноевропейски митрополит

Не бива да отхвърляме изпадналите в беда

Дали лагерите да са от затворен или от отворен тип е работа и решение на държавата. По-важното е тези хора, които са вътре в тях да не са изоставени и изолирани. Това са хора в трудоспособна възраст и трябва да се мисли за тяхното ангажиране, трябва да се мисли за образованието им, необходимо е социални работници да влязат при тях и да работят с тях. Събитията, случили се в бежанския лагер в Харманли, внесоха смут в цялата страна и не оставиха никого безразличен. Сблъсъците между мигрантите, местните хора и полицията не са неочаквано събитие, а напротив, те са очаквана последица от

ескалацията на напрежението в нашето общество, от звучащите все по-силно думи на страх и отхвърляне към чужденците. Като християни обаче трябва да знаем, че каквито и проблеми да изживява нашата държава, тяхното решение не може и не бива да се търси в омразата. Като общество ние познаваме грозното лице на насилието и омразата от конфликтите на пътя, в семейството, дори на работното място, но св. апостол Иаков е категоричен, че „човешкият гняв не върши Божията правда“ (Иаков 1:29). Затова нека бъдем „бавни на гняв“, нека не допускаме агресията да се представя като добродетел,

защото от това няма да се роди нищо добро нито за нашето общество, нито за душите ни. Насилието над слаби, презрението към немощни, ненавистта към чужденците не могат да бъдат наши дела. Моят призив към жителите на Харманли, на Старозагорска епархия, а и в цялата страна, е да се опитаме да погледнем на мигрантите като на хора, изпаднали в беда, които сега са ранени и захвърлени край пътя на живота (ср. Лук. 10:25:37). Това е много трудно, когато сме изпълнени със страхове, някои от които може би основателни, но това е наш дълг като християни.



Азхар Аломар,
неправителствена организация „Ориент България“

Аз съм против всяко насилствено действие

Не смятам, че решението е да превърнем лагерите в концлагери. Когато едни хора, в случая Харманли – 3000 човека, са затворени на едно място, когато добавим страха и манипулацията, тогава проблемите възникват и бунтът е неизбежен. За да протестираш по този начин и да избухнеш, значи има някои неща, които са се натрупали. Лагерът в Харманли беше затворен, без да се дава обяснение, че има карантина. В същото време там няма лекари. За тези болести се знае от шест-седем месеца, но мерки не се взеха.

Тези болести са лечими и не са епидемични. Всъщност това, което не знаем, е какво се случва вътре. Но аз съм против всякакво насилствено действие. Насилието поражда насилие, но това, което най-много ни тревожи, е, че всичко се случва пред детските очи, пред жените, които се намират там. Ние, вместо да потушим нещата, ги караме да ескалират повече и това не е редно. Ако вътре се толерират някои от групите, другите стават агресивни. В лагерите имаме хора, които бягат от война, имаме икономически

мигранти. Когато обясняваш на едните, трябва да обясняваш и на другите, след като си ги сложил да живеят на едно и също място. Информация трябва да им се дава непрекъснато, достоверна информация. Искам да апелирам към всички да спрем с езика на омразата, да се спрем с насъскването на хората, идват празници и ние всички трябва да сме хора и да работим за общите цели.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Да се осигури възможност за ранно професионално

ориентиране

Милена СТОЙЧЕВА, изпълнителен директор
на фондация „Джуниър Ачийвмънт България“

Образованието трябва да бъде във фокуса на общественото внимание, ако ние като държава, като народ искаме да изберем да се развиваме и да бъдем място, където хората желаят да живеят. Ето защо мисията на нашата фондация „Джуниър Ачийвмънт България“ е да образова и вдъхновява младите хора да ценят свободната инициатива, бизнеса и икономиката, за да подобрят качеството на живота си. Стремим се в практиката си да насърчаваме предприемчивостта, находчивостта и отговорността към това, което правим, и по този начин да създаваме условия за успешен старт на кариерата и личностното развитие.

Според мен голяма част от връзката между образованието и бизнеса се губи в момента, в който те са изцяло разделени. В крайна сметка образованието не бива да се разглежда само по себе си, като работа единствено на учебните заведения. То се случва в семейството, в училището, в живота и обграждащата ни среда. Затова нашето послание е, че образованието трябва да получи своя приоритет, защото от него зависи развитието на всеки един човек.

Един от големите проблеми на висшето образование в България е,

че не създава мотивация на студентите за развиване на техните умения. Студентите се съсредоточават върху конкретни предметни области и пропускат да усъвършенстват критичното си мислене и уменията да анализират. В университетите в България твърде често се пренебрегва възможността да бъде поставен акцент и върху придобиването на умения и компетентности, а не само върху областта на специализация. В момента всички разполагат със страшно много информация, така че предимство в конкурентната пазарна среда ще имат младите хора, които мислят критично, които търсят предизвикателствата и развиват онова, което е дадено като информация.

Препоръчваме всеки студент, във всяка една специалност да има включени в програмата поне

един-два курса,

които да са извън професионалната му област, но които да му помогнат да вижда перспективите в тази сфера през призмата на иновациите, през призмата на това как да комуникира с бизнеса и да развива потенциала си. Това може да стане не само чрез стажове, но и чрез активното участие на ментори и преподаватели. Трябва да бъдат създадени много повече възможности за курсове за придобиване на меки умения, например по предприемачество и иновации. Финансовата грамотност и бизнес комуникацията са част от общата култура, която е необходима в ежедневието. Според мен трябва да бъдат намерени много повече форми на ангажиране и на преподавателите в този процес. Те трябва да бъдат мотивирани, включително и финансово, и да им се осигури материална база и ресурси да предлагат на студентите си модерно и качествено обучение.

Тук искам да подчертая нещо много важно.

Качеството на висшето образование не може да се постигне, ако приоритет за университетите е броят студенти,

които приемат. Висшето образование не е всичко и за всички. Необходимо е да се въведе по-голяма селективност на кандидат-студентите и самите университети да имат по-големи стандарти за това какво и на кого ще предложат програмите си.

Заради огромния прием в



университетите за много бизнесмени и компании дипломите изгубват значение, тъй като почти всеки е бил абсолвент. Работодателите споделят, че на студентите им липсват най-новите познания в тяхната област и не са проактивни, което пак е резултат от липсата на тези меки умения и липсата на практически елемент в образованието. Ето защо е необходима промяна.

Ако студентите си търсят стаж, нека той не е, за да отбият номера, а за да получат реални знания и опит

от практиката. Аз съм „за“ младите хора да работят по време на следването, стига, разбира се, работата им да е по специалността и да не им отнема времето, необходимо за учене.

Бизнесът също има своята роля като партньор в образованието. Той трябва да бъде активен, но не може да заеме мястото на образователните институции. Бизнесът трябва да бъде отворен за инициативи, свързани с развитието на младите хора, но институциите трябва да осигурят рамката, в която този процес да функционира нормално. Да се превърне в норма на поведение, в практика, в ежедневието. Често бизнесът е обвиняван, че не е активен. Може би е така, защото я няма подходящата форма да се случи връзката с образованието и професионалното ориентиране на младите хора. Иначе



има доста добри примери на социално отговорни компании, които подкрепят личностното израстване на младите хора

чрез различни инициативи. 355 български и международни компании и държавни институции от 73 населени места например се включиха в тазгодишното издание на инициативата „Мениджър за един ден“, която се проведе на 21 ноември. 947 ученици и студенти влязоха в ролята на топ мениджъри по време на събитието, организирано от „Джуниър Ачийвмънт България“. Равносметката е повече от оптимистична. Чувстваме се заредени от положителната енергия, от въздействието, което тази инициатива оказва върху младите хора. Дава им възможност да се почувстват информирани и окрилени от това, че някой приема тяхната съдба на сериозно. Може би за някои от тях участието в събитието „Мениджър за един ден“ е истинска мотивация да поемат предизвикателството на нелекия път да останеш в България. Искам да подчертая, че този вид взаимодействие, този тип връзка и учене извън училище имат своите положителни страни и за институциите, и за бизнеса, и за младите участници.

Работодателите получават възможността да усетят пулса, въздействието и значението на техния бизнес

за младите хора. Това е шанс и да видят къде и как са позиционирани в съзнанието на подрастващите, както и да обрнат внимание на може би най-ценния за всяка компания човешки капитал. В момента живеем в сферата на икономиката на знанието и все повече талантът и човешкият ресурс ще са определящи за развитието на каквато и да е икономическа активност и бизнес. Компаниите, които имат соци-

ална отговорност, го осъзнават. Американският еквивалент на инициативата се казва „Job shadow day“ – тоест да следваш по петите, като сянка своя домакин на каквато и позиция да се намира. Ние избрахме в България да наречем така инициативата, защото искаме конотацията със сянка да бъде избегната и да изведем на преден план един факт.

Думата „мениджър“ носи едно важно послание – да разберем, че взимането на решения трябва да става отговорно

с понасяне на последиците от нашия избор. Най-активни в инициативата бяха работодатели в сферата на технологиите, на IT индустрията и телекомуникациите, на енергетиката, както и някои от държавните институции. Например президентът Росен Плевнелиев винаги е истински ангажиран с младия си заместник толкова много, колкото и с другите си важни дела за деня. Кметът на София Йорданка Фандъкова също ни подкрепя и се включва в инициативата ни всеки път от началото на кампанията преди 15 години, защото припознава в нея смисъла да мотивираш младите хора. Щастливи сме, че в събитието се включиха и много общински администрации в цялата страна и представители на местния бизнес, защото всички заедно трябва да работят, за да видят в младото поколение своите бъдещи служители.

Нашата амбиция е подобни инициативи да се превърнат в основен модел, в практика.

Това ще помогне на младите хора да намерят своето бъдещо развитие, пътя, посоката през преживяването на подобен вид инициативи, през усещането за това какво трябва да бъде образованието, каква трябва да бъде квалификацията, какви трябва да бъдат уменията, които да притежават, ако искат да се реализират успешно на пазара на труда и да започнат да градят професионална кариера. Това е изключително важно и е необходимо да бъде сведено при още по-ниска възраст. Още при вземането на решение за кандидатстване след 7. клас.

Защото правенето на неинформиран избор поради нечие влияние, стечение на обстоятелствата или тенденции често води до неблагоприятни последици. Ето защо добре е подрастващите да разберат отрано коя е силната им страна и да насочат усилията си за развитие на своя потенциал в тази посока. Затова е толкова важно младите хора да имат възможност да проведат ранно професионално ориентиране.

Всяка зима през последните години в големите градове у нас се случва едно и също – въпреки предупрежденията на метеоролозите, че ще вали сняг, тоест, въпреки че го очакваме, винаги има изненадани от хаоса, до който се стига. Така е, защото почистването на снега и леда по улиците и особено по тротоарите и околоблоковите пространства е сложно мероприятие. В него участват не само общинските власти, но и собствениците на магазини и заведения, а и всяко физическо лице, което живее в града.

За всяка община решенията кой да почиства тротоарите се вземат на местно ниво, като няма съществени разлики в наредбите на различните общини. Законово няма регламентирани точни метри и отстояния. Как да бъдат разпределени териториите за почистване между юридическите лица, наети от общината, и физическите лица – собственици и ползватели на обекти, решават кметовете на райони. Те изготвят и издават заповеди за схемите.

Например в София действа Наредба за поддържане и опазване на чистотата и управление на отпадъците на територията на Столична община, приета през април 2009 г. Според нея всички лица, собственици и ползватели на недвижими имоти или части от тях, са длъжни да почистват и поддържат чистотата в сградите,

Снегът е факт, следват проблемите с неговото почистване



незастроените части от имотите, дворовете и определените прилежащи територии от сняг и лед, а така също и ледените висулки от сградите и да спазват регламентирания със същата наредба ред за третиране на всеки конкретен вид отпадък.

В сградите с режим на етажна собственост за изпълнение на тези задължения отговорност носят техните редовно избрани представители, каквито са домоуправителите.

Но не само тротоарите – през зимата редовно трябва да се почистват от натрупания сняг и покривите, защото само така те ще останат здрави и ще продължат да служат още дълги години. При нередовно почистване с времето снежната маса се увеличава, а при покачване на температурите започва да се топи. Разтопената водна маса прониква в основата на покрива и образува пукнатини в мембраната му. Именно така започва разрушава-

нето на покрива, а оттам тръгва разхерметизирането на панелите, което води до течове, влага и образуване на плесен в сградата.

Това естествено не може да извършват гражданите, защото е много рисковано. Най-добре е да се възложи на специална фирма. Има доста фирми, които се занимават с това. Цената е между 1 лев и 1,50 лева на квадратен метър. Ако имате договор за абонаментно почистване, цената пада, но не драстично – става около 70 стотинки на квадратен метър.

Глобите за непочистване на снега навсякъде са различни. Най-високите са в София – стигат до 300 лева за физическо лице и до 3000 лв. за юридическо. Но във Варна и Пловдив например са неколкостотинки по-ниски – между 10 и 50 лв. за физическо лице и най-много 100 лева за фирмите.

Друг е въпросът как се отстраняват снегът и ледът по тротоарите. На ръка е доста трудно, а и не е ефективно. Пясъкът, лугата и солта вършат работа, но нанасят поражения на настилките и на обувките на хората. Най-ефективен и безопасен е магнезиевият хлорид, който обаче е много скъп. Кристалите магнезиев хлорид са много полезни и при дъжд, защото предотвратяват залежаването.

Наближават празнични събития, кой ще защити публиката?

Десетки шумно рекламирани прояви отпадат от афиша или се оказват с променени дати, променени зали и големи бъркотии при влизането и настаняването на публиката. Например последният концерт в София на групата Cool and the Gang бе отменен поради слаба продажба на билети, но организаторът не връща парите. Същото стана и с концерт на Лорин Хил през 2015 г., а датата на проявата на група DMX бе променяна три пъти, преди да бъде отменена напълно, но въпреки това не всички хора са си получили парите обратно.

Често организаторите не планират добре проявата, с което създават неудобства на публиката. Например концертът на Андреа Бочели, планиран за зала през май 2014 г., бе

В последните една-две години в България зачестиха случаите на провалени масови културни или спортни събития, при които организаторите се опитват по всякакъв начин да избегнат обезщетяването на хората. А в навечерието на празничния сезон проблемът е повече от актуален. Това твърдят от Асоциация „Активни потребители“. Те настояват да се помисли за промени в Закона за защита на потребителите, за да не пострадат хората, които са си купили билети за проваленото събитие.

проведен през август на стадион. Концертът на група Nightwish през 2016 г. бе проведен с над 3 часа закъснение. Често се случва залата да се смени в последния момент. Или пък например хора да се оплакват, че точно пред техните места е струпана снимачна техника и те нищо не могат да видят, въпреки че са си купили от

най-скъпите билети.

Лошата новина за публиката е, че тези взаимоотношения не са регулирани дори с една думичка в никакъв закон и техните права са на практика незащитени. Причината е, че организацията е доста сложна. Например най-често фирмата, продала билетите, няма нищо общо със самия организатор,

който обикновено е допуснал гафа и в повечето случаи носи вина. Нерядко билетите са купувани по електронен път и начинът за възстановяване на парите става доста по-сложен.

Не на последно място, в този бизнес в България далеч не всичко е в светлата част на икономиката. Наскоро изпълнителният директор на сдружение „Музикаутор“ Иван Димитров заяви, че някои от най-известните у нас промоутъри (организатори на прояви) са регистрирали по няколко фирми на едно и също име, за да избегнат плащането на авторски права. А и онези, които работят легално, дължат близо 2 милиона на сдружението за същото – неплатени отчисления за авторите.

Асоциация „Активни потребители“ предлага заради

сложния характер на този бизнес законът да въведе задължителна застраховка, която да обезпечава рисковете при организиране на културни събития, защото често те са извън властта на конкретна фирма. Така се прави от около десетина години в туристическия бизнес, където също една услуга зависи от най-различни фирми и обстоятелства. Практиката показва, че това сложи някакъв ред в този бизнес, без в същото време да повлияе на цените.

Другата промяна е върху билетите да се изписва кой е организаторът на събитието, неговото име, адрес и телефон, за да може притежателите им да знаят към кого да предявят претенциите си.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ

Момчил Методиев е историк, завършил е и корейстика, работил е като дипломат повече от 10 години. Сътрудник е на Института за изследване на близкото минало, главен редактор на сп. „Християнство и култура“. Автор на книгите „Между вярата и компромиса. Българската православна църква и комунистическата държава“, „Машина за легитимност. Ролята на ДС в комунистическата държава“. Заедно с Мария Дерменджиева издадоха изследването „ДС - предимство по наследство“.



Като историк и хуманист имате ли усещане за глобален смут?

- Аз лично съм изключително притеснен от ставащото в страната, в Европа и в света. Отвъд засилването на крайностите в политическия спектър в момента жънем първите плодове на новите глобални технологии. В последните си речи Меркел говори за изкривяването на действителността под въздействието на новите технологични платформи. Действително светът е различен. Засилват се крайните мнения, особено в малките общности. Изследван е този феномен – когато доминират крайните мнения, мълчаливото мнозинство се оттегля от дебатите и те биват завладени от активните малцинства. Сега виждаме именно това и не знаем каква би била реакцията на мълчаливото мнозинство. Убеден съм, че го има, и вярвам в разума му. Благодарение на новите технологии се създават глобални общности, които разделят националните. Защото член на група във Фейсбук се чувства много по-свързан със съмишленик от другия край на света, отколкото с локална или национална общност.

- Как отекват в България тези радикално променящи средата процеси?

- Хората в голямото си мнозинство са европейски ориентирани. Проблемът е, че ЕС в момента се чувства под обсадата на мигрантите, а ние сме гранична страна. В същото време има силна пропагандна атака на Русия. Моето усещане е за едно разколебаване - ако не в крайната перспектива, то в настоящото състояние. И има две реакции – „да се снишим, докато мине бурята“ или да заемим позиция. Според мен политиките ни все още не си дават сметка какво влияние може да имаме върху европейските дела като член на ЕС. Ние се възприемаме и държим като получател на помощи от ЕС, а не се опитваме да въздействаме върху политиките му. Имаме ресурса, средство то да не сме жертви на историята, а действащи лица.

Конспиративните теории подценяват гражданската енергия

● С Момчил Методиев разговаря Галина Спасова

- Това разколебаване може ли да ни подхлъзне към т.нар. евразийски проект?

- Цялата перспектива на българите е насочена на Запад и това е очевидно. Не си представям как общественото мнение съзнателно взима решение да стане част от друг проект, не от европейския. Но правейки малки отстъпки, снишавайки се, българското общество се оказва впримчено в игри, в които то няма интерес да участва. Не вярвам, че руската политика смята за възможно да преориентира България, но това, което тя цели, е да ни е разклатена държавата. За тях е важно да сме нестабилна страна вътре в ЕС, да хабим обществена енергия за безсмислени дебати. В епохата на Студената война имаше сблъсък между две големи общности (демократията срещу комунизма). Сега с пропаганда се атакуват малки общности в рамките на голямата. Примерно страховит слух плъзна наскоро – как ЕС щял да забранява православието. Но в някои църковни и други среди това се възприе като истина. Въпреки че ако имаш и най-малка представа от ЕС, никога няма да повярваш, че там ще се забранява каквато и да било религия. Така пропагандата влиза в дебатите на малката общност и започва да се преразпространява.

- Стои като опит да се отвлече вниманието от използването на православието в политически проекти

за влияние.

- В Русия вирее някакъв вид авторитаризъм. Не допускам, че някой може да я нарече същинска демокрация. В една диктатура църквата се събразява с държавната политика, без да използвам по-силни фрази. А диктатурата винаги мисли, че и другите църкви обслужват властта. Просто диктатурата не може да си представи как функционира демокрацията, както и обратното. Това са различни представи за света. В конкретния случай се прилага схемата - православието е носител на истинската църква, загубена при католицизма и протестанството. И ако искаме да съхраним своята идентичност, трябва да останем верни на православието, „застрашено“ от Европа. Западът се представя като отстъпник от истинското християнство и то има един защитник - монолитната Руска православна църква. В същото време има интерес към финансирането от Европа - много енории са кандидатствали за възстановяване на църкви именно по европрограми.

- Какво мислите за идеята патриаршеският ни храм да си върне името, което е носил, макар и за кратко – „Св. Кирил и Методий“?

- Това е реална тема – най-символният ти храм да носи името не на твой, а на чужд светец. Аз бих подкрепил смяна на името, но от друга страна, като историк, не съм привърженик на революционни решения. Нещата изискват

Ние се възприемаме и държим като получател на помощи от ЕС, а не се опитваме да въздействаме върху политиките му

разговор. Кое то ме препраща към приетите на първо четене добавки към Закона за обявяването на комунистическия режим за престъпен. За мен това е важна стъпка, защото тук много места все още носят имената на личности, носители на диктатурата. А българската публичност и образователната система трябва да носят внушението, че политическите дебати не бива да се решават с насилие.

- Как си обяснявате ригидността на образователната система към темата „комунистически период“?

- Прави впечатление, че толкова години след 1989-а не се забелязва в средното училище опит дори за разговор, ако не за осмисляне на този период. Дебатите не са лесни, но са възможни. Изисква се обаче задължително да се осигури пространство за тях. Изнасял съм открити уроци на различни места, в по-големи и в по-малки селища. Виждам, че децата имат интерес, но нямат базисни познания. А това е работа на училището. Иначе всичко звучи като частни мнения и разкази. Учениците слушат с абсолютно изумление, като им говориш за комунизъм. Ние трябва да успеем да им предадем неговата абсурдност, ирационалност, има хиляди примери. Работейки по

проект, свързан с бягствата през границата, си задавах въпроса – защо комунистическият режим не дава възможност на недоволните да се махнат? И д-р Любомир Канов ми каза – защото така ще им даде надежда. Тоталитаризмът не може да функционира с надежда.

- Мнозина бърчат отегчено нос и от „изтърканата“ тема за ДС и участието ѝ в целия ни преход. Прочели сте хиляди архивни единици и е интересен Вашият поглед.

- А същите хора употребяват термини като „олигархия“ и „задулиси“. Доколко българският преход е изцяло конспиративен, роден в лабораториите на КГБ, за мен е спорно. Но тъй като съм се запознал подробно с биографиите на водещите офицери от ДС, съм убеден, че издигането в тази система не става според качества или образование, а единствено според произхода. Тоест офицерите и ръководството на ДС са елитна структура, но не по лични качества и знания, а по лоялност към БКП. Големият проблем е - и това е проследимо, - че обграждайки се с мрежи на лична лоялност независимо от качествата, можеш да бъдеш успешен и това е деморализиращо. Има множество такива мрежи на лоялност, които днес се възпроизвеждат в успешни бизнес проекти - те не се основават на предприемчивост, подготовка, обективно доказани качества. Проблемът с наследството на ДС е, че компрометира идеята за успех, дължащ се на проверими качества. Примерно идеята, че с добро образование тук ще имаш добра кариера, някъде се къса.

- Темата „досиета“ нарочно ли цикли върху дребните колелца в машината, понякога самите те жертви?

- Да, фокусът е върху агентите, не върху офицерите. Те били служили на държавата. Всъщност е било служба на БКП. Не отричам, някои офицери са имали вътрешната убежденост, че служат на страната. Но са били назначени не поради патриотизъм, а поради вярност към идеологическа доктрина. Докато офицерите поначало са част от привилегированата каста, агентурата оприличавам на социален асансьор. Естествено, не всички са били ефективни. В ранния период – 50-те години, наистина е имало принуда, и то много грозна, но през 70-те и 80-те години мотивът да станеш агент е бил кариеристичен. Несъмнено мрежите на ДС имат влияние върху живота ни днес, не знам до каква степен. Това, което е документирано и видимо проследимо, е, че тези хора са любители на конспирациите. Не могат да повярват, че обществото може да направи и стъпка, без това да е плод на конспирация. И ако тя не може да се разкрие тук, значи е глобална. А като се наводним с конспиративни теории, цялата идея за обществена, за гражданска енергия се подценява.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Задълбочава се разликата в социалното и икономическото състояние на регионите в България. София е шампион почти по всички показатели, следвана от Бургас, Варна, Стара Загора, Пловдив и Русе. Ако обаче столицата бъде извадена от сметките, заплатите и доходите в Северна и Южна България са сходни като размер. 19 области в страната все още не могат да се възстановят от кризата през 2008 година и „догонващите“ им политики не дават резултат. Това са част от основните изводи от петото годишно издание на изследването на Института за пазарна икономика (ИПИ) „Регионални профили: Показатели за развитие“.

София вече е в Европа

Анализът на ИПИ показва, че в София brutният вътрешен продукт на човек вече е равен на средноевропейския. „С други думи, София вече е Европа“, подчертават икономистите от организацията. В столицата се получават най-високите доходи в страната, инвестициите са най-много, демографското състояние се подобрява и се формира най-силният пазар на труда у нас. Градът концентрира все по-голям дял от икономическата активност в страната. В София се произвеждат около 39% от БВП на България, докато през 2008 година приносът на столицата към националната икономика е бил 37,5%. „Основните двигатели на икономическото развитие в столицата са IT индустрията, разрастващите се аутсорсинг центрове, производството на части за коли, разработването на софтуер, възраждащият се сектор на строителството и донякъде промишлеността, въпреки че тя не е структуроопределящ сектор в София“, обясни за в. „Животът днес“ старши икономист Десислава Николова.

В повечето области в страната обаче БВП на човек е едва между 20 и 40% от средното за ЕС. Само 9 области в България – София град, София област, Пловдив, Стара Загора, Ямбол, Велико Търново, Разград, Варна и Добрич, са успели да преодолеят напълно последствията от кризата. В процес на възстановяване са Северен централен и Североизточният регион, както и Южният централен регион, който също остава „догонващ“ предкризисните нива въпреки засилените инвестиции в Пловдив – единственото изключение в



България се движи на две скорости

● Разликата между София и останалите региони се задълбочава

региона. Критично остава положението в цяла Северозападна България, включително и област Плевен, която се присъединява към Видин, Враца и Монтана. В четирите области има отрицателен механичен прираст (т.е. с повече изселвания, отколкото заселвания), слаба икономика и относително ниски нива на инвестиции.

Еврофондовете като самоцел, а не средство за устойчиво развитие

Според изследването на ИПИ еврофондовете вече не водят до скъсяване на дистанцията в икономическото развитие на районите, а сякаш повече допринасят за раздалечаването им. „Средствата, усвоявани по европейските фондове, стават самоцел, а не средство за устойчиво развитие. Градът се стадиони, които никой не използва, правят се градинки в обезлюдени населени места, които реално не допринасят за подобряване на икономическото възстановяване на района“, отбелязва Десислава Николова. Тя подчерта, че наблюденията на Института за разликите вътре в страната само потвърждават извода, че регионалната политика в България не дава резултати. „От години апелираме за въвеждане на истинска децентрализация, най-вече фискална. Така местните власти ще разполагат с по-голям ресурс, ще правят инвестиции, ще развиват

икономически региона. Ние сме „за“ данък общ доход постепенно да се преотстъпва на общините, защото по този начин те ще имат реален стимул да привличат инвестиции“, допълни експертът.

За разлика от миналогодишното издание на изследването, сега област Бургас не се сочи за пример, тъй като икономическото развитие в региона леко изостава. Една от причините е огромният отлив на инвестиции през 2014 година. „Тук основна причина за това са счетоводните операции между „Нефтохим“ и компанията майка в Холандия. Преформатира се собствеността на капитала, но компанията все пак продължава дейност в Бургас. Тенденцията за икономическо забавяне се засилва и поради факта, че в област Бургас влизат няколко доста слаборазвити общини“, каза Десислава Николова. Въпреки че Варна по-трудно се възстанови от кризата, през последните години тя дръпна много бързо и изпреварва Бургас по икономическо развитие. Основният извод на експертите е, че където има качественa работна сила, там и капацитетът за привличане на инвестиции и усвояване на еврофондове е по-голям.

Недостиг на кадри и структурна безработица

Недостигът на кадри продължава да ограничава разрастването на бизнеса в

цялата страна. В момента около 1/3 от промишлените предприятия изтъкват липсата на хора като основен ограничител за тяхното понататъшно разрастване, а над 70% от малките и средните предприятия посочват дефицита на кадри като най-голяма пречка за бизнеса си. Според ИПИ постоянното влошаване на обхвата и качеството на образователната система в повечето области в България задълбочава дисбалансите между търсенето и предлагането на пазара на труда. Делът на отпадналите от основно и средно образование вече достига 2,8% средно за страната, което е най-високото ниво от 2006 г. насам. В същото време средният успех на матурите по български език и литература спада до 4,17 през 2016 г. – най-ниският резултат от въвеждането им.

„Недостигът на кадри наистина се очертава като основен проблем на бизнеса в България. Става така, че в области като Видин, Монтана и Кърджали се явяват по 20-40 души, за да кандидатстват за едно работно място, но компаниите не могат да изберат подходящ за позицията кадър. Формира се т.нар. структурна безработица – има огромно количество хора без препитание, но те нямат нужната квалификация, за да покрият изискванията на работодателя“, обясни Десислава Николова. Тя заяви още, че положителната тенденция за оживлението на пазара на труда, което се наблюдаваше през последните няколко години, е спряла през 2015 година. „През третото тримесечие на 2015 година нещата доста се влошиха. Регистрирана

беше загуба на работни места и се оказа, че сякаш пазарът на труда е достигнал своя капацитет – на бизнеса са необходими хора с определени умения, а образованието не може да му ги предложи“, уточни икономистът от ИПИ. В някои области през 2016 г. се отчита дори спад на заетостта – Враца, Монтана, Силистра и Кърджали. Безработицата все пак намалява през 2015 г. във всички области без изключение. „В някои случаи обаче (Монтана, Благоевград и др.) това се дължи на преминаване на безработните в редиците на икономически неактивните, тоест те просто престават да търсят работа“, уточни Явор Алексиев от Института за пазарна икономика.

Възрастните над 65 г. два пъти повече от децата

Негативните демографски тенденции продължават и през 2015 година, показва изследването на организацията. Вече има 4 области, в които възрастните над 65 години са два пъти повече от децата до 14-годишна възраст. Това са Видин, Габрово, Кюстендил и Перник. Липсата на работа и на инвестиционни потоци в много населени места са основната причина за обезлюдяването на някои населени места.

През 2016 година се забелязва тенденция към повишаване на местната данъчна тежест, обясни Петър Ганев от ИПИ. Най-чувствително покачване през годината се отчита при данъка върху недвижимите имоти, тъй като те са най-сериозният източник на приходи в бюджетите на общините.

През 2014 и 2015 г. са регистрирани общо 58 случая на увеличаване на ключови местни данъци и такси, а през 2016 г. те са общо 81. Само в 17 случая е регистрирано намаление на местната данъчна тежест.

Мирослава КИРИЛОВА

Родните планински курорти усилено се готвят за началото на новия туристически сезон. Извършват се профилактики на съоръженията, провеждат се интензивни курсове за ски и сноуборд инструктори, обновяват се базите и оборудването, набира се обслужващ персонал за хотелите и ресторантите.

„Банско се справя и с още едно предизвикателство. Усилено работим за отстраняване на пораженията, причинени от наводнението в началото на ноември, което увреди участък с дължина около един километър от ски пътя между Бъндеришка поляна и Банско“, обясни за в. „Животът днес“ Иван Обрейков - маркетинг мениджър на ски зона „Банско“ от дружество „Юлен“. Той обясни, че целта на екипа е да подготви пистите, кабинковата въжена линия и част от съоръженията преди студентския празник на 8 декември. Иначе официалното откриване на ски сезона е на 17 декември.

Специален гост на събитието ще бъде олимпийският шампион в спускането от Солт Лейк Сити през 2002 г. Фриц Щробл.

Знаменитият австрийски спускач, който от почти две десетилетия държи рекорда за скорост на страшилището на пистите – „Щрайф“ в Кицбюел, ще открие сезона в пиринския курорт и ще участва в един отбор с някои от посетителите на Банско. Друга очаквана атракция на празника е играта „Ловци на съкровища“, при която гостите ще могат да търсят скрити под снега награди, като най-апетитната е чисто нов автомобил.

Цените на лифт картите остават непроменени. За възрастни целодневна карта струва 58 лева, за ученици и студенти – 52 лв., а за деца до 12 г. – 40 лв. Иван Обрейков събщи, че желаещите могат до края на ноември да си купят сезонна ски карта с намаление – тя ще струва 1200 вместо 1500 лв. „Цената на услугата е малко по-скъпа в сравнение с други курорти, защото лифтът ни е съвсем нов и сигурен. Смятам, че комфортът е на първо място“, допълни маркетинг мениджърът.

Общата дължина на ски лифтовете е 22 километра, а на пистите 70 километра.

Покрай тях са разположени 400 оръдия за сняг, които при минусови температури осигуряват дебела снежна покривка. Курортът разполага и с 16-километров ски път, подходящ за средно напреднали скиори и сноубордисти. Банско съвсем основателно получи награда, еквивалентна на „Оскарите“ в киното - статуетка от Академията на

Световните ски награди в Австрия. Отличieto поставя пиринския курорт сред 25-те зимни топ дестинации на планетата.

На 17 декември откриват ски сезона и в Боровец.

В този ден картите за лифта ще са на символичната цена от 5 лв. Всички събрани приходи ще бъдат дарени на новосъздадения от „Бороспорт“ АД фонд за насърчаване на развитието на зимните спортове сред децата и младите хора в Самоков и региона. „Целта на този фонд е да възродим Самоковската ски школа и да дадем възможност на децата да практикуват любимите си зимни спортове. „Бороспорт“ ще осигури безплатни лифт карти на всички малчугани от детските градини и ученици до 18-годишна възраст в община Самоков, както и на състезателите от всички местни спортни клубове“, обясни пред екипа ни Снежана Дамянова, маркетинг директор на „Бороспорт“.

Тазгодишният сезон ще премине под мотото „120 години: от Чамкория до Боровец“.

Хората, които си купят лифт карта в деня на откриването, ще могат да участват в лотария за спечелването на една от 120-те сезонни лифт карти по случай годишнината на курорта.

„За да няма конфликти със сноубордистите и скиорите, този сезон обособихме специална зона за деца и шейни в долната част на писта „Червено знаме“. Зоната е добре осветена и снежната покривка ще се поддържа от машини за сняг“, допълни Дамянова. От тази година лифт картите ще могат да се зареждат онлайн, което ще спести чакането по касите на много от гостите на курорта. Цените на лифт картите остават непроменени – 55 лева на ден за възрастни, 40 лева за младежи между 14 и 22 години и 30 лева за деца до 13-годишна възраст. Цената на сезонната карта е между 700 и 1000 лева в зависимост от възрастовата група, като се предлагат намаления за семейни пакети.

Пампорово все още не е обявило датата на откриването на ски сезона, нито цените на услугите, които предлага.

„На 29 ноември ще разкажем какви са обновленията ни



Новият ски сезон се готви за успешен старт

през новия сезон и какви атракции ще зарадват гостите ни, очаквайте изненади“, събщи маркетинг директорът на „Пампорово“ АД Татяна Маринова. Освен отлични трасета за начинаещи скиори и сноубордисти, родопският курорт разполага с няколко червени и черни писти – истинско предизвикателство за професионалисти. Общата дължина на ски пистите е 37 км, заедно с пистите за ски бягане те са над 65 км. Една от популярните атракции в курорта е арктически впряг с кучета хъски по пистите на Пампорово. Снежната разходка с шейна продължава около 20 минути и е много атрактивна за децата.

Възможностите за пълноценна ски ваканция не се изчерпват с големите ни световно известни ски курорти.

Все повече българи търсят алтернатива далеч от шумотевидната на зимните центрове, при това на по-изгодна цена.

В сърцето на Стара планина, на 25 км от Габрово се намира местността Узана, която разполага с чудесни условия за начинаещи скиори. Пистите са общо осем на брой, като най-трудната „Узана Тур“ е снабдена с помагалски влек.

Друга алтернатива за отлична ски ваканция също в Стара планина е курортният комплекс Беклемето, който се намира на 22 км югозападно от Троян. „Работим активно за това новият сезон да започне навреме, и се надяваме да сме готови до началото на коледната ваканция. Разполагаме с три ски писти с обща дължина около два километра и половина. Тук е най-добрата писта в България за ски бягане и биатлон в широколистна гора, отговаряща на европейските

изисквания. Комплексът разполага с комбинация от два стационарни ски влека и един помагалски. Имаме ски гардероби и моторни шейни“, обясни Цветомир Таслаков, който отговаря за ски зоната на Беклемето.

Цената на едnodневна лифт карта за възрастни е 16 лв., на полудневната – 10 лв., за деца и пенсионери – 7 лева.

На достъпни цени е и ски екипировката, както и наемането на ски учител. „Тази година можем да се похвалим с изцяло ново, модерно помещение на ски гардероба. Преди давахме екипировката под наем от едни фургонали, но сега обслужването на повече хора наведнъж ще е възможно в новите помещения и за хората ще е по-комфортно. Закупили сме и нова ски екипировка, както и сушилни за обувки“, допълни Таслаков. Възможностите за ношувка са разнообразни. Сред най-предпочитаните от туристите и скиорите са хотелите и хижите в местността Беклемето. Все повече хора обаче отсядат в селцето Чифлика, на 20 км от Беклемето, което е известно с минералните си басейни и възможности за СПА процедури.

Несравнима красота и снежни емоции предлага сгушеното между Рила, Пирин и Родопите градче Добринище.

Край курорта са разположени ски писти с обща дължина около 7 км, 4 планински хижи, два лифта, ски влекове и ски училище. „Намираме се само на 8 километра от Банско, но при нас обстановката е доста по-спокойна, пък и цените са много достъпни.

Хората предпочитат взимането на ваучери с пакетни цени за ваканцията си с включена ношувка, закуска, вечеря, лифт карта и възможност за наем на екипировка“, каза Нонка Хаджиева от „Ски комплекс – Добринище“. Цената на четиридневните пакети за един човек варира между 120 и 200 лева за целия престой. Наемът на ски екипировка се заплаща отделно и струва скромните 45 лева отново за всички четири дни на престоя.

Приятна алтернатива на големите ски курорти е разположеният в полите на Рила курорт Семково.

Той е обграден със смърчови и борови гори и предлага седем ски писти с обща дължина от 4 км на своите посетители. Три от тях са на северните склонове и са сравнително трудни. Пистите покрай курорта са с малък наклон и са относително лесни и подходящи за масов спорт. „Разчитаме изцяло на естествения сняг, така че активният сезон започва покрай Коледа и продължава до март. Тук прекарват своите зимни ваканции много студенти от Софийския университет, Техническият университет, Университета по архитектура, строителство и геодезия, тъй като учебните заведения имат почивни бази в региона“, обясни Мая Падарева, читалищен секретар в Община Белица.

Цената на лифт картата за деня е 15 лв. за възрастен и 10,80 лева за деца до 14 год. Наемът на ски екипировка е между 10 и 15 лева на ден. Атракция за гостите на курорта представлява и Паркът за танцуващи мечки, разположен в близост до комплекса.

Мила ХРИСТОФОРОВА

17 специалности у нас осигуряват заплати над 1000 лева, става ясно от шестото издание на рейтинговата система на българските вузове. Доскоро едва 10 професионални направления отпускаха стартов доход над хилядарка.

На първо място в списъка е специалност „Информатика“ в Алма матер, чиито възпитаници започват работа за над 2000 лева. Изненадата е, че на второ място след тях са абсолвентите, които са получили диплома от Нов български университет. Техният доход също е малко под 2000. Трети са спецове по администрация и управление от Американския университет в България, които доскоро трайно държаха второто място. В челния списък са и математиците, както и висшистите със специалности по проучване и добив на полезни изкопаеми, младите военни и лекарите.

Въпреки това дори и в тези специалности има дупки, тоест отделни университети, където младите хора не успяват да намерят реализация след дипломирането си.

Сред най-търсените професионални направления като информатика например 5 на сто от младите висшисти

накрая демонстрират компютърните си познания само зад щанда. В отделни висши учебни заведения обаче този процент е по-висок. В Шуменския университет например цели 14 на сто от абсолвентите стават продавачи в магазините, за да се

17 специалности в университетите със заплати над 1000 лева



прехранват. По-любопитното е, че едва 11 на сто от завършилите работят като специалисти по информационни и компютърни технологии. 64 на сто са посочили, че работят нещо друго, което явно не е свързано с професията, която са усвоили, но не уточняват какво е то.

В „Администрация и управление“ 10 на сто от завършилите през последните пет години млади хора също се реализират като продавачи. 65 на сто пък работят нещо друго, също различно от онова, за което са учили. 9 на сто от младите икономисти също стават продавачи. Много от специалистите по икономика зара-

ботват и като фризьори и козметици, показва рейтинговата система.

Според обновените данни в системата за 2016 г.

средният осигурителен доход на завършилите български висши училища нараства от 925 лева

през миналата година до 1020 лева през настоящата, а делът на регистрираните безработни сред тях спада от 3,74% през 2015 г. година до 3,38% през 2016 г. Делът на завършилите, които не се осигуряват в страната, спада до 23% от близо 25% година по-рано. Този факт

обаче отново означава, че всеки четвърти млад висшист не се реализира у нас, както бе и досега. Това отваря две възможности пред него - или остава в сивата икономика, или емигрира. Расте и процентът на тези висшисти, които през първите 5 години след завършването си работят на позиция, за която се изисква висше образование. От 46,54% той достига до 47,34% през 2016 г.

Най-ниска безработица, слизаща под един процент, и най-висока степен на приложение на придобитото

висше образование (над 90%) за поредна година се наблюдават сред завършилите професионални направления „Медицина“, „Фармация“, „Дентална медицина“ и „Военно дело“. Проблемът при медиците обаче е, че повечето от тях емигрират в чужбина веднага след дипломирането, тъй като дори специализациите им у нас са безкрайно затруднени. Именно поради този факт България е изправена пред парадокса, че има достатъчно завършващи медици, които биха могли да покрият свободните работни места в болниците, но всички те масово заминават за чужбина. Обикновено това се случва в периода след завършването на образованието им и преди специализацията.

Най-висока е регистрираната безработица сред завършилите направления „Социални дейности“ (5,46%).

През 2016 г. това е единственото професионално направление, в което се наблюдава безработица над 5%, докато през миналата година с подобна висока безработица се отличаваха 6 професии. Най-ниско е приложението на придобитото висше образование сред завършилите „Туризм“ (19,29%). В същото време туризмът е и сферата, в която се търсят най-много специалисти със средно образование, твърдят от МОН. Оказва се, че младите хора напразно се записват да учат висше образование в тази област, тъй като шефовете им разчитат да ги наемат веднага след гимназията. Просветният министър Меглена Кунева заяви, че иска да промени това съотношение, но не посочи дали ще натиска за промени в средното образование през краткия мандат, който ѝ остава.

Въпреки факта, че бизнесът търси кадри със средно образование, държавата ни е поела ангажимент до 2020 година младите ни висшисти да са станали 36 на сто от населението. На практика това е неизпълнимо условие дори и ако целият завършващ випуск след гимназията бъде приет в университетите.

Медицината е само за отличници

Ако искате да учите медицина, не кандидатствайте без отлични оценки в дипломата. Рейтингите показват, че най-висок среден успех от дипломата за завършено средно образование имат приетите студенти в първи курс в направленията „Медицина“ (5,55), „Фармация“ (5,50) и „Дентална медицина“ (5,46). С най-нисък успех от завършено средно образование са първокурсниците в направленията „Металургия“ (4,16), „Материали и материалознание“ (4,25) и „Животновъдство“ (4,32). Ако обаче резултатите на кандидатите се разбият по университети, ще се



окажат доста големи различия, които показват, че не е все едно къде изучаваш дадена специалност. За да влезеш и да учиш икономика например в Софийския университет „Св. Климент

Охридски“, ти трябва оценка 5,66 в дипломата. Когато обаче се дипломираш, те очаква средна стартова заплата от 1726 лева. Ако си кандидатствал в същата специалност във Висшето училище по сигурност и икономика, можеш да бъдеш приет и с резултат Добър (4,42). При дипломирането си обаче абсолвентите на този частен вуз започват работа със стартов доход 772 лева, тоест два пъти по-ниска заплата.

Подобни различия има и при информатиката. Студентите, които влизат в тази специалност в Алма матер, имат среден успех 5,62. На финала те започват работа със заплата от порядъка на 2180 лева.

НАЦИОНАЛНИЯТ БАЛЕТ ЩЕ ГОСТУВА ОТНОВО В ИСПАНИЯ СЛЕД ТРИУМФА СЪС „ЗОРБА ГЪРКЪТ“

След като над 11 хиляди зрители аплодираха бурно балета на Софийската опера по време на турнето в осем испански града, импресариото е поискал гостуването със „Зорба“ да се повтори през лятото по откритите сцени на Пиренеите, а през зимата трупата ни да представи някое от класическите заглавия – „Лешникотрошачката“ или „Лебедово езеро“. Това съобщи пред „Животът днес“ художественият ръководител на балета на Софийската опера, примабалерината Сара-Нора Кръстева. Часове след завръщането си от Испания тя получи от министър Вежди Рашидов заедно с 16 именити творци най-високото и престижно отличие на Министерството на културата – наградата „Златен век“. Със Сара-Нора Кръстева разговаря Петър Галев:

● Сара-Нора Кръстева получи наградата „Златен век“



се поддържа много трудно и в много малко театри по света. Сега имаме момчета и момичета от Франция, Великобритания, Хонконг, Япония, Молдова, очаквам да пристигне и един американец. Струва ми се, че в чужбина са дори по-добре запознати с нивото на нашата трупа, отколкото тук това се оценява.

- Какво да очаква публиката до края на тази година и в началото на 2017-а?

- На 10 декември представяме „Жизел“, след което традиционно в края на месеца поредица от „Лешникотрошачката“, в които в главната женска роля дебютира младата солистка Кристина Чочанова. Ще ѝ партнира Цецо Иванов. През януари в същото представление ще се включат примата Марта Петкова и премиерът Емил Йорданов, които през декември имат покана за гастрол в „Театро Масимо“ - гр. Палермо. В края на януари имаме два спектакъла на „Спящата красавица“ от Чайковски, в които ще гастролтира лауреатът от Международния балетен конкурс във Варна Ю Ши. През февруари ще имаме допълнителни спектакли и от премиерните за този сезон „Петрушка“ и „Жар птица“.

- Сара-Нора, какво е за Вас тази награда?

- Няма да скрия, че е огромно удоволствие и голяма чест за мен! Най-важното е, че някой е проследил и оценил труда ми. Освен обичта на публиката към нашето изкуство оценката на държавата е сред важните стимули да продължа напред. Признанието от Министерството на културата съвпадна с успеха, който постигнахме в Испания. Там публиката е много емоционална, но и претенциозна. Бурните аплодисменти след всеки спектакъл бяха наградата за изключително техничното, но и артистично изпълнение на нашия балет. Максимални усилия положиха не само солис-



Част от състава на Националния балет при завръщането си от Испания

тите Росен Канев, Марта Петкова, Катерина Петрова, Никола Хаджитанев, Емил Йорданов и Трифон Митев, но и целият състав! В крайна сметка това винаги личи, доказ го реакцията на залите. В ролята на Зорба Росен Канев се редува с испанската балетна звезда Игор Йебра, а при следващото ни гостуване най-вероятно съставът ще е изцяло български.

- Всъщност в нашата балетна трупа от доста време има артисти от много държави, какъв е в момента съставът?

- Така е, тук ги привлича високият професионализъм, както и изключително богатият класически репертоар, който

Йордан КАМЕНОВ

ПРИЗНАНИЕ ЗА ТВОРЧЕСТВОТО И ПАТРИОТИЗМА НА ЙОРДАН КАМДЖАЛОВ

На 26.XI.2016 г. в зала „България“ бе изнесен концерт на GENESIS ORCHESTRA под диригентството на артистичния му директор и главен диригент Йордан Камджалов. Оркестърът е създаден по негова идея и въпреки чужбинското си име (дадено и заради участието зад граница) включва само водещи български изпълнители от страната и от десетки чуждестранни оркестри. Йордан Камджалов е получил образование и школовка в престижни учебни заведения и при съвременни световни майстори на пулта. Днес, след успешните си участия с десетки оркестри по света, той е получил и световно признание, и очакване за дълга бляскава кариера по подобие на маестро, с когото го сравняват – Артуро Тосканини. Но въпреки това отдава и много усилия да покаже красотата на музиката и у нас и да подпомага млади български творци с фондацията „Йордан Камджалов“. Концертът на 26.XI., който включваше знакови творби на Камий Сен-Санс, Красимир Кюркчийски и Пьотър Чайковски и със солистичното участие на пианистката Ивайла Кирова и на цигуларя Мариан

Краев, се превърна във водещо музикално събитие. С много аплаузи и настроение в залата.

Веднага след концерта в присъствието на оркестрантите и на десетки почитатели главният секретар на Българската академия на науките и изкуствата академик Маргарита Каменова му връчи диплом, с който Академията приема Йордан Камджалов за свой член, давайки му званието академик. С няколко приветствени изречения тя изрази възхищение и благодарност към неговия огромен талант и действен патриотизъм. И така съумя да предаде настроението на Академичния съвет на БАН при вземането на решението за приемане му в Академията. В своя отговор 36-годишният академик благодари за високата чест и увери всички, че ще продължи поетия път.



С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Нека първо обясним какво трябва да разбираме под „въоръжена пропаганда“.

- През 1903 г. сръбското правителство стига до извода, че е необходимо да създаде организация, която да е в състояние да осъществи сред българите в Македония мащабна насилствена пропаганда срещу българщината. За тази цел се създава „Сръбска четническа организация“, чиято задача е да проведе ефективни въоръжени действия сред българското население, да ги „избави“ от влиянието на местните комити и чрез страх, насилие и убийства да повярват, че са сърби. Но тази новосъздадена сръбска организация има и по-мащабни идеи – да освободи „Стара Южна Сърбия“ (Македония) не само от българите, но и от турците, арнаутите и да присъедини територията ѝ към Сърбия.

- Кой стои зад тази „Сръбска четническа организация“, кой я финансира?

- Тя функционира като правителствен орган и се ръководи от Министерството на външните работи, а в организационно отношение зад нея стои сръбското Министерство на войната. И то успява да създаде ефективни въоръжени отряди, които успешно налагат сръбската политика в Северозападна Македония, като постепенно изтласкват четите на ВМОРО на изток. Сръбската въоръжена пропаганда през целия период на съществуването си се издържа финансово от сръбската държава. През 1905-1906 г. се създават и два т.нар. Горски щаба, които работят по привличане на българи в сръбските чети срещу високо заплащане. Обръща се внимание да се потърсят за съучастие онези войводи във ВМОРО, които са наказани за нарушение на дисциплината. На тях им се предлага голямо

Сръбската Въоръжена пропаганда в Македония

заплащане. Благодарение на такива ренегати сръбската въоръжена пропаганда успешно се настанява в територии, в които сърбите никога не са играли политическа и икономическа роля. Всичко това става по време, когато между ВМОРО и сръбските чети съществува съюзническо взаимодействие.

- Т.е. докато българи и сърби воюват заедно срещу османската власт, започва и съперничеството между тях...

- Важно е да се отбележи, че на този етап, когато възникват разногласия в ръководството на ВМОРО, сърбите успяват да подкупят и привлекат редица опитни войводи ренегати. Такива са Йован Довезенски, Темелко Байрактарев, Петре Беляковски, Павле Младенов, Данко Байловски и Кръстю Георгиев.

Трябва още да се знае, че при създаването на първите сръбски чети се полагат сериозни усилия за прецизен подбор и всички се подлагат на всестранна военна подготовка. Наред с приучаването им към лична дисциплина те се обучават на военното дело, включващо физическа и стрелкова подготовка, топография и ориентация на терен, боравене с шифри, санитарно дело, взаимопомощ при трудни ситуации, начин на комуникация с населението.

- Какъв е етническият състав на организираниите сръбски чети?

- В началния етап са съставени от македонски българи – ренегати, с нисък социален статус. Както споменах, това са бивши войводи и четници, прогонени от ВМОРО. Има и войводи с неудовлетворени кариеристични претенции като Мицко Кръстев, Григор Соколов и Йово Довезенски. Благодарение на техния голям четнически опит сръбското движение успява да се внедри в Македония. По-късно в сръбските чети се привличат доброволци от Македония, които да работят като гурбетчии в Кралство Сърбия. Срещу добро заплащане и при липса на добра национална култура те се превръщат във важен контингент. В него влизат срещу заплащане и сръбски войници, които току-що са се уволнили от армията, националистически настроени студенти, както и турци наемници.

Но от 1905 г. се забелязва рязко увеличение на сръбския етнически елемент в тези чети. Решено е да постъпят

като войводи или инструктори сръбски офицери, които поемат командването. На 15 юли 1905 г. в Скопие е свикано съвещание на всички сръбски консули в Македония. Съвещанието се председателства от сръбския консул в Скопие М. Ристич. Взето е решение да се регрупираат оперативните сили на въоръжената пропаганда, да се пристъпи към промяна и обновяване състава на четите, в тях да постъпват предимно сърби за сметка на българи ренегати, постепенно да се отзоват българските войводи ренегати и да се интернират в кралството, а тяхната подмяна да стане със сръбски запасни офицери.

- С какви свидетелства разполагаме за сръбските репресии върху населението на българските села в Македония?

- Със стотици свидетелства. Защото репресиите са провеждани системно. Главен обект на насилие са екзархийските българи и населението в смесените села, намиращи се под сръбско влияние. Преди отрядите на въоръжената пропаганда да предприемат действията, те изпращат ултимативни писма, с които приканват жителите да се откажат от българската Екзархия и да преминат към гръцката Патриаршия. На населението се обещава да се премахнат данъците, налагани от българските чети на ВМОРО, да бъде оказана закрила срещу турските власти, безплатно оръжие и заплащане на всички продоволствия, които сръбските четници поискат от местните хора. При отказ на направеното предложение сръбските отряди опустошават селските имоти и убиват местните първенци. При отказ от страна на българите в техните села се настанявали сръбските чети. Под дулото на пушката кметът се съгласявал да подпише декларация, че населението на управляваното от него село подменя духовното си ведомство – екзархията с патриаршията, а свещеникът и учителят се задължават или да преминат към патриаршията и сръбската училищна служба, или да напуснат. Има документ за това, че „... при Страцин са отвлечени 14 българи и са избити и заровени в местността Бабина поляна близо до сръбската граница“. Тези масови екзекуции оказват силно психологично въздействие върху българското население. С убийствата се демонстрира силата на

сръбското оръжие и държава. А след като прекършат българския дух и воля за съпротива, те създават сръбски милиции, с помощта на които се пристъпва към завладяване на съседните села. Така езунитски сърбите настройват едни българи срещу други.

- Какви други „оръжия“ са били използвани за целите на Велика Сърбия?

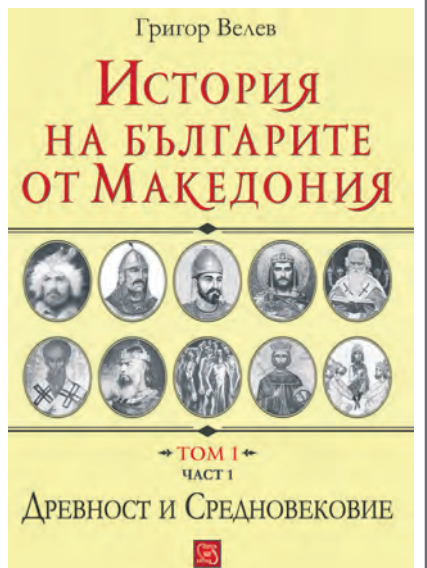
- Друго оръжие е икономическият бойкот, който се е прилагал срещу българите, не желаещи да изпълнят чуждата воля. Забранявали са на сърбоманите да купуват стоки от дюкяните на българи екзархисти. От 1905 г. тази заповед се прилага и на двата бряга на река Вардар. В пазарни дни сръбските четници блокират междуселищните пътища и не допускат до тържищата да достигне стоката на българите от екзархистките села. Македонските българи гурбетчии в Сърбия също са подложени на изключителен стопански гнет: заграбвали са им добитъка, отвлечани са цели стада. В поверителен рапорт № 22 от Битоля до София лично до министър-председателя Рачо Петров пише: „В същото време сръбското правителство в самата Сърбия взема непростиими мерки спроти всички ония българи (македонци из Кичево и особено от Долно Кичевско и от Гостиварско), които намират препитанието си в Сърбия. Мнозина от тези нещастници се поставят пред алтернативата: или да отворят в селата си селски училища и да приемат сръбски свещеници, или се заплашват, че имотите им в Сърбия ще бъдат конфискувани. Задължават се децата на гурбетчиите да учат в сръбски училища“. Нака-

занията за неизпълнение на предписанието се последват от брутални методи на насилие. По-будните българи се пребиват или убиват за назиждане, а първенците са отвлечани, за да се принуди българското население да се обяви за сръбско. Малките села, които не могат да окажат съпротива и не могат да се ползват от защита на четите на ВМОРО, са най-често обект на издевателства на сръбските чети – опожаряване на къщи и стопански сгради, грабежи на добитък и показни убийства, отвлечения на отделни лица, най-често учители и свещеници. Понякога жестокостите на сръбските чети достигат невероятни размери – погребване на полуживи селяни. Такъв е случаят с убийството на отвлечените селяни от с. Облавци, Кумановско, на 29 ноември 1905 г., намерени погребани живи до сърбоманско село. Призивът из цяла Македония е един: „Станете сърби, ако искате да ви се повърне отнетото и опожареното!“.

- Нека на финала да обобщим - в крайна сметка какво се случва в Македония?

- Успехите на сръбската въоръжена пропаганда се простират върху десетки български села. Истината е, че националистически кръгове в Белград успяват да разрушат българската идея за неделимост на Македония и да наложат съществуването на две местни зони на влияние. Така се стига до 1912 г., когато правителството на Ив. Евс. Гешов прави големи отстъпки на сърбите и признава, че има „безспорна“ и „спорна“ зона и те са вписани в тайния анекс към съюзния Сръбско-български договор от същата 1912 г.

Второто, преработено издание на том първи от фундаменталния труд на акад. Григор Велев „История на българите от Македония“ вече е по книжарниците. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода на древността и Средновековието. Едно от многото достойнства на том първи на „История на българите от Македония“ е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.



Познат доскоро с умерените си политически възгледи, кандидатът на традиционната френска десница за президент Франсоа Фийон спечели номинацията на партията си с нов имидж - на непоклатим консерватор, защитник на френската идентичност, противник на мултикултурализма и икономически радикал. Голяма част от посланията му се припокриват с тези на популистката Марин льо Пен и това поставя Националния фронт в необичайната позиция да брани социалистическите идеали, за да привлече на своя страна гласоподавателите на левия електорат в изборите напролет.

Изненадващо голямата популярност на Фийон се дължи до голяма степен на книгата, която издаде тази есен - „Покоряването на ислямския тоталитаризъм“. В нея, в стил „Сблъсъкът на цивилизациите“ на Самюъл Хънтингтън от 90-те години на миналия век, бившият френски премиер (2007-2012) излиза с тезата, че „Кървавата инвазия на ислямизма във всекидневния живот на Запада може да доведе до трета световна война“. И заявява, че Франция не е мултикултурна, а държава, чиято история, език и култура просто винаги са били обогатявани отвън.

В този дух той се зарича да наложи лимит за приема на мигранти от войните в Близкия изток и да накара вече приетите в



Фийон или Льо Пен – шоковата промяна във Франция е сигурна

страната мюсюлмани или да се интегрират, или да напуснат. „Аз съм кандидатът на всички, които се гордеят, че са французи“, декларира Фийон.

Заради тези му позиции очакваната битка на балотажа на 7 май срещу Льо Пен ще е далеч от конвенционален сблъсък между центъра и крайната десница, какъвто според социолозите се очертаваше, ако както те очакваха, партия „Републиканците“ беше номинирала Ален Жюпе. Затова националистите очаквано вече насочиха атаките си срещу планове на Фийон за „електрошокова икономическа реформа“.

Такава той беше натоварен да проведе още през 2007 г., когато беше назначен за премиер от тогавашния президент Никола Саркози. Тя обаче не се материализира заради очакваната вълна от недоволство от страна на мощните

френски профсъюзи. А Саркози умело оправда неизпълнението на предизборните си обещания с избухването на глобалната финансова криза.

„Напълно ще подновя софтуера на Франция“, обясни Фийон идеите, които не са нови за западния икономически модел, но твърде рисковани за който и да е френски държавник, който не иска да слезе скоропостижно от политическата сцена в родината си.

Планове на Фийон предвиждат намаляване на бюджетните разходи със 100 млрд. евро до 2022 г.

За тази цел той възнамерява да съкрати половин милион работни места в публичния сектор, в който в момента са заети 5,4 млн. души, или всеки пети френски трудещ се.

В същото време ще бъде отменено ограничението за 35-часова работна седмица.

Онези, които са на държавна служба, вече ще работят по 39 часа на седмица, но ще им се заплаща за 37. А в частния сектор работници и служители ще се договарят директно с работодателите си за продължителността на работната им седмица, лимитът за която в ЕС е 48 часа.

Размерът на обезщетенията за безработица ще бъде ограничен първоначално до 75% от трудовото възнаграждение и постепенно ще намалява.

А минималната пенсионна възраст ще бъде увеличена от 62 на 65 години.

За да повиши конкурентоспособността на френската икономика, Фийон смята да облекчи бизнеса с 50 млрд. евро – чрез намаляване на корпоративния данък от 33,3% на 25%, както и на вноските в осигурителната система. Ще

отпадне и въведеният от президента социалист данък богатство, което ще струва на хазната около 5 млрд. евро. Ставката на ДДС обаче ще бъде увеличена с 2 пункта до 22%.

С всички тези мерки Франция би трябвало да заприлича на Германия – експортно ориентирана икономика, която не разчита приоритетно на сектора на услугите.

„Къщата трябва да се събори напълно, за да се построи както трябва отново“, обобща Фийон мотивите

за тази си политика. А Льо Пен, която използва хаоса сред все по-непопулярните социалисти, грабна шанса да наложи рамката на мантрата си „Народът срещу елита“ върху очакваното недоволство сред средната класа.

„Никой кандидат досега не се е прекланял толкова ниско пред ултралибералния диктат на Европейския съюз и яростната глобализация“, заяви тя.

Първите сондажи на общественото мнение след номинирането на Фийон показват, че той ще е победител на първия тур на изборите на 23 април с 26% от гласовете. Льо Пен ще е втора с 24%. На повече от 10 пункта след тях ще е обявилият се за центрист бивш икономически министър от соцправителството Еманоел Макрон. А едва 9% подкрепя биха получили социалистите Франсоа Оланд и Еманоел Валс, който и от тях да се кандидатира.

На балотажа на 7 май социолозите вещаят победа на Фийон с 67% срещу 33% за Льо Пен. Но който и да победи наистина, Франция вече няма да е познатата сега социална държава. Ако не се стигне до „електрошока“ на Фийон, Льо Пен се зарича да предизвика катаклизъм с Фрекзит.

Турция и ЕС са на прага на разлив

„Всяка страна има нужда от силен лидер, за да просперира. Без силен лидер нито една държава не може да го постигне. Страните без силен лидер се провалят.“ С тази мантра турският президент Реджеп Ердоган обяснява амбициите си да промени конституцията на южната ни съседка и да превърне кемалистката република в президентска.

За постигането на тази цел Ердоган умело използва модерния напоследък популистски подход към масите, който му носи дивиденди заради безспорната му харизма. Основният аргумент е, че при сегашното статукво парламентарната система е в състояние да ражда само коалиционни правителства. А това, както показва най-новата история, носи само нестабилност на Турция.

Ердоган използва проваления метеж от 15 юли, за да си осигури методично пълен контрол на държавата.

Чрез въведеното и удължено вече веднъж извънредно положение той фактически упражнява цялата власт.

Под предлог, че Турция трябва да се разчисти от последователи на

метежника Фетула Гюлен, бяха уволнени над 100 000 служители от различни сектори на икономиката. Над 36 000 са арестуваните, включително висши военни, лидерите на кюрдската партия в парламента и водещи журналисти. Опозиционната преса е смачкана. Готви се и възстановяване на смъртно наказание.

Всичко това нямаше как да не предизвика критична реакция от Европейския съюз, към който Турция се присъединява вече над 30 години. Шокът на Стария континент е обясним, тъй като в качеството си на премиер през 2003-2014 г. именно някогашният фронтмен на инициативата на ООН за диалог между цивилизациите Ердоган служеше за пример за това, че демокрацията и страна с преобладаващо ислямско общество

не са несъвместими понятия.

Масовата чистка и потъпкването на основни човешки права в Турция през последните близо 5 месеца

обаче доведоха до предупредителни действия от страна на ЕС за замразяване на присъединителния процес. Австрия, в която крайният национализъм е във възход, се обяви за прекратяване на преговорите. А Европарламентът дори гласува препоръчителна резолюция в тази насока.

Ердоган реагира възможно най-остро, повтаряйки всекидневно, че това е непростима обида. Дори поднови заплахата си да отприщи нова мигрантска вълна към Европа, споменавайки конкретно пункта „Капъкуле“ на границата с България. А тази заплаха звучи доста по-опасно от популистките тези за т.нар. граници на президентското сърце – тезата на Ердоган, че Мосул, Алепо, Комотини и Кърджали са неразривно свързани с Турция.

Словесните атаки стигнаха дотам, че

той заплаши дори с преориентиране на южната ни съседка към доминирания от Русия и Китай азиатски конкурент на ЕС и НАТО – Шанхайската организация за сътрудничество.

От Брюксел обаче председателят на Еврокомисията Жан-Клод Юнкер поне засега не допуска да бъде изнудван. Той предупреди турците да се сърдят на президента си, ако визите за тях не бъдат отменени в резултат на непазване на споразумението за спиране на мигрантската вълна.

Юнкер дори още не е пуснал в действие основното си оръжие – евентуални икономически санкции от ЕС – най-големия инвеститор в турската икономика. А на гърба на предизвиканата по политически причини криза те биха съсипали.

Владислава ГАЛЕВА,
юрист

Много наши сънародници живеят от дълги години извън родината. Често навън са създали семейства и имат потомство. В редица случаи тези наследници на родители българи по една или друга причина нямат българско гражданство.

Повечето пъти законите на държавата, в която пребивават, изискват да се освободят от първоначалното си гражданство, за да придобият ново. След време обаче някои от тях искат да възстановят българското си гражданство.



Възстановяването на българското гражданство е възможно, ако същото е загубено по някой от следните два начина:

1. Чрез освобождаване от българско гражданство

Освобождаването от гражданство може да стане по искане на лицето, което живее постоянно в чужбина, придобито е чуждо гражданство или има данни за открита процедура за придобиване на чуждо гражданство. Постоянно живеещо в чужбина е лицето, което пребивава извън границите на България повече от 9 месеца през всяка календарна година, освен ако престоят му в чужбина е в изпълнение на държавна служба от него или от съпруг, или е свързано само с обучение.

2. Чрез лишаване от българско гражданство

Държавата може едностранно, без да се съобразява с волята на лицето, да го лиши от гражданство, ако е осъдено с влязла в сила присъда за тежко престъпление против републиката, при условие че не се намира в чужбина и не е оставало без гражданство. Никой не може да бъде лишен от гражданство, ако е български гражданин по рождение.

За процедурата по възстановяване на гражданството трябва да са изпълнени определени условия, които се различават в зависимост от това как то е било прекратено:

При освобождаване от българско гражданство лицето трябва да отговаря едновременно на следните три условия:

* Да не е осъждано с влязла в сила присъда за умишлено престъпление в държавата, в която

живее, или в България;

* Да не представлява заплаха за обществения ред, обществения морал, общественото здраве или за националната сигурност;

* Отпреди не по-малко от 3 години към датата на подаване на молбата за възстановяване на гражданството да има разрешение за постоянно или дългосрочно пребиваване в България. Това изискване не се отнася до лицата, на които поне един от родителите, бабите и дядовците е българин.

При лишаване от българско гражданство трябва да е изпълнено едно от следните две условия:

* Да бъде установено, че не е имало основание за лишаване – тоест когато лицето е било лишено от гражданство поради грешка в преценката на основанията; или

* Основанието за лишаване да е изгубило своето значение – или с други думи, когато с изменение на закона посоченото основание е премахнато.

Интересен е въпросът какво става с гражданството на децата на лице, на което българското гражданство е възстановено.

Ако не са навършили 14-годишна възраст, децата стават български граждани.

Ако са между 14- и 18-годишна възраст, те стават български граждани само ако самите поискат това изрично.

Ако са навършили 18 и повече години, гражданството им не се променя.

За да настъпят тези промени в гражданството на децата, трябва лицето и другият родител да възстанови българското си гражданство или само единият от тях да възстанови българското си гражданство и

Как се възстановява българско гражданство

другият родител да е съгласен с промяната в гражданството на общите им деца.

Процедурата започва с подаване на молба и провеждане на интервю.

Молбата се подава в писмена форма по образец и лично в Министерството на правосъдието или в българските дипломатически или консулски представителства в чужбина. При подаването ѝ се насрочват дата и час за провеждане на интервю, за което лицето се уведомява. Интервюто се провежда от служител на дирекция „Българско гражданство“ по въпросник, утвърден от министъра на правосъдието. Въпросите, които могат да му бъдат зададени, са свързани с основни факти от историята и управлението на държавата – кой е националният празник на България, каква е формата на държавно управление и държавно устройство, кой упражнява изпълнителната власт в държавата и други подобни. Ако молбата се подаде в дипломатическо или консулско представителство на Република България в чужбина, интервюто се провежда от служител на съответното представителство при подаването ѝ.

Ако всичко е минало според изискванията, българското гражданство ще бъде възстановено, което става с указ на президента.

От деня на издаването му лицето отново става български гражданин и възстановява правата си като такъв.

В изпълнение на президентския указ Министерството на правосъдието издава удостоверение за възстановяване на българско гражданство. Получаването му става само лично и срещу подпис в Министерството на правосъдието или в българско дипломатическо или консулско представителство в чужбина. Така завършва процедурата.

Възстановяването е един от способите за при-

добиване на българско гражданство.

Съществува и придобиване на българско гражданство по произход, когато само един от родителите е български гражданин. Процедурата не е лека и отнема доста време.

Тя се инициира винаги лично, като отново началото се поставя с подаване на молба за придобиване на гражданство в Министерството на правосъдието или в дипломатическото или консулското представителство на Република България в страната, в която лицето живее или чийто гражданин е в момента. Ако лицето е малолетно (до 14-годишна възраст), молбата се подава от неговите родители или настойници, а ако е непълнолетно (от 14- до 18-годишна възраст), молбата се преподписва от неговите родители или попечители. Процедурата отново продължава с провеждане на интервю, като при малолетните и непълнолетните лица то се провежда в присъствието на техните родители.

Към молбата се представят и следните документи:

- * Удостоверение за български произход, издадено от Държавната агенция за българите в чужбина – то се издава в едномесечен срок от поискването и удостоверява факта, че някой от родителите е български гражданин;
- * Свидетелство за съдимост, издадено от страната, чийто гражданин е лицето в момента, като в него е необходимо да е посочено, че се издава за целите на производството по придобиване на българско гражданство;
- * Медицински документ, че кандидатът не страда от определени заболявания: холера, чума, вариола, жълта треска, вирусни хеморагични трески, дифтерия, кореман тиф, полиомиелит, бруцелоза, антракс, малария, тежък остър респираторен синдром и туберкулоза с бацилоотделяне, психично болни с установено

сериозно нарушение на психичните функции (психоза или тежко личностно разстройство) или с изразена трайна психична увреда в резултат на психично заболяване, лице с умствена изостаналост или съдова и сенилна деменция. (Издават се от съответните медицински органи на държавата по настоящо местопребиваване.)

Ако е налице дългосрочно пребиваване в България,

трябва предварително да се получи и документ от прокуратурата, че срещу лицето няма образувано наказателно производство за умишлено престъпление от общ характер.

Към молбата се прилагат още:

- * Препис от акт за раждане или дубликат на удостоверение за раждане;
- * Декларация по образец;
- * Актуална снимка паспортен формат;
- * Фотокопие на документ, удостоверяващ самоличност;
- * Документ за внесена държавна такса;
- * Официален документ, удостоверяващ промяната на имената, ако има такава;
- * Официален документ за идентичност на лице с различни имена;
- * Автобиография на български език.

Всички документи, които се представят, трябва да са издадени или преведени, както и легализирани на български език.

Компетентният орган разглежда документите и след провеждане на интервюто излиза със становище. Въз основа на него министърът на правосъдието прави предложение до президента на Република България за издаване на указ или за отказ за издаване на указ за придобиване на гражданство. Това предложение трябва да се направи в срок до дванадесет месеца от датата на подаване на молба.

В случай че бъде прието предложението, от датата на издаване на указа на президента лицето придобива българско гражданство по произход.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

6 - 12 ДЕКЕМВРИ 2016

В сезона на кашлицата

Домашният чай и запарки дават само временно облекчение, затова съвременната медицина вече разчита на мощни билкови екстракти, създадени по специален стандарт. Какви са те и как помагат ще разберете

на стр. 18

Как да се лекуваме при грип

Грипът вече нахлу, но все още няма епидемия. Затова трябва да сме подготвени да го посрещнем, а и преодолеем. За правилното лечение информация ще получите от акад. Ангел Гълбов

на стр. 23

Нови ползи от пробиотиците

Учени откриха връзка между микроорганизмите в стомашно-чревния тракт и когнитивната функция на пациенти, които страдат от алцхаймер. Специалистите установиха, че пробиотиците подобряват значително мозъчната дейност. Повече

на стр. 24

Йодът регулира метаболизма



Йодът е един от най-важните микроелементи в човешкия организъм, от който в значителна степен зависи добрата му физическа кондиция и правилното протичане на процесите, участващи в неговия метаболизъм. Подробности ще прочетете

на стр. 27

НЕ ВСИЧКИ СПОРТОВЕ УДЪЛЖАВАТ ЖИВОТА

Международна изследователска група под ръководството на учени от университета в Сидни определи видовете спорт, които удължават живота. Това са карането на велосипед, плуването, аеробиката и спортовете, в които се използва ракета – тенис, бадминтон, скуош и др. Бягането и футболът обаче не помагат на дълголетието. Специалистите от Сидни проучили данните на 80 хиляди души над 30-годишна възраст, занимаващи се с шест спортни дисциплини. Резултатите показали, че рискът от смърт при хората, практикуващи спорт с ракета, бил с 47% по-нисък, при плувците с 28%, при привържениците на аеробиката с 27%, при велосипедистите с 15% в сравнение с участниците в изследването, които се занимавали с другите видове спорт – бягане и футбол. А рискът само от сърдечносъдови заболявания е още по-нисък. (ЖД)



ПАСИВНОТО ПУЩЕНЕ ПРАВИ ДЕЦАТА АГРЕСИВНИ

Деца, които са били подложени на цигарен дим в ранните си години, са склонни към асоциално поведение и агресия. Те често изпитват трудности в обучението и често ги изключват от училище. До този извод стигнаха изследователи от университета в Монреал. Учените анализирали данните на 1035 момче-

та и момичета, родени между 1997 и 1998 г. Родителите дали информация дали някой от тях е пушил вкъщи, когато децата са били между 1,5- и 7,5-годишни. Проучването за успеваемостта на същите деца и поведенческите им проблеми било проведено, когато те били вече на 12-годишна възраст. Спе-

циалистите установили, че пасивното пушене е увеличило риска от проблеми с поведението и успеваемостта на децата. Според учените цигареният дим нару-

шава процесите на развитие в областите на мозъка, свързани с поведението, емоциите и когнитивните функции. Изследователите призовават родителите

да пазят децата си от цигарения дим, за който вече научно е доказано, че може да нанесе сериозни вреди върху здравето и бъдещето им. (ЖД)



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

XANACID® -

100 % натурален продукт
за защита на стомашната лигавица

При стомашни киселини и оплаквания, свързани с повишена киселинност

Xanacid® е медицинско изделие, което противодейства на симптомите на възпаление на стомашната лигавица: болка, парене, усещане за киселинност. То действа като бариера, която предпазва лигавицата от атаката на стомашните сокове. Благодарение на уникалната си растителна формула Xanacid® действа успокояващо и защитно на лигавицата - минералният състав на продукта неутрализира pH на киселините. Той е 100 % натурален продукт, чиито отделни съставки действат синергично, образуват силна защита за стомашната лигавица.

Екстрактите от Алое Вера, Лечебна ружа и Горски слез, които влизат в състава на Xanacid®, съдържат полизахариди, образувачи лепкав защитен слой, който прилепва към лигавицата на стомаха, като я предпазва от механични и химични стимули.

Действие на основните съставки в Xanacid®

Алое Вера (Aloe Barbadensis) - намалява болката в стомаха и зад гръдната кост. Гликопротеините, които растението съдържа, възпрепятстват и разрушават брадикинина (Bradykinin) - причинителя на болката и възпаленията.

Лечебна ружа (Althaea officinalis) - растението съдържа танини, минерални вещества, захари и слюзни вещества, благодарение на които действа обезболяващо и противовъзпалително.

Горски слез (Malva sylvestris) - съдържа слюзни вещества. Името на латински означава мек. Действа омекотяващо при възпаления на храносмилателната система.

Стевия (Stevia Rebaudiana) - отличава се с приятен и силен сладък вкус, мощен адаптоген, антиоксидант и биопротектор с изключително широк профилактично-лечебен спектър.



- 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.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 13.12.2016
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки
в гр. София

Тел.: 02/971 0220



24 аптеки
в гр. София,
4 аптеки в Плов-
див, 2 аптеки в
гр. Варна, 3 апте-
ки в Бургас, 4 аптеки в Стара Загора

Тел.: 02/854 9701



5 аптеки
в гр. София

Тел.: 0882 369 446



17 аптеки в гр.
София, 2 аптеки
в гр. Бургас

Тел.: 02/48 30 625



21 аптеки в Плов-
див, Пазарджик,
Раковски, Асенов-
град, с. Стряма, с.
Куклен

Тел.: 032/626 017; 032/682 002



13 аптеки в гр.
Пловдив, гр. Павел
баня, гр. Раковски

Тел.: 0887 858 558



7 аптеки в гр.
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340



4 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084



3 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607



7 аптеки в гр. Бур-
гас, гр. Ямбол

Тел.: 070 010 513



17 аптеки в
гр. Стара Загора,
гр. Сливен, гр.

Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбо-
во, гр. Пловдив

Тел.: 042/655 100



4 аптеки в
гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **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

ЕН ТИ ТУС КАПСУЛИ

При суха и влажна кашлица



-20%

- Благоприятно повлиява функция-та на дихателните пътища
- Подпомага отхрачването

Препоръчителна нова цена ~~8,10 лв.~~ **6,48 лв.**

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването
- Действа благоприятно върху лига-вицата на гърлото и дихателните пътища

-20%

Препоръчителна нова цена ~~9,10 лв.~~ **7,35 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

-17%

Препоръчителна нова цена ~~9,98 лв.~~ **8,28 лв.**

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

-20%



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

~~5,35 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28 лв.**

КОМФОРТЕКС КАПСУЛИ

При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:
- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт



-20%

Препоръчителна нова цена ~~6,06 лв.~~ **4,85 лв.**



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

17

Хранителна добавка

Podagrol Ecofarm



- Уникален продукт – без аналог на пазара
- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.
- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

-15%

Препоръчителна нова цена ~~17,81 лв.~~ **15,14 лв.**

Канки за пиене 50 ml

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни
киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален
витамин E 12 µg

Точно най-необходимо-
то при бременност и
кърмене

-10%

Препоръчителна нова цена ~~23,65 лв.~~ **21,29 лв.**

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артроза болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болестени мускулни спазми и разтежения



Промоцията е валидна
в аптеки „Ремедиум“,
аптеки „Субра“ и
аптеки „Витания“

-20%

Препоръчителна нова цена ~~6,48 лв.~~ **5,18 лв.**

NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите



Уникална балансирана формула
от 14 автентични индийски
билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост

-15%

Промоцията е валидна
в аптеки „Ремедиум“,
аптеки „Субра“ и
аптеки „Витания“

Препоръчителна нова цена ~~9,72 лв.~~ **8,26 лв.**

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване

- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

-20%

Препоръчителна нова цена ~~16,85 лв.~~ **13,48 лв.**

АЛФАЛИПОМАКС



- Диабетна полиневропатия

- Добавени витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

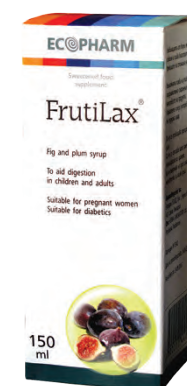
- Изразен антиоксидантен ефект

-20%

Препоръчителна нова цена ~~23,96 лв.~~ **19,17 лв.**

ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни, и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



-15%

Препоръчителна нова цена ~~9,48 лв.~~ **8,06 лв.**

ПРИ БОЛКИ В ГЪРЛОТО И КАШЛИЦА – ДОВЕРЕТЕ СЕ НА РАСТИТЕЛНИТЕ ЕКСТРАКТИ

Маг. фармацевт Йордан СЛАВЧЕВ, управител и собственик на аптека „Любен Славчев“

Домашният чай и запарки дават само временно облекчение, затова съвременната медицина вече разчита на мощни билкови екстракти, създадени по специален стандарт.

Лечебните растения са най-старите познати средства, използвани от човека срещу различните заболявания на дихателната система. В съвременната медицина билките все още са най-предпочитаният, ефикасен и достъпен метод за лечение на проблеми с дихателните пътища, възпалено гърло и кашлица.

Силата на лечебните растения се крие в активните вещества, които се съдържат в тях. Те повлияват отделянето на секрети, възпалението на лигавицата и облекчават неприятните симптоми на болното гърло.

Растенията, които са богати на етерични масла, са

изключително популярни помощни средства при възпалено,

зачервено и раздразнено гърло. Те имат способността в малки дози да втечняват жилавия секрет, а в големи дози да подсушават дихателните пътища. Доста добре повлияват както суха, така и влажна кашлица, отблъскват бронхиалната лигавица и упражняват локален противовъзпалителен ефект. Действат противомикробно, като предпазват от влошаване вирусната инфекция и превръщането ѝ в бактериална. Билки, богати на етерични масла, са: мащерка, анасон, куркума, джинджирил, кардамон, канела, карамфил.



Лечебните растения, които съдържат сапонили, имат мощен ефект в борбата срещу кашлицата.

Те притежават способността да подпомагат втечняването на бронхиалния секрет и по този начин улесняват неговото изхвърляне чрез отхрачване. Такива растения са: иглика, подбел, ружа, сладник, орех малабар.

Много от проблемите, свързани с дихателните пътища, могат да бъдат повлияни благоприятно от приготвени в домашни условия отвари, запарки и чайове. За направата им обаче са необходими известни познания. Човек трябва добре да познава билките и тяхното действие, да знае кое растение за какво помага, кои билки се комбинират успешно, какви са точните пропорции, по какъв начин се приготвят и т.н.

За щастие съвременната медицина вече предлага достатъчно добри готови продукти,

които са в пъти по-силни от обикновената домашна билкова отвара. В тяхното производство са вложени т.нар. стандартизирани растителни екстракти, каквито не могат да бъдат приготвени в обикновени домашни условия.

Стандартизираните екстракти гарантират, че във всяка таблетка от продукта (или във всяка капка от сиропа) присъстват точно определени вещества в точно определено количество, което е достатъчно, за да повлияе симптомите на възпаленото гърло. Докато при приготвянето на една отвара никога не можем да гарантираме какво е количеството на активното вещество и дали то е достатъчно за поло-

жителен изход от лечението.

Използването на един готов комбиниран билков продукт улеснява приема, засилва действието

и осигурява по-дълготраен ефект. Освен това в някои продукти за болно гърло и кашлица са вложени стандартизирани екстракти от цели 7, 10, дори повече билки, които надали присъстват във всяка домашна аптечка. Сред изобилието от продукти за възпалено гърло мога да отлича таблетките за смучене Ен Ти Тус, които са уникални не само по своя състав, но и с изключителната синергия на 12-те включени в него растения.

Синергията, най-просто казано, представлява взаимно допълване и усиляване на действията на различните билки

в един продукт. Ако си представим, че едно от растенията има противовъзпалително действие, друго подпомага втечняването и отхрачването, третото намалява отока на възпалената лигавица, четвърто облекчава дишането и всички те се съберат в състава на един продукт, то със сигурност ще постигнем едно много по-добро комплексно въздействие върху общия тонус на болния.

На този принцип Ен Ти Тус таблетки за смучене повлияват симптомите на раздразненото, зачервено гърло и пресипнал глас и успокояват цялостно респираторния тракт. Комбинацията от 12 растителни екстракта в състава на таблетките многократно усилва действието на всяка билка и мигновено облекчава симптомите на възпаленото гърло и проблемите с дихателните пътища.

Хранителна добавка със захар

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

За здраво гърло

Без оцветители!

Четири различни вкуса!

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Проф. Георги Едрев е сред най-опитните ни УНГ специалисти. Един от водещите в Европа в областта на микрохирургията на ухото, известен е с постиженията си за възстановяване на слуха при отосклероза. Има над 120 научни публикации, дълги години беше директор на Транспортната болница в София. В момента консултира и преподава в УМБАЛ „Лозенец“, оперира в болница „Св. Пантелеймон“. Страстта му от младини била поезията, но баща му настоял, че само медицината е стабилна професия. Свързал се с нея почти насилва, но и днес би го направил отново – заради прекрасните учители, които го изградили и като личност. Първият им съвет бил необичаен, но практичен – да се справи с мекия си изговор, защото пациентите няма да му имат доверие. Заедно с успешната кариера в медицината проф. Едрев не изоставя и до днес поезията – на път е вече петата му книга.



Проф. Едрев, има ли промяна в заболяемостта през годините, откакто практикувате?

- През 80-те правех всяка седмица пункции. Каквото и да говорим за антибиотиците, те от година на година са все по-добри и на тях се дължи това, че от 20 години примерно не съм срещал пациент, на когото да се налага да се прави пункция. Защото антибиотикът предотвратява задръстването на синуса с гной. Отделно има вече много хубави спрейове, които отбъбват отворите на синусите и гнойта изтича. Носът е лабиринт, голям „хол“ и около него – четири „мазета“, главните синуси. Според мен Създателят е сбъркал със синусите. Някои казват, че съществуват, за да се коригира тембърът на гласа. Не е вярно. Според други целта е била главата да е по-лека, да не се натоварва вратът. Синусите боледуват най-често заради вирусните инфекции – те влизат през носа, бактериалните причинители са по-редки и идват от зъбите. Сега със скенер и ядрено-магнитен резонанс получаваме точна картина. С рентгена често имахме хипердиагностика. Тоест, ако се вижда удебеление на лигавицата, се описваше като полип – а като се оперира, виждаш, че полип няма. Освен това в ушите – много пъти съм се натъквал на влизане на холестеатома в черепа. И зависи на какво място става това. Доброто е, че сега може да се види с образна диагностика – по-рано не беше възможно. Трябваше да се отвори ухото.

- Казвате, че вече синуситът не е голям проблем.

- Протича по-леко. Но самата структура на синуса е по-пригодна за приведения стоеж на нашите далечни предци, като сме изправени, синусът няма как да се дренира. Ксилонметазолините са много добри за отваряне на синусите. Но не могат да се използват повече от 5 дни, влияят на сърдечния ритъм.

- Само при хрема ли е полезно промиването с физиологичен разтвор?

- Носът наистина е лаби-

ВЪЗПАЛЕНИЕТО НА СИНУСИТЕ СЕ ПРЕДИЗВИКВА ОТ ВИРУСИ

● С проф. Георги Едрев
разговаря Галина Спасова

ринт. Ако се слагат капки или спринцовка, те се плъзгат и отиват в гърлото. Не попадат нагоре, в 2/3 от носния лабиринт. Но ако се използва спрей, той достига като мъгла във всички гънки на лигавицата. Примерно лекарствата за хипертония предизвикват набъбване на лигавицата, носът се запушва и секретът е по-обилен. Със спрейовете може да се прочиства носът. Виждам много пациенти със запустнати заболявания след лечение с хомеопатия. За мен успехът на това лечение е на базата на съвпадение. Възпалителният процес има цикъл, особено вирусните инфекции. Като даваш хомеопатично лечение толкова, колкото е този цикъл – накрая казваш – оправихме проблема. Много е важно и също често се случва пациентът да уцели неподходящия лекар – в интернет го има, но на операционната маса го няма. И се получава зацикляне. Извънредно важна е първата намеса.

- При децата обикновено т.нар. простудни заболявания започват с хрема. Как е най-добре да се реагира в началото?

- При тях хремата обикновено протича и с възпаление на гърлото. Причинява се от рино-вируси. За да има усложнение, първата причина е ненавреме хванато заболяването. Попадайки в носоглътката, вирусите унищожават повърхностните клетки. На тяхно място се гнездват бактериите, които са там нормално, но се активират и стават вредни. Вирусът влиза в кръвта и се повишава температурата. Отделно бактериите, ако са в сливиците, се гнездват и правят гнойна ангина. Ако слязат надолу, се развива трахеобронхит, бронхопневмония.

В първите два-три дни трябва да се слагат капки, които отпушват носа, а после се използват спрейовете. Второ – важно е дали е добре гледано детето. Добре хранено, с достатъчно сън, със силна имунна защита. Тогава то преодолява по-лесно тези ринофарингити. Ако детето има някаква алергия, това намалява устойчивостта на организма. Слизните жлези произвеждат повече слюз и вирусите се гнездват в нея. Нека хората да знаят, че ако някой им предписва дълги рецепти с медикаменти, от които да се приготвят носни капки, такъв лекар не заслужава доверие. Първо, тези лекарства не се понасят взаимно и второ – парализират движението на носния секрет. Много пъти говоря за това, но не се обръща внимание.

- Отшумява ли наистина с възрастта т.нар. псевдокруп, който има драматична изява?

- Да, след 6-7-годишна възраст вече не се проявява, защото изчезва една тъкан, която се намира под гласните връзки и е подобна на сливичната. Именно тя набъбва от вирусите. Втората причина е, че при децата трахеята е много по-тясна – и като се подуе входът, дишането силно се затруднява и това е плашещо наистина. И третата сливица (аденоид) след 10-годишна възраст изчезва, а всички деца я имат. Дали ще създаде проблем, зависи от това доколко изпълва носоглътката.

- Наследяват ли се УНГ болести?

- Относително е наследяването. Примерно смята се, че отосклерозата в поне 25% от случаите е унаследена. Тя винаги се бърка с атеросклерозата, включително и от лекари. Това е дегенеративно заболяване на слепоочната кост,

което се проявява главно при млади жени след първата бременност, губят слуха си. Има и юношеска отосклероза. С операция стремето се замества с титанов имплант. Примерно утре ще оперирам младо момиче, чиято майка съм оперирал преди 20 години. При жените има някакъв хормонален дисбаланс (не е доказан механизъмът му), при раждане и по време на пубертета се развива това заболяване.

- Тревожно състояние ли е спуканото тъпанче и лесно ли настъпва тази травма?

- Лесно се пука, най-често с шамар – защото се причинява от въздушния стълб. Тревожно е, доколкото тъпанчето задънва ушния канал. Той е една слъпа улица, завършваща с тъпанчето. И то не позволява да влизат инфекции в средното ухо, което е стерилно. Там инфекции могат да влязат или по кръвен път, или през евстахиевата тръба, когато се възпали носоглътката, третата сливица и т.н.

- Може ли да навреди „лечението“ на сливици чрез дърпане на ушите?

- Може. Много уши съм оправял след такова дърпане. Ако някой е забелязал ефект от такава практика, то това е съвпадение.

- Какво не знаем за ушната кал?

- Където са космиците във входа на ушния канал, там са жлезите, които произвеждат ушната кал. Когато говорим, дъвчем или се смеем, долната челюст се движи и леко изтласква ушната кал надолу. Достатъчно е след баня с мека кърпа или салфетка да се избърше ухото. Ако се използват клечките за уши, ушната кал се вкарва навътре и може само с промивка или аспирационна помпа да се изкара. И на децата трябва да се почистват само външно ушите, не с клечка и тампон.

- Може ли носната преграда да е изкривена, без да е

видимо отвън?

- Ако човек има изкривена носна преграда, това най-често е „фабричен дефект“, може и някой от родителите да има същото. Обикновено се проявява примерно към 37-38-годишна възраст за пръв път, появява се и болка в гърлото, защото се диша нощем през устата. И пациентът че чуи как дотогава си е дишал добре и не е подозирал, че има крива носна преграда. Защо става така? Ако преградата е крива, едната ноздра е по-широка, другата – по-тясна. Когато си млад, широката ноздра компенсира и дишането е нормално. Но с годините широката ноздра се стеснява, произвежда повече слюз, която нощем отива в носоглътката и засъхва. И най-важното и слабо известно е, че имаме т.нар. носен цикъл. През около 5 часа дишаме с едната ноздра добре, а с другата по-слабо, тя почива. Това ние не го усещаме. Ако по време на сън се пада дишането със стеснената ноздра, си помагаме с устата. И на сутринта гърлото е изсъхнало, а и сънят не е добър. Изкривената носна преграда не е видима отвън. Може да се коригира оперативно, за да може двете кухини да поемат еднакво количество въздух.

- Има ли риск при операция на носа за разкрасяване?

- При естетичните интервенции се правят дребни корекции, докато козметичните обикновено са заради нещо, което човек не си харесва. Тук въпросът е на какъв хирург ще попаднеш – ако е слаб, тежко ти. Повечето хора правят корекция не за здраве, а за красота. Козметичният хирург отвън ще направи носа, но отвътре може да го изкриви още повече. Така че за такава интервенция трябва да се избира носен хирург, който се занимава и с козметични операции. Такива специалисти у нас са малко.

ДЕТЕТО ПИЕ МНОГО ТЕЧНОСТИ, УРИНИРА ЧЕСТО – ПРОВЕРЕТЕ ЗА ДИАБЕТ!

Захарният диабет е едно от най-прогресивно нарастващите хронични заболявания на XXI век. Инсулинозависимият захарен диабет, познат като диабет тип 1, е аутоимунно заболяване, при което се унищожават клетки на панкреаса, произвеждащи инсулин. Това е диабетът в детска и млада възраст. Лечението е единствено с инсулин. Това пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb д-р Мария Георгиева, детски ендокринолог.

Захарният диабет тип 1 е комплексно заболяване, което се дължи, от една страна, на генетична предразположеност, а от друга, на все още неизяснен фактор от средата на живот. Единственият фактор с доказано значение за развитието на диабет тип 1 е вродената рубеола. Други потенциални фактори са енто-вирусните инфекции, глутенът от зърнените храни, казеинът от млякото, дефицитът на витамин D. Все още обаче нито един от тях не е категорично потвърден, поради което към настоящия момент няма как да се прави профилактика при диабет тип 1.

Закъснелото лечение води до разви-

тие на диабетна кетоацидоза, която е животозастрашаващо състояние.

Случвало се е в практиката ми вследствие непознаване симптомите на заболяването и произтичащо от това неправилно поведение пациентка на 13 години да бъде приета за лечение с ниво на кръвна захар 70 ммол/л, в състояние на тежка диабетна кетоацидоза и хиперосмоларна кома.

За съжаление в над 50% от случаите диагнозата при децата е закъсняла поради игнориране на симптомите и те постъпват за лечение в състояние на кетоацидоза.

Диабетът се среща



във всяка една възрастова група –

от новородено до юношеската и млада възраст.

Какви са симптомите? Децата със захарен диабет тип 1 имат силна жажда, пият по няколко литра течности на ден. Вследствие на това често уринират, включително и през нощта. При някои деца започва нощно напикаване. Третият

главен симптом е повишен глад. На фона на този глад обаче те слабят и се чувстват отпаднали.

Друг симптом са зрителните смущения,

появяват се проблеми от типа на замъглено зрение. При малко по-големи деца, най-често в предпубертетна и

пубертетна възраст, може да има кожни инфекции в гениталната област, които се характеризират със сърбеж и зачервяване.

Критериите за поставяне на диагнозата захарен диабет се базират на измерването на кръвната захар независимо от наличието или липсата на симптоми на заболяването. Когато има съмнение за диабет, пациентът трябва веднага да се изпрати за изследване на т.нар. случайна кръвна захар, т.е. без значение от изминалото време от последното хранене.

Това изследване трябва да се извърши в лаборатория, а не с глюкомер.

Когато стойността на случайно измерената кръвна захар е $\geq 11,1$ милимола на литър, вероятно пациентът има захарен диабет и трябва да се насочи за консултация и допълнителни изследвания към специалист ендокринолог.

Цялата статия на г-р Мария Георгиева за диабета при децата може да прочетете в профила ѝ в credoweb.bg.

СТРЕЧИНГ И ЙОНОФОРЕЗА ПРИ СИНДРОМА НА ЩРАКАЩОТО БЕДРО

Звуци като пукане и щракане в тазобедрената става, които се явяват при определени движения, се наричат синдром на щракащото бедро. Усещането за прищракване най-често се причинява от бедрено сухожилие или мускул, плъзгащи се по костта. Това пише Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина, в мрежата за здраве CredoWeb.

Експертите смятат, че между 5 и 10 на всеки 100 души от населението имат щракащо бедро, без това да е придружено от болка и без да е необходимо лечение. За малък брой хора обаче синдромът е не само досаден, но и болезнен, и изисква лечение.

Щракащото бедро може да засегне всеки, но някои хора са по-застрашени. Сред тях са спортисти като танцьори, футболисти и хора, практикуващи бойни изкуства. Младежите, които изграстват изведнъж, може да изпитват допълнително натоварване върху мускулите и сухожилията. Застрашени са и хора, претърпели тазобедрена или коленна операция.

Има три разновидности на синдрома:

- вътрешно щракане на бедрото, което се причинява в областта на слабините;

- външно щракане на бедрото, което се усеща по външната страна на бедрото;

- вътреставно щракане, което се причинява в рамките на самата тазобедрена става.

За да се постави диагноза и да се започне лечение, трябва да се изключат останалите възможни причини за симптомите. Те са артрит, парестетична мералгия, тумори в областта на бедрото и синовит на тазобедрената става.

За лечение на синдрома се прилагат различни методи.

Консервативното лечение включва почивка, при която се ограничава дразненето.

Изписват се нестероидни противовъзпалителни средства или COX-2 инхибитори за ограничен период от време.

Прилагат се също физиотерапия, стречинг и масаж. В някои от случаите специалистите използват ултразвук, стероидни инжекции или йонофореза, при която лекарството се въвежда през кожата с помощта на електричество. Тя е подходяща за пациенти, които не търпят инжекции. В някои случаи лекарят може да предложи операция за облекчаване на симптомите.

Още за синдрома четете в профила на Ташо Ташев в credoweb.bg.



КАНАЛИ ЗА ПЪРВИ ПЪТ У НАС

Запушени слъзни канали бяха третирани с лазер за първи път у нас. Методът бе въведен от УНГ специалист д-р Даниел Петков, началник на УНГ отделението на УМБАЛ-Бургас, съобщава социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Методът вече бе приложен на няколко пациенти в Очна болница-Бургас, която разполага с лазер, с който може да се направи ендоскопската процедура. С тази иновация специалистите от двете болници обединяват усилията си при лечението на пациентите. Методът е сред най-новите техники и обединява сферите на офталмологията и оториноларингологията. Той е голямо облекчение за пациентите, защото не се правят разрези и не остават белези.

Когато слъзните канали са запушени, човек страда от обилно съзле-не, което може да е придружено от чести очни инфекции. У нас този проблем най-често се лекуваше чрез хирургична операция, при която се прави външен разрез и се създава отвор към носа. Вследствие на разрезите пациентът остава с видими белези в областта на лицето след операцията.

Предимствата на супермодерния лазер позволяват интервенциите да се извършват по нов начин чрез ендоскопска процедура. При нея достъпът до носа се извършва чрез миниатюрна камера, а импулсите на лазера отпушват слъзните канали без разрези и без белези след възстановяването. Поставят се силиконови импланти. След тяхното премахване слъзният апарат се възстановява напълно.

Още за иновативния метод четете в профила на УМБАЛ-Бургас в credoweb.bg.

**ЛЕКУВАТ
С ЛАЗЕР
ЗАПУШЕНИ
СЛЪЗНИ**

ПЛАТФОРМАТА

 Дегенерацията и износването на ставите е постепенен процес. В крайната фаза се стига до тежки изменения с изразена болка и подуване. Наблюдава се типичната деформация – изкривяване на краката, куцане и затруднена функция. В тези случаи се налага заместване на ставата с изкуствена или т. нар. ендопротезиране.

При травма или възпаление на ставата обезболяващите средства помагат за намаляване на отока и възстановяване на пациента в кратки срокове. В случай на износване обаче нарушената функция остава и тези обезболяващи препарати само замъгляват картината – оплакванията намаляват, но не елиминират проблема. Макар и по-бавно, износването на ставата прогресира.

По време на V Юбилейна конференция по остеоартроза и остеоартроза ние представихме нов подход за лечение на артрозната болест в начална фаза.

Става дума за т. нар. уникондилно (частично) ендопротезиране.

Гонартрозата обикновено започва едностранно – в капачката на коляното, във вътрешната част или във външната част на коляното. При частичното ендопротезиране увредената част, която обикновено е свързана с дегенеративни изменения, се замества.

Самата операция е открита, но с минимална травма - миниинвазивна. Прави се малък разрез в рамките на 8-10 сантиметра, прониква се в ставата, отстранява се увреденият хру-

ГОНАРТРОЗАТА СЕ ЛЕКУВА УСПЕШНО С ОПЕРАЦИЯ И В РАНЕН СТАДИЙ

● Пациентът може да се движи още на следващия ден, а до месец е напълно възстановен



Проф. Пламен Кинов, началник на Клиниката по ортопедия и травматология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“

на определена част на коляното. Травмите също могат да допринесат за преобременяване в увредената част на ставата. Съответно това води до претоварване и по-ранно износване на ставата.

Гонартрозата е най-честото дегенеративно заболяване на опорно-двигателния апарат, което засяга около 20% от хората на възраст над 50 години. Основният рисков фактор е фамилната обремененост, при която може да имаме намалена издръжливост на хрущяла, недобро оформяне на костите или неправилно натоварване

ставата. При него се замества цялото коляно, което променя биомеханиката. Пациентът няма болка, функцията на ставата е добра. Единственият минус е, че липсва доброто усещане. За разлика от цялостната тотална смяна на коляно, при частичното ендопротезиране имаме

ставата. При него се замества цялото коляно, което променя биомеханиката.

Пациентът няма болка, функцията на ставата е добра.

Единственият минус е, че липсва доброто усещане. За разлика от цялостната тотална смяна на коляно, при частичното ендопротезиране имаме

нормално функционираща, неболезнена става.

През последните 3 години сме приложили метода при 36 души, като резултатите са отлични. Възстановяването става изключително бързо. Още на следващия ден след интервенцията пациентът може да ходи, има нормален обем на движение. Постоперативната болка се овладява лесно с медикаменти и в рамките на една седмица изчезва. Пациентът възстановява функциите си напълно до

месец след операцията.

Основният проблем при тази операция в дългосрочен аспект е износването на другите части на коляното.

Интервенцията решава проблема в увредената част, но ако след 5-10 или 15 години започне процес на износване в капачката или страничната част на коляното, тя не може да го спре. Така или иначе, операцията решава проблема в увредената част и освен това смяната на тази ендопротеза е много лесна. При нея, ако се наложи подмяна, все едно за пръв път се прави операция на коляно и по никакъв начин не пречи на бъдещото лечение на артрозната болест. Методът не е подходящ за лечение при възпалителни заболявания като ревматоиден артрит, подагра или псориазис, където, макар и оплакванията да са локализирани, възпалителният процес обхваща цялата става. НЗОК заплаща по-голямата част от цената на импланта, така че за пациента остава минимална сума за доплащане.

Още статии на проф. Кинов четете в профила му в credoweb.bg.

2 ВАКСИНИ ЗА HPV СА ДОСТАТЪЧНИ ДО 14-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

Две дози от HPV ваксината, а не три, както се смяташе досега, са достатъчно ефективни за защита на тийнейджъри до 14-годишна възраст, обяви ново глобално изследване, информира социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Ваксината предпазва от инфекция с човешкия папилома вирус HPV, който е причина за 90 процента от рака на шийката на матката.

Новото изследване включило повече от 1500 младежи на възраст между 9 и 26 години, които били имунизирани срещу HPV в 15 държави. За целите на изследването учените ваксинирали с 2 дози тийнейджъри на възраст между 9 и 14 години, а с 3 - по-големи тийнейджъри и млади жени.

Младежите в по-младата възрастова група постигнали имунитет с помощта на 2-те ваксини в следващите 6 до 12 месеца. Същият резултат бил постигнат в по-голямата възрастова група за 6 месеца с помощта на 3 ваксини.

На базата на резултатите от това изследване, както и на други проучвания, здравните власти на САЩ взеха решение за ревиизиране на насоките, които дават за HPV ваксините, като те се намаляват от 3 на 2 за тийнейджъри от 9- до 14-годишна възраст. 3 броя ваксини все още са задължителни за младежи от 15 до 26 години.

Авторите на изследването



от Университета на Берген, Норвегия, смятат, че с опростяването на схемата и намаляването на цената на имунизациите ще бъдат обхванати повече младежи и ще се подобри успеваемостта на ваксината. Проучването бе публикувано на 21 ноември в Journal of the American Medical Association.

Още за изследването прочетете в credoweb.bg.

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА ТУБЕРКУЛОЗА

До 9 декември е обявена Седмица на отворените врати за борба с туберкулозата в Смолян. Безплатни прегледи ще се провеждат в многопрофилната болница „Д-р Братан Шукеров“ в града, съобщава социалната платформа за здраве CredoWeb.

Д-р Юлияна Лазарова, завеждащ пневмофтизиатричния кабинет, ще приема пациенти до петък между 8:00 и 15:30 часа в кабинета за контрол на туберкулозата на 6-ия етаж. На всеки, който реши да провери своето състояние, ще бъде извършен преглед и ще се назначи проба манту, а при необходимост ще се извършват и допълнителни изследвания – рентгенова снимка и проверка на материал за туберкулозни бактерии. Прегледите и изследванията са напълно безплатни, включително и за неосигурените лица.

В същото време болница „Тракия“ – Стара Загора, организира безплатни профилактични изследвания на слуха за бебета и деца. Прегледите ще се състоят на 12 декември от 10:00 до 15:00 ч. в МЦ „Трета поликлиника“. Записването е предварително на телефон 0882 280 120 всеки работен ден в интервала от 8:30 до 14:30 часа.

За още здравна информация влезте в CredoMedia на credoweb.bg.

ЗАЩО ПАДАТ ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА?

По данни на Световната здравна организация всяка година около 2,8 милиона възрастни хора получават спешна медицинска помощ след падане. Над половината от жителите на планетата до 70 години са преживели поне по един такъв инцидент, като зимата безспорно увеличава опасността от травми.

Сред факторите, които увеличават риска от падане, са:

- Мускулна слабост, особено в долната половина на тялото.
- Проблеми с равновесието, най-вероятно свързани с липсата на движение, артрит и неврологични заболявания.
- Спадане на кръвното налягане при изправяне. Това състояние се нарича ортостатична хипотония и е свързано с диабета, Паркинсоновата болест, инфекциите и някои медикаменти.
- Сензорните проблеми като изтръпване и схващане на краката прави хората по-невъзприемчиви към обстановката и местата, на които стъпват.
- Проблеми със зрението, като лошо виждане в дълбочина, перде и глаукома. Те могат да допринесат за падания. Понякога очите на възрастните не се нагаждат при прехода от светло на тъмно и обратно.



Някои медикаменти, като транквилизанти, седативи или антидепресанти, също могат да увеличат риска от падане, защото пораждат странични ефекти, като замаяност и объркване. В такива случаи е необходима консултация с лекар, който може да прецени дали е възможно намаляване или спиране на лекарствата, които допринасят за паданията. Консултация с лекар се налага и

когато паданията са знак за някакъв нов проблем като инфекция или сърдечносъдово заболяване. За съжаление, изследванията показват, че по-малко от половината възрастни хора информират лекаря си, че са преживели падане.

Когато възрастен човек си удари главата при падане, той трябва незабавно да посети спешен кабинет, подчертават специалистите. Има

вероятност травмите по главата да причинят мозъчен кръвоизлив, но симптомите като промени в съзнанието могат да се проявят няколко часа след падането.

Според изследванията около 10-15% от паданията завършват с фрактура на костите и 5% - със сериозни травми на меките тъкани и главата.

Разбира се, не всички падания са следствие на заболявания. Има фактори в дома, като плъзгачи се постелки, неразчистени стълбища, липса на перила, които допринасят за спъване и падане. Поледицата навън също увеличава риска от инциденти.

За предотвратяване на паданията Световната здравна организация препоръчва на възрастните хора да се посъветват с личния си лекар, който може да прецени дали са застрашени от падане, да правят упражнения за равновесие, да прегледат очите си, да вземат мерки за сигурност в дома си. Например да монтират ръкохватки до душа и тоалетната, както и перила на стълбищата и да осигурят достатъчно светлина в помещенията. Да избягват излизането навън, ако има сняг и поледица.

Много важна е и подходящата физическа активност. Изследване от 2014 година на мъже над 70-годишна възраст показва, че тези, които плуват редовно, са по-малко застрашени от падане в сравнение с мъжете, които само правят разходки или играят голф. (ЖД)



Хранителна добавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

НОВО!

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

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



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



Само в Credoweb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



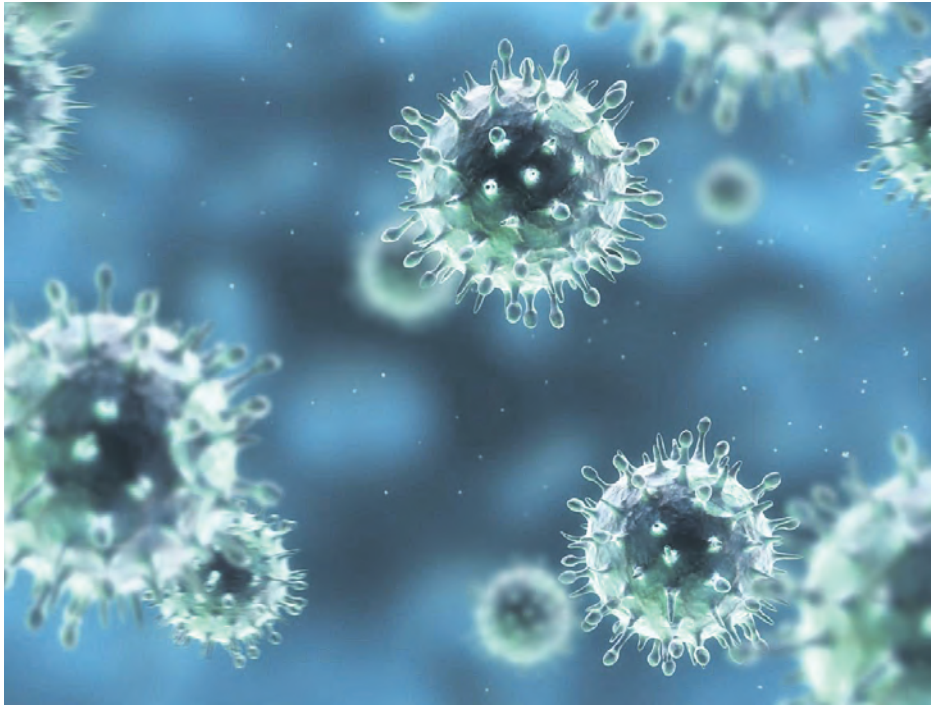
Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за здраве на

credoweb.bg/promo



ЗАЩО ГРИПЪТ ИЗИСКВА СПЕЦИФИЧНО ЛЕЧЕНИЕ



Акад. Ангел Гълъбов, вирусолог,
Институт по микробиология на БАН

Грипният вирус има рецептори за клетките на носните ходове, трахеята, бронхите и бронхиолите. Но клиничните симптоми, свързани с белите дробове, не се проявяват веднага в първия ден, а след един-два дни. Става въпрос за кашлица, която е израз на поражаването на цилиндричния ресничест епител на дихателния тракт, хрема, болки в гърлото.

Върху на всичко е опасността от развитието на бронхопневмония, която може да е чисто вирусна, но и вирусно-бактериална. Това, за съжаление, е само едната страна на грипната инфекция. Има и друга линия на поражения и тя се проявява в резултат на обхващането на поразените участъци с имунни клетки. Става един процес на взаимодействие им с имунната система, в резултат на което се натрупват така наречените перекисни радикали. Те от своя страна водят до развитието на оксидативен стрес. Перекисните радикали увреждат мембраните на малките кръвоносни съдове - артериоли и капиляри. С това се обяснява засягането на органи, в които вирусът

не се размножава, но ги засяга дистанционно - сърцето, централната нервна система, средното ухо, жлезите с вътрешна секреция, бъбреците, даже стомахът, в който могат да се развият язвички. Тоест има два процеса - единият в белите дробове, където се размножава вирусът, и другият е натрупването на перекисните радикали. Всъщност първите симптоми на грипа - втрисане, висока температура, болки в цялото тяло и безсилие, са проявите на оксидативен стрес.

Правилният подход в лечението на грипа е да атакуваме и двата процеса, развиващи се в хода на заболяването. На първо място трябва да се потисне размножаването на вируса в дихателната система. Защото има

правопропорционална зависимост между степента на поражение на белите дробове и степента на развитие на оксидативен стрес. Но трябва да атакуваме и оксидативния стрес, тоест терапията при грипа трябва да бъде комбинирана.

Размножаването на грипния вирус се потиска чрез специално създадени химиопрепарати. Те са два вида - едните са тези, които атакуват М-2 протеина на грипните вируси А, а другите са инхибитори на невраминидазата. В България най-продължителен опит имаме с римантадин хидрохлорид, който може да се използва не само за лечение, но и за екстрена профилактика при контактните лица. Желателно е противогрипните лекарства да се стартират по възможност от първия ден след началото на симптомите. В първите 24-48 часа от заболяването ефективността им е най-висока. Приложени

навреме, противогрипните лекарства намаляват значително риска от усложнения, снижават тежестта и продължителността на заболяването, водят до бързо подобряване на общото

състояние на пациента.

Втората линия на лечение противодейства на оксидативния стрес чрез антиоксиданти. Има два антиоксиданта, които трябва да се внесат отвън.

Единият е витамин Е. Дозата му след пубертетната възраст е 100 мг дневно. Другият е витамин С в големи дози - 500 до 1000 мг за 24 часа. Освен това е добре да се приложи имуностимулатор, съдържащ комбинация от бял кедр, диво индиго и ехинацея.

Честа грешка в лечението на грипа е прилагането на антибиотик още в първите дни на заболяването. Антибиотиците нямат никакъв ефект по отношение на размножаващите се вируси. Те трябва да се приложат, ако и когато възникнат бактериални усложнения. Това е ангажимент на личния лекар да прецени кога се развива такова усложнение. Но да се стартира с антибиотик, това е грешно. И накрая симптоматични средства, които са срещу температурата, срещу кашлицата, болките в главата и гърлото.

ДВИЖЕНИЕТО ПОМАГА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според специалистите движението е пряко свързано с успеваемостта в училище. Оказва се, че обездвижването е еднакво опасно и за възрастни, и за деца. Последните изследвания показали, че децата на 6-8 години, които прекалено много седят и избягват физическата активност, се сблъскват с трудности в четенето през първите три години в училище. Учените доказаха още, че обез-

движването на малчуганите влияе и върху математическите им способности в негативна посока. Изводите обаче засягат само момчетата. При момичетата подобна закономерност не е открита.

Учените доказаха още, че и прекомерната физическа активност не е полезна. Явно и когато хората се движат или спортуват, ще трябва да се придържат към правилото за мярката. (ЖД)

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на credoweb.bg



ПРОБИОТИЦИТЕ ПОМАГАТ НА БОЛНИТЕ ОТ АЛЦХАЙМЕР

Учени от два ирански университета - **Kashan University of Medical Sciences** и **Islamic Azad University**, откриха връзка между микроорганизмите в стомашно-чревния тракт и когнитивната функция на пациенти, които страдат от алцхаймер.

Те установиха, че нормализирането на микробиомата с помощта на пробиотиците - бактериите *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*, подобряват значително мозъчната дейност в областта на познанието. Пациентите, които приемали пробиотици, се справили отлично с различни тестове. Това е първото изследване в тази област, в което участвали хора, а не животни.

Известно е, че полезните бактерии могат да

защитят частично организма от най-различни заболявания - екземи, инфекциозна диария, алергия, някои стоматологични проблеми и др. Предишни изследвания с лабораторни мишки показваха, че приемът на пробиотици прави животните по-податливи на обучение, подобрява паметта им, намалява симптомите на депресия и други разстройства.

Иранските учени обаче за първи път провели експеримент с

участието на 52-ма пациенти с алцхаймер на възраст от 60 до 95 години. Половината от тях приемали ежедневно по чаша (200 мл) мляко с добавки от няколко вида бактерии - *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus fermentum*, *Streptococcus thermophilus* и *Bifidobacterium bifidum* - примерно по 4 милиарда бактерии от всеки вид. Другата половина била обособена в контролна група, която приемала обикновено мляко без пробиотици.

В началото на изследването и 12 седмици след него учените анализирали кръвните проби на всич-

ки пациенти

и ги подложили на тест за когнитивни функции, в който те трябвало да назоват текущата дата, да броят до 100 и обратно, да назовават предмети, да повтарят фрази, да правят копия на картинки. В началото на изследването средният резултат по 30-балната скала бил около 8,7 в групата на хората, приемащи пробиотици, и около 8,5 в контролната група. След 12 седмици участниците, които приемали обогатено мляко, показали подобрене - средният им бал се повишил до 10,6. В контролната група - обратно, резултатите се влошили - до 8,0. Въпреки че в сравнение със здравите хора резултатите на пациентите не са блестящи, за тях два бала се възприемат като съществен прогрес.

Освен положителни резултати от теста при пациентите били отбеляза-

ни и други промени.

В групата с пробиотиците било установено и намаляване на концентрацията на някои вредни субстанции в кръвния серум - например високочувствителния С-реактивен протеин, триглицеридите и други, а също така регулиране на активността на клетките на задстомашната жлеза (панкреаса), която отговаря и за производството на инсулин. Според проф. Махмуд Салами от Кашанския медицински университет тези промени могат да станат ключ към разбирането по какъв начин пробиотиците влияят върху мозъка на пациентите с различни разстройства като болестта на Алцхаймер.

В предишни изследвания екипът на проф. Салами доказал, **че пробиотиците влияят положително на когнитивните функции на страдащите от**

диабет лабораторни животни,

а сега за първи път беше проведено проучване с участието на хора. Иранските учени планират да извършат още по-машабно и подробно изследване на механизма на действието на пробиотиците и да проверят дали състоянието на пациентите се подобрява, ако приемат пробиотици по продължителен период от време.

Учени от *University College Cork* в САЩ пък откриха, че пробиотиците, съдържащи живи бактерии, може да намалят нивото на стрес и да засилят паметта. Обект на изследването на американските учени бил микроорганизмът *Bifidobacterium longum* 1714. Опитите за неговата ефикасност били проведени с лабораторни мишки. Предклиничните изследвания на пробиотика продължили над три години, през които било доказано, че вероятността на гризачите намаляла и паметта им се подобрила. (ЖД)

Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик

Кансули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ЕСО PHARM
Food supplement

Lacto4VIP

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

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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

УЧЕНИ ПРЕПОРЪЧВАТ ДА ЗАКУСВАМЕ... СЛАДОЛЕД



Забравете за овесената каша, мюслито, сандвичите и омлетите. Японски учени предлагат да закусваме сладолед. Специалистите доказаха, че употребата на този продукт сутрин подобрява работата на мозъка.

Ешихико Кога и колегите му от токийския университет Киорин провели експеримент с участието на доброволци, които започвали деня си с три лъжички сладолед. След това преминали редица тестове за оценка на паметта, реакциите и други способности. Изследователите установили, че доброволците, които яли сладолед, имали по-бързи и точни реакции и по-добре възприемали информацията от другите участници в експеримента, на които била пред-

ложена друга закуска. Учените изследвали как работи мозъкът на доброволците и установили, че употребата на сладолед предизвиква усилване на алфа-вълните в главния мозък. Някои специалисти предполагат, че студеният сладолед просто извежда мозъка на човека от сънно-то състояние и го принуждава да се пробуди. Тоест ефектът не се дължи на самия продукт, а на неговата температура. За да проверят хипотезата си, учените провели подобен експеримент, но закуската не започвала със сладолед, а с чаша студена вода. При участниците действително били наблюдавани някои подобрения в мозъчната дейност, но не и толкова изяви, колкото след хапването на сладолед. (ЖД)

● Какво е правилното хранене за ученика

Менюто на ученика трябва да е възможно най-разнообразно, твърдят експертите. Вижте техните съвети.

Шест задължителни за децата продукти:

○ Месо



Включвайте в диетата на детето ежедневно задушено или печено месо, по-добре в първата половина на деня. То е източник на пълноценни протеини, желязо, цинк, витамин B₁₂ и е необходимо за физическото развитие и укрепване на имунната система.

○ Риба



За учениците е препоръчително да приемат не по-малко от 2-3 пъти седмично печена, задушена, варена на пара риба. Освен протеини тя съдържа ценни полиненаситени мастни киселини, витамин D, калций, фосфор. Филето от риба е много нежно и се усвоява лесно. Рибата е много вкусна в съчетание със зеленчуци.

○ Зеленчуци и плодове



Ежедневно не по-малко от 400 грама. Например в салати или в натурален вид. Препоръчително е зеленчуковите салати да не се солят и да се подправят с растителни масла, по възможност зехтин, и лимонов сок. Може да запечете зеленчуци със зърнени храни. Например моркови с ориз. Плодовете и зеленчуците са важен източник на минерални соли, природни захари, диетични фибри, витамин С, бета-каротин и други полезни вещества.

○ Извара

Всеки ден. Например със сушени плодове. При щадящ начин на приготвяне полезните вещества се запазват. Изварата е източник на калций и лесно усвояем млечен протеин.

МЕНЮ ЗА ОТЛИЧНИЦИ

Най-новите изследванията показват тревожна тенденция. В днешно време учениците не поемат с храната достатъчно калций (това носи риск за неправилен формиране на костите и скелета, които растат до 25-30 години, както и за изкривена осанка), полиненаситени мастни киселини (влият на обмяната на веществата, поддържат имунната система, подобряват кръвообращението) и витамини. Това показва, че учениците ядат рядко плодове и зеленчуци, млечни продукти и риба. За

сметка на това те прекаляват с мазнините и захарта чрез сладкарските изделия и бързите храни. Менюто на ученика трябва не само да го засища, но и да му осигури хармоничен растеж и развитие, силна имунна система и устойчивост на натоварванията в училище. Балансираното хранене и снабдяването с необходимото количество витамини и микроелементи намалява значително претоварването на нервната система и гарантира по-добри резултати в училище.

Сушените плодове съдържат диетични фибри.

○ Кисело мляко със зърнени храни

Примерно по 200 мл (1 чаена чаша) дневно. Усвоява се лесно и е полезно за работата на червата, влияе положително на обмяната на веществата, включително и на мазнините. Засилва имунитета. Зърнените храни засищат и снабдяват с диетични фибри и витамини от В-групата.

○ Млечни каши

Брашното и млякото се съчетават прекрасно. Брашното е източник на сложни въглехидрати и витамини от групата В. Когато детето изяде една каша сутрин, то ще се засити за дълго. Млякото е източник на протеини и на лесно усвояеми млечни мазнини.

Продукти, които трябва да се ограничават:

○ Газирани напитки

Прекалената употреба на сладки газирани напитки води до излишни килограми, постоянно чувство за дискомфорт и склонност към фрактури. Те маскират чувството за глад и нарушават значително режима на хранене.

○ Чипс и солети

В тях има много сол, мазнини, ароматизатори, оцветители и овкусители. И изобилие от калории. А ползата е нулева.



○ Панирани ястия: пилешки крилца, кашкавал и др.

Панировката поема като гъба мазнините, а при пържене те стават вредни и дори канцерогенни.

○ Наденици в тесто

Те са бедни на протеини, но затова пък съдържат много мазнини и сол. В съчетание с тестото се усвояват трудно.

○ Бонбони и други сладкарски изделия

Съдържат бързи въглехидрати,

изкуствени добавки, ароматизатори. Провокат напъняване, кариеси, възпаления в стомашно-чревния тракт.

○ Храни за бързо приготвяне (юфка, готово картофено пюре в пакетчета и др.)

Те са само източник на калории при крайно ниско съдържание на необходимите за децата хранителни вещества. Освен това не засищат и провокират възпаления на стомашно-чревния тракт. Съдържат много сол, оцветители и овкусители. (ЖД)

Инфекциите на пикочните пътища са най-честите инфекциозни заболявания. Те са придружавани с често уриниране или с чести позиви (фалшива тревога) без отделяне на достатъчни количества течност, с болки в пикочния мехур, както и нагоре към бъбреците, в кръста, с епизодично вдигане на температура. Боли по всяко време на денонощието и при всяко положение на тялото.

При бактериална инфекция урината е обикновено с неприятна миризма, мътна и белезникава. Болките се засилват постоянно.

Неправилно лекуваните инфекции, причинени от бактерии, придружени с отслабена имунна система, могат да доведат до бъбречна инфекция с упорита температура и болезненост, до повръщане и поява на кръв в урината, до тежки нефрологични усложнения.

Терапията при тежки бактериални инфекции обикновено е антибиотична. Важно е това да става след специализиран тест. Но ако възпалението често се повтаря, както и лечението, има риск от поява на резистентност. Неефективното лечение само повишава устойчивостта на бактериите. Тези бактерии проявяват способност и да мутират, стават все по-неуязвими, все по-здраво се укрепват за стените на пикочните пътища и множат. Срещу тази им способност работят много добре редица природни продукти, с което облекчават локалната инфекция. Тези продукти могат да са както помощ при комплексно лечение с други предписани препарати, така и да имат самостоятелен лечебен ефект.

Ето защо модерната медицина ги препоръчва все по-убедено. Специално предимство на естествените продукти е, че не нарушават баланса на бактериалната флора, докато при приложението на антибиотиците нерядко имаме сериозно разбалансиране, което налага да бъде компенсирено.




UROXIN
КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

ПОДКРЕПА
ПРИ ЗАБОЛЯВАНИЯ
НА
ПИКОЧО - ПОЛОВАТА
СИСТЕМА



нието на антибиотиците нерядко имаме сериозно разбалансиране, което налага да бъде компенсирено.

Билковият екстракт **УРОКСИН** е едно доказано решение при инфекции на пикочните пътища. Той ефикасно облекчава симптомите на инфекция, поддържа в норма функциите на пикочно-половата система, без да нарушава нормалната флора.

Как действа УРОКСИН?

• Облекчава болката/дискомфорта при уриниране

не още на първия ден от употребата му;

• Поддържа в норма защитните сили на пикочните пътища, намалява риска от повторна инфекция;

• Може да се използва самостоятелно или като допълнение на антибиотична терапия в зависимост от тежестта на инфекцията.

Продуктът комбинира екстракти от мечо грозде, жълт кантарион, хвощ, царевична коса, черна боровинка, известни със своето антибактериално и антипаразитно действие.

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

„НАРЪЧНИК ЗА ПУШАЧИ“ ЩЕ ПОМАГА ДА ОТКАЖЕМ ВРЕДНАТА ЗАВИСИМОСТ

● С д-р София Ангелова разговаря Петър Галев

Опитният пулмолог д-р София Ангелова, която от години помага на стотици хора да откажат цигарите и лекува пациенти с остри и хронични белодробни заболявания, представи в НДК новите си книги, плод на продължителни задълбочени проучвания и личен клиничен опит. Едната книга е предназначена за лекарите и разглежда научните факти, свързани с пораженията от тютюнопушенето върху дихателната система, както и новостите в диагностиката и лечението на тази зависимост. За широката аудитория със сигурност по-важен е другият ѝ труд, наречен „Наръчник за пушачи“. Книгата не е назидателна, д-р Ангелова по традиция никога не размахва пръст, но е категорична в извода си, че зарязването на цигарите е нещо огромно, което един пушач може да направи за себе си и за околните. На представянето на книгите в зала 8 на НДК се събраха много хора. Пациенти, на които известната лекарка е помогнала да се преборят с тютюна, нейни колеги, съмишленици от коалицията „Без дим“, журналисти, съпричастни към каузата за чиста околна среда. За пореден път обичаните Михаил Белчев и Кристина Димитрова подкрепиха усилията на д-р Ангелова чрез хитовите си изпълнения. Други млади таланти също се включиха в развлекателната част от вечерта. Имаше и награди за принос в борбата срещу



тютюнопушенето. Радваме се, че в „Животът днес“ беше сред наградните, и благодарим на д-р София Ангелова за отзивчивостта ѝ към медиите въпреки умората и претрупания ѝ график. „Наръчник за пушачи“ ще се разпростра-

нява заедно с в. „24 часа“.

Разбира се, използвахме представянето на новите книги, за да поговорим отново за пушенето и защо не трябва да допускаме тютюневия дим в дробовите си.

Д-р Ангелова, все още се разпространяват твърдения, че тютюневият дим все пак помага за някои аспекти от здравето...

- Ако се върнем в XVI в., да, така се е смятало, защото тогава тютюнът бързо набирал популярност като „лечебно растение“, почти панацея. Но ние все пак живеем в XXI в. и е добре да вярваме само на научните доказателства. Но да не забравяме, че още преди повече от 250 години са се появили и първите източници за вредата от тютюнопушенето. През 1761 г. д-р Джон Хил провел първото клинично проучване за въздействието на тютюна и установил, че смъркането на тютюн предизвиква рак на носната кухина. След това много учени са се занимавали с проблема, но сред най-значителните проучвания мога да посоча дългогодишното наблюдение върху 40 000 британски лекари и крупномасштабното проучване сред 187 783 американски мъже през периода 1951-1964 г., които показват, че половината от британските лекари са преустановили тютюнопушенето и това е довело до рязко снижаване на смъртността от рак на белия дроб в сравнение с тези, които са продължили да пушат. В края на 1960 г. са публикувани първите данни, които показват, че непушачите, които са изложени на тютюнев дим, имат висока вероятност да заболят от рак на белия дроб. През 1976 г. Р. Дол и Р. Пето публикуват резултати от 20-годишно наблюдение върху 35 000 британски лекари пушачи. Резултатите показват, че тютюнопушенето убива всеки трети пушач (Doll R & Peto R, 1976 г.).

- Много пушачи са изтъквали пред мен като плюс от цигарите, че няма да развият болестта на Паркинсон.

- Известно е, че тази болест се

характеризира с намаляване на концентрацията на допамин и загуба на допаминергични неврони. Защитният ефект на тютюнопушенето се обяснява с факта, че никотинът повишава нивата на допамин в мозъка, но в повечето изследвания се отбелязва, че пушенето снижава риска от заболяване от болестта на Паркинсон в относително младата възраст, но във възрастта над 65 г. не оказва защитно действие. Правени са и опити за лечение на болестта на Паркинсон с никотин в Германия, Канада и Австрия, сравнявани с контролна група с плацебо. Данните отчитат дори влошаване на състоянието на пациентите (СЗО, 2001 г.). Дори и да се приеме наличие на защитен ефект на тютюневия дим срещу болестта на Паркинсон, не трябва да забравяме, че болните от тази болест в България са около 24 000 (по данни на пациентската организация на паркинсонците), докато болните от ХОББ (болестта на пушачите) са над 400 000 (по данни на Дружеството по белодробни болести), или ако един пушач се спаси от болестта на Паркинсон, то 17 ще се разболеят от ХОББ, предизвикана от силно агресивното действие на тютюневия дим върху дихателните пътища!

- Другият разпространяван мит е, че тютюнопушенето засилва паметта и подпомага мисловния процес.

- Да, в първите минути след вдихане на тютюневия дим никотинът има възбуждащо действие, защото се свързва с никотиновите рецептори и води до отделяне на допамин, който прави пушачите „щастливи“, но за кратко време, защото след това количеството му намалява, което подкарва човека към нова цигара. И така се влияе в мрежите на зависимостта. Това обаче е изключително благоприятно за

тютюневите компании, които в своите бляскави реклами твърдят, че „тютюнопушенето успокоява“, „помага да се забравят неприятностите“, „ободрява“, „концентрира“ и „подобрява паметта“. Но научните проучвания доказват, че никотинът свива кръвоносните съдове и поддържа възпалителните изменения в тях с образуване на атеросклеротични плаки, което води до нарушено кръвообращение и намалява притока на кислород до мозъка и в крайна сметка до намаляването на интелектуалния потенциал. До такъв извод стигнали през 2004 г. и учените от Лондонския институт по социометрия, които са изследвали 650 пушачи на възраст над 64 г.

- Един от основните страхове е от напълняване след спиране на цигарите и в интерес на истината май се наблюдава такъв ефект.

- Не оспорвам твърдението, че тютюнопушенето потиска апетита и засилва обмяната на веществата, тъй като е установено, че това се дължи на действието на никотина. Повишаването на теглото след спиране на цигарите може да се снижи обаче след нискокалорийна диета и физически упражнения. И най-важно е, отказвайки цигарите, пушачите да не ги заместват с постоянно похапване! Едно изследване показва, че при жени на средна възраст след преустановяване на тютюнопушенето теглото се повишава с 2,4 кг, но средтези, които са използвали физически упражнения, увеличението на теглото е от 1,3 до 1,8 кг. Изборът отново е на пушачите!

- Има ли нужда отново да се доказва, че пасивното пушене също е вредно?

- Медицинската наука и тук е категорична. Данните от проучване на J. Perace и A. Lowrey, публикувани през

2004 г., доказват, че пасивният пушач, който се намира в помещение с активен пушач в продължение на един час, вдишва такава доза на някои газообразни вещества, съдържащи се в тютюневия дим, която е равностойна на изпушването на половин цигара. Авторите правят заключение, че пасивните пушачи вдишват 14 мг висококанцерогенни вещества, съдържащи се в тютюневия дим, които се задържат в белите им дробове 70 дни. G. Grimmer и съавтори посочват, че при пушене в стая с 36 кв. м площ се увеличават съдържанието на полициклични ароматни въглеводороди и концентрацията на СО. Авторите подчертават, че при престой в закрито помещение, където се пуши, в продължение на 8 часа се вдишват от пасивния пушач токсични вещества, които се равняват на повече от пет изпушени цигари. Метаанализ на 51 епидемиологични проучвания, обхващащи 7369 случая на заболели от рак на белия дроб непушачи, показва, че рискът е с 25% по-висок при жени и мъже, които никога не са пушили, но са живели с пушачи.

- Какво всъщност казвате с Вашата нова книга на пушачите?

- Че животът без тютюнев дим е прекрасен и те ще се убедят в това, след като успеят да захвърлят цигарите. Това е напълно възможно и постижимо. Доказаха го толкова много хора през годините. За мен една от най-ценните награди, които получавам, са писмата от хора, които ми пишат, че с моята професионална, морална и приятелска помощ съм им помогнала да започнат живота си отново, без всекидневната отрова! Надявам се книгата да мотивира нови и нови хора да го направят.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

При споменаването на йода в съзнанието на всеки неспециалист изниква малкото шишенце с кафеникава течност, до което се прибегва за дезинфекция на повърхностни кожни наранявания. В действителност йодът е един от най-важните микроелементи в човешкия организъм, от който в значителна степен зависи добрата му физическа кондиция и правилното протичане на огромен брой биохимични процеси, участващи в неговия метаболизъм.

Откритието на йода през 1811 г. се приписва на французи-на Бернар Куртоа – дребен фабрикант от Дижон, който изследвал възможността за използване на морските водорасли за получаване на селитра – основния компонент на барута. В онези години потребностите от него за армията на Наполеон били огромни, а внасяната от Индия селитра – недостатъчна. Тази от Чили била по-евтина, но имала съществен недостатък – представлявала натриев, а не калиев нитрат, поради което била хигроскопична, т.е. барутът бързо овлажнявал. Било известно, че няколко години преди това, използвайки пепел от морски водорасли, в Испания успели по някакъв начин да превърнат непригодната натриева селитра в калиева.

Именно това откритие подтикнало Куртоа да се заеме с твърде перспективното изследване. В онзи паметен ден той влязъл в лабораторията, съпроводен от любимия си котарак, който с нескривано любопитство следял действията на господаря си. В определен момент, очевидно под влияние на вродените си изследователски умения, той скочил на работната маса и преобърнал стъкленницата със сярна киселина, която се изляла върху купчинката пепел от водорасли. Слисаният Куртоа с учудване забелязал, че от последната започнали да се извиват гъсти виолетови пари, вдихването на които предизвиквало остра кашлица и силен задух. Котаракът благодарно, но с достойнство се оттегил и оставил господаря си в дълбок размисъл върху наблюдаваното явление. Последният

споделил наблюдението си със своя приятел, небезизвестния химик Гей-Люсак,

който еднозначно заключил, че е открит нов химичен елемент. Той дори предложил неговото наименование – йод, произлизащо от древногръцката дума „йодос“ (ἰώδης) – виолетов. Откритието на Куртоа било признато и от знаменития английски химик Хъмфри Дейви. По такъв

начин котаракът на Бернар Куртоа бил несправедливо лишен от заслужено признание за едно от значимите открития в химията. Съдбата отмъстила по свой начин на „самозванец“ – неговия господар, който се впуснал в рисковани вложения, свързани с откритието. В крайна сметка се разорил и заживял в бедност и недоимък.

Първото приложение на новооткрития елемент е свързано с името на швейцарския лекар Жан-Франсоа Коанде,

който го използвал за лечение на гуша – патологичното уголемяване на щитовидната жлеза. Резултатите от своите наблюдения той докладвал пред Швейцарското природонаучно дружество през 1820 г. Изследванията на швейцареца получили широка популярност в медицинските среди чрез трите статии, публикувани през следващите години.

Колкото и да е странно, антисептичните свойства на йода, с които той е най-известен сред широката публика, са установени и приложени повече от седем десетилетия след откритието му. Това постижение светът дължи на друг французин – лекаря Алфонс Боане, който през 1885 г. публикува книгата „Йодотерапията или медико-хирургическото използване на йода и неговите съединения“. В интерес на истината съществува информация, че

още преди три хиляди години древните китайски лечители са ползвали целебните свойства на йода.

За предпазване на повърхностни рани от загнояване и по-бързо заздравяване те използвали морски гъби и водорасли, които съдържат значително количество йод.

Йодът принадлежи към редките елементи на нашата планета – неговото съдържание в земната кора възлиза едва на 0,00005%. Относително високо е то в морската вода – 20-30 мг на 1000 литра. Някои морски водорасли и животни концентрират в своя организъм значителни количества йод. Например в морското зеле (ламинарията) съдържанието на йод възлиза

ЙОДЪТ – ОСНОВЕН ФАКТОР В РЕГУЛИРАНЕТО НА МЕТАБОЛИЗМА



на 0,25 г/100 г, т.е. 100 000 пъти повече от морската вода. За съжаление при добива и съхранението на тези ценни водорасли, съдържащи невероятен брой ценни биологично активни вещества, количеството на йод намалява с до 65%, а при евентуална термообработка – още с 22%.

Ето защо препоръчително е консумирането на ламинарията в суров вид.

В морските обитатели то е значително по-ниско: в калмарите – 0,3 мг/100 г, в хека – 0,16 мг/100 г, в треската – 0,135 мг/100 г, а в скаридите – 0,088 мг/100 г.

Съдържанието на йод в човешкия организъм възлиза на около 25 мг, от които 15 мг се съдържат в щитовидната жлеза, а останалата част – в черния дроб, бъбреците, косата, ноктите, кожата, яйчниците и простатата.

Изследванията на швейцареца Жан-Франсоа Коанде провокирали сериозен интерес относно физиологичната роля на йода в щитовидната жлеза предвид изключително важната й роля в човешкия организъм. Тази малка жлеза с форма на папионка, тежаща до 25 г, е разположена пред трахеята и под гръкляна. Произвежда два съдържащи йод хормона – тироксин (тетрайодтиронин, T4) и трийодтиронин (T3), които изпълняват ролята на главни регулатори на обмяната на веществата в човешкия организъм.

Те управляват процесите на усвояването на основните хранителни вещества – въглехидратите, протеините и

липидите, функциите на стомашно-чревния тракт, сърдечносъдовата и половата система, психическото състояние и т.н. Образно казано, тези хормони играят ролята на педала на газта в автомобила. Ако тяхното съдържание в кръвния ток е ниско, организмът работи на малки обороти, не му достига мощност, той е вял и неработоспособен. Вместо към продуциране на енергия ниските нива на тези хормони насочват организма към натрупване на мастна тъкан.

Ако обаче нивото им е високо, организмът работи в турбо режим и усещането е като на състезател от формула 1 –

повишено артериално налягане, сърцебиене, интензивно потене, нервност и пр. Поради изразходване на повече енергия от тази, продуцирана от внесената с храна, организмът посяга към своите вътрешни ресурси, което е свързано с чувствително понижаване на телесната маса (дистрофия).

Центърът на управление на щитовидната жлеза се намира в хипоталамуса – малък участък в междинния мозък. Хипоталамусът синтезира хормон, стимулиращ аденохипофизата (предния участък на хипофизната жлеза) да продуцира хормона тиреотропин, който регулира синтеза и емитирането в кръвния ток на тироксина и трийодтиронина от щитовидната жлеза. Противоположно е действието на хормона соматостатин, също продуциран от хипоталамуса, който потиска синтеза на тиреотропина. Щитовидната жлеза регулира и калиевия баланс в човешкия организъм посредством хормона калцитонин.

Ежедневната потребност на човешкия организъм от този изключително важен химически елемент

съставлява 150 микрограма. За целия живот на човека тази потребност се покрива от съдържанието на... една кафена лъжичка. В повечето от всекидневно използваните хранителни продукти неговото съдържание е твърде ниско – в хлебните изделия около 9 мкг/100 г, прясното мляко – 17 мкг/100 г, говеждото месо – 11,5 мкг/100 г, маслото – 9 мкг/100 г, фасула – 12,5 мкг/100 г, спанака – 12 мкг/100 г, граха – 10,5 мкг/100 г, пилешкото месо – 6 мкг/100 г, плодовете – около 2 мкг/100 г и т.н. По тази причина значителна част от населението на Земята изпитва сериозен дефицит от този химичен елемент. Смята се, че броят на засегнатите надхвърля ужасяващата цифра от два милиарда, около една трета от които са деца в училищна възраст.

За преодоляване на този огромен проблем още след Първата световна война в САЩ започва добавяне на йод

(под формата на калиев йодид) към трапезната сол в количество до 20 мг/кг. В резултат на нетрайността на калиевия йодид във влажен и топъл въздух, съдържанието на йод в солта бързо намалява, поради което срокът на годност на такава сол е едва 6 месеца. Ето защо напоследък йодирането на солта се осъществява с по-стабилната йодна сол – калиев йодат.

Преглед сатанизирането на трапезната сол през последните години и призивите за рязко намаляване на нейната консумация проблемът с йоддефицита отново неумолимо се изправя пред човечеството.

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

Тина БОГОМИЛОВА

Копринената, лъскава, обемна, жизнена коса е мечта на всяка дама. Но често в стремежа към хубава прическа се правят елементарни грешки, а после разбираме, че и най-добрата козметика не може да върши чудеса.

Изсушаването

Често косата се изсушава неправилно, а кърпата е като уред за мъчение, с който се търка, извива и изстиска.

Сешоарът също се превръща в гилотина за косъма, ако е сложен на максимална температура. Косата трябва да бъде около 60% суха, преди да се включи уредът. След измиването ѝ са необходими около 15-20 минути, като леко и нежно се подсушава с кърпа.

Сешоарът трябва да се държи с по-слабата ръка, а четката с по-силната. А не обратното, въпреки че така изглежда по-логично, защото е по-тежък.

Косата не бива в бързината да се суши на висока температура, тъй като така изгаря и се начупва. Сушенето трябва да започва винаги от най-ниската настройка на сешоара.

КАК СЕ УВРЕЖДА КОСАТА

● Малките грешки, които всекидневно я изтощават

Косата не трябва да се суши, без да се разделя на секции. Друга грешка е да се издърпва надолу, тъй като така губи обем и изглежда плоска.

Сресването

Косата иска нежно разресване, а не дърпане и усукване с груби гребени. Една от най-често допусканияте и непростими грешки е да се разресва, когато е мокра, тъй като тогава е най-слаба и крехка.

Разчепкването с гребена и топирането може и да придават обем, но увреждат косъма непоправимо.

Враг на красивата коса е и разресването с метални гребени и четки. А нередовното им почистване може да причини замърсяване на скалпа.

Уредите за коса

Хубавата прическа май е невъз-



Измиването с един и същ шампоан продължително време също е грешка. Козметичните продукти се сменят според нуждите на косата, но и при смяната на сезоните. Шампоан за обем може да даде чудесни резултати през лятото, но не и през зимата, когато косата иска повече вода.

Балсамът също е задължителен. Но мнозина правят грешката да го нанасят само в краищата, а трябва да се нанася и в корените, за да хидратираща скалпа.

Веднъж седмично е важно да се направи дълбоко овлажняване на косата с подходящи масла и маски.

Често грешните продукти се нанасят на грешното място. Някои са предназначени само за корените, други за краищата. Общото правило е, че продуктите за обем се нанасят близо до скалпа, докато маслата и серумите – в краищата. Ако се сложи масло близо до скалпа – много бързо омазнява и смачква. Продуктите за обем, нанесени в краищата, пък накъсват и нацъфтяват косата.

Не бива и прекалено често да се използват продукти на основата на силикон. Той създава илюзията за здрава и блестяща коса отвън, но допълнително изсушава косъма отвътре.

Прическата

Прекалено честото боядисване на косата е вредно. Разпространено е мнението, че боята трябва да се нанася между 4 и 6 седмици, но съветът на експерти е да се издържи колкото се може повече между боядисванията.

Ако цветът не е достатъчно лъскав и не отива на тена на лицето, най-доброто решение е консултация със специалист, защото всеки нюанс има значение.

Боядисаната коса се нуждае и от специална защита от слънцето, тъй като цветът избледнява, а косъмът се изсушава и изтънява.

Редовното подрязване на връхчетата на всеки месец и половина е задължително, за да изглежда косата здрава и лъскава.

Връзването на косата, докато е все още мокра, я накъсва. Както и заспиването с влажна грива и възглавница от неестествени материали. Честото използване на ластици, шноли и всякакви аксесоари за коса също я прегъва и начупва.

можна без специалните уреди както във фризьорския салон, така и у дома.

Евтините и некачествени обаче ще направят фризура за вечерното парти, но след отмиването косата се превръща в слама. Горещината е голям враг на здравата коса, защото изсушава, уврежда и изгаря косъма.

А най-голямата грешка е горещата преса да се лепне за още влажната коса.

При честото използване на преса, маша или сешоар е необходима защита на косата от прекалената горещина и пазарът предлага най-различни козметични продукти за предпазване от изгарянето на косъма.

Козметичните продукти

Използването на твърде много продукти за коса по-скоро ще навреди, отколкото да помогне, тъй като така може да се отстранят необходимите мазнини или пък косата да расте по-бързо, отколкото е нужно.

Шампоанът е задължителен в банята. Но твърде голямото количество води до запушени пори, които пречат на космения фоликул да диша. Както и твърде честото му използване. Според експерти е допустимо до три пъти седмично, за да се избегне изсушаване и начупване на косата.

УСЛОВИЯТА НА ЖИВОТ ПРОВОКИРАТ ДИАБЕТ

Причина за появата на диабет тип 1 са и екологичните фактори, и епигенетичните изменения, а не само наследствената обремененост. До този извод са стигнали учени от Кеймбриджкия университет. Те подчертават, че описаните фактори обясняват защо последните години се наблюдава ръст в броя на хората с тази диагноза. Вече е известно, че много пациенти с диабет тип 1 живеят в неблагоприятни от екологична гледна точка условия. А подобна среда се отразява негативно върху целия геном, както и върху отделните гени. За да докажат хипотезата си, учените провели анализ на ДНК на няколко десетки еднородни близнаци. В двойките един страдал от диабет тип 1, а другият бил здрав. Специалистите отделили особено внимание на структурата на гените, свързани с работата на имунната система. Оказало се, че вътре в самата ДНК нямало изменения. Но във външната структура били открити промени и много гени изменили своята активност. Всичко това говори за значимостта на влиянието на външните фактори и обяснява защо понякога при родители диабетици се раждат здрави деца. Оказва се, че околната среда променя дейността на гените и заставя имунитета да атакува клетките на надбъбречната жлеза. (ЖД)

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина ● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

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

ECOPHARM

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

Технологични подаръци за вкъщи

Кога, ако не сега, в сезона на голямото предлагане и високите отстъпки, е времето да се огледате и да подарите на дома си уредите, които ще ви помогнат да поддържате по-лесно и комфортно домакинството и ще ви осигурят по-добро качество на живот?

Като се навие за нов уред за подобряване на въздуха вкъщи,

трябва да имате предвид коя негова функция ви е насъщна: пречистването, поддържането на оптимална влажност или намаляването ѝ. От последните има много механични – кутии с пълнител (някои – ароматизирани) от поглъщащи влагата капсули, които след време трябва да се подменят. В цялата тази ниша предложенията са десетки и цените варират според марката и екстрите, като могат да тръгнат от 15 лева и да стигнат до 1500. Производителите се стремят да ги направят незаемащи много място (т.е. компактни), леки и лесни за поставяне и преместване, елегантни на вид. Климатизаторите не могат да ги заместят и затова те са практични през всички сезони, но особено през зимата, когато се налага вътре да сушим прането или палим редовно камината.

Всъщност колко процента трябва да е влагата в дома, за да живеем здравословно, да не се оплакваме от изсушаване на кожата и лигавицата на очите или от астма и плесени по мебелите и стените, причинени от висока влажност? Ако влагостатът показва 40-60 процента, значи положението е под контрол. Самите електроуреди за подобряване на въздуха имат дисплеи, на които могат редовно да се следят данните. Практично е да изберете вариант с повече функции, като пречистване на въздуха, ароматизиране и с площ на действие, отговаряща на основните помещения, където ще ги ползвате. Обикновено те са с нисък енергиен разход, но имат няколко степени, таймер, вграден сензор за качеството на въздуха, опция за самоизключване и актуалните в момента филтри: антибактериален, Carbon и/или HEPA. Актуални са също овлажняването с ултразвук, йонизирането на въздуха, миещ се и почистващ се филтър и саморестартирането. За много влажни помещения ще трябва да предвидите и по-голям контейнер за събирането на водата или тръбичка, която да я извежда в канал. Когато тръгнете да избирате, независимо дали онлайн или в магазина, бъдете напълно наясно какво искате да подобрите, за да вземете уреда по мярка.

Много актуални са в момента

достатъчно мощните минипрахосмукачки, които с право се наричат „домашна метла“. Те имат функциите на големите си събратя, но са много по-лесни за работа, почистване и заемат педя място при складиране. На практика, особено в малкото жилище, те буквално изметоха тремавите и големи машини, а и имат ергономичен и елегантен дизайн. Те са много мобилни и лесно чистят ъглите и пространствата под леглата и шкафовете. Когато се извади централната им част, може да се минат седалките на меката мебел в дома и колата, да се



смуче прах и с приставките да се навлиза дори между ребрата на радиаторите. По-старите модели са с дълъг шнур, за да се захранват с електричество, а модерните от години са без кабел и имат акумулаторни батерии: като заредите през нощта, едно 20-40 минути ще можете да „метете“ край масата и в коридора, докато се наложи отново да зареждате. Избирайте такива марки и модели, за които сервизната поддръжка и покупката на нови батерии не е проблем.

Най-малките прахосмукачки, които са ръчни и компактни,



специален уред, с който можете да почиствате камината, без да го подпалите или повредите.

Още една модерна (но и много практична!) глезотия, без която не знам как сме живели преди, са парочистачките. Те са номер едно на задължителните покупки в моята класация, защото не притежавам таланта да мия прозорци, без да останат линии и петна, както и да съм опитвала. Е, с парочистачка и топче домакинска хартия се справям бързо и отлично.

Парочистачката за домашно ползване не е професионалната пароструйка, с която се мият колите или се перат килими.

Добрата парочистачка не пръска вода,

а е достатъчно мощна, че да изпуска само пара под налягане, която изтиква мръсотията от подововете, килимите, стъклата, санитарния фаянс в банята: без химически препарати се унищожават над 90 на сто от бактериите! Заредете, загрейте до желаната температура и се научете да работите с различните приставки. За стъклата на прозорците е достатъчно да минете веднъж с парата и после – с приставката с гуменото перо, като чистачка на кола. Със силата на парата ще почиствате много по-добре, отколкото с препарати, замърсените и грапави повърхности. Особено полезна е в помещения, където царуват малките деца и/или домашните любимци. Силната пара изтиква от порите на тъканите и повърхностите мръсотията, без да ги щадя. Резултатът е повърхности като нови! След минаването с парата може да забършете

иноксови мивки и съдомиялни или да изсмучете с прахосмукачка тапицериите и всичко останало. За между 200 и 300 лева домът ви ще мирише на чисто без ароматизатори и наистина ще е свободен от прах, петна, наслоявания. Друго голямо предимство е, че чистенето се случва много по-бързо и ефективно от механичното търкане с мопа или гъбата. Получава се един ефект на скърцащи от чистота повърхности, който е хем приятен, хем държи по-дълго време, затова в случая може да се вярва на рекламите (при достатъчна мощност на уреда!), че няма по-чист под от този, който е минат с парочистачка. Има и някои комбинирани уреди – чистене с пара и прахосмучене в едно, за които можете да се информирате допълнително.

Много добри думи можем да кажем за

електрическият сушилник за дрехи –

един практичен домашен уред, задминал с пълна газ отоплителната стенна лира. Той на вид прилича много на обикновения съгваем простор, който разпъваме на терасата или в коридора с безнадеждната мечта посред зима ризата да изсъхне до сутринта. Хората с техническо мислене не са ни оставили дълго да се мъчим и са създали най-различни модели, сред които за мен номер едно е този, който е паралелепипед, висок към 1,50 м, с три реда скари – подгръзващи тръби. На таймера можете да настроите желаното време за сушене и да включите в мрежата. Сушилникът е стъпил здраво на земята, заема малко място, но е много ефективен в студените месеци, когато особено в смога на града дрехите нито ще изсъхнат навън, нито ще миришат хубаво. Страничните му колони са укрепени, а с промяната на височината на скарите за съхнене могат да се простират различни по размери дрехи и спално бельо. Освен удобните му опции той е и несравнимо по-елегантен на вид в сравнение с дървените сушилници, които познаваме от детството. Производителите не се ограничават с един размер, а може да се избере най-подходящият за вашите условия. Онлайн намерих дори такъв с калъф, под който дрехите ще съхнат още по-ефективно и бързо.

По празниците е идеалното време да подновите освен повредената електродомакинска техника и целия арсенал от почистващи пособия – четки, кофи, мопове. Производителите и вносителите непременно предлагат нещо в повече, за да привлекат клиента – по-ниска цена, двойна опаковка, подарък. Възползвайте се!

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

И няколко полезни и практични дреболии, които ще направят домакинството по-успешно:

- Ако ви е писнало да вадите прането от пералнята, усукано и завързано на възел, специалните торбички с цип с надписи за различните категории пране и размери са подходящо решение.
- Подновете покривалото на дъската за гладене със супертехнологично – за по-лесно гладене, плътно като материал и отблъскващо петната.
- Изберете за нещата за пране торби или кошове, в които да сортирате – бяло, цветно, деликатно, както и торби и кошове за рециклиране на домакинския отпадък – стъкло, метал/пластмаси, хартия.
- За по-удобно съхранение на сезонните дрехи и завивки издебнете изгодна промоция на вакуумиращи пликове. Някои вече се предлагат с препарат против молци и с ароматизатор.

НАШ ФИЛМ С
КОНСТАНТИН
КОЦЕВ

БОРБА С
БИКОВЕ

РЕДИЦА ОТ
ПОДВОДНИ
СКАЛИ

ДЕКЛАМАТОР

МЯРКА ЗА ДЪР-
ВЕН МАТЕРИАЛ

ИСПАНСКИ
ОПЕРЕН ПЕВЕЦ

СЪДЕБЕН
ПРОЦЕС

ГОЛЯМ МОРСКИ
БОЗАЙНИК

ВИД
ПЕПЕРУДА

ШАСИ

СТИЛ В ПОП-
МУЗИКАТА

КАНАПЕТА

ВОЙНИК ОТ
ОСМАНСКАТА
АРМИЯ

СТОЛИЩАТА НА
ФИНЛАНДИЯ

ЗДРАВ
КОНОПЕН
КОНЕЦ

ГЕРОЙ ОТ
ГРУЗИНСКИЯ
ЕПОС

МАШИНА
ЗА ИГРА В
КАЗИНО

СЕЛО В
ОБЩИНА
КРУМОВГРАД

ОПЕРА ОТ
ДЖ. ПУЧЧИНИ

ЧАСТИЦА ЗА
СЪДРУЖИЕ

БЕЛОРЪК
ГИБОН

ШАПКИ С
КОЗИРКА

НАШ КИТА-
РИСТ „ФОН-
ДАЦИЯТА“

ПОСЛЕДНА
ВОЛЯ,
ЗАВЕЩАНИЕ

ЗАЛОГ ПРИ
ХАЗАРТНИ
ИГРИ

НАШ
АЛПИНИСТ
„ЕВЕРЕСТ 84“

СВАДА,
КРАМОЛА

БИВШ
КАМЕРУНСКИ
ФУТБОЛИСТ

НАША
ПОЕТЕСА
„ЧУВСТВА“

ПРЕИЗПОДНЯ,
ПЪКЪЛ

ПОЛУОСТРОВ
В АДРИАТИ-
ЧЕСКО МОРЕ

ПРОТИВО-
ГЪБИЧНО
ЛЕКАРСТВО

ДЕН ОТ
КАЛЕНДАРА

РАЗКАЗ ОТ
АЛ. КУПРИН

ХОРА С
ПОВИШЕНО
ВЛЕЧЕНИЕ
КЪМ СЕКСА

ДИКТАТОР,
ДЕСПОТ

ПЕСЕН НА
Л. ИВАНОВА

АНГЛИЙСКИ
КИНОАКТЬОР
„РОБ РОЙ“

ИЗПЪКТАЛИ
СКУЛПТУРН
ИЗОБРАЖЕНИЯ

ДЖАНКИ

ПРЕЗИДЕНТ
НА ВЕНЕЦУЕЛА
1954-2913

ПОРОДА
КУЧЕТА

РЕКА В САЩ

КЪСА
СПОРТНА
ДРЕХА

ХОЛАНДСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

ЕФРЕЙТОР
В НЯКОИ
АРМИИ

СПИРКА НА
МЕТРО

ПТИЦА-
МАЛКА
ДРОПЛА

ГРАД ВЪВ
ФРАНЦИЯ

ЕМБРИОН

КАСТА НА
ПАРИЖИТЕ ВЪВ
ФЕОДАЛНА
ЯПОНИЯ

ПОДВИЖНИ
ЧАСТИ НА ЕЛ.
МОТОРИ

АКТРИСА И
ПОП ПЕВИЦА
ОТ САЩ

ЧАСТ ОТ
СТАТУА БЕЗ
ГЛАВА И
КРАЙНИЦИ

СПОРТЕН
ОТБОР

КАРТИ ЗА
ИГРА, ТРЕФИ

ИТАЛИАНСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

МЕКА КОЖА
ЗА РЪКОВИЦИ

СПОРТНА
ЛОТАРИЯ

ЛЕТВА ЗА
НИВЕЛАЦИЯ

РЕЧНА РИБА,
МИХАЛЦА

МАРКА
ЯПОНСКИ
ТЕЛЕВИЗОРИ

ИЗГЛЕД,
ВЪНШНОСТ

КАЗАШКИ
ПРЕДВОДИТЕЛ

ТАНЦОВА
СТЪПКА

КОРЕЙСКА
МЯРКА ЗА
ДЪЛЖИНА

ГЕРОЙ НА
ЕЛИН ПЕЛИН
„ГЕРАЦИТЕ“

ЕВРЕЙСКИ
МЕСЕЦ

ПОЛУОСТРОВ
В ГЪРЦИЯ

3,14

СТЕНА

АМЕРИКАН-
СКИ АКТЬОР
„ТРОЯ“

НАША ЖУР-
НАЛИСТКА

РУСКИ
АКТЬОР
„ЛЕТЯТ
ЖЕРАВИ“

ДЕБЕЛОКОЖО
ЖИВОТНО

ЧАСТ ОТ ДРЕХА
ОКОЛО ВРАТА

ГРАД В
ИТАЛИЯ

НАШ ЦАР
1218-1241

НАША
ПОПФOLK
ПЕВИЦА

МАРКА ЧЕШКИ
МОТО-
ЦИКЛЕТИ

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

При болки
в ставите!

РЕЧНИК : АМИКА, НКОНО, ИСТРИЯ, НОЛА, СТРЕПЕТ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 43:

ВОДОРАВНО: Гаф. „На рѣба на утрешния ден“. Филиз. Орлов (Григорий). Акропол. Акапела. Вариола. Дини. Лана. Инкасо. Кирки. Ип. „Ена“. Акте (Еми Шарлота). Уилямс (Роби). Па. Граал. Мост. Упрек. Ри. Ес. ОКТА. Летище. Рак. Лале. НАТО. Усу. Екарит. Живак. Лик. Донков (Деян). „Га“. Хан. Йемен. Йонсфера. „Онорин“. Полет. Асито. Милев (Гео). Лагуна. Коридор. Ар. Сага. Елипса. Инори.

ОТВЕЧНО: „Алепу“. Хума. „Кафка на плажа“. Ир. Риана. Ретинол. Гетов (Пламен). Нес. Бие. Арки. Айова. Разлика. Щекер. Антарес. Мила (Роже). Тао. Кели (Джийн). Елена. Урва. Ин. Ге (Николай). Атлас. Пул. Роро. Йони. Леви (Жул). Долап. Окомер. Оне (Жорж). Анали. Оса. Нотка. ИКАРУС. Кекс. Цяр. Кито. Кофари. Додил. Клавесин. „Гепи“. Янтар. „Ридо“. Аноним. Алигатор. Липса. Ета. Ори („Граф Ори“).

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0889/499 462,
zh.tinkova@health.bg

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

Василен ДИМИТРОВ

Изтичащата олимпийска година е юбилейна за важни събития, свързани с участието на България на най-авторитетния спортен форум. Преди 60 години, когато тук настъпва зимата, на стадионите, в залите и басейните в Мелбърн е горещо. Сред най-напечените битки през 1956 г. (22 ноември - 8 декември) е тази в турнирите по борба. Никола Станчев носи първото злато за родината ни.

Две десетилетия по-рано България първа посреща олимпийския огън. Отбелязваме и 120 г., откакто в Атина сме сред съчредителите на модерните игри.

„Животът днес“ припомня любопитни моменти от тези три важни събития за спорта ни.

В Мелбърн Никола Станчев открива златната олимпийска сметка за България, триумфирайки като единствения шампион при борците, короновал се само с тушове. Асът при свободняците в категория 79 кг получава освен медал за отличieto си и яре – напълно в традицията на спорта си. По това време все още не раздават волги за най-ценното отличие.

Години по-късно германци ще дават 5000 марки за дубликата на медала на родения в странджанското село Твърдица здравеняк. Никола Станчев отказва, въпреки че пенсията му е едва 80 лв. Оригиналът от 200 грама не е намерен.

Иначе пътуването до Мелбърн през 1956 г. е ужасно дълго. Българската делегация се лашка към Зеления континент седем дни с раздрънкан и стар самолет на белгийска компания.

„Какъв страх брахмe само. На места имаше ужасни пропадания от по 500-600 метра около Екватора. На мен нищо ми нямаше – добре понасям пътуванията със самолет. Но баскетболистите така оцапах

самолета, че направо не можеше да се мине между седалките. Някои от гимнастиците тръгнаха с кораб. Те пък пътуваха цял месец до Австралия“, разказваше с усмивка Станчев, преди да почине на 78 г. (на 13 юли 2009 г.). В знак на почит в родното му село Твърдица му издигнаха паметник.

В Австралия предлагат на Никола Станчев да остане и да се бори. Няма как да приеме, въпреки че изкушението е голямо и му трябва пари за къща. Това е причината да купи 20 часовника с намерението да ги продаде. Взема и шест чифта чорапи, конфискуват му ги. Успява да донесе от Австралия единствено часовник за съпругата си Елена. Скътва го във възела на вратовръзката си. След триумфалното завръщане Станчев става 11 пъти шампион на България. После мачка и в народните борби.

Да се върнем още 60 години назад.

Стартът за провеждането на модерните олимпийски игри е даден в Атина през 1896-а,

а България е сред съчредителките на идеята на барон Пиер дьо Кубертен, която днес е последвана от 205 нации, членки на МОК.

За първото олимпийско злато наградата е била... яре



Българската делегация дефилира на откриването на игрите с високо вдигнати ръце, но сгънати в лакътя и китката. Нищо общо с хитлеристкия поздрав. Офицерите състезатели отдават чест по войнишки. Знаменосец е гимнастикът Нено Мирчев



Швейцарският учител Шарл Шампо е първият ни участник на олимпиада

За гръцката столица заминават петима състезатели, но само един от тях участва - Шарл Шампо. Записан по негово желание като Шампов, швейцарският учител впечатлява с умешаването си в гимнастиката, изигравайки съчетания в три дисциплини.

Любопитното е, че родната делегация пристига три дни след старта на игрите, а голяма помощ на нашите удря един богат нашенец - Наум Рука.

Участието на родната група на първите модерни олимпийски игри е важно събитие за спортната ни култура и история. Има символично значение като морален акт в подкрепа на олимпийската идея и е причината по-късно Кубертен да покани достойни българи за членове на МОК и още преди Балканските войни да работи съвместно с тях за създаването на БОК, основан на 30 март 1923 г.

Германци дават 5000 марки на Никола Станчев за дубликата на златния му медал от Мелбърн

Страната ни е свързана с още едно важно събитие в историята на игрите – първа посреща олимпийския огън.

По предложение на немския министър на пропагандата Йозеф Гьобелс за първи път през 1936 г. на стадион в Берлин лумва огън, запален в Древна Олимпия и пренесен с щафета до Германия. Общо 1108 бегачи пренасят факела от Гърция до Германия. На Кулата щафетата е приета на 25 юли, за да премине през шпалир от хора в Кресна, Горна Джумая, Дупница, София и Сливница. В столицата изчезват или са откраднати 14 от сувенирните дръжки на оригиналната факла. Нарочени са за спомен на бегачите. Софийските остават без сувенири и протестират бурно.

Делегацията ни заминава за Берлин с влак и в състав от 94 души. Само 23-ма са състезателите. Христо Малакчиев е отличникът в групата - десети във всестранната езда.

Игрите в Германия са първите истински модер-

олимпийския стадион Адолф Хитлер, заобиколен от цялото си войнство, дирижира нацистката идеология за превъзходството на арийската раса.

Един от най-впечатляващите моменти за участниците е организацията на транспорта. Трафикът от 100 хиляди души дневно е безупречен. Олимпийското село „Оли Дорф“ се състои от 140 къщички, разположени край горичка и езеро. То обаче е наричано и „Селото без жени“ - от 400 настанени няма нито една спортистка. За дамите е отредена друга база. Разделението е и по раси. Тъмнокожите нямат право да съжителстват под един покрив с белите.

Организацията в „Оли Дорф“ обаче е безупречна. Искри от чистота. За изобилието от скъпа храна се грижат 40 готвачи. Всеки със задължението да приготвя традиционната национална кухня на съответната държава участник.

Безплатни тестове за слух и шум в ушите

Имате ли загуба на слуха?

Имате ли шум в ушите?

Една световна марка **eartnet**, Ви предлага специални решения

БЕЗПЛАТЕН ТЕСТ И КОНСУЛТАЦИЯ! АПАРАТИ ДИРЕКТНО ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛ!



Si-Ser
слухови апарати

Бул. Александър Стамболийски 47 София-1000
© 0889 651 806 | 02/ 831 21 64



Ваня НИКОЛОВА

Румънският старши треньор на ЦСКА-София Едуард Йорданеску напусна клуба след поредния слаб мач на отбора под негово ръководство.

„Червените“ направиха 1:1 с Верея в София, което преля чашата на търпение на феновете. Още по време на срещата по трибуните на стадион „Българска армия“ се чуха викове „Оставка“ и скандирания „Любо Пенев“.

Няма да коментираме темата дали това е ЦСКА и как се стигна до факта този отбор да играе на Армията. Ще се опитаме да погледнем само спортно-техническата част на нещата.

През лятото бе напълно разбит отборът на ЦСКА, който спечели Купата на България. Тим, който беше съставен от млади момчета, българчета, които имаха огромното желание да се доказват, да се развиват и не на последно място – да спасят отбора. Не финансово, не на документи, а чисто игрово.

Да докажат, че въпреки тежката ситуация в клуба ЦСКА може да играе красив и резултатен футбол. С помощта на младия треньор Христо Янев и на неговия амбициозен щаб ЦСКА направи чудото – тръгна от В група и спечели втория по сила турнир – Купата на страната. Нещо повече – Янев направи изключително силен колектив, което винаги е предпоставка за успех.

Три дни след успеха на половината футболисти бе съобщено, че няма да останат в ЦСКА. На „Българска армия“ бяха докарани играчите на Литекс, защото според ръководството на клуба тези футболисти от В група са лимитирани и няма да могат да се справят, а в Първа лига целите са много по-високи.



Смяната на треньора е ежедневие в ЦСКА

● На Армията трябва да престанат с експериментите

водството на клуба тези футболисти от В група са лимитирани и няма да могат да се справят, а в Първа лига целите са много по-високи.

След първите няколко мача стана ясно, че ЦСКА разби един успешен отбор, за да започне да гради нещата отначало. Дните на Христо Янев бяха преброени, след като той не беше на едно мнение с шефовете на клуба за това кои футболисти трябва да играят и кои не.

По препоръка не на кого да е, а на Христо Стоичков в ЦСКА се появи румънецът Едуард Йорданеску, който смени Янев и пое отбора от петия кръг на първенството. Още тогава много хора му „препоръчваха“ да не си взима зимни дрехи в България, защото няма да му трябват, и бяха прави. Зимата дойде, но Еди не я дочака, като се задържа само 3 месеца на Армията.

Всъщност той щеше да си тръгне много порано, но ЦСКА успя да измъкне равенство в дербито с Левски. Загуба от „сините“ щеше да означава уволнение на треньора. Последваха обаче още незадоволителни резултати, като Йорданеску постоянно обясняваше как той не е селектирал тези футболисти, как му трябва



време. Заиграваше се с феновете и с историята на клуба, която той познавал много добре. Е, ако познаваше толкова добре ЦСКА, щеше да знае, че на „Българска армия“ няма кой да го чака, въпреки че е дошъл със съдействието на Христо Стоичков.

Феновете дори бяха много търпеливи спрямо румънеца. При друг треньор и с друго ръководство загуба от Локомотив Пд на Армията и равенство с Верея щяха да се приемат много по-болезнено и да се стигне до още по-големи катаклизми и промени, не само с една оставка на наставника.

В последните 4 мача

до края на календарната година ЦСКА ще бъде воден от Стамен Белчев, който от началото на сезона бе начело на втория отбор на „червените“. Т.е. това ще бъде третият треньор на „армейците“ за този сезон.

Всъщност смяната на треньорите в ЦСКА не е нещо ново. Това се превърна в характерна черта на клуба в последните повече от 20 години. Най-фрапантният случай е при управлението на Димитър Борисов и Иво Иванов, когато през 2010 година бяха сменени 7 треньори – Любослав Пенев, Йоан Андоне, Адалберт Зафиров, Павел Дочев,

Сашо Борисов, Гьоре Йовановски, Милен Радуканов. Под ръководството на последния ЦСКА спечели Купата и Суперкупата на страната през 2011 година.

В началото на 2017 ЦСКА ще има нов треньор. Но ако „червените“ искат да постигнат сериозни резултати, трябва да престанат с експериментите, да вземат треньор, който да получи цялата власт в клуба (което при това ръководство едва ли е възможно) и който още от тази зима да започне да гради отбор за следващия сезон. В противен случай „рекордът“ от 2010 може да бъде подобрен.

BGfootball.com

има много начини да кажеш благодаря

T MARKET

цените са валидни от 06 до 12 декември

0.99 лв/кг

Портокали кг

0.89 ~~1.19~~ лв/бр

Шоколадов Дядо Коледа "Terravita" 60 г

5.69 ~~6.99~~ лв/бр

Мариновано печено пиле, бр не важи за T MARKET, гр. София, кв. Редута, кв. Борово

1.75 ~~2.39~~ 0.88 лв/л

Бира, 2 л, PET

3.99 ~~5.79~~ лв/кутия

Бонбони "Winter Festival" 400 г

6.49 ~~9.99~~ лв/кутия

Бонбони "Lindor" 200 г, млечен шоколад, асорт