

От 10 януари разпространението на „Животът днес“ се променя. За да имате сигурен достъп до него в цяла България, вестникът става платен с цена 50 ст. Ще го намерите навсякъде, където се продават вестници.

  
**Actavis**

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)

Брой 45 (218), 13 - 19 декември 2016 г. (год. V)



Катерина Хапсали, журналист и писател:

## Да накараш хората да четат - това е най-важното

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Има ли смисъл от вноски за допълнителна пенсия**

На стр. 4

**Пак сме на дъното по грамотност при учениците**

На стр. 10

**Премълчани истини за българската история**

На стр. 12

**Чудотворните свойства на чесъна**

На стр. 26

**СЪПРИЧАСТНОСТ**

### Да помогнем на Хитрино

Всеки може да изпрати 1 лев за пострадалите - **SMS на тел. 1466**

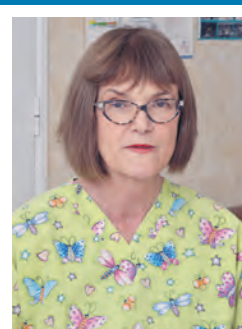
**БАНКИ**



**Условията за отпускане на кредит се доближават до европейските**

На стр. 8

**ПРИЗВАНИЕ**



**Представяме ви проф. Надежда Гаврилова – водещ детски анестезиолог**

На стр. 19

**Абонирайте се** още сега за „Животът днес“ във всички пощенски клонове с **каталожен номер 280**, както и на **[www.bgpost.bg](http://www.bgpost.bg)**, **[www.dobipress.bg](http://www.dobipress.bg)**  
Цена за цялата година - 23 лв.



# „История на българите от Македония“ с премиера в Скопие



Акад. проф. Григор Велев

Миналата седмица в Българския културно-информационен център в Скопие се състоя премиера на първите два тома от „История на българите от Македония“. Залата се оказа тясна да побере всички желаещи да видят и да чуят на живо лекцията на акад. проф. Григор Велев, много популярен учен между македонските граждани с българско самосъзнание. Интересът бе наистина оправдан – за първи път през последните 70 години на територията на Р Македония български

автор представя панорамното си историческо изследване. Този факт е повече от радостен, защото говори за позитивна промяна както от страна на нашата дипломация, така и от страна на местната власт.

Това се усети още на границата, където колата ни бе задържана само за половин час, докато редовите граничари се посъветват с висшестоящите си началници как да постъпят с появата на акад. Велев – отдавна известен на службите като неприятелирм деятел срещу сърбизацията на българите,

както и срещу доктрините на македонизма и неомакедонизма.

С кратко слово представянето откри Светлана Славова, новият директор на Българския културно-информационен център. След нея акад. Румен Леонидов представи идеята за издаването на десеттомната история на българите от Македония, като подчерта, че този колосален научен труд е плод на десетгодишни проучвания, за да дойде до нас отлично систематизиран и много нагледно представен.

В еднотомната лекция акад. Григор Велев се сприя подробно на най-важните моменти от съдържанието на многотомното издание. За улеснение на присъстващите лекторът бе предварително подготвил мултимедия по темата и на екрана добре се видяха различни карти на България и мястото в тях на областта Македония. Особено жив интерес предизвикаха териториите на бъдещата ни държава според решенията на Цариградската посланическа конферен-

ция и според Санстефанското мирно споразумение. Проф. Велев разгледа обстойно и същността на първите два тома, които вече излязоха от печат.

Участниците в срещата бяха силно впечатлени от изложените за първи път пред тях резултати от изследванията на международна научна колегия, работила в Италия, която е анализираща генетичните кодове на различните етноси. Според тези доказано научни резултати кодът на българите съвпада напълно с генетичния код на основното население на Македония, без албанците, разбира се.

На представянето присъства и г-н Иван Петков, посланикът на Р България в Р Македония, атакето по културата Александра Велева, легендата Панде Ефтимов, неформалният лидер на българите в страната, много жители на Скопие с българско самосъзнание и впечатляващо присъствие на съвсем млади хора.



## Открийте на credoweb.bg

Всичко по темите:  
гripe, детоксикация, главоболие, лошо храносмилане, кашлица



- ◆ Статии за симптоми, диагностика и лечение
- ◆ Видео съвети на водещи лекари
- ◆ Контакт с търсения от Вас лекар
- ◆ Болници и медицински центрове, към които да се обърнете

Експертна информация на:  
**www.credoweb.bg**



CredoWeb помага на пациента да избере лекар, стоматолог, медицинско заведение, аптека. Свързва медицински специалисти, институции, организации. Предлага експертна информация за здравето и интерактивна комуникация.  
**Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.**

## Вдигнаха двойно глобите за превишена скорост

Двойно увеличение на глобите за превишена скорост, сурови санкции за участие в гонки и по-малко контролни точки за новите шофьори. Това са част от промените, които депутатите приеха окончателно при второто четене на Закона за движението по пътищата.

Глобите за превишаване на скоростта в населени места вече ще са: от 31 до 40 км/ч - 400 лв.; над 40 км/ч - 600 лв.; над 50 км/ч - 700 лв. Санкциите за превишаване на максималната позволена скорост извън населени места ще са: от 31 до 40 км/ч - 300 лв.; от 40 до 50 км/ч - 400 лв.; над 50 км/ч - 600 лв.

Депутатите решиха водачи, които организират или участват в нерегламентирани състезания, да се лишават от право да управляват МПС за срок от 12 месеца и глоба 3000 лв., като за повторно нарушение санкциите ще са съответно три години и 5000 лв. глоба.

Водач, който се движи в платното за насрещно движение по автомагистрала и скоростен път, да се наказва с лишаване от правото да управлява МПС за срок от три месеца и глоба от 1000 лв. При повторно нарушение срокът за лишаване от управление на автомобил ще е шест месеца, а глобата - 4000 лв.

**ДОБИ ПРЕС**  
ВАШИЯТ КОРЕКТЕН ПАРТНЬОР

**АБОНАМЕНТ И ДОСТАВКА**  
НА ВСИЧКИ БЪЛГАРСКИ И ЧУЖДЕСТРАННИ  
ВЕСТНИЦИ И СПИСАНИЯ

Как да се абонирате?  
02 963 30 81; 02 963 30 82; 02 963 30 93  
subscription@dobipress.bg;  
dobi@dobipress.bg  
1164 София, ул. „Йоан Екзарх“ №63  
www.dobipress.bg



## В епицентъра на мегидите

Вече три години политици и журналисти вдигат рейтинг и живеят на гърба на малкия Харманли. Те използват проблемите с бежанците, но не да ги решат, а да печелят дивиденди. Идват едни, които правят нещо и го определят като героично, но след това пристигат други, които обвиняват първите и вършат това, което според тях е правилно.

Преди време градът бе известен с това, че тук е Изворът на Белоногата и че има казарми, където са служили много известни хора. През комунизма бяха построени и два корекома.

Ако това са все пак добри новини, то в последно време малкото градче доби друг имидж, който срина рейтинга му до този на сирийски град, където убийствата са всекидневие, а човешкият живот струва колкото цената на патрон на калашник.

Причината е присъствието на бежанци от Близкия изток, които не се харесват на мнозина. Именно те станаха опорната точка, от която много политици добиха рейтинг.

Иван Атанасов, „Труд“

Трябва да сме абсолютно безотговорни, ако не подготвим държавата за миграционен натиск. Виждате какво се случва в размирните страни, както и в Турция. Трябва да очакваме всичко. Няма да се правят нови лагери, а ще се използват площадки около граничните застави, където ще се настаняват не повече от 200 души. Те ще са от затворен тип, а престоят на мигрантите в тях ще е до 1 месец. За този период те ще минат през необходимите процедури да им се даде статут на постоянно пребиваващи. Ако не получат такъв, ще бъдат връщани.

Румяна Бъчварова, Би Ти Ви

# Мигрантската криза

Полиците в Харманли сме аз и ти, уважаеми читателю.

Никой няма право да хвърля камък срещу всичко това - срещу държавата ни, срещу народа ни, срещу гордостта ни, срещу традициите и срещу правилата ни. Никой няма право да хвърля камък срещу гостоприемството ни, срещу толерантността ни, срещу търпимостта и срещу добрината ни.

И всеки, който се осмели да направи това, трябва да се сблъска с цялата сурова тежест на закона, след което веднъж и завинаги да се изпари от лицето на нашата България.

Дори и да бяга от война. Това не го оправдава, ако се опита да пренесе войната тук.

Защото нашият мир ми е най-мил.

Георги Харизанов, „Стандарт“

Европа даде пари, за да си купи сигурност и буферна зона. А българското правителство му я поднесе на тепсия. И не спря да крещи, че ни лъжат. За новите центрове за мигранти. За това, че ще храним и отглеждаме чуждите по-добре от своите.

Днес всичко е ясно. Срещу скромни милиони, не за нас, ни обзавеждат с палатки, площадки, центрове, лагери... Има ли значение? Обзавеждоха ни със страх и тревога. Със заплахи за терористични актове, от които тепърва ще оформят мизансцена на собствената си агония.

Срещу луксозни джипове се снабдихме с мигранти, които никой не иска. И които

не ни искат. Срещу още по-скромни милиони ще гледаме зад заключените врати пъклени сценарий за самоунищожението ни.

Ина Михайлова, „Дума“

И мигрантите в страната са несравнимо по-малко, отколкото в Гърция например, но това не пречи на управляващи, опозиция и медии да преиграват така, сякаш милиони хора са влезли в България. Митинги, концерти, доброволни чети, извънредни включвания по телевизите, зачервени лица от парламентарната трибуна, призови за „стрелба на месо“, загуба на всякакъв здрав разум... А всъщност става дума за една неспособна държава - с неспособна гранична полиция, която не опазва добре границите; с неспособни служби, които не се ориентират кой кой е сред пристигащите; с неспособни сили на реда, които не могат да въдворят ред на територията на един бежански лагер. Става дума и за разлагащата корупция, която позволява на всеки да премине през страната, стига да си плати. Чужденците ли са виновни за всичко това?

Иван Бедров, Дойче веле

Сълзливите излияния на „бежанците“, на които телевизиите толкова охотно се доверяват, са поредната форма на натиск срещу нашите власти: дрън-кай измислици и ги принудили да бъдат снизходителни към теб.

На 12-ия път може и да ти излезе късметът.

И сетне си готов да навес-

тиш леля си Меркел.

Не бива да се поддаваме на този коварен натиск.

Той се осъществява главно от млади афганистанци, които уж бягат от талибаните - някои от тях, за да станат талибани в Европа.

Кеворк Кеворкян, Фейсбук

Не сме морално задължени единствено ние да приемаме мигранти, защото европейската солидарност в това отношение рухна и тази солидарност не може да се измерва само с това да ни дават пари да строим нови места за настаняване на мигранти, тъй като България не трябва да се превръща в санитарен кордон и в място, на което ще се строят нови горещи точки, както ги наричат, за настаняване на мигранти. Напротив - трябва да затворим границите, тъй като нямаме морално задължение да приемаме тези мигранти. Ние не сме участвали пряко в разоряването на тези държави, така че ако някой от ЕС има желание да ги приеме, нека ги транспортира и да ги вземе на своя територия.

Проф. Вихрен Бузов, Агенция „Фокус“

Политиците вдигнаха проблема с бежанците, защото той е лесен за употреба - страхът се събужда лесно, когато има истерия, е достатъчно да крещиш силно, за да спечелиш внимание. Така няма нужда да се говори за други неща. Да сте чули напоследък борбата с корупцията да е тема на някой политик?

Редакционен коментар, „Капитал“

## ПОСОКИ

### Изкушение с гръх на бензин



Петър ГАЛЕВ

По-строгите наказания за нарушенията на пътя са напълно оправдани. Но дяволът е в подробностите. Нека да видим при сегашните, по-скромни глоби каква е събираемостта. При всички случаи е много, много далече от 100 процента. Ако няма измъкване от наказателното плащане, и по-малките суми са сериозно бреме за повечето хора. Така че първата задача с много неизвестни е как парите за нарушения да се събират неотклонно. Дотук лично аз съм видял само една система, от която няма измъкване - скобите и паяците на „Градска мобилност“ в София. Предполагам, че и в другите градове, в които действат такива фирми, положението е същото. Нека законодателите и пътната полиция да вземат опит от въпросните общински дружества. Но веднага идва следващата огромна въпросителна. Драстичните хилядарки за глоби и опасността от сваляне на регистрационния номер на колата ще увеличат неимоверно изкушението на пътните полицаи да вземат подкуп, а и на нарушителите да дават. Със сигурност един шофьор, заплашен да даде 2000 лв. например, ще е готов да извади няколко стотачки, за да му се размине. А тези банкноти са половин полицейска заплата... Ще има доста напрегнати ситуации по този повод. Много трудно ще се обуздае едностранният интерес на две страни, между които няма свидетели. Може би някакво решение ще бъде официалното допускане на „провокатори“ под прикритие, които да предлагат пари на ръка на катаджии. Ако такава практика се възприеме официално и полицаите знаят, че такива агенти обикалят пътищата, по-трудно ще рискуват не само да загубят работата си, но и да ги съдят. Иначе каквито и санкции да се запишат в закона, ако има как да се измъкнеш - а ние сме царе в това, - всичко ще си бъде по-старому.

**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](http://www.bgpost.bg)

**Каталожен номер 280**





# Има ли реален смисъл от допълнителното пенсионно осигуряване?



**Христина Христова,**  
бивш министър на труда  
и социалната политика

## Парите се инвестират и това е добре

Допълнителното задължително пенсионно осигуряване е вторият стълб на пенсионната система. Той е инвестиционният, капиталовият стълб. Първият е солидарният стълб - парите, които внесем този месец като осигуровки, трябва да стигнат за пенсиите през следващия месец. Те не стигат, за съжаление, и 50 процента запълват държавата и данъкоплатците. От втория стълб би трябвало човек да разчита на парите, които внася от момента, в който влезе на пазара на труда.

И хората се надяват тези пари да се управляват така добре, че да се умножават. Трябва да е ясно, че една малка част от тези пари отиват като разход, който е за управление на парите. Пенсионните дружества трябва така да управляват парите, които внасяме, че да не е много рисково и да е доходно. Хубавото е, че по всяко време можеш да провериш на сайта на дружеството, в което си осигурен, колко са парите ти. Големият спор при втория стълб е в това дали една сметка, която е

лимитирана, е съвместима с пожизнено раздаване на пенсия. Или трябва човекът да е в договорни отношения с пенсионния фонд, за да каже - имам определено количество пари, искам да ми ги дават през следващите 15 години. Но са необходими две неща, за които да помислим. Първото е за размера на таксите за управление. Мисля, че те могат да бъдат по-ниски. Второто е за по-голяма прозрачност на инвестиционната активност.



**Иван Нейков,** директор  
на Балканския институт  
по труда и социалната политика

## Важно е и за хората, и за икономиката

Отношенията между осигуреното лице и пенсионния фонд са въпрос на договор. Това осигуряване възниква и продължава да съществува, докато съществува договорът. Ако той се прекрати, няма значение по какви причини, и двете страни няма да имат задължения и взаимоотношения. Ако на 1 януари 2017 някой реши да си изтегли спестената сума, каквато възможност дава законът за родените след 1960 година,

това ще създаде проблем не за фонда, а за самия човек. В момента в капиталовите фондове са осигурени над 3 милиона души. От тази гледна точка, ако започнат да си теглят парите и ги прехвърлят в НОИ, там за тези пари няма да има управление и няма да има приходи, а хората ще се окажат губещи. Най-общо казано, вторият стълб на пенсионното осигуряване е нещо добро и нещо важно за всеки

гражданин на България. Важно е и за икономиката на страната, защото близо половината от тези вече натрупани в капиталовите фондове около 9 милиарда лева са инвестирани в българската икономика и в българските предприятия. Пенсионните фондове са най-големият национален инвеститор. Смятам, че нещата при фондовете са устойчиви, стабилни, контролирани от Комисията за финансов надзор.



**Мика Зайкова,**  
финансов експерт

## Фондовете трябва да работят с висока доходност

Да припомним най-напред, че от миналата година хората вече по желание могат да се осигуряват във втория стълб, а могат и да внасят цялата осигуровка в НОИ. Най-важният въпрос за всеки човек е дали сборът от двете пенсии е повече, ако се осигуряваш в частен или в универсален фонд. И съответно дали пенсиите ще бъдат по-малко, ако се осигуряваш само в НОИ. За да бъдат повече, пенсионните фондове трябва да работят с висока доходност. Експерти изчислиха, че доходността трябва да бъде от порядъка на 11%. В света няма никъде такава доходност. Затова съм склонна да кажа, че сборът от двете пенсии ще бъде по-малък

от това, което очакваш. И аргументите ми са следните. Ако се осигуряваш в НОИ, ще получиш не тези пари, които внасяш, а тези, които внася твоето дете. Освен това е важно какъв ще бъде пенсионният модел и най-вече е важен индивидуалният ти коефициент за всяка година осигурителен стаж. Ако заплатите не се покачват, приходите от пенсионни осигуровки не се увеличават, пенсиите няма да могат да се вдигнат. С внасянето на парите в пенсионно дружество взимат такса, която по мое мнение може да се редуцира като размер. Вторият ми аргумент е докладът на европейските експерти, който излезе в началото на тази година. За България

беше записан един неприятен извод - експертите смятат, че тези, които управляват парите ни, ги внасят във фирми на свързани лица. Като цяло трябва да кажем, че проблемите, за които говорим, произлизат от нашата българска действителност. И в Америка, и в много други страни частното пенсионно осигуряване е на много високо ниво и контролът е много силен. Докато нашата корумпирана действителност не може да даде спокойствие. Иначе частното пенсионно осигуряване е хубаво нещо, ако парите се управляват добре.



# ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ  
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

## Инвестирането в човешкия потенциал се отплаща

Цветелина ТЕНЕВА

**Дълбоко вярвам, че в България – като малка държава – имаме два основни ключови ресурса – природата и хората. Чудесни примери са сравнително малки на брой жители нации като Холандия, Белгия, които инвестират целенасочено и дългосрочно в развитието на човешкия потенциал и берат сочни плодове от тази политика.**

Бизнесът в България вече ясно осъзнава ценността на този ключов ресурс. Човешкият капитал се цени високо особено в компании, които по някакъв начин са свързани с чужбина, но положителното е, че тенденцията е ясна и възходяща и сред българските работодатели.

Работейки по програми за развитие на кадрите в редица големи международни и български компании, виждаме теми като управление на личните ресурси, ангажиране в процес на съвместно създаване на решения (co-creation), ориентация към стимулиране на потенциала на хората, а не просто „наливане“ на поредната информация в главите им. За нас в The Business Institute е професионално удоволствие да сме част от такива програми – това са ценностите, с които и ние работим и създаваме продуктите си. Свидетели сме на такива примери в телекомуникационната, във финансовата индустрия, в бизнеса с бързооборотни стоки, при фармацевтичните производители и търговци, при IT и аутсорсинг компании – макар и в по-различна траектория – също имат интересни постижения.

**Видими с просто око са две от най-бързоразвиващите се индустрии в България –**

тази на информационните технологии, както и на аут-

сорсинг услугите (както IT, така и BPO – business process optimization). Десетки хиляди са липсващите кадри в тези индустрии и компании. Неслучайно „сините карти“ – разрешителни за работа на висококвалифицирани чужденци в България – дойдоха именно от тях. С цел задържане на кадрите тези компании са (и ще продължат да бъдат) пионери в employer branding програмите, тоест тези, които правят една компания привлекателно работно място. Развитието на ключовите кадри в тези компании е силно на фокус. Най-често за тях се търсят високопозиционирани програми в областта на лидерство и управление на хора, управление и оптимизация на оперативни процеси, провеждане на стратегията в действие, управление на проекти. В нашите програми с такъв профил виждаме мениджъри, които целят сериозно надграждане именно в техните бизнес и мениджмънт умения.

**Недостигът на кадри обаче трябва да бъде решаван и с осигуряване на „свежа кръв“.**

Под този натиск все повече компании се приближават все повече до дейностите обучение и образование. Някои от тях създават собствени вътрешни академии. И тъй като бизнесът с обучението не е основен за тях, често търсят външни партньори, с които



В последните години този тип професии не са сред модерните. А в тези компании има сериозни възможности и перспективи за развитие за добре образовани кадри. Резултатите в образователната система са въпрос с

**Цветелина Тенева е основател и старши фасилитатор в The Business Institute. Организацията предлага съвременни**

**подходи за развитие на бизнес умения, предоставя тренинг решения, основани на бизнес симулации, сериозни игри и бизнес работилници. Тенева е маркетинг експерт като образование и основна професионална област, надградена в областите бизнес моделиране, пазарни стратегии, продуктово развитие и иновации. Има опит като марком мениджър и маркетинг директор в Орбител, а преди това – ПР експерт в Правителствената информационна служба.**

заедно да структурират и управляват методики за учене, дизайн на програми, проследяване на резултатите. Компании – отделно или в сдружения – се обръщат към университетите за изготвяне на (по-често) магистърски програми по поръчка. Такава традиция има Висшето училище по застраховане и финанси, с което The Business Institute партнира в обща магистърска програма по иновации, предприемачество и финанси. Има добра практика на Българската аутсорсинг асоциация в сътрудничеството ѝ с Пловдивския университет.

**Друга индустрия, в която виждаме търсене на кадри, е тежката индустрия, добивни производствени предприятия.**

висока сложност, защото касаят цялата система. Свидетели сме, че от различни посоки промяна се случва. Очаквано, тя отнема време.

Връзката между образованието/обучението и бизнеса обаче е в по-малка степен въпрос на конюнктура и повече – на добра воля и креативност. С други думи, да не бъдат „загубени в превода“, а напротив – отворени към нестандартни решения.

**Предлагането на обучителни услуги е добре развито.**

Развива се и сферата на неформалното образование. Когато преди близо три години и половина започнахме нашата alternative MBA програма, в която акцентът е на знания и умения, а не на дипломата (защото няма такава), гле-

дахме на това като на експеримент. След почти шест випуска можем еднозначно да кажем, че практиците са все по-активно търсещи и ориентирани към конкретните ползи в реалната им работа. Тенденцията се потвърждава и след въвеждането на пазара на редица специализирани Майсторски класове с аналогично предложение.

В нашата практика има тенденция все повече бизнеси да търсят съдействие на обучителни компании при конструиране и/или изпълнение на вътрешни програми за развитие – както насочени към задържане на кадри, така и към „отглеждане“ на нови. Видима е тенденцията и към търсене на нестандартни форми на учене – чрез преживяване, с бизнес симулации, чрез игри – все формати, които са новата вълна в обучението на възрастни.

**Когато става дума за формалното образование, виждаме промяна в нагласата на водещите университети –**

отваряне за сътрудничество с бизнеса. Вече споменах за добрите практики във Висшето училище по застраховане и финанси, което е лидер в това отношение, както и за Пловдивския университет. Ясна тенденция виждаме в Стопанския факултет на Софийския университет, който е с много добро реноме, както и в други институции.

За завършващите към момента бакалавърска степен е важно да имат реалистични очаквания. Дипломата е важна основа за професионално развитие, дава знак за наличие на т.нар. фундаментални знания. Стъпването в бизнес средата обаче иска още учене. Полезно е за младите експерти да търсят компании, които са отворени да дават знания и да изграждат кариерно своите кадри – това е прекрасно продължение на университетата!

Наблюденията ни от шест години насам показват, че изборът на магистърска програма е важен за професионалното развитие. Правилната преценка трябва да бъде практически ориентирана и да създава широка основа за професионално развитие е много ценна! Виждаме плюсове в това завършилият бакалавър да придобие няколко години професионален опит, за да избере своята магистратура осъзнато и с максимална полезност за развитието си.







**ПРЕДПРИЕМАЧЕСКИ  
ПОТЕНЦИАЛ – ПРЕДСТАВЯТ  
СИ, ЧЕ МОГАТ ДА СТАРТИРАТ  
СОБСТВЕН БИЗНЕС**

**24%**

под 35 г. - 33%  
35 - 49 г. - 36%  
над 50 г. - 12%

България

Европа

**39%**

Amway

# Предприемаческият дух бавно, но сигурно завладява и българите

● С 5% са се увеличили сънародниците ни, които имат позитивна нагласа към правенето на бизнес

Позитивното отношение на българите към предприемачеството през тази година се е увеличило значително спрямо 2015 г., но все още остава по-ниско от средното в глобален мащаб. Само 34% от участвалите в проучване в нашата страна имат желание да станат предприемачи, а 20% са убедени, че притежават качествата да започнат собствен бизнес.

в скалата, която определя индекса на предприемаческия дух, е Тайланд, а България и Япония се намират в най-ниската ѝ точка. Показателят включва желание за нов бизнес, увереност в собствените способности и влияние на семейството и приятелите, посочи данни от проучването доц. Десислава Йорданова от СУ „Св. Климент Охридски“. За нашата страна той е 26 пункта, в ЕС - 40 пункта, а в света - 50 пункта.

„Независимостта от работодателя и възможността „сам да съм си шеф“ мотивират 31% от участвалите в проучването да се захванат с бизнес, докато 28% предпочитат възмож-

ността да получават допълнителен доход. За сравнение в ЕС за бъдещите предприемачи реализацията е по-важна“, посочи Йорданова.

По думите на изпълнителния директор на Amway за Румъния, България и Гърция Йоана Еначе нарастването на дела на българите, които биха започнали собствен бизнес, е много добър знак, че обществото се консолидира от икономическа гледна точка. „Българите приемат с охота новите идеи и подхождат с голям ентусиазъм към доказване на личните си качества“, коментира тя.

Според Петър Ризов, член на управителния съвет

на БСК, България е особено добра лаборатория за правене на бизнес. Лошото обаче е, че у нас вече се е създала бизнес ниша „усвояване на еврофондове“, което в никакъв случай не повишава предприемаческата култура. На обществото изобщо не са му известни добрите примери в IT индустрията, в аутсорсинга, в производството на авточасти и други.

Петър Ризов прогнозира, че в бъдеще средната класа ще се състои от експерти, а слабообразованите, безработните и субсидираните ще са по-ниска класа.

Другото, което пречи на предприемачите, са многото лицензионни и разрешителни режими. В България има над 3000 регистрационни и лицензионни режими, докато в Естония само за една седмица може да стартира онлайн бизнес регистрация. В България също така банките не са гъвкави и това е пречка пред развитието на какъвто и да е бизнес, посочи Ризов.

Данните са от седмия годишен доклад на Amway за предприемачеството (Amway Global Entrepreneurship Report - AGER), инициран от Amway в партньорство с Техническият университет в Мюнхен.

В България проучването се прави за втори път. През тази година AGER изследва 45 държави, като са проведени лични и телефонни интервюта с над 50 хиляди

мъже и жени над 14-годишна възраст.

59% от българите имат позитивна нагласа към предприемачеството, което е повишение с 5% в сравнение с миналата година. Една четвърт са категорични, че не биха се отказали от намерението си да започнат собствен бизнес дори ако семейството и приятелите им се опитат да ги разубедят.

На най-високата позиция

## В кои отрасли се търсят най-много кадри

Девет икономически отрасли са с най-големи очаквания за увеличение на персонала през последните три месеца на годината. Това показва прогнозата на консултантската компания Manpower за България.

Най-големи са очакванията за увеличаване на заетите в секторите финанси, застраховане, недвижими имоти и бизнес услугите, както и в производствения бранш.

Данните на Manpower потвърждават и наблюденията на националната статистика за съживяване на строителния сектор. Спрямо третото тримесечие с 16% са се увеличили работодателите в сектора, които виждат по-добри перспективи за нови назначения. Повишен оптимизъм има още в промишлеността и хотелиерството и ресторантьорството, което е естествен процес и се повтаря всяка година по това време заради зимния туристически сезон.

Финансите и застраховането също са традиционно силни в този сезон от годината, защото тук влизат компаниите за кредити и банките,

които се активизират особено силно в дните около коледно-новогодишните празници. Застраховането също се активизира както обикновено в края на годината, защото българинът има навика да подновява задължителните си застраховки „Гражданска отговорност“ по това време, въпреки че отдавна това вече може да се прави целогодишно.

Най-слаби са очакванията за наемане на нови служители в сектора на земеделието, транспорта и търговията на едро и дребно. Отрицателен е показателят и в сектора „Вода, електричество и газ“, в който влизат електроразпределителните и ВиК дружества.

Като цяло от организацията отчитат, че прогнозата за наемане на нови служители на годишна база се подобрява с 2%, но остава без промяна спрямо третото тримесечие.

„За момента бизнес средата в България е стабилна, независимо че според БНБ чуждестранните инвестиции намаляват“, коментира Надя Василева, управляващ директор на Manpower за България, Сърбия и Хърватия. Тя припомни, че страната трябва да получи 102 млн. евро от европейските фондове за развитие на малкия и средния бизнес и това би



трябвало да доведе до ръст.

„Темпът на стабилизация и модернизация все още е слаб, но пазарът се нуждае от време, за да използва ползотворно възможностите, които му се предоставят, и да се климатизира към европейските и международните пазари“, каза още Василева.

Тя сподели, че развитието на икономическата обстановка в Гърция може да има отражение и върху България, особено по отношение на твърденията, че гръцки фирми планират да откриват производствени мощности у нас.

Особено внимание от Manpower обръщат на данните за строителството. Според тях продажбите на жили-

ща през третото тримесечие бележат най-голям скок от години. „Силното присъствие на продажби на земя обикновено е признак за увеличаване на предприемаческата дейност“, посочва още Василева.

Данните на организацията показват, че работодателите в Пловдив и Русе ще бъдат най-активни при наемането на нови служители през четвъртото тримесечие на тази година. Забавя се ръстът за София, а най-ниска, но все пак позитивна прогноза за наемане на нови кадри дават мениджърите от Бургас.



Катерина Хапсали завършва икономика и испански език в САЩ, доктор по философия. Като журналист е работила в различни медийни проекти. Тя е първият главен редактор на „Harper's BAZAAR“ у нас, а в момента ръководи екипа на българското издание на сп. Premium Lifestyle. Не е пресилено да се каже, че дебютният ѝ роман „Гръцко кафе“ бе истински голямо събитие на книжния пазар и още с него Катерина се качи на стълбичката на победителите. Тя получи „Цветето на Хеликон“ (за най-продавана книга) за 2015 г. и приза „Перо на годината“ на книжарница „Перото“. Дали е била готова за такъв успех?

**Н**икога не съм очаквала, че книга от български автор ще претърпи толкова тиражи, че ще получавам стотици съобщения, всяка нощ от стотици хора, които ми казват, че „Гръцко кафе“ е спасило едва ли не живота им. Повечето български писатели не могат да продадат и един тираж, аз продадох няколко. Намразиха ме по тази причина и затова престанах да ходя по церемонии. Това е книга, която е съкровена изповед на майката към сина, на миналото към бъдещето. Няма бъдеще без минало. Всеки, който не се интересува от своето минало, да не посяга към книгата.

**- Вероятно е заразила немалко читатели също да се поровят назад в рода, в историите от своя край.**

- Да. Много хора, отвсякъде ми пишат именно това - накарайте ни да мислим по друг начин. Някои ми пишат - ти показва, че четенето може да е секси. Много ми харесва това. Защото по принцип четенето сякаш е обвързано с някакви вече възрастни хора, с някакъв манастирски труд. А те пишат, че е секси! Казват - българите не четат. А на мен ми се случи в бакалията продавачките да ми подават книгата за автограф. Не знам колко български писатели имат тази чест. Не вярвам в хайвер салоните и всички тези неща. Да накараш хората да четат - това е най-важното. Това е особена книга. По принцип написвам първо началото и края. Сега пиша нов роман - „Сливовиц“, по същия начин го започнах - с началото и края. Най-много държа на мнението на баща ми (журналистът Валери Запрянов, бел. ред.), на мнението на моя приятел Виктор и на моя учител Димитър Шумналиев. Когато му показвах края на романа, той ми каза - такава връзка никой не може да предвиди. Тоест винаги един писател, творец, един фокусник трябва да вади нещо от ръкава си.

**- Много сюжети се разгръщат в „Гръцко кафе“. В кой автобиографичният елемент е най-силен?**

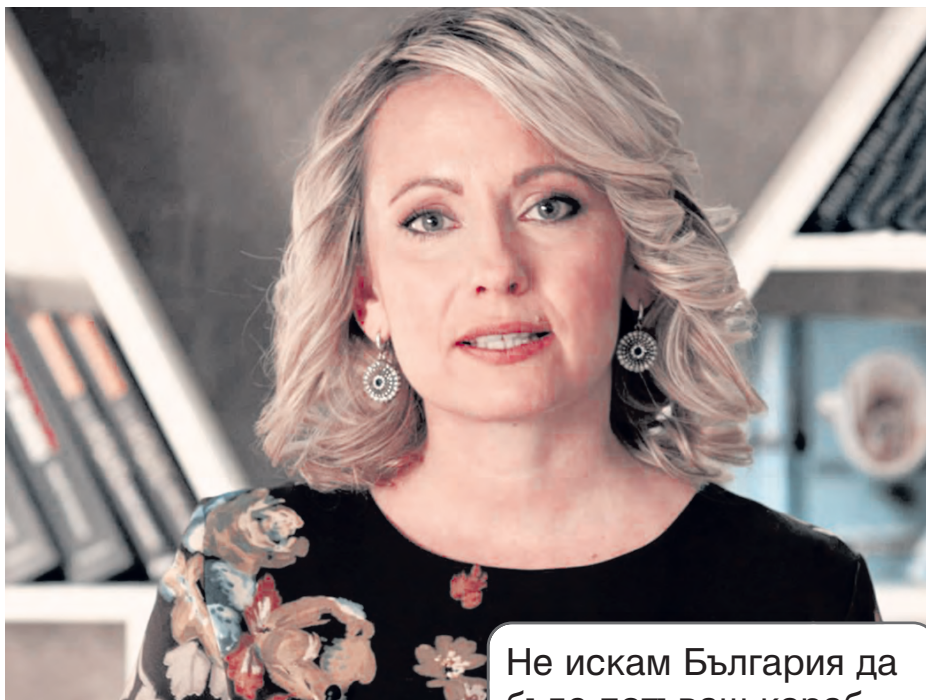
- Това беше основен въпрос. Каква част е фикция и каква - истина. Мисля, че всеки от нас спестява част от истината и в същото време дава повече истина, отколкото трябва да понесе. Има много автобиографии в тази книга и страшно много измислица. Толкова много, че понякога хората ми казват примерно - ти харесваш едни-какви си. Не, не го харесвам аз. Това е Катерина от книгата.

**- Но впечатлението е, че разказваш едно към едно твоята история. Нарочно ли?**

- Задавах ми най-трудните въпроси. Да, нарочно пишех така, че да изглежда

# Време е за нас, хората на моята възраст, да започнем да съзидаваме

● С Катерина Хапсали разговаря Галина Спасова



Не искам България да бъде потъващ кораб, но дори и да е така, няма да го напусна

като чиста истина. Защото аз исках да бъда добър писател. Добрият писател се уповава на истината, но той не е журналист, да се придържа към фактите. Моят приятел, когото обичам страшно много, в един момент ми каза - слава богу, че твоята книга не е истинската ти история.

**- Не се ли страхуваш да му показваш, че го обичаш „страшно много“?**

- Не, има стара непалска мъдрост - че всеки може да се страхува, но само безстрашният не го прави два пъти. Нямам намерение да пусна страха да влезе в душата ми два пъти. Страхувала съм се веднъж. Ти страхувала ли си се втори път? (Отминавам своя отговор въпреки настояването ѝ да го оставя, понеже ще е „яко“.)

**- Коя част от многото фабулни посоки ти вървеше най-леко.**

- Нищо не ми вървеше леко. Всичко минава много през кръвта. Трябва да има много кръв, за да има много вода. За да е леко, трябва страдание. Имам герои, които са ми любими. Към края на книгата една прабаба Катерина, докато мие съдовете, чува един прадядо Запрян да казва: „Много ми се яде бамия“. Обръщайки се, тя вече знае, че той е мъртъв, излетял е отвъд спомени, отвъд скръбта и вече е седнал високо, на масата на мама. Защото бамията е любимото ядене на майка му.

**- Колко домислица има в родовите истории?**

- Ако трябва да бъда абсолютно честна, отговорът е - не знам. Ти също си дете, всеки е нечие дете. Ние си доизмисляме нещата. Това са родови легенди. Моят баща е изумителен разказвач. Но в рода има много други разказвачи, които не са като нас двамата професионални разказвачи.

**- Катерина е самоуверена, непустик, но и уязвима. Кога е най-близка до теб като автор и промени ли се, докато я описваш?**

- Ти как ме усещаш?  
**- По-скоро уязвима.**  
- Всеки пишец човек е уязвим. Ако е

Ковачевица. Аз готвя много добре, но Виктор е по-добрият кулинар от двамата. За първи път видях мъж, който готви по-добре от мен. И това, комбинирано с интелекта и външния вид, прави страховтно впечатление. Може би, понеже се смятам за интелигентна жена, малко съм пресовала мъжете, но Виктор е единственият мъж, когото признавам за по-умен от мен.

**- Обичано място, където още не сте били заедно?**

- Той е бил на повече места по света от мен, но бих искала да бъдем заедно в Лисабон. Много обичам този град, много мое място е. Нещо между благодост и меланхолия има там, но повече благодост, интелектуалност, красота... С лелите, които посред нощ правят страховтни десерти, децата, които пак през нощта отиват да си купят крем карамел или сладолед. Има нещо адски готино в този град, без да е фамилиарно.

**- Животът в чужбина не е ли възможност за теб?**

- Аз не съм плъх, няма да си изоставя кораба и ще бъда като унгарските музиканти, които свирят на палубата на потъващия „Титаник“. Не искам България да бъде потъващ кораб, но дори и да е така, няма да го напусна. Това съм аз. Имах невероятния късмет, след като направих добри тестове, да бъда поканена от добри американски университети и учих в един от тях. Но аз винаги се връщам, не искам да бъда от българите, които отиват да берат ягоди и си хвърлят децата на бабите и дядовците. Искам да правя България тук и сега. Абсолютно никога хората не бива да мислят, че обстоятелствата са по-силни от тях.

**- Драмата е, че напускат и образованите, инициативните.**

- Много голям проблем. Тъпо е да се каже, че трябва да се смени конюнктурата, защото конюнктурата - това сме ние. Ние я правим. Все още тук съм и мисля, че ни е време на нас, хората на моята възраст, да започнем да съзидаваме.

**- Щом началото и края на „Сливовиц“ са написани, нещичко от сюжета ще научим ли...**

- Като журналист мога да пиша само за неща, които съм преживяла по някакъв начин. Тази книга се роди от моето пребиваване между САЩ и бивша Югославия. Ще има много човешки истории, емигрантски истории, ще я има Америка такава, каквато хората тук не познават. Защото за повечето тя е или гадната държава, в която трябва да караш ТИР, или страната на неограничените възможности. И нищо по средата. „Сливовиц“ ще покаже какво е да бъдеш човек, който живее между двете реалности - Щатите и прародината си. Ще издам: един ветеран, много известен журналист (познавам го лично!), на когото откриват рак, решава да види откъде тръгва коренът му в Европа. Идва в бивша Югославия и събира отново рода си, разпокъсан от войните. Фабулата е много силна - един умиращ американец събира тези разпилели се близки хора.

жена обаче, може би е по-силна. Когато съпругът ми почина, синът ми беше бебе, няма физически спомен от своя баща и въпреки това е усмихнато дете. Защото съм си свършила добре работата. Всеки път, когато го пита приятелче защо не го взима баща му от детската градина, той казва с невероятно самочувствие: „Защото моят татко е на звездите. А твоят какво работи?“. Разбира се, той в един момент ще разбере, че баща му не го гледа с телескоп от звездите, но засега това обяснение е страховтно. Колкото и тъпо и клиширано да е - жените са силният пол. Книгата ме промени много. Може би защото, ако не я бях написала, щеше да ми е потешно. Беше адски трудно, като си на 30 и нещо, с бебенце, което не си е виждало бащата, премазан в катастрофа, и ти иде да захапеш от ужас гредата на къщата. Разбираш в миг, че имаш много голяма сила, тя идва. Това е женската сила. Не знам дали мъж може да изкара това от себе си. Тя е много специфична женска сила.

**- С нея ли привлече новата любов, виждам, че си обсебена?**

- Известно време медиите шумяха много около мен по повод един човек. Не трябва да търсиш „нещото“, а да го оставиш то да те намери. Моето „нещо“ ме намери преди няколко месеца. Той е много усмихнат. А това ми е изключително важно. След толкова болка и смърт единственото лекарство е усмивката. Освен това Виктор няма стрес от миналото. Това, което се е случило някога, обогатява, това е човешки опит. Но хората трябва да живеят в бъдещето и настоящето, без ужасния страх от миналото.

**- Подозирам къде е любимата ви посока за усамотение?**

- Да, въртим, сучем, правим всякакви маршрути, но накрая все отиваме в



„Този печалба се дължи най-вече на ниските лихви, които плащат банките по депозитите. За пети пореден месец те бяха намалени, така че доходността по депозитите на домакинствата в лева падна до 0,72%. Има малко увеличение при таксите за обслужване, но то не е такова, което да формира сериозен ръст на печалбите. При вдигане на таксите на годишна база с между 5 и 7% няма как да се постигне такъв скок на печалбите“, категоричен е финансовият експерт от портала „Моите пари“ Иван Стойков.

**Добрата новина е, че от 1 февруари 2017 година банките ще са длъжни да въведат „приемливи“ такси**

по разплащателните сметки, съобщиха наскоро от БНБ. Задължението на трезорите е записано в закон, чиито текстове влязоха в сила през септември. Социално поносимият размер на таксите по разплащателните сметки трябва да е едновременно под средната стойност за предходната календарна година за цялата система и най-ниската такса според тарифите на този вид услуги в съответната банка.

Увеличените такси за обслужване и ниските лихви по депозитите и спестовните сметки обаче не спират хората да внасят парите си в банковата система. „Така банките стават свръхликвидни, един вид в тях влиза ресурс, който се натрупва по-бързо, отколкото се отдава. Тоест потоците, които влизат в банковата система като привлечени средства, са с по-висок темп, отколкото напускащите банковата система под формата на депозити. Получава се постепенно натрупване на привлечените средства, които са разход за трезорите, а самите те нямат такава нужда от този резерв, който се формира. Затова лихвите по депозитите остават толкова ниски и банките трупат печалба“, обясни старшият анализатор от „Моите пари“.

**Сумата на депозитите в банковата система в края на октомври възлиза на 76,8 млрд. лв.**

Най-съществен растеж в края на деветмесечията има при депозитната база от нефинансови предприятия – с 450 млн. лв. Увеличение е отчетено също и при привлечения ресурс на домакинства (с 285 млн. лв., 0,6%) и средствата на кредитни институции (с 250 млн. лв., 6,1%).

Многото депозити в банковата система и наличността на свободен финансов ресурс обаче не означават непременно по-ниски лихви

# Условията за отпускане на кредити стават все по-добри

Мирослава КИРИЛОВА

**Печалбата на банковата система за първите девет месеца на 2016 г. достигна рекордните 1,187 млрд. лв. - сума, която е с близо 24% над тази, отчетена година по-рано. Приходите на трезорите до 31 октомври надвишават и резултатата за цялата 2015 година (898 млн. лв.). Това показват данните от надзорната статистика на Българска народна банка (БНБ), които са и първите след обявяването на резултатите от прегледа на качеството на активите и стрес тестовите на банковата система.**

Иван Стойков. Според него, ако хората се активизират още повече, тогава ще има още по-стремително намаляване на лихвите, а не с плавни преходи за дълъг период от време.

**През октомври брутните кредити и аванси нарастват с 1,1% (827 млн. лв.).**

**Очаква се в края на годината паричното предлагане да се увеличи годишно с 8,3%,**

като лекото му понижение спрямо предходната година може да се отдаде на очакваното забавяне на ръста на депозитите в края на текущата година. Според експертите темпът на нарастване на паричното предлагане постепенно ще се ускорява, като през 2017 г. се очаква да бъде 8,8%, а през 2019 г. да достигне 9,3%. Основание за последната макроикономическа прогноза дават очакванията за продължаващо нарастване на валутните резерви на страната, както и на депозитите в банковата система.

През отминаващата година банките трябваше да преодолеят и много трудности. Те бяха подложени на стрес тестове, което беше свързано с много работа и голямо напрежение във финансовите институции. „Ако съдим само по резултатите, които бяха оповестени, би трябвало да кажем, че нашата банкова система е в добро здраве и е стабилна“ – каза Иван Стойков.

**Обемът на лошите кредити намалява – това може да се дължи на по-добрата платежоспособност**

на кредитополучателите, но и на продажбата на проблемни вземания. „Според мен и двете неща ги има, но кое преобладава трудно можем да кажем. Със сигурност за подобряване на портфейла на трезорите е имало продажба на проблемни вземания. Това е стратегия, която подобрява финансовите показатели на банката и не е изненада за професионалните среди. Въпросът е да не е в някакъв размер, който да компрометира резултатите. То не е забранена практика и в някакви размери е напълно разумно и обяснимо“, каза в заключение анализаторът.

Проверките показаха, че банковата система у нас може да се справя с големи шокове в икономиката. През октомври ликвидната позиция на банките остава силна, като отчитаните в края на месеца ликвидни активи се увеличават с 223 млн. лв., до 28,9 млрд. лв.



по кредитите, коментират експертите. Дори напротив – тенденцията, при която кредитите стават все по-скъпи за хората, а депозитите им носят все по-малко доходност, се задържа през последните месеци. „При лихвите по кредитите не само привлеченият ресурс и цената му имат значение. От една страна, банките могат да си набавят ресурс и поевтино на международни пазари с валутни операции или използване на някакви кредитни линии от техните банки майки в чужбина (както беше във времената преди финансовата криза). Иначе за левови средства те се набират от местния пазар. Виждаме, че лихвите са толкова ниски по депозитите, което предполага и по-ниски по кредитите, но има и други фактори, които понякога са от значение. Част от тях са някои субективни политически фактори, които се трансформират в икономически“, допълни Стойков.

**Неблагоприятна бизнес среда, всякаква политическа и икономическа нестабилност повишават риска на страната,**

което се калкулира в рисковия компонент на лихвите по кредитите. Така може да стане на практика, че цената на ресурса клони към нулата, а в същото време да няма условия за понижаване на лихвите по кредитите, защото в същия момент се повишава рискът за страната. Оценката на всяка банка за рисковия компонент обаче в крайна сметка е субективен и може да се използва и спекулативно.

Все пак раздвижването на пазара на труда, увеличеното потребление и нарастващите инвестиции са двигател на леко увеличение на кредитирането и съответно условията за отпускане на заем стават все по-добри, показва анализ на Министерството на финансите. „Очаквам през следващата година банките да обявят още понижения на лихвите по кредитите, което е добра новина за потенциалните кредитополучатели. През последния месец имаше две-три банки, които си промениха условията по заемите в положителна посока, основно коригираха лихви. Започнаха да се появяват повече предложения за лихвени нива при ипотечните кредити например под 4% – между 3,5 и 3,9%. Вероятно ще има още понижения, но те ще се случат плавно“, обобща

Вземанията от кредитни институции се увеличават с 577 млн. лв. (5,9%). Годишният темп на изменение на кредита за частния сектор беше отрицателен през първото шестмесечие на 2016 г., но от юли до септември спадът започна да се забавя. Финансовото министерство прогнозира, че вземанията от частния сектор в края на 2016 г. ще нараснат с 0,9% на годишна база. Положителният растеж ще бъде движен до по-голяма степен от кредитите за домакинствата, които ще се увеличат с 1,2% спрямо края на 2015 г., докато ръстът на вземанията от нефинансови предприятия ще бъде 0,7 на сто. През 2017 г. ще е налице положителна динамика за кредитирането. Най-голям принос за тенденцията ще имат кредитите за нефинансови предприятия, които се очаква да нараснат заради ръста на частните инвестиции. От друга страна, според финансовото министерство темпът на растеж на кредитите за домакинствата също ще се увеличава. Причините са възстановяването на пазара на труда, както и нарасналото потребление.



Мирослава КИРИЛОВА

**Настъпи най-натовареното за бюджета ни време на годината. Покрай покупката на коледни подаръци, подготовката на празничната трапеза и пътуванията портфейлът на средностатистическия българин отново ще изтънее. Затова специалистите съветват предварително да разпределим разходите си и да си оставим малка резерва за непредвидени спешни харчове.**

## По-щедри сме в сравнение с миналата година

Средно българинът е готов да отдели по 225 лева за коледни подаръци, показва проучване, проведено от платформа за сравнение на цени и продукти. По данни на същата организация през миналата година сме харчили с 25 лева по-малко. Най-предпочитаните стоки, които купуваме за подаръци, са дрехи, козметика и играчки, показва още изследването.

За сравнение хората в Западна Европа харчат средно по 360 евро (704 лв.) за коледни подаръци, показва проучване на един от най-големите сайтове за колективно пазаруване на Стария континент RetailMeNot. Най-щедри в Западна Европа по празниците са британците, които пръскат средно по 560 евро за продукти и услуги, които да подарят на близките си за Рождество. Почти двойно по-малко от британците харчат за коледни подаръци французите – около 323 евро. От западноевропейците най-малко покупки за Коледа правят испанците, тъй като пазаруват подаръци за 223 евро. Средностатистическият румънец отдели от бюджета си за подаръци средно 120 евро.

## Книгата връща позициите си като подарък

Все повече българи купуват книги за подарък на близките си, смята Силва

Папазян, изпълнителен директор на Асоциация „Българска книга“. Организацията стои зад планирането на едно от най-големите събития в културния афиш на столицата преди коледните празници – Софийския международен панаир на книгата. Тази година книжното изложение ще се състои от 13 до 19 декември традиционно в НДК, като в него ще се включат повече от 200 участници от България и чужбина. „Радва ни, че ни посещават все повече хора, почитатели на книгата от всякакви възрасти“, отбелязва пред вестник „Животът днес“ Силва Папазян.

## Семейната трапеза няма да поскъпне

Второто най-голямо перо в бюджета за празниците обикновено е подготвянето на семейната трапеза. Според разчетите на Държавната комисия по стоковите борси и тържищата продуктите за празничните блюда са на същите цени като миналата година, дори малко по-ниски. „Не очаквайте поскъпвания на основните храни около празниците, те запазват цените си от миналата година. На същата цена са салатите, месото, брашното, има минимално увеличение с няколко стотинки на млякото, но за сметка на това оранжерийните домати са по-евтини. На борсите и тържищата има чудесни полски домати за 1,62 лв., тоест на дребно спокойно потребителите ще



# Време е да развържем кесиите

си купят килограм за два лева“, обясни Владимир Иванов, председател на Държавната комисия по стоковите борси и тържищата. Експертът допълни обаче, че на пазара се предлагат и висококачествени турски домати, които са почти двойно по-скъпи, така че потребителите ще могат да изберат според джоба и предпочитанията си какво да купят. Според експерти средната сметка за семейство за коледната трапеза трудно

ще надхвърли 100 лева.

Тези, които предпочитат да не готвят за празниците, трябва да предвидят по-голямо перо в бюджета си за хапване в ресторант. Проучване на вестник „Животът днес“ показва, че в столицата цените на новогодишна вечеря с програма вариат между 75 и 200 лева. В Пловдив, Варна, Бургас и Стара Загора най-честите предложения за отбелязване на Нова година в ресторант, механа или заведение

са в ценовия диапазон между 50 и 90 лева.

## Пътуването в чужбина ще ни излезе по-скъпо

Колкото до пътуванията около празниците, мераклиите да отбележат Коледа или Нова година в чужбина са готови да платят с 200 лева повече, отколкото за почивка в България.

У нас българите ще похарчат средно по 295 лева на човек, а почивката зад граница ще излезе почти двойно – 490 лева, обясни пред екипа ни Румен Драганов, председател на Института за анализи и оценки в туризма.

„Традиционно българите предпочитат да прекарат Коледа у дома, а да пътуват за Нова година, затова съотношението на пътуващите е 35% на Рождество и 65% в дните около 31 декември“, каза още Румен Драганов.

# Бъдете информирани, ако пътувате в чужбина

Димитър ПАЛКОВ

Ако не се чекирате, няма как да излетите, независимо с коя самолетна компания пътувате и колко струва билетът ви. Затова ви предлагаме да се запознаете с видовете чекиране и техните особености.

## Онлайн чекиране

Безплатен, бърз, удобен вариант за регистрация. С него пропускаме дългото чакане на опашки за чекиране на летището.

Резервирайте билета си, получавате на имейл потвърждение за купуването му, номер на полета и останалите подробности и известно време преди полета получавате друг имейл, с който ви подсещат да се чекирате онлайн.

## Онлайн чекиране, кога-

## то летите с нискотарифна компания,

е задължително и безплатно.

За да избегнете търсенето на принтер в непознат град и разбира се, ако престоят ви е кратък, чекирайте се онлайн и принтирайте и бордната си карта за връщане още преди да сте тръгнали.

## Онлайн чекиране, кога-то летите с редовна авиокомпания

В този случай не е задължително да се чекирате онлайн, но ако го направите, можете да си изберете предварително място в самолета. Освен това си спестявате опашките на летището.

За целта влизате в резервацията си и избирате опция онлайн чекин. Попълвате полетата – номер на полет, трите имена на латиница,

както са изписани в личната ви карта и чуждестранния паспорт. Избирате с кой от двата документа ще пътувате (ако полетът е в рамките на ЕС) и показвате него на летището. Въвеждате в полетата и дата на раждане и видове и брой багаж. Ако летите до място, за което е необходима виза, възможно е да се появи и поле, което изисква информация за нея.

## Чекиране на летището

Трябва да сте на летището минимум 2 часа преди полета си. Намирате мястото за чекиране на вашия полет. Изчаквате реда си и представяте номер на резервация, документ за самоличност, билет – хартиен или електронен.

Служителите претеглят багажа ви, регистрират го – ако отговаря на всички условия – и ви издават бордната карта.

И за онлайн, и за чекин на лети-

щето са задължителни проверките за сигурност и след това да отидете на гейта, от който ще излети самолетът ви.

## Саморегистрация на летището

Автоматите за самостоятелен чекин вече се срещат на все повече летища по света. Следвайте инструкциите, натискате копчетата и сте готови.

Имайте предвид, че някои автомати позволяват регистрация, ако сте само с ръчен багаж.

## Чекиране през мобилно устройство

Някои авиокомпании имат безплатни мобилни приложения, с които е възможно чекирането през мобилно устройство. Припомнете си какво е мобилна бордна карта, как се използва и какви са особеностите ѝ.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Откакто участва в международното изследване PISA, което мери знанията на 15-годишните, страната ни неизменно е на дъното по грамотност. Не прави изключение и последното проучване, макар че резултатите на българските ученици по природни науки и технологии са се подобрили спрямо тези от 2006 г. Намалял е и делът на функционално неграмотните ученици в тази област. Това сочи национален доклад на Центъра за контрол и оценка на качеството на училищното образование (ЦКОКУО).



## Учениците ни пак на дъното по грамотност

Изследването е проведено през пролетта на 2015 г. и в него са участвали 6300 български ученици на 15-годишна възраст. В продължение на 2 часа те са решавали компютърно базиран тест по природни науки, математика, четене и модул „Решаване на проблеми в сътрудничество“. За първи път децата решават теста си не на хартия, а на компютър.

**Все още около 40 на сто от децата ни не са в състояние да разберат онова, което четат,** нито пък да разчитат таблици, схеми и диаграми.

„Въпреки положителната тенденция резултатите остават тревожни и ни дават ясен знак, че промените в сферата на образованието са наложителни“, заяви при представянето на националния доклад вицепремиерът и министър на образованието и науката в оставка Меглена Кунева. Според нея проблемът ще се преодолее с допълнителни мерки за премахването на

дефицитите в областта на функционалната грамотност. Те са основно по отношение на подкрепата за изоставащите ученици, актуализирането на учебните програми и квалификацията на учителите.

Данните от доклада сочат, че българските ученици се представят под средното ниво за страните от Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР), която организира теста PISA. Страната ни е на 45-о място от 72 държави, участвали в изследването. Средният резултат на България е 446 точки, или с 47 точки по-нисък от средния за всички държави.

**37,9% от българските младежи не покриват нивото за**

**функционална грамотност по природо-математически науки.**

Това не означава, че не могат да четат и пишат, а че не могат да приложат на практика учебния материал в реални житейски ситуации, както и че не могат да боравят с данни от таблици и графики. За сравнение през 2006 г. този процент е бил 42,6%.

Резултатите за функционална неграмотност по четене и математика са съответно 41,5% и 42% от участвалите ученици. До неотдавна те бяха около 50 на сто, така че ситуацията бележи подобрение.

Само 2,9% от българските младежи са се справили с

най-трудните задачи от изследването през 2015 г. Средният процент за страните от ОИСР по този показател е 7,8%.

**Националният доклад отчита намаляване на разликата в средните резултати на момчетата и момичетата по четене.**

Момичетата са показали по-ниски средни резултати, а процентът на функционално неграмотните от тях се увеличава в сравнение с предишни изследвания. В същото време функционално неграмотните момчета намаляват незначително. Доскоро девойките бяха категорично водещи по резултати в PISA. Един от най-важните изводи за всички държави, участвали в изследването, е, че семейната и социалната среда оказват огромно влияние на резултатите. 59% от нашите ученици от социално слаби семейства и такива, за които българският не е майчин език, имат по-слаби постижения. При всяко изследване резултатите сочат, че децата, в чийто дом има повече книги (над 500), се представят по-добре от онези, в чието жилище такива просто няма.

**Тревожното е, че значителна част от учениците са посочили, че въкъщи имат**

**под 20 книги.**

Същото важи и за децата, които имат в дома си персонален компютър, лаптоп или таблет. Онези, които нямат компютърни устройства, са по-ограничени при справянето си с ученето. Така се оказва, че децата на бедните родители са изначално по-изостанали в обучението си, отколкото тези, чиито семейства имат финансови възможности.

„МОН не може да промени семейната среда, но може, трябва и ще въздейства за това да осигури условия, така че семейната среда да не е единственият определящ фактор за резултата на учениците“, коментира Кунева при представянето на доклада. Тя добави, че министерството ще акцентира върху подкрепата на децата и учениците със затруднения, в увеличаването на интереса им към училището и в развиване на критичното им мислене.

В тази връзка министърът посочи, че новите учебни програми, които в момента се разработват и обсъждат, ще са по-съвременни, с повече практическа насоченост и време за упражнения. „За да са изпълними и качествени тези програми, поставихме учителя и неговата квалификация в центъра на усилията ни“, каза още Меглена Кунева.

Образователните затруднения на учениците ще могат да се наваксват и чрез проекта „Твоят час“, в който е предвидена методическа подкрепа на децата с образователни дефицити. Според зам.-министър Диян Стаматов такава е целта и на задължителното предучилищно образование. Докладът е недвусмислен - посещението на детска градина, особено за деца от социално слаби семейства или такива, за които българският не е майчин език, има пряко значение за резултатите им в бъдеще, добави той.

## Децата ще програмират в трети клас

Новите програми ще учат децата да програмират още в трети клас. Те бяха представени от министерството в началото на месеца и ще очакват мнения от учители, родители и експерти до Нова година, след което ще бъдат приети.

За първи път се въвежда изцяло нов предмет – компютърно моделиране, който цели да промени мисленето на децата. Програмите за него са разработвани в университети като Харвард и Масачузетс. В тях под формата на забавни анимации децата се учат как се пише компютърен код, разка-

заха от МОН.

Друга новост е и обучението по технологии и предприемачество, където децата ще трябва не само да произвеждат различни предмети, но и да организират базари, на които да ги продават, като си правят бизнес план, рекламни клипове и ценови разчети. В седми клас в учебната им програма пък влиза конституцията, като ще бъдат длъжни да познават основните права и задължения на българските граждани. За първи път в този клас децата ще учат и за комунизма и тоталитарната държава.





Когато през октомври 1995 г. галерия „Натали“ бе открита, мнозина учудено гледаха надписа на входа, който твърдеше, че е открита „още в края на XX век“. Това бе истина, а днес тази истина е обгърната и от история. През тези 21 години арт кътчето в центъра на столицата представи творби на повече от 300 художници, работещи в областта на живописата, графиката, пластиките от бронз, стъкло, камък, сребро, създаващи гоблени и рисуван текстил, декоративна и съдова керамика или себеоткриващи се в изработката на икони, дърворезби и накити.

**Н**о какво е галерията за купувача? Гарант, че всички произведения са професионални и стойностни и на него остава само субективният избор да купи това, което му харесва. Екипът на „Натали“ винаги ориентира ценителя за различни стилове, предлага допълнителна информация, обсъжда с купувача техниките и цените. А тези, които се колебаят, могат да се доверят - коя е най-подходящата творба за конкретната обстановка, да намерят точно то място на всяка картина.

През тези повече от 7000 дни стотици ценители на изкуството са преминали през галерия „Натали“, в която почитателите на високите духовности са си давали среща с излъчванията на Цанко Лавренов, Дечко Узунов, Георги Баев, Димитър Казаков и Васил Стоилов. Други пък са разглеждали с удоволствие

материализираните визии на Марио Жеков, Ивайло Мирчев, Димо Балева, Любомир Йорданов, Здравка Олева, Слав Бакалов, Сули Сеферов, Ганчо Карабаджак, Цветомир Асенов, Никола Манев, Димитър Войнов-син, Нуша Гоева, Кеазим Исинов.

Тук са намирали топъл прием и творбите на Христо Тодоров, Владимир Йорданов, Анжела Минкова, Николай Стоев, Петър Чуклев, Бойко Митков, Огнян Цеков, Мими Станева, Елена Стоева, Галина Павлова, Росен Рашев - Рошпака, Румен Скорчев, Румяна Русинова, Светла Косева, Доко Доков, Ставри Калинов, Георги Чапкънов, Ангел Василев, Анастасия Панайотова, Златка Дъбова, Михаил Петков, Калина Атанасова, Долорес Дилова, Ралица Стоицева, Николай Стоев... и още безчет много талантливи българи.

# ИЗКУСТВОТО ДА ЖИВЕЕШ Е ДА ЖИВЕЕШ С ИЗКУСТВОТО



Най-младият рисуващ, гостувал в „Натали“, е бил на 22 години, а най-достолепният - 90-годишен....

В този порядък на споменавания се вписват и поредицата от благотворителни изложби в подкрепа на болни деца от Перник, както и за интегриране в обществото на излекувани наркозависими. Тук е гостувал и самият Съюз на българските художници.

И още нещо - в галерия „Натали“ се правят премиери на книги, рецитали и концерти с камерна музика и срещите с

поети и романисти, художници, музиканти и артисти насищат това културно пространство. С изключителното съдействие на „Натали“ бе издаден и сборникът с непубликувани стихове на Маргарит Минков, озаглавен „Пръстен в кладенец“.

Благодарение на високия международен престиж на това арт място родната ни публика може да се срещне със самостоятелните селекции Михаил Шемякин (САЩ), Едуард Мирза (Великобритания), Аршак Нерсисян (Армения), а самата галерия е

гостувала със свои колекции в Стокхолм (1995 г.), Прага (1997 г.), Виена и Братислава (1996 г.), Кобленц (Германия, 2003 г.), Флоренция (2003 г.). Вече пет години нашите сънародници са съорганизатори (заедно с г-жа Росица Якобс) на „Есенен салон на изкуствата“ в Холандия, където представят само български художници. В биографията на „Натали“ има и десет изложби във Венеция изцяло с родна живопис и скулптура.

И накрая още нещо необичайно за обичайните галерии - „Натали“ присъжда свои специални награди за авторите. Досега сред носителите са Мими Станева, Любомир Йорданов, Слав Бакалов, Ганчо Карабаджак, проф. Димо Балева, проф. Георги Чапкънов, Момчил Мирчев и Росен Рашев. Тази специфична новост обединява в особен духовен център не само отделните художници, но и техните галеристи. А също и многобройните ценители на мистерията, наречена творчество. Защото е казано: „Изкуството да живееш е да живееш с изкуство!“ (ЖД)

## КОЛЕДЕН ДАР С ЧУДОДЕЙНИ ИКОНКИ

**Точно преди Рождество у нас се появи необичайно издание - това е „Албумът поема“, посветен на неканонизираната ни светица Преподобна Стойна. В него са включени неизвестни иконописни изображения на пророчицата, дело на художника Пламен Капитански, вълнуващи текстове от писателката Неда Антонова и Румен Леонидов.**

Тези 60 пълноцветни странички визия, видения и вълнения са сакрален свитък не само за онези, които вече са посетили българския Йерусалим - храма на св. Георги в с. Златолист, и просфорната, сияеща от скромност собичка на Съвършената светица Стойна Преподобна. Този свитък е светъл знак от трима български автори, чиито музи са впрегнати в тази малка книжка, в тази малка бойна

колесница, влязла в битката срещу безверието, безнебието и безсърдечие около нас. В това решаващо сражение всеки, който чувства, че е на страната на човешината, би трябвало да участва с каквото може. Битката не е за бъдещето на България, не е и за бъдното на Европа, не дори и за християнската ни цивилизация, а за оцеляването на живота на живото същество, наречено Земя.

Стотиците почитатели на Пламен Капитански твърдят, че иконките му са лечебни, имат силата да облекчават страданията и да вливат позитивна енергия, която той е придобил през 1999 г. Тогава младият художник посещава с. Златолист и е предизвикан от местните хора отново да нарисова

падналия стенопис на св. Георги, стоящ над входа на едноименния храм. Сетне Пламен получава необикновено видение в собичката, където е живяла спящата светица. По-голямата духовна сестрица на Ванга - Стойна, му се явява с отворени очи, усмихната и изумително красива.

Оттогава художествените успехи на Пламен започват да се изливат като от Рога на изобилието - днес картините му са притежание на Националната художествена галерия, както и на редица частни колекции у нас и във Великобритания, Австрия, Германия, Холандия, Франция, Чехия, Канада, САЩ и др. Три от иконите му се намират в църквата „Св. Троица“, Кръстова гора. Нарисуваният от него портрет на крал Ричард Лъвското сърце е част от постоянната колекция на двореца и крепостта Tower в Лондон.



ПЛАМЕН КАПИТАНСКИ • НЕДА АНТОНОВА • РУМЕН ЛЕОНИДОВ

### Албум поема за Преподобна Стойна



А през 2002 г. подарява иконата „Благословената Дева Мария“ на Негово Светейшество папа Йоан Павел II и получава от него благодарствено писмо.

Изданието е с ограничен тираж и само сто бройки са пуснати в книжарниците „Хеликон“.



Владимир ПЕРЕВ

Акад. проф. д-р Григор Велев е автор на десеттомната книга, посветена на историята на българите от Македония. През последните две години са издадени първите две книги от изданието. В тях се обхваща периодът от древността до началото на Балканските войни.

**П**ървият том, част първа, е от 430 страници и е посветена на древността и Средновековието на българите от Македония. Под печат е том 1, част 2, посветена на Българското възрождане в Македония, от 650 страници.

Вторият том съдържа 620 страници и е посветен на българското национално революционно движение в Македония и Одринска Тракия.

До Нова година ще излезе от печат и том 3, посветен на историята на българската македоно-одринска организация, на Вътрешната македоно-одринска организация и на Върховния македоно-одрински комитет.

Това е най-обемният досега и най-амбициозният труд, създаден от един автор, което строго научно погледнато, изобщо не е учудващо за специалист, който пише по темата.

**За какво става дума и кой е акад. проф. д-р Григор Велев**

Той е роден в Хасково през 1935 г., завършва медицина, специализира в областта на клиничната патология, става професор, след това шеф на катедра на Медицинския институт в Стара Загора, България, за да завърши кариерата си като ректор на Медицинския институт в Стара Загора.

През годините издава няколко десетки научни медицински статии и монографии в областта на патологията и имунопатологията.

Освен медицината, целият живот на акад. Велев е посветен на политико-историческата проблематика на българския национализъм, което го прави един от най-значимите и най-образовани български националисти.

Трябва да напомня, че той е автор на научната монография за национализма, в която разглежда национализма като доктрина за защита и развитие на нацията и националната държава.

За пръв път той разглежда възникването след Втората световна война на две алтернативни националистически доктрини:

- Доктрина на агресивния национализъм, изповядван от Хитлер, Мусолини и Сталин;

- Доктрина на модерния градивен национализъм днес се изповядва от милиони граждани на Европа. В тази доктрина понятието „националист“ има позитивно значение. Съставна част на доктрината на градивния национализъм е патриотизмът.

Фамилните корени на проф. Велев тръгват от Щип, откъдето след 1886 г. неговото семейство се преселва в България, и оттук е тази привързаност на автора към миналото, което трябва да се разбира не само като привързаност към историята на своето семейство, но и към историята на Македония.

# Премълчани истини за българската история

● За книгата на проф. Григор Велев „История на българите от Македония“, том 1 и том 2

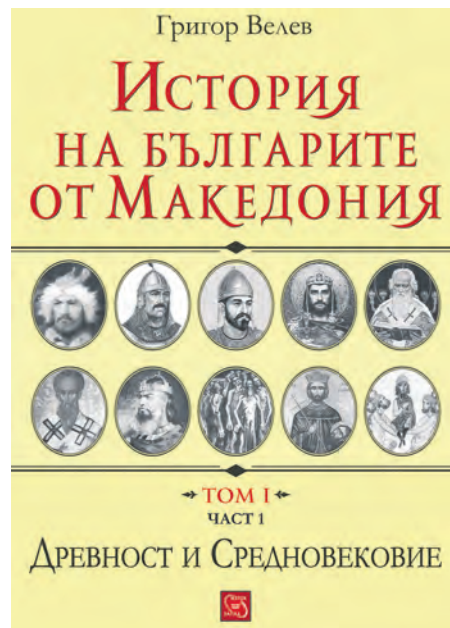
Акад. Григор Велев става инициатор за възстановяването на закрилата от комунистическия режим Българска академия на науките и изкуствата (БАНИ), в която членуват около 500 изявени учени, писатели, творци, журналисти, актьори и други специалисти с различни професионални профили.

В първия том от тази „История...“ акад. Велев се връща на потеклото на българите и тяхното заселване на Балканите, връзките им с Македония, разглежда произхода на името Македония, спира се на християнството и покръстването, богомилството, както и на възникването на различните български държави, включително и тази на цар Самуил.

По-нататък разглежда византийското владичество, разпада на Византия и латинизирането на териториите, описва материалната и духовната култура в Македония, но и завладяването ѝ от османлиите, не подминава духовния гнет на гръцката цариградска Патриаршия, възникването на Охридската архиепископия и нейната съдба, националното Възраждане, борбата за българската Екзархия, изброява българските училища и културните институции в Македония, обсъжда офицерите от българската армия и онези, които са родом от Македония, като първият том завършва с решенията на Берлинския конгрес.

Вторият том започва с борбите за освобождение от Отоманската империя,

хайдутството, бунтовете, четническо-движение, въстанията, основаването на ВМОРО, Илинден 1903 г. Авторът проследява работата на конгресите на ТМОРО, ВМОРО и ВМРО, вътрешните борби в организацията, върховизма и неговата роля, разединението, братоубийствата, тайните офицерски братства, за да завърши



книгата си с периода преди Балканските войни.

Но това не е краят. Амбициозният акад. Григор Велев е подготвил за издаване нови 8 тома книги от същата поредица, които заедно ще обхващат периода до ден днешен.

**Кое е тук старото и кое е новото в публикацията на този образован лекар и историк?**

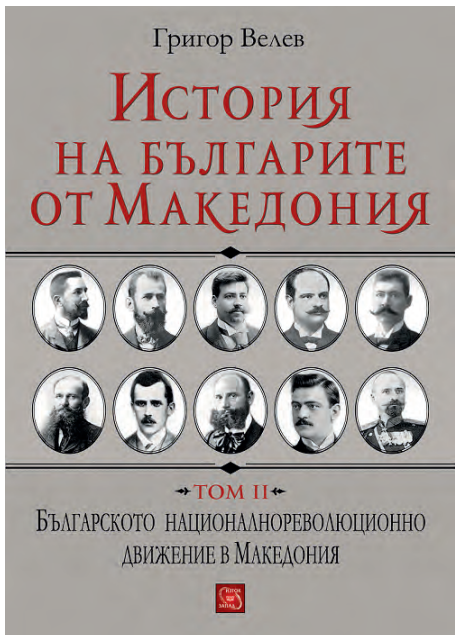
Старото е, че цялото македонско общество, с всичките свои качества е разгледано като българско, като част от българската история, политика и култура. Това вероятно ще допадне на онези, кои се чувстват като част от българския етнос в Македония, а най-много на онези, кои мислят или искат да мислят, че цялата Македония и всичките ѝ жители са дел от българския етнос. Това няма да се хареса на противниците на тези, ама техните реакции са отдавна познати. От 1918 година насам редовно слушаме тези на някои наши комшии, а и на наши общественици, дори и на някои „научници“ за „простаците бугари“, за „бугарите-татари“ или за „дебелогла-



Владимир Перев е македонски българин, роден през 1945 г. в Прилеп, в семейство на български офицер. И през двете световни войни баща му Харалампи Перев е служил в българската армия, като за кратко преди установяване на българско управление е бил избран от гражданите на Прилеп за кмет.

Владимир е следвал право в Белград, Загреб и Скопския университет. От 1968 г. е на работа в Македонската национална телевизия, но през 2004 г. е уволнен заради пробългарските си прояви. През 2003 г. той адаптира на македонски литературен език и издава в Скопие „19 години в сръбските затвори. Спомени“ от Коце Ципушев.

Владимир Перев отправя Отворено писмо до президента Първанов, в което го упреква, че не се ангажира с българщината в Република Македония.



вите бугари“, та сега дойде ред да се чуе и другото, „простачко“ мислене.

**Убавината на тези две книги е абсолютното отсъствие на каквото и да е било субективно мнение**

по представените исторически тези или към онези, които са ги изразили. Никъде не може да се срещне някоя авторска оценка, било тя негативна или позитивна. Книгите са съставени и конструирани като енциклопедии, и са нещо като мини- (а и не толкова мини-, напротив!) справочници за исторически събития и личности, илюстрирани са с безброй портрети и фотографии на различни места и градове. Всяка личност е представена с фамилия, име, а биографиите са сбити, кратки и съдържателни. А след всяка отделна глава е изброена голяма по обем литература, отнасяща се към съдържанието.

**Книгописец или посочената литература включва всички, буквално всички издания**

и други писмени материали по темата, върху кои се гради позицията на автора. Онези, които се съмняват, или онези, които са недоволни от прочетеното, винаги могат да потърсят или да се консултират с други автори, така че обективността остава единствена цел на съставителя на двете книги.

Понеже на автора не може да му се отправи забележка по отношение на научния му подход, трябва да се каже, че в случая става дума за приложна наука, за нещо, което отдавна е написано и/или потвърдено, а в тези книги си е намерило мястото си като фактология, която благодарение на посочената литература винаги може да бъде и оспорена.

Енциклопедическият подход, изобилието на фотографии и документи, богатата литература и посочените исторически извори правят от тези два тома приятно четиво, предназначено за по-широки кръгове, четиво, което всеки читател може да надгражда, да оспорва или да възприеме.

Разбира се, в демокрацията всичко е личен избор...

Публикувано във Вестник „Дневник“, който излиза в Скопие.



Матео Ренци безславно се присъедини към растящата група от западни лидери, които по една или друга причина бяха принудени да слязат от политическата сцена през доста турбулентната 2016 г. От ръководителите на петте най-големи западни икономики шанс да управлява и след 2017 г. има само германската канцлерка Ангела Меркел.



# Матео Ренци - Втори политически самоубиец чрез референдум

депутатите не беше достатъчна и Ренци беше принуден да свика референдума, сега Грило, както и ксенофобската Северна лига, нямат интерес да критикуват новия избран закон. Напротив - след победата си на референдума те настояват за възможно най-скорошни избори, твърдейки, че са готови да управляват и да спасят Италия от игото на еврото.

**Преди обаче избори да бъдат насрочени - извънредни догодина или редовни през 2018-а,**

една от приоритетните задачи на лявоцентристката Демократическа партия на Ренци и малките ѝ десноцентристки коалиционни партньори е да отменят новите разпоредби за долната камара. За това се очаква да им помогне и конституционният съд, който трябва да се произнесе в края на януари за съвместимостта им с действащия от 1948 г. основен закон. А и партията на бившия премиер Силвио Берлускони „Форца Италия“ се очаква да се върне в лагера на Ренци от страх, че при избори, ако не остане в историята, то поне ще е вече маргинална формация.

**По-належащият проблем за решаване сега обаче е тежкото състояние на италианската банкова система.**

Въпреки бодрите изявления на финансовите министри от ЕС, че еврозоната е в отлично състояние и разполага с всички механизми да избегне поредна криза, изпитанието тепърва предстои.

Очаква се то да се материализира в лицето на най-старата в света и трета по големина банка в Италия - „Монте дей Паски“. Още преди референдума ръководството ѝ планираше пазарна рекапитализация с 5 милиарда евро. Чуждестранните инвеститори обаче най-вероятно ще се отдръпнат заради политическата нестабилност и това ще накара държавата да прибегне до частична национализация, за да не пострадат предизборно дребните акционери, които иначе по европейските правила би трябвало да понесат първи финансов удар.

**„Монте дей Паски“ се оценява на едва 570 милиона евро,**

след като от началото на 2016 г. акциите ѝ поевтиняха с 85%. При евентуален крах се очаква от ефекта на

доминото да бъдат засегнати и повечето от 700-те италиански кредитни институции, които страдат от лоши кредити за общо 356 млрд. евро - около една трета от всички лоши кредити в еврозоната.

Когато попитали Джовани Джолити - многократен премиер на Италия в края на XIX и началото на XX век, дали е трудно да се управлява Италия, той отговорил: „Съвсем не! Но е безсмислено...“.

**Провалът на реформите на Ренци означава,** че наследниците на Джолити на поста ще продължават да се сменят почти всяка година, каквато е практиката след Втората световна война.

Този тъжен резултат би трябвало да послужи за предупреждение към френския консерватор Франсоа Фийон. Той обеща при победа на президентските избори напролет да свика цели 5 референдума, включително за намаляване на броя на депутатите.

Така от голямата петорка само американският президент Барак Обама си отива от властта по „естествени причини“ - просто няма право да се кандигатира пак. А практиката Меркел няма никакви намерения да провежда референдуми.

Италианският премиер повтори грешката на бившия си британски колега Дейвид Камерън - да заложи своята кариера и стабилността на страната си на резултатите от референдум. Камерън напусна, след като през юни сънародниците му изненадващо решиха, че Островът трябва да се отцепи от ЕС. Ренци пък беше наказан във вот за конституционни реформи, но от избиратели, които най-малко се вълнуваха от предложенията му.

**Преобладаващото мнение на политическите анализатори на Ботуша е,** че мощното италианско „Не“ във всенародното допитване се дължи на много фактори. Сред тях са липсата на обещания преди близо 3 години от Ренци икономически растеж, високата младежка безработица - 36,4%, несправянето с мигрантската криза, набиращият все по-голяма

сила популизъм...

Много от гласувалите бяха недоволни, че с конституционната реформа Ренци подхваща не толкова приоритетен проблем, колкото икономическата криза. Не липсваха и предупредителни гласове, че с промените, макар и целящи стабилизиране на правителствата, се дава шанс на бъдеща диктатура.

Най-гръмогласни в тръбенето на тази мантра против приемането на промените в парламента миналата година бяха популистите от „Движение 5 звезди“.

**Формацията на комедианта Бепе Грило видя опит на политическия елит**

да запази статуквото чрез плановите за бонус места в долната парламентарна камара. И същевременно намаляването на броя на сенаторите от 315 на 100 и отнемане от правомощията им.

След като подкрепата от

Само два дни след като цяла Европа си отдъхна, че австрийците няма да потретят шока от Брекзит, крайната десница във Виена обяви, че не само не е загубила надежда да управлява след следващите парламентарни избори, а даже е оптимистична. „Целта ни е много ясна - да станем най-голямата австрийска формация“, заяви лидерът на Партията на свободата Хайнц-Кристиан Щрахе.

Това изявление на пръв поглед изглежда странно заради провала на Норберт Хофер, който не можа да стане първият крайнодесен европейски държавен глава след Втората световна война. Резултатът му - 46,2% от гласовете, наистина е впечатляващ, при положение че рейтингът на националистите, макар и най-голям сред всички партии, е само около 30%.

## Крайната десница в Австрия оптимистично гледа към властта

Това означава, че Хофер е успял да привлече огромен брой избиратели на традиционните леви и десни партии на своя страна. Вероятно с предпазливите си и нехарактерни за крайнодесен политик умерени изказвания. Вместо да наблегне на мигрантската тема например, той съсредоточи изказванията си върху икономически реформи и въвеждане в Австрия на директна демокрация от швейцарски тип. А за ЕС позицията му беше, че не иска съюзът да се разпада, но ще бъде принуден да свика референдум за излизането на страната от него, в случай че Брюксел консолидира прекалено много власт

в ръцете си или реши да приеме Турция за членка.

Дали обаче Партията на свободата би спечелила парламентарните избори, е далеч от ясно. Защото, макар и в положителна посока, австрийците показаха, че са способни да променят политическите тенденции.

Бившият лидер на Зелените, но независим кандидат Александър ван дер Белен не само спечели повторението на балотажа на 4 декември, но и увеличи повече от десетократно преднината си пред Хофер - до 348 000 гласа. През май той надделя с едва около 31 000. Скокът се дължи и на високата избирателна активност - 74,2%.

Този резултат е удивителен, като

се има предвид, че събитията между май и декември (референдумът във Великобритания и изборите в САЩ - б.р.) се очакваше да помогнат на Хофер вместо на Ван дер Белен. Брекзит и Тръмп обаче се оказаха стимул в неочаквана посока.

Един от курioзите на рекордно дългата - 11-месечна, предизборна кампания бе раждането на ново сложно съществително в немския език с 52 букви - Bundespraesidentenstichwahlwiederholungsrchiebung. В свободен превод това означава отлагане на повторението на балотажа за федерален президент.

Един от курioзите на рекордно дългата - 11-месечна, предизборна кампания бе раждането на ново сложно съществително в немския език с 52 букви - Bundespraesidentenstichwahlwiederholungsrchiebung. В свободен превод това означава отлагане на повторението на балотажа за федерален президент.

Един от курioзите на рекордно дългата - 11-месечна, предизборна кампания бе раждането на ново сложно съществително в немския език с 52 букви - Bundespraesidentenstichwahlwiederholungsrchiebung. В свободен превод това означава отлагане на повторението на балотажа за федерален президент.



Владислава ГАЛЕВА,  
юрист

В традициите на нашето общество грижата за децата в семейството обикновено се поема от майката. Но това не означава, че бащите нямат възможността и съответно правата да използват предвидените в закона обезщетения, когато се сдобият с наследник.

Осигуреният за общо заболяване и майчинство баща има право на парично обезщетение, когато му се роди дете, за срок до 15 календарни дни, ако има 12 месеца осигурителен стаж като осигурен за този риск. В този случай той ще получава парично обезщетение с определен размер.

### Дневното парично обезщетение при раждане се определя в размер на 90 на сто от среднодневното

брутно трудово възнаграждение или среднодневния осигурителен доход, върху който са внесени или дължими осигурителни вноски, а за самоосигуряващите се лица - внесени осигурителни вноски за общо заболяване и майчинство за периода от 24 календарни месеца, предхождащи месеца на настъпване на временната неработоспособност поради бременност и раждане.

За да може да се ползва този отпуск от бащата, следва да се подготвят и подадат определени документи. Бащата трябва да подаде пред своя работодател заявление-декларация за изплащане на парично обезщетение при раждане на дете. Към заявлението се прилагат копие от акт за сключен граждански брак или декларация от бащата и майката, че бащата е припознал детето и те живеят в едно домакинство, както и документ от лечебното заведение, удостоверяващ датата на изписване на детето.

**Бащата следва да подаде и декларация за обстоятелствата за изплащане на парични обезщетения**

# Бащата също има право на отпуска, когато му се роди дете

за временна неработоспособност, бременност и раждане и трудоустрояване по болнични листове, или иначе казано, да подаде удостоверение от банката за банкова сметка на негово име, по която да му се преведе обезщетението.

Предприятието е длъжно да разреши отпуска от деня, посочен в заявлението, но ако бащата по някаква причина няма право на този отпуск, предприятието е длъжно да го уведоми за това незабавно, като мотивира отказа си.

За да може да се използва пълноценно този отпуск от бащата, за работодателя също възникват задължения. Ако отпускът бъде разрешен, то той задължително следва да издаде заповед за неговото ползване, както и да представи пред Националния осигурителен институт Приложение № 10, представляващо уведомление за разрешените дни отпуск, съдържащо основанията, на което се ползва, и разрешеното време.

*Ако по време на ползване на отпуска възникнат промени в някои обстоятелства, бащата е длъжен незабавно да уведоми предприятието.*

### Съществено значение има обстоятелството, ако:

- по време на ползването на отпуската бракът бъде прекратен с влязло в сила съдебно решение;
- бащата престане да живее в едно домакинство с майката на детето;
- детето бъде дадено за осиновяване;
- детето бъде настанено в детско заведение на пълна държавна издръжка;
- детето бъде настанено по реда на Закона за закрила на детето;
- детето почине.

При наличие на тези обстоятелства отпускът се прекратява.

Бащата може да прекрати ползването на отпуска с писмено заявление до предприятието, в което работи, и по свое желание.

В случай че бащата работи по трудов договор с клауза за изпитване и излезе в отпуска при раж-

дане на дете, да се има предвид, че в срока за изпитването не се включва времето, през което работникът или служителът е бил в законоустановен отпуск или по други уважителни причини не е изпълнявал работата, за която е сключен договорът. Тоест изпитателният срок спира да тече за времето на отпуската и изпитването ще продължи и приключи едва след като бащата се върне на работа и реално отработи остатък от договорения срок за изпитване.

### Ако бащата е самоосигуряващо се лице, той също има право на отпуск при раждане на дете, ако:

1. е наличен 12 месеца осигурителен стаж като осигурен за общо заболяване и майчинство;
2. към датата, от която иска да бъде изплащано обезщетението, е осигурен за общо заболяване и майчинство;
3. през периода на обезщетението не упражнява трудова дейност като самоосигуряващо се лице.



В този случай в НОИ се подава Приложение № 11 към чл. 11, ал. 2.

Право на това обезщетение има и баща, който няма сключен граждански брак с майката, ако бъде представена декларация от бащата и майката, че мъжът е припознал детето и те живеят в едно домакинство, и ако бащата не е лишен от родителски права или родителските му права не са ограничени.

### Докато ползва отпуска от 15 календарни дни след изписване

### на детето от родилния дом,

работникът или служителът попада в обхвата на закрилата при уволнение на чл. 333 от КТ. Закрилата се прилага при уволнение на следните основания: закриване на част от предприятието; съкращаване на щата; намаляване обема на работата; липса на качества на работника или служителя за ефективно изпълнение на работата; промяна на изискванията за изпълнение на длъжността, ако работникът или служителът не отговаря на тях; при дисциплинарно уволнение. Законната закрила се изразява в това, че работодателят може да уволни на някое от посочените основания работник или служител, който е започнал ползването на разрешените му дни отпуск, само с предварително разрешение на Инспекцията по труда.

*Трябва да се има предвид, че в случаите, когато работникът или служителът работи по някой от договорите срочен трудов договор и ползва отпуска при раждане на дете, ако срокът, за който е сключен договорът, изтече по време на тази отпуска, закрила при уволнение няма и договорът се прекратява. Това може да стане с изтичане на уговорения срок, със завръщането на титуляря на длъжността – при договорите за заместване, с постъпване на работа на работника или служителя, който е спечелил конкурса, когато договорът е сключен за времето, докато длъжността бъде заета въз основа на конкурс, и др.*





# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

13 - 19 ДЕКЕМВРИ 2016

## Грипът при гецама

Симптомите на грипния вирус при най-малките могат да се сбъркат с обикновен сезонен вирус. Затова родителите трябва да потърсят лекарска помощ при всяко съмнение. Какви са особеностите на грипа в кърмаческата и детската възраст ще разберете

на стр. 18

## Дръжте гуабета на разстояние



Профилактиката на захарния диабет не е непременно сложна, скъпа и трудоемка. Дори незначителни промени в начина на живот могат да помогнат да се ограничи развитието на болестта. Подробности

на стр. 22

## Как га откажем цигарите

Колкото и да се говори за вредата от тютюнопушенето, отказът от цигарите е труден. Затова американски специалисти са разработили лесноизпълними подходи към решаването на възникващите проблеми. Кои са те? Отговорът

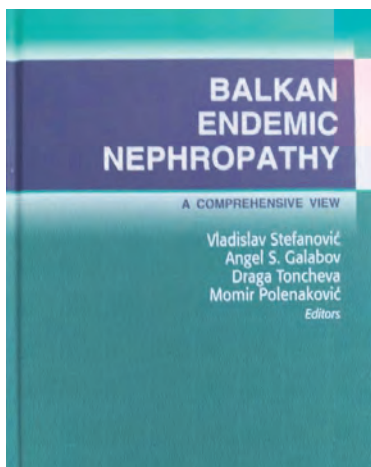
на стр. 23

## Чесънят - здраве от векове



Първите открити писмени сведения за чесъна са от около 3000 години пр. н.е. Но и до днес той има невероятна слава като едно от най-здравословните растения. Всичко за чесъна ще прочетете

на стр. 26



В края на ноември на английски език излезе книгата за заболяването балканска ендемична нефропатия, сред чиито автори са известният вирусолог акад. Ангел Гълъбов и проф. Драга Тончева – водещ специалист по генетика. В редакционния колектив на

## НАШИ УЧЕНИ СА СРЕД АВТОРИТЕ НА ПРЕСТИЖЕН МЕДИЦИНСКИ ТРУД

изданието са и сръбският академик Владислав Стефанович, както и акад. Момир Поленакович от Република Македония.

Трудът представлява пълен научен преглед на причините, същността, разпространението, клиничната картина, усложненията и лечението на специфичното хронично и смърто-

носно бъбречно заболяване, поразяващо хора в определени региони в България, Сърбия, Македония и Румъния. Книгата ще бъде разпространена във водещи медицински центрове и университети в целия свят. Тя обобщава десетилетни усилия на учени в различни области на медицината и биологията да разгадаят

защо при пациенти, живеещи в конкретни региони на Балканите, бъбреците отказват да работят, свиват се на размер и в крайна сметка болните умират за около 15 години след изявата на първите симптоми. Вече науката има отговор на много от въпросите за БЕН – балканска ендемична нефропатия.

## ДА СИ СПОМНИМ ЗА ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА ЛЕКАРКА – Д-Р ТОТА ВЕНКОВА

На 23 декември 2016 г. се навършват 95 години от смъртта на първата българка дипломирана лекарка – д-р Тота Венкова, родена в Габрово. На надгробната ѝ плоча пише: „Лекарка за болните, приятелка на бедните, майка за безпризорните“.



Признателните габровци пренесоха през 1997 г. мощите и паметника на д-р Венкова в родния ѝ град и сега там ни напомня за нея, поставен пред Дома на женското дружество „Майчина грижа“. Напомня ни и за изключителните габровки,

открили в сиротното момиче будния ум и решили да го подкрепят да продължи образованието си.

След като завършва медицина в Петербург, д-р Тота Венкова се установява в София. Тя не създава собствено семейство, а отдава цялата си любов и професионализъм в грижа за българските жени.

И днес на ъгъла между улиците „Солунска“ и „Христо Ботев“ в столицата стои автентичната ѝ къща, в чийто мансарден етаж тя е приютявала бедни жени, родилки. Д-р Венкова завещава цялото си имущество на народа и се нарежда между

най-щедрите дарители в българската история.

София също е длъжна да отдаде почит на родолюбивата сънародничка, като постави паметна плоча на дома ѝ, за което вече е подета инициати-

ва. Тя е подкрепена от Граждански форум „Българка“, Дружество „Майчина грижа“ и Окръжна болница „Д-р Тота Венкова“, Габрово, женски клуб към ДСБ, София, граждани.

Да си спомним за хуманизма и добродетелността на тази забележителна българка!

Райна Несторова, съпруга на д-р А. Несторов, племенник на д-р Тота Венкова

Хранителна добавка

# Lacto4VIP

Пробиотик      Капсули X 15

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

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици**

ЕСOPHARM

Food supplement

## Lacto4VIP

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

15 желатинови капсули

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

ЕСOPHARM

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

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



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

Проф. д-р Григор Велев  
и доц. д-р Маргарита Каменова -  
**онкопатолози**  
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,  
и д-р Красимир Орешков -  
**химиотерапевти**  
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -  
**лъчетерапевт**

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа  
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2  
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,  
e-mail: mcmcd1@abv.bg



# ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 20.12.2016

Продукти на  
**ЕСОPHARM**

## 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

8 аптеки в гр. Бур-  
гас, гр. Ямбол, гр.  
Карнобат

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 **ЕСОPHARM**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](mailto:ecopharm@ecopharm.bg)

## ЕН ТИ ТУС КАПСУЛИ

При суха и влажна кашлица

**-20%**● Благоприятно повлиява функция-  
та на дихателните пътища

● Подпомага отхрачването

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

## ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица

● Подпомага  
отхрачването● Действа  
благоприятно  
върху лига-  
вицата на  
гърлото и  
дихателните  
пътища**-20%**~~9,10 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

## ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15

● За нормален баланс  
на чревната микроф-  
лора  
● По време и след  
употреба на антиби-  
отици  
● При чревен диском-  
форт и храносмила-  
телни разстройства**-17%**~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **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 хра-  
носмилателни  
нарушенияБързо и ефек-  
тивно овладява:  
- подуването на  
корема  
- газовете  
- стомашния  
дискомфорт**-20%**~~6,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,85** лв.





СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

17

Хранителна добавка

# Podagrol

## Ecopharm



- 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.

Капки за пиене **50 ml**

## ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg  
Омега 3 мастни  
киселини DHA 214 mg  
Витамин D<sub>3</sub> 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
- Болестни 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 – под 1 ppm

-20%

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

## АЛФАЛИПОМАКС



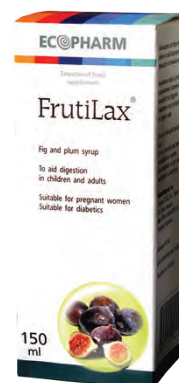
- Диабетна полиневропатия
- Добавени витамини B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

-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.



● **Симптомите на грипния вирус при най-малките могат да се сбъркат с обикновен сезонен вирус. Затова родителите трябва да потърсят лекарска помощ при всяко съмнение, казва специалистът по инфекциозни и детски болести д-р Любена Андонова**

Грипът е тежко инфекциозно заболяване, което се характеризира със сезонност и често предизвиква епидемии. В България обикновено грипът идва в края на есента и началото на зимата, а понякога продължава и през пролетта. Грипният вирус засяга всички – от кърмачетата до хора в напреднала възраст. За разлика от другите сезонни вирусни заболявания, грипът протича тежко, може да доведе до сериозни усложнения и да засегне редица органи и системи. Най-добрата профилактика е противогрипната ваксинация, но за съжаление обхватът на ваксините в България е много нисък, така че при поява на грип заболяват изключително голям брой хора.

#### Симптоми на грипа при децата

Грипът има известни особености в кърмаческата и детската възраст. При възрастните обикновено началото е с много висока температура,

силни мускулни и ставни болки, изразено общо неразположение, тотална липса на апетит. Заболяването започва така внезапно, че човек може да посочи не само деня, но и часа, в който се е разболял. При кърмачетата обаче едни от ранните симптоми на грип са хремата и кашлицата, които са характерни по-скоро за сезонните вирусни инфекции. Затова има опасност тези симптоми да останат недооценени от родителите и те да се заблудят, че става дума за една банална вирусна инфекция. Много характерни за грипа при децата са проявите от страна на стомашно-чревния тракт – повръщане, диария и липса на апетит.

#### Усложнения на грипа в детска възраст

Грипът при децата много бързо засяга долните дихателни пътища. Има много проучвания, които доказват, че по време на грипна епидемия между 40-60% от случаите на деца с бронхиолит (възпале-

## КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ ГРИПА ПРИ ДЕЦАТА



ние на най-малките въздухоносни пътища в белия дроб) или пневмония са причинени именно от грипния вирус.

Различават се два вида пневмонии – едната е първична грипна пневмония, дължаща се на самия вирус. Започва много рано, протича доста тежко и бързо може да доведе до дихателна недостатъчност. Вторият вид са насложените бактериални пневмонии, които започват няколко дни след появата на грипа. Децата повторно вдигат висока температура, появява се кашлица и се налага антибиотично лечение.

Друго характерно усложнение на грипа в детската възраст е възпалението на средното ухо или т.нар. отит. Децата (особено кърмачетата) изведнъж стават много неспокойни, вдигат температура, започват да плачат и да въртят главата си – все симптоми за засягане на средното ухо в хода на една грипна инфекция.

Едно от най-тежките грипни усложнения при малките пациенти е засягането на централната нервна система – грипна енцефалопатия, а в най-тежките случаи грипна енцефалит. Появява се неврологична симптоматика – децата стават неспокойни, могат да имат промени в съзнанието, да бъдат сънливи или възбудени и при преглед от лекар се установяват неврологични отклонения. Това състояние е много сериозно и изисква задължително болнично лечение в специализирано инфекциозно отделение.

#### Какво да правим, ако детето има грип

Веднага трябва да се потърси лекарска помощ и да се избягва прилагането на билки, чесън и други подобни домашни методи.

Лечението задължително трябва да бъде под лекарски контрол, съобразено с възрастта на детето, с тежестта на състоянието му и с наличните или възможни усложнения на грипния вирус.

Детето задължително трябва да остане вкъщи при пълна почивка, а най-добре в леглото. Дори и при полеките клинични форми на грип болните деца не бива да посещават училище, детска градина или ясла, за да не разпространяват вируса.

По време на грип е важно детето да приема повече течности от обикновено, тъй като високата температура, липсата на апетит, повръщането и диарията могат бързо да доведат до обезводняване.

Съществуват специфични противогрипни медикаменти. Един от най-дългогодишно ползваните е римантадин хидрохлорид, който има своя добър ефект и до днес. Той е особено ефективен при грипни вируси тип А. Изключително подходящ е при лечението на деца в ученическа възраст, но не може да се прилага при деца под 7 години. Ако в семейството има възрастен, болен от грип, препоръчвам той веднага (още при първите симптоми) да започне лечение с противогрипен препарат. Останалите членове на семейството могат да приемат римантадин хидрохлорид и като профилактика срещу грипния вирус (в по-ниска доза по определена от лекаря схема).

В никакъв случай не трябва да се бърза с даването на антибиотици в началото на заболяването, антибиотично лечение се назначава само в случай на вече настъпило грипно усложнение.

Витамините и имуностимулантите имат своето място в подкрепата на общото състояние на детето, но те не лекуват грипа, нито могат да се използват като профилактично средство срещу грипния вирус.

### ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



.....> виж на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)





**М**алка е вероятността всички да останат, но някои, които благодарение на своя интерес получиха възможност да развиват научна кариера, ще го направят. Много бих искала и бих пожелала на младите лекари да се чувстват заинтересовани от това, което работят. Да не го правят само за джоба.

**- С какво е уникална тази пироговска клиника?**

- Основно с професионализма и традицията си. Защото апаратурата е нещо, което всеки би могъл да получи и има доста места с добра апаратура. Уникален е широкият спектър от пациенти, които приемаме – не само хирургични, но и общо-профилни. Ръководството на болницата проявява пълно разбиране за това, че работим с деца, и ние получаваме всичко, от което имаме нужда. По отношение на апаратурата освен голямата помощ от „Българската Коледа“ имаме подкрепа и от редица спонсори.

**- Какви са спецификите на детската реанимация?**

- Основната отлика трябва да е в емпатията на персонала. Във всеки момент детето има нужда от състрадание, съучастие в неговата болка, разбиране на проблемите му. Защото възрастният човек би могъл донякъде сам да си помогне, когато страда, да си изгради окуражаваща мотивация, докато при детето винаги на момента трябва да има някакво положително въздействие от хората около него.

**- Има и трета страна – родителите.**

- Мога да кажа, че това е най-трудната страна на нашата работа, защото всеки родител възприема по различен начин страданието на своето дете. Има такива, които са балансиранни, уравновесени. Други се паникьосват, припадащи имаме дори. И дежурният лекар трябва да може да намери подход и към едните, и към другите. Това умение се придобива с годините, но комуникацията трябва да е предмет в Медицинския университет. Преди година направихме едногодишен курс по психология, който да е в помощ на работещите с деца – както по т.нар. burnout (синдром на прегарянето), така и за по-ясното разбиране на особеностите на детската възраст и контакта с родителите. Това изисква доста работа, но все още у нас не му се обръща достатъчно внимание. Искам да подчертая, че масово не се разбира какво означава спешност. Истинската спешност при децата е единствено голяма загуба на кръв или гърч. Мисля, че със спешността се злоупотребява. Примерно тук ще срещнете възмутни родители, че заплащат изваждането на кърлеж. А това изобщо не е спешно, може да го направи и общопрактикуващият лекар. Така че може би тук медиите имат голямо място – да се разграничава истинската спешност. В България все още не е развита добре системата за триажа, сега бе въведена в спешната помощ. Тя позволява преценка кой се нуждае най-спешно от преглед.

**- Вече десетилетия се говори за създаване на общо-профилна детска болница, какво би спечелило детското здравеопазване?**

- Предимствата да се съберат всички детски специалности на едно място са безспорни. Това би било много добре за малките пациенти и

# ДЕЦАТА ПРЕОДОЛЯВАТ ПО-ЛЕСНО БОЛЕСТТА, АКО РОДИТЕЛИТЕ СА СПОКОЙНИ

● С проф. Надежда Гаврилова разговаря Галина Спасова



Проф. Надежда Гаврилова вече 20 години ръководи Клиниката по детска анестезиология и интензивно лечение с операционен блок в „Пирогов“. Научните ѝ интереси са в областта на анестезиологията и интензивното лечение при новородените, регионална анестезия, лечение на болката в детската възраст. Всекидневно се занимава с преподаване, а в клиниката на трудов договор са назначени и 5 специалисти, които по думите ѝ са мотивирани, отговорни и работят с голям ентузиазъм. Но дали той ще е достатъчен, за да ги задържи тук, в България?

огромно облекчение за нас като проследяващи хода на заболяването. Ето ние утре ще приемем от Института по педиатрия 6-месечно бебе, за да преценим дали има определена малформация на дихателните пътища. Там това не може да се направи. Ако има една болница, ще се спести разкарването на това бебе с дихателни проблеми, макар на неголямо разстояние, необходимостта от реанимационна линейка, екип, дори самата административна процедура – издаването на нови документи, нова история на заболяването и т.н. А лечението на детето е последователен процес. Така че твърдо трябва да има такава общо-профилна детска болница, където е и мястото на детската хирургия.

**- Каква част от страданията, които лекувате, са битово предотвратими?**

- По-малко от 1% са жертвите на пътни произшествия, на екзогенни отравяния или на малтретиране. Основно лекуваме вродени аномалии или усложнения в хода на общото заболяване – примерно гноен процес на белия дроб, перитонит и т.н. Имаше една сериозна кампания преди може би повече от 15 години, когато екзогенните отравяния бяха много чести – имаме много деца, приели корозивни течности. Сега вече такива случаи практически нямаме. Благодарение на усилията на проф. Михова, проф. Михайлова, проф. Бранков беше разяснена опасността от неправилното съхранение на корозивните течности и много се направи в индустрията в тази област. И сега повечето от корозивните вещества се произвеждат на люспи, което предотвратява изгаряне на хранопровода.

**- Има ли промяна в типа и броя на вродените аномалии?**

- Моята дисертация е на тема вродени аномалии в детската възраст и мога да кажа, че от времето, когато започнах като млад лекар тук, досега броят на новородените с коригирани аномалии е един и същ. Има

промяна обаче, която забелязваме в практиката – докато преди 15 години най-често се срещаме с възпалителните заболявания на коремната кухина – апандиситът с неговите последствия, – сега започват да придобиват тежест проблемите в гръдната кухина. Отдаваме го на променения имунитет на децата, които след няколко дни висока температура и кашлица, вместо да преминат през стандартния бронхит, пневмония, директно правят гнойно възпаление, налагащо хирургическа намеса. Децата дишат замърсен въздух, пият невинаги добра вода, приемат храна, съдържаща химически вещества, ГМО, дрехите са с много химия.

Децата дишат замърсен въздух, пият невинаги добра вода, приемат храна, съдържаща химически вещества, ГМО, дрехите са с много химия

**- Какво не одобрявате в начина, по който се гледат децата?**

- Първо не ми харесва това, че се появи професия „майка“. Мисля, че има прекомерно вторачване в децата и от това произлизат доста проблеми. Защото детето и майката или този, който го гледа, са скачен механизъм. И всичко, което се разваля в една система, уврежда другата. Много по-лесно преодоляват болестите децата на спокойните родители, отколкото на тези, които са кълбо от нерви. Това е валидна закономерност, която можете да наблюдавате, ако стоите тук една седмица. Не приемам да не се дава вода на кърменото дете до 6 месеца. Това е връщане към някогашния начин на живот, но нищо друго не е същото като някога. Не приемам, че не се обогатява рано

храненето с жълтък, пюрета – и това е световна тенденция. Смятам също, че не бива детето да бъде кърмено прекалено дълго.

**- Какви са новостите в овладяването на болката?**

- Новите тенденции са за разроботка на все по-съвършени медикаменти, които да могат да блокират селективно болкови рецептори – тъй като те са много и най-различни в организма. И обикновено хората, които не са съвсем наясно с това, се опитват да блокират всичко възможно. Но ако го направиш, има странични ефекти от органи и системи – тоест премахваш болката, която е защитен механизъм, за сметка на здравето на друг орган. Не може всеки да назначава болкоуспокояващи, нужна е подготовка. Не говорим, естествено, за хапчето при еднократно развитие се главоболие.

**- Как се отнасяте към хомеопатията?**

- Аз съм твърдо за. Това е медицинска наука, независимо че не ползва методите на съвременната медицина. Има свое място, особено при хроничните страдания – най-често за хомеопатия говорят позитивно хора, които са опитали целия арсенал на класическата медицина без резултат. Хомеопатията има място в съвременното лечение – както при децата, така и при възрастните. Няма лекари хомеопати, които да отричат класическата медицина, докато обратното е често срещано. Определени състояния – особено алергични, астматични пристъпи, които сме опитвали да третираме безуспешно с класически средства, се повлияват от хомеопатично лечение. И се предотвратява нова поява на симптомите. Хората, които имат хронични проблеми, могат да преценят дали хомеопатията им помага. Тя е на повече от 150 години и спорът ще върви още доста време. Кралицата майка през последните 40 години от живота си се е движела навсякъде с двама лекари хомеопати и не е лекувана по друг начин.



# ОТИЧАТ КЛЕПАЧИТЕ, УСТНИТЕ И ЕЗИКЪТ - ПРОВЕРЕТЕ ЗА НАСЛЕДСТВЕН АНГИОЕДЕМ



Наследственият ангиоедем (НАЕ) е рядко автозомно-доминантно генетично заболяване, дължащо се на дефицит на C1-инхибиторен протеин. Този дефицит води до производство на излишни количества брадикинин. Резултатът са отоци по кожата на тялото, лигавиците на горните дихателни пътища, храносмилателната и урогениталната система.

В България НАЕ се среща при 1/50 000 до 1/100 000, като еднакво засяга и мъже, и жени.

Рядко се проявява преди 5-годишна и след 60-годишна възраст.

Ако не се лекува, болестта може да доведе до смъртност в над 40% от случаите, която да се дължи предимно на оток на горните дихателни пътища.

Кожната форма на болестта протича с отоци по крайници, глава, шия, гръдна стена, често и гениталии, както и по лицето - устни, клепачи и език. Отоците са бледи, твърди, несърбящи и болезнени, обикновено преминават спонтанно за 1 - 2 дни. Могат да бъдат обезобразяващи, инвалидизирани или

**30-годишна жена е докарана в спешното отделение на болницата с деформирано лице, синини по тялото и затруднено дишане, изпаднала е в гърч. Първото предположение на медиците е, че жената е пребита, тъй като травмите наподобяват такива като от физическо насилие. Причината обаче се оказва друга - наследствен ангиоедем. Сцената е от медицинския сериал „Откраднат живот“, като описва реалното предизвикателство, пред което болестта изправя всеки лекар в спешно отделение, пише д-р Александрина Стоянова, хирург, в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb.**

в случай на ларингеални пристъпи - животозастрашаващи. Болката, съпътстваща отока, варира от слаб дискомфорт до агонизиращо състояние според мястото и остротата на процеса.

При болестта обикновено липсва видима причина за пристъп, но малки травми или други стимули могат да причинят оток.

Отключващи фактори са инфекции, малки наранявания, операции или стрес.

Приемането на хранителни продукти, които разширяват кръвоносните съдове, като алкохол или канела, може да доведе до увеличаване на отоците при засегнатите пациенти. Използ-

ването на ибупрофен, аспирин или ацетаминофен също повишава вероятността за ангиоедемен пристъп. Пациентите с НАЕ се оплакват от пристъпи на коремна болка, повръщане, слабост, а в някои случаи - водниста диария и несърбящ обрив. Симптомите и диагностичните тестове не се различават от тези при остър корем - поради това неправилно се пристъпва към спешна хирургична интервенция.

Клиниката в УМБАЛ „Александровска“ в София е единственият център в България, в който по клинична пътека се извършва диагностика, лечение и проследяване на пациентите с наследствен ангиоедем.

В клиниката от 44 години се води регистър на заболялите.

Алергологичната клиника към болницата представи страната ни при създаването на най-мощния международен регистър за наследствен ангиоедем и други редки форми на ангиоедем на среща в София в края на ноември. На нея експерти от 29 страни обединиха усилия по създаването на единен международен регистър за болните от наследствен ангиоедем.

Съдбата на пациентите, страдащи от НАЕ, е тежка. Животът им преминава в непрекъснат стрес, болки и напрежение. Те не си позволяват риска да пътуват и прекарват голяма част от живота си в болници или живеят в съседство до болници. НАЕ засяга цели семейства и това обременява всичките им членове, включително и децата. Затова познаването на заболяването и неговото лечение са от голямо значение.

**Още за болестта и лечението ѝ можете да научите в credoweb.bg.**

**Борбата с наднорменото тегло в развитите общества се е превърнала в истинска индустрия, която ни залива с модерни диетични режими, продукти за отслабване и домашни фитнес тренировки. Сред това разнообразие от възможности все повече път си пробиват т. нар. „диетични“, „био“, „гео“, „натурални“ или „еко“ храни и напитки, пише в профила си в здравната платформа CredoWeb ендокринологът д-р Красимир Хаджилазов.**

Резонно възниква въпросът - отслабва ли се гарантирано при прием на диетични, био, гео и други подобни продукти? Първо нека обясним какво всъщност представляват биопроодуктите. По дефиниция това трябва да са продукти, при производството на които не се влагат изкуствени торове. Ако се касае за биопроductи с животински произход - животните трябва да са свободно движещи се, да не са приемали хормонални и други субстанции за ускоряване на растежа. В производството на крайните продукти да не са използвани вредни консерванти,

## БИОХРАНИТЕ СА ПОЛЕЗНИ, НО ОТ ТЯХ НЕ СЕ ОТСЛАБВА



стабилизатори, оцветители, подсладители.

Проблемът от диетична гледна точка обаче не се свежда само до произхода на продуктите, а до състава на основните хранителни компоненти: въглехидрати, мазнини, белтъци. Важно е да се знае, че:

- 1 г въглехидрати доставя на организма 4 ккал енергия;
- 1 г мазнини доставя на организма 9 ккал енергия;
- 1 г белтъци доставя на организма 3,9 ккал енергия.

Ако обърнете внимание на написаното на етикетата, ще установите, че калориите в т. нар. биохрани са толкова, колкото и в обикновените храни. Ето няколко примера:

**Млечен бишоколад**, произведен от биозахар, биокакаово масло, био сухо мляко, съдържа 576 ккал/100 г. В същото количество обикновен млечен шоколад калориите са около 560 ккал/100 г.

**Безглутенови бишкотени бисквити** от биояйца, биоцаревично

брашно, биооризов сироп, биотръстикова захар съдържа 416 ккал/100 г, почти толкова, колкото в обикновени бисквити.

На практика се оказва, че водещи при една здравословна диета са по-скоро количеството на приетата храна, начинът на комбиниране на хранителните продукти и разбира се, адекватната физическа активност.

От биопроductи няма да отслабнете, но ще си спестите приема на вредните за организма антибиотици, пестициди, торове и най-вече растежни хормони. Последните, попаднали в човешкото тяло, стимулират натрупване на излишни количества мазнини, както и по-ускорено израстване на организма и напълняване. В този смисъл биохраните биха се оказали полезни в профилактиката спрямо съвременните модерни заболявания, стига да се съобразим и с принципите на здравословното хранене.

**Още статии на г-р Хаджилазов четете в профила му в credoweb.bg.**



## ПЛАТФОРМАТА

## КАМПАНИЯ В ПОМОЩ НА ДЕЦА С АУТИЗЪМ СТАРТИРА В ПЛОВДИВ

Центърът за деца с аутизъм И АЗ МОГА/ I CAN TOO в Пловдив и социалната мрежа за здраве CredoWeb стартираха съвместен проект в помощ на родители на деца с аутизъм и на техните терапевти. Един път в месеца те ще организират срещи с експерти в областта на диагностиката и терапията на аутизма.



Гост на първата дискусия бе психологът Лилия Кондева. Освен като специалист тя сподели и своя опит като майка, тъй като нейният 11-годишен син Емил също е с аутизъм. На срещата тя даде своите препоръки за работа с деца аутисти в домашна среда.

Кондева е бесарабска българка, завършила психология и педагогика в Южноукраинския университет в Одеса. Омъжена е в Пазарджик, където живее в момента. Разпределението я изпратило в дом за деца с увреждания, но тя се отскубнала от тази работа.

**Признава, че никога не е мислила да се занимава**

## с такива деца.

Отначало се насочила към криминалната психология, а след това станала бизнес треньор и научила доста хора как да правят пари с помощта на психологията.

Животът на Кондева рязко се преобърнал с раждането на Емил. „Господ беше решил друго, сякаш съдбата ми се надсмя и ми каза: „Хайде измъкни се сега!“, призна тя пред майките. Като всички минала през кръговете на ада – отричала и отхвърляла диагностиката, питала се защо точно на нея се случва, самообвинявала се и накрая си поплакала. След това мобилизирала сили и започнала битката. „Така че аз съм една от вас“, заяви психологът пред родителите.

Много е важно в такъв



момент човек да чувства подкрепата на семейството си и детето да вижда, че всички действат в екип, заяви Кондева.

**Когато тя установи-ла, че терапията в барокамера влияе благотворно на Емил,**

съпругът ѝ Петър направил собствена барокамера в Пазарджик, за да лекува сина им.

Малко по-късно апарат за рехабилитация чрез кислородотерапия на деца с уврежда-

ния бил инсталиран и в Пловдив.

Кондева и родителите обсъдиха основните трудности, с които се срещат всички възрастни. Сред тях са хиперактивност, проблеми с речта, дефицит на внимание, гняв, агресия и автоагресия. Психологът раздели майките в 3 групи и всяка от тях сподели своя опит в решаването на проблемите. Повечето родители разказаха, че сами с подръчни материали изработват помощни средства, за да помагат на малчуганите.

**Семействата не трябва да си поста-**

**вят максималистични задачи.**

Важно е всеки ден да има напредък в развитието на детето, макар и малък колкото зрънце, подчерта психологът. Друга грешка на семействата е, че често се увличат да обучават и образоват децата си, а в това време забравят за възпитанието, посочи Кондева. Едно от най-важните неща, на които майките и бащите трябва да се научат, е търпението. Вероятно това е житейският урок, който тези деца дават на родителите си.

Майките и психологът останаха изключително доволни от откровения разговор, обещаха си скоро да се видят отново в пловдивския център. Съвместната кампания в помощ на родителите, която организираме с CredoWeb, ще продължи и през 2017 г., увери от името на домакините Десислава Енева от Фондация И АЗ МОГА/ I CAN TOO.

Новини за кампанията четете в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).



Д-р Родина Несторова е специалист ревматолог. Работи в ревматологичен център „Света Ирина“, София. Член е на Управителния съвет на Българското медицинско дружество по остеопороза и остеоартроза.

**- Д-р Несторова, какви са рисковете за здравето от остеопорозата?**

- Остеопорозата е заболяване, при което липсват симптоми, затова я наричат тихата епидемия. За съжаление, в България едва 5% от болните се лекуват, а в световен мащаб те са около 20%.

Терапията е единствената възможност да се намали рискът от фрактури. Нормално той е около 10%, което означава, че на десет падания едно завършва със счупване. При остеопорозата вероятността е в пъти по-голяма. С правилно лечение можем да намалим този риск с 60-70%. Лечението трябва да продължи мини-

## Д-р Родина Несторова: ЛЕЧЕНИЕТО НА ОСТЕОПОРОЗАТА ПРОДЪЛЖАВА ОТ 3 ДО 5 ГОДИНИ

мум 3 години, а най-добре е 5 години.

**- Пациенти споделят, че след цяла година терапия костната им плътност се покачва едва с 1-2%.**

- Ние не лекуваме цифри. Изследването на костната минерална плътност е само едно от нещата, което може да ни ориентира за състоянието на болния. Много важно е да проследим дали през тази година пациентът е имал фрактури. Ако не е, означава, че вече сме постигнали успех. Без лечение резултатът ще бъде съвсем друг.

Наред с това изследваме и маркерите за оценка на т.нар. костен turnover - в костта във всеки един момент протичат процеси на разграждане и изграждане на костна тъкан. Между двете неща трябва да има баланс.

**- Кои стойности на костна плътност се приемат за нормални?**

- Тя се оценява чрез т. нар. T-score. Сравняваме костната минерална плътност на пациента с пиковата костна маса, измервана обикновено на 25-35-годишна възраст. Нормалните стойности на T-score са в рамките на +1 до -1. От -1 до -2,4 говорим за остеопения, а когато са под -2,5 - вече става дума за остеопороза. Остеопенията не е заболяване. Това е

междинен стадий между здрава и болна кост.

**- Възрастта е един от рисковите фактори за остеопороза. Кои са другите?**

- Полът е рисков фактор. Заболяването засяга много по-често жените. Причината е в естрогените, които участват в почти всички обменни процеси, свързани с натрупването на костна маса. Понижаването на нивото им води до нейната бърза загуба. Например жената може да загуби до 30% от своята костна маса през първите 3 г. от менопаузата. Именно тогава е моментът да бъдат взети мерки.

Ако липсват други рискови фактори, съветваме всички жени в периода преди менопаузата - около 50-годишна възраст, да си правят изследване на костна плътност и на костните маркери. Наследствеността също е важен рисков фактор. Някои от пациентите ни са на кортикостероидна терапия. Ако при тях се установи остеопения, трябва да бъдат изследвани внимателно, защото кортикостероидите много пречат на костното изграждане.

**- Мнозина смятат, че добавките с калций заздравят костите.**

- Това е отхвърлено отдавна, тъй като храната ни е достатъчно богата на калций - има го във водата и хляба, млякото и млечните изделия, рибата. По-важният въпрос е как ще бъде усвоен този калций. Важна роля за това имат витамин D<sub>3</sub> и витамин K<sub>2</sub>. Те не се съдържат в достатъчно количество в храната и затова препоръчваме на пациентите да ги приемат като добавки.

**- Застрашени ли са мъжете от остеопороза?**

- Разбира се. В никакъв случай не бива да подценяваме остеопорозата при мъжете. Статистиката показва, че заболяването засяга всеки пети мъж над 50 години. При тях се появява в по-напреднала възраст, защото и андропазата идва по-късно от менопаузата - около 65-70 години. Причината е, че след тази възраст нивото на тестостерон намалява, което повишава риска от загуба на костна маса. Хубавото е, че ние разполагаме с медикаменти за остеопороза и при мъже.

Интервю на  
Георги БИРАДЖИЕВ

Цялото интервю  
на г-р Несторова четете  
в профила ѝ в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).



# ШЕСТ СЪПКИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ДИАБЕТ

**Профилактиката на захарния диабет не е непременно сложна, скъпа и трудоемка. Дори незначителни промени в начина на живот могат да помогнат да се ограничи развитието на болестта.**

**С**поред специалистите почти 25% от жителите на САЩ са в състояние на т.нар. предиабет, което означава стабилно леко повишено ниво на захарта в кръвта. Статистиката твърди, че по правило хората с предиабет развиват захарен диабет тип 2 до 10 години. По-често от него страдат градските жители.

За да се ограничи развитието на диабет дори и при наличието на предиабет, може да помогне промяната на някои навици. Ако сте склонни към преяждане и излишно тегло, обърнете внимание на следващите съвети:

**Намалете килограмите.** Свлягането дори само на 5 кг може значително да намали риска от развитие на захарен диабет. Установено е, че при излишно тегло загубата на само 5% от килограмите (при 90 кг това са 4,5 кг) намалява риска със 70% дори и ако човек не се занимава със спорт! Водете си дневник на хранените и отбелязвайте в него калориите, които поемате ежедневно. За да

отслабнете, трябва да намалите енергийната стойност на храната си с 200–300 калории.

**Вместо майонеза използвайте оцет.** Зелената салата, подправена с балсамов или ябълков оцет, намалява нивото на захарта в кръвта. Италиански лекари препоръчват комбинирането на тази салата с храни, съдържащи въглехидрати. Например, преди да изядете едно парче торта,



хапнете салата, подправена с оцет. Оцетната киселина активира ферментите, които разлагат въглехидратите и същевременно забавят тяхното усвояване. По този начин се предотвратява рязкото покачване на захарта в кръвта. Използвайте не по-малко от 2 чаени лъжички оцет, към който може да прибавите ленено масло, кисело мляко, мед, смлени подправки.



**Пийте кафе.** Тази напитка пази от диабет, ако разбира се, към нея не добавите няколко понички или торта. Учени от Харвард откриха, че 4-5 чашки кафе на ден намаляват риска от развитие на диабет с 29%, а 6 и повече чашки — до 54%. Става дума за чашки от 50 мл, а не от 200. Данните за свойството на кафето да пази от диабет са събирани в продължение на 18 години.

**Забравете за фаст фууд.** Известна е вредата от бързото хранене. Учени от Минесота я потвърдиха за пореден път. Те наблюдавали няколко хиляди доброволци в продължение на 15 години. В началото на изследването те били с нормално тегло, а в края тези, които се хранели с фаст фууд повече от 2 пъти седмично, добавили към теглото си над 5 кг и чувствителността на клетките им към инсулина спаднала 2 пъти. При

привържениците на балансираното хранене не били отбелязани тези промени, които се дължат на прекаляването с трансмазните и простите въглехидрати, без които не е възможно да бъдат приготвени бързите храни.

**Не яжте всеки ден месо.** Премаването към вегетарианска диета не е необходимо, но периодичното въздържане от червено месо е много полезно. Особено за жените над 30 години. Изследванията установиха, че дамите, които ядат месо не по-малко от 5 пъти в седмицата, са застрашени от развитие на захарен диабет с 29% повече от тези, които го консумират 1 път седмично. А при употреба на пържено месо 5 пъти в седмицата рискът нараства до 43%. Трябва да се отбележи, че задушните ястия от птици и риба изобщо не са опасни.

**Слезте от колите.** Постарайте се да употребявате кола само когато е наложително. В ежедневието се опитвайте да ходите пеша. Движението прави хората по-здрави дори и да не отслабват. Неотдавна финландски учени установиха, че 4 часа разходки седмично (по 35 минути всеки ден) намаляват с 80% риска от развитие на диабет. Както и всяко движение, ходенето помага на организма да усвоява по-ефективно захарта в кръвта. (ЖД)

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](http://credoweb.bg/promo)



## 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 Върх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Колкото и да се говори за вредата от тютюнопушенето, отказът от цигарите е труден. Затова американски специалисти са разработили лесноизпълними подходи към решаването на възникващите проблеми.

В процеса на отказване от този вреден навик се появяват различни препятствия.

### Депресия

Според психолози от Колумбийския университет отказващите се от цигарите много често възприемат появяващите се неприятни симптоми като депресия. Всъщност тях ги мъчи нарушаването на условния рефлекс – движението на ръката към устните.

### Противодействие

Препоръчва се пушачът, който се отказва от този навик, постоянно да дъвче нещо, най-добре нещо нискокалорично и полезно, като пресни зеленчуци и несладки плодове. Освен това ръцете трябва да са заети. Опитайте вместо

# ИМА НАЧИНИ ПО-ЛЕСНО ДА ОТКАЖЕМ ЦИГАРИТЕ

цигара да държите някакъв предмет с подобна форма – писалка или чаена лъжичка. В никакъв случай не се втурвайте към аптеката за антидепресанти. С тях само ще изпаднете в нова зависимост, която не е по-добра от пушенето.

### Запек

Отказът от тютюнопушене често предизвиква нарушения на чревната дейност.

### Противодействие

Изпразването на червата е много важно за освобождаването на организма от натрупаните токсични вещества. За редовния стомах помага правилната диета, която влияе благотворно на целия организъм. Препоръчително е сутрин да се изпие чаша топла вода или една лъжичка растително масло. Срещу запек може да се пият и билкови лаксативи. Обикновено около две седмици след отказа от цигарите дейността на червата се нормализира.

### Физиологична зависимост от никотина

Естествено е привикналият към никотина организъм да се съпротивлява отчаяно на отказа от пушене. Никотиновата киселина е необходим участник в обмяната на веществата, тя разширява кръвоносните съдове, подобрява кръвообращението и предизвиква положителни емоции. Обикновено тази киселина постъпва в организма с храната или с комплексни витамини, но организъмът на пушача е привикнал към по-високи нива.

### Противодействие

Започнете с намаляване на броя на цигарите. В идеалния случай до една на ден. Ако сте свикнали да пушите, докато шофирате или докато пиете кафе, се опитайте да се откажете от този навик. Пушенето по време на движение и на ядене е особено вредно.

### Кашлица

Често при рязко спиране на цигарите пушачите се измъчват от така наречената пушаческа кашлица.

### Противодействие

Тази кашлица се появява, защото белите дробове започват да се изчистват и да функционират на ново ниво. Просто изчакайте, скоро кашлицата ще отминете.

### Влиянието на околните

Оказването от цигарите е много трудно, когато около вас всички пушат, особено хора от семейството или близките приятели. Жените са по-податливи от мъжете на изкушения. На приятелски сбирки с алкохол бдителността се притъпява и връщането към цигарите става много лесно.

### Противодействие

Ако в семейството ви има пушачи, ги помолете поне да не пушат пред вас.

Ако не се получи, ги избягвайте за известно време и общувайте с непушачи. Обикновено алкохолът и цигарите вървят ръка за ръка и затова се постарайте да ограничите участието си в бурни събирания – няма да изгубите много, а ще спечелите здравето ви.

### Напълняване

Никотинът ускорява метаболизма и понижава апетита и затова много хора, които се отказват от цигарите, заменят една страст с друга – започват да се увличат по яденето.

### Противодействие

Напълнява се само в началото след отказа от цигарите. След това телото се нормализира. За ускоряване на този процес помагат 10-минутни разходки или ходене на фитнес. Ако нямате време, може да се упражнявате у дома: не по-малко от половин час през ден, в добро темпо. Препоръчително е движението преди вечеря. (ЖД)

## КАК ДА ВЪЗСТАНОВИМ ИМУНИТЕТА НА ОНКОБОЛЕН С ПРИРОДНИ СРЕДСТВА

Съвременната микотерапия (лечение с лекарствени гъби) се ражда в Япония през 1968 г. Професор Тетсуро Икекава, който по това време работи в Националния институт по изследване на рака на Япония, публикува заедно със своите сътрудници резултатите от изследване, в което се съобщава за противотуморното действие на водните екстракти на група специфични гъби, които той нарича „лекарствени“. Изследователите установяват такова действие при мишки, които били болни от изключително агресивен тумор на съединителната тъкан Саркома 180. Година по-късно се появява нова публикация от проф. Икекава и неговата работна група. В нея се съобщава, че воден екстракт от лекарствена гъба Шийтаке е спрял развитието на тумора със 72-92% при изследваните мишки. Скоро след това проф. Икекава и

проф. Горо Чихара изолират първия полизахарид, за който откриват, че е основното вещество с фармакологично действие в гъбите.

Впоследствие се установява, че наред с множеството полезни за човека хранителни вещества като белтъчини, витамини и минерали, лекарствени гъби съдържат и други биоактивни съставки, които в по-висока концентрация са подходящи за профилактиката и дори терапията на заболявания и могат да се отразят изключително положително на онкоболни пациенти. Целенасочената употреба на тези висококонцентрирани съставки на гъбите в готови форми като екстракти открива нови възможности пред лекари и терапевти да помагат по най-добрия начин на своите пациенти.



„Баща ми беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво. Откриха и разсейки, но лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като имаше пейсмейкър. След 2 години се появиха много силни болки. Изследвахме го с рентген и ехограф и открихме много ракови разсейки в черния дроб с размер

около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава ми попадна вестник, в който имаше информация за терапията с лекарствени гъби.

Баща ми беше загубил много килограми и нямаше апетит. Още на втората седмица откакто беше започнал да взима гъбите, се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец той намали схемата с гъби-

те и продължи да приема само комбинирания препарат от гъби „Имюн Модулятор“. След това направените изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не откриха никакви проблеми. Бяха изчезнали метастазите в черния дроб и язвата му. С изключение на сърцето, всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите.“

За връзка със сина на пациента, г-н Пеев: 0879 890 242

Прочетете повече за тези и други успешни случаи в сайта: [www.mikoterapia.bg](http://www.mikoterapia.bg)

Попитайте лекари във вашия град как да приемате препарати от лекарствени гъби:

СОФИЯ - 02/ 952 51 99; ПЛОВДИВ - 0878 790 336; СТ. ЗАГОРА - 0878 780 306;

ХАСКОВО - 0879 233 933; ВАРНА - 0878 105 476; БУРГАС - 0878 950 397;

КЮСТЕНДИЛ - 0889 326 758; В. ТЪРНОВО - 0898 466 376; МАДАН - 0897 922 230;

РУСЕ - 0896 831 580; ШУМЕН - 0878 646 034



# ПРИ СТОМАШЕН ДИСКОМФОРТ ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ НА ХРАНЕНЕТО

Д-р Юлия ГРИГОРОВА, гастроентеролог в болница „Лозенец“, София

Много често при оплаквания като постоянно подуване, чувство за ситост, без да си се нахранил, чувство за недоизхождане или изхождане на несмляна храна, редуване на запек с разстройство става въпрос за някои от симптомите на т.нар. синдром на раздразненото черво.

Това не е диагноза, това е състояние, което е най-често неврогенно, хормонално обусловено или пък се предизвиква от дразнещи храни. Така че, без да са болни, много хора изпитват дискомфорт и неприятни проблеми с храносмилането. Става въпрос за функционални нарушения. Те са широко разпространени и се дължат на различни причини. Може да е заради индивидуална непоносимост към някои храни, може да е алергична, може да е свързана с пол, възраст, генетичен фактор, или да е свързано с претоварване на стомаха, с голямо количество разнородни ястия, консумация на груби храни. Повишеното газооб-

разуване има много различни причини. При всички положения е налице повишен ферментационен процес, прекалена консумация на въглехидратни храни или процеси на гниене при бактериален свръхрастеж в кухинната система на червата. И в единия, и в другия случай диетичният режим решава въпроса. Понякога, ако се установят спастични участъци, трябва да се повлияе неврогенно на перисталтиката на червото. Където има спазъм, да се ликвидира, където има атония - да се стимулира. Типът нервна система регулира процесите в организма, има хора, които са склонни към спазми, други пък са със забавен пасаж. Винаги трябва да се изключи някакво

специфично, сериозно заболяване, което може да стане само с консултация с гастроентеролог.

Когато установим симптомите на раздразненото дебело черво, храненето трябва да е щадящо, без много груба целулоза, да не се прекалява с въглехидратни и газообразуващи храни. Най-често въглехидратните храни и трудносмилаемата целулоза образуват много газове. Препоръчваме храненето да е разнообразно и добре балансирано. Това означава да се приемат и сурови зеленчуци, които да внасят полезните витамини и микроелементите необработени, но същевременно да не се пренебрегват и супи, готвени ястия. Много е важна и обработката - да бъде варено, задушено, на пара или на плоча, да няма пържене, паниране. Много грубата целулоза изисква прищипване на панкреатични и тънкочревни ензими и предизвиква подуване. Традиционните български ястия със зеленчуци на фурна, като



повеца например, киселото мляко, което съдържа готови лактобацили, сиренето - това са все много по-полезни храни, отколкото концентрираните готови продукти и полуфабрикати с високо съдържание на мазнини, сол, захар, консерванти, оцветители.

При състояние, което не е болестно, всеки трябва да намери своя индивидуален подходящ хранителен режим, който най-добре понася. Общовалидно правило е: намаляване на количеството на приетата храна, отказване от обилни късни вечери, ограничаване на алкохола до една-две чаши вино. Прекалената употреба на спиртни напитки също може да доведе до повишено газообразуване или разстройство, редуващо се с констипация. Някои хора разчитат на приема на храносмилател-

ни ензими, които имат своето място при определени заболявания и когато са предписани от лекар, но в аптеките има продукти на природна основа, те са много по-ефикасни, без странични въздействия. Такъв е препаратът „Комфортекс“ лозенги, изготвен на базата на 12 доказани с действието си билки, които в своята съвкупност имат газогонно и спазмолитично действие.

Освен това „Комфортекс“ подпомага храносмилателните органи да отделят по-голямо количество собствени ензими, вместо да се добавят отвън, и така да има пълноценно смилане, постигнато по естествен път. Под формата на лозенги (таблетки за смучене с различни аромати) препаратът е много удобен за прием винаги, когато човек се почувства дискомфортно.

## Comfortex®

Комфортекс таблетки за смучене

Облекчават  
подутия  
корем



ECOPHARM  
www.ecopharm.bg

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





# СЪСТОЯНИЕТО НА ВЕНЦИТЕ И ЗЪБИТЕ ВЛИЯЕ НА ЦЯЛОСТНОТО ЗДРАВЕ

**Малко хора са запознати с факта, че състоянието на организма до голяма степен зависи от стоматологичното здраве. Грешките и пропуските в грижата за зъбите, венците и изобщо за устната кухина могат да станат причина за развитие на много по-сериозни болести от пародонтоза и загуба на зъби.**

Изследователите отдавна са доказали, че редица общи заболявания водят началото си от неправилната устна хигиена. Известна е фразата на един от основателите на престижната американска клиника „Майо“ д-р Чарли Майо, който казва: „Ако човек се грижи съвестно и правилно за зъбите и венците си, той продължава живота си минимум с 10 години“.

И все пак – каква е връзката между стоматологичното и общото здраве? Според проф. Анастасиос Заврас от Факултета по медицина и стоматология на Харвардския университет съдовите заболявания и

редица туморни процеси са тясно свързани с процеси, развиващи се в устната кухина. Затова профилактиката на стоматологичните болести всъщност е превенция на заболявания на други органи и системи. Важността на поддръжката на устата в перфектно състояние вече се разглежда от съвсем нова гледна точка. Днес далече не става въпрос само за естетическия ефект от добре поддържаните и лекувани зъби.

**Фактически първите признаци на редица здравословни проблеми се извяват именно в устната кухина**

и могат да бъдат открити на стоматологичния стол, например повишеният сърдечносъдов риск. Учените от университета в Гьотеборг, Швеция, са създали компютърна програма, наречена HeartScore, с чиято помощ са изследвали 200 мъже и жени на възраст над 45 години, които до момента не са имали поставена диагноза, свързана със сърдечносъдови проблеми, напр. артериална хипертония, нарушен липиден статус, висока кръвна захар и др. Но след стоматологич-

ния преглед и с помощта на въпросната компютърна програма 12 от прегледаните мъже са определени като пациенти с висок риск от сърдечносъдови инциденти в следващите 10 години. Тези хора са били насочени към своите лични лекари, които след съответните изследвания са потвърдили съмненията на стоматолозите и са предписали продължително лечение според конкретния проблем – срещу високото кръвно налягане, високия „лош“ холестерол или нарушената обмяна на въглехидратите.

**Пациентите със загуба на зъби са принудени да променят хранителните си практики**

обикновено към влошаване. Те трудно могат да консумират повечето от суровите плодове и зеленчуци и често правят избор в полза на меката и лесна за поглъщане храна. А в днешно време по правило тази храна е богата на вредни мазнини и бързи въглехидрати. Когато те преобладават във всекидневното меню, се завърта порочният кръг на съвременните болести.

Ролята на хроничното възпаление, което често започва от устата,

е вече напълно доказана за развитието на атеросклерозата и оттук – за нейните най-сериозни усложнения – инфарктите и инсултите. При това не става въпрос за тежките инфекции с подуване и температура, които няма как да не бъдат забелязани. Те могат също да бъдат опасни, предизвиквайки например възпаления на синусите или дори на мозъка. Но най-коварно е „тихото“, незабележимо възпаление, което тлее в устната кухина с години и се включва във веригата от процеси, водещи до инвалидизиращи или смъртоносни инциденти.

Вече има натрупани сериозни данни и за

**връзка между хроничните инфекции на венците и една от най-коварните форми на рак – този на панкреаса.**

Това е злокачествено заболяване, което се открива много трудно в ранен стадий, а с напреднал тумор преживяемостта е по-малка от 5 процента.

*Затова – не отлагайте прегледите при стоматолога. Грижейки се за зъбите си, пазите цялото тяло. (ЖД)*

Е празничен  
коледен месец  
за месец декември

**DENTAL CLINIC**  
**EO Dent**  
www.eo-dent.com

**-20%**  
при поставяне  
на импланти

**-20%**  
при изобелване  
със ZOOM 2

**-20%**  
при почистване  
на зъбен камък  
+ подарък

*Весела Коледа!  
Благоприятна, здрава и успешна Нова Година!*  
**РАЗЧИТАЙТЕ НА НАС И В ПРАЗНИЧНИТЕ ДНИ!**

Всички хора искат да могат да се усмихват, да имат зъби веднага и те да са неподвижни, без процедури на костна аугментация и без допълнителни финансови разходи. Точно това дава на нашите пациенти иновативният подход SKY Fast&Fixed. При него в един ден, нещо повече, в едно посещение за часове, без болка се извършва лечението, екстракциите, имплантирането и временните конструкции, така че пациентите могат да се хранят веднага след операцията, да не променят ритъма си на живот и своите социални контакти. Благодарение на поставянето на имплантите под ъгъл костта може оптимално да се използва за добра биомеханична подкрепа на възстановяването. Иmediатното натоварване на имплантите е в пряка

връзка с протетичната конструкция. Временните зъби може да се изработят за малко от час. Точното планиране на времето и съответните интервенции се постига чрез стандартизирана процедура, по този начин ние и пациентите не се сблъскваме с неприятни изненади, а условията, апаратурата в нашата най-нова специализирана българо-немска имплантологично-хирургична клиника са гаранция за това. Тандемът зъболекар-зъботехник и наличието на зъботехническа лаборатория при нас дават спокойствие и сигурност на пациентите ни. Комфортът по време на манипулацията и липсата на болка се постигат чрез грижата на нашия екип от анестезиолози. Обезболяването става чрез седация, специална упойка, с която заспи-

## ЗАХАПЕТЕ ЗДРАВО ЖИВОТА С ВАШИТЕ ЗЪБНИ ИМПЛАНТИ!

● **Върнете усмивката си и така ще промените живота си!**

**През последните години имплантологията претърпя огромно развитие и заема основна роля в лечението при нас в ЕО Дент и в денталната медицина. Различните варианти при поставянето на зъбни импланти дават разнообразие от възможности за нашите пациенти. При загуба на един зъб, частично обеззъбяване или цялостно имплантите определено са вашият правилен избор!**



Д-р Валентин Павлов, специалист хирург имплантолог „Дентални клиники ЕО Дент“

вате, а когато се събудите, отново имате усмивка, без да сте изпитвали страх и болка. Да, огромни са възможностите на съвремен-

ната дентална медицина! Няма нищо по-иновативно от това в едно посещение пациентите да дойдат със своите естествени зъби, които обаче по различни причини са за вадене и веднага след екстракцията им (изваждането на зъбите) да се поставят зъбни импланти, върху които веднага да се поставят временни зъби. Тоест пациентът няма и минута, в която да остане без зъби. Той още същия ден се храни и усмихва пълноценно.

Ние вярваме и виждаме ежедневно как чрез лечението без болка и зъбните импланти нашите пациенти променят живота си и връщат усмивките си! Затова захапете здраво живота с Вашите зъбни импланти!

София, бул. „Черни връх“ 6А,  
тел.: 0888 500 522,  
0888 500 533,  
Имплантологична клиника

София, р-н „Изгрев“,  
ул. „Св. Пимен Зографски“ 16,  
тел.: 02/483 70 72  
0884 45 45 77

София, ул. „Св. Пимен Зографски“  
16, тел.: 0888 14 10 10,  
Детска дентална клиника

София, кв. „Лозенец“,  
бул. „Арсеналски“ 11,  
тел.: 02/963 03 09,  
0885 003 706

София, Люлин, бул. „З. Стоянов“,  
бл. 417, тел.: 02/927 08 18,  
0886 097 405

Перник, ул. „Ч. топче“ 2,  
тел.: 076/60 18 00,  
076/60 19 00, 0886 097 401

Перник, бул. „Ю. Гагарин“,  
бл. 35/37, тел.: 076/67 21 00,  
0886 097 403

Мобилен зъболекарски кабинет,  
тел.: 0886 466 166

[www.eo-dent.com](http://www.eo-dent.com)  
[info@eo-dent.com](mailto:info@eo-dent.com)  
[www.facebook.com/EODent/](https://www.facebook.com/EODent/)



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

**Растенията, виреещи на нашата планета, наброяват над 350 хиляди,  $\frac{3}{4}$  от които са описани и класифицирани от учените. Много от тях притежават лечебни и профилактични свойства, които човекът използва от дълбока древност.**

**Е**дно от тези чудодейни растения е чесънът (*Allium sativum*) – многогодишен зеленчук от семейство Кокичеви (*Amaryllidaceae*). Най-използваната част на растението е неговата луковица, съставена от десет или повече скилидки. Надземната му част също широко се използва в кулинарията.

**Първите писмени сведения за чесъна са открити в клинописно писмо от шумерската епоха – около 3000 години пр.н.е.**

Множество описания на неговите лечебни свойства се съдържат в египетски папирус от 1500 години пр.н.е. Чеснови глави са открити и в гробниците на египетските фараони, което свидетелства за особената почит към техните целебни свойства. В древния Рим и древна Гърция дълго време чесънът бил основно лекарствено средство. Той бил неотменна съставна част от рациона на римските легионери. Гладияторите вярвали, че им вдъхва храброст и презрение към смъртта.

Невероятната слава, с която чесънът достига до наши дни, предизвика оправдан интерес сред учените към неговия състав. Установено беше, че в 100 г от магическите скилидки се съдържат 21,5 г въглехидрати (от които моно- и дизахариди – до 8,4 г), протеини – 7,9 г, липиди – 0,5 г (от които полиненаситени мастни киселини – 0,24 г), органични киселини – 0,1 г, и фибри – 1,8-4,7 г.

**Чесънът съдържа редица ценни за човешкия организъм витамини – А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, К,**

както и важни минерали – литий, натрий, калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, хром, молибден, манган, фосфор, селен, бром, йод и др. Витамините с антиоксидантно действие (А, С, Е) участват активно в имунната и антиоксидантната защита на организма, а тези от В-групата съдействат за протичането на множество жизненоважни реакции, свързани с метаболизма, клетъчната енергетика и имунната защита. Освен участието в огромен брой метаболитни процеси витамин В<sub>6</sub> съдейства за

синтеза на хормона метионин, който държи ключа към дълбокия и здравословен сън в човешкия организъм. Доказано е и неговото активно участие в продукцията на невротрансмитера и хормона допамин, известен като хормон на удоволствието. Ниските нива на допамин водят до апатия, депресия и дори до развитие на невродегенеративното заболяване Паркинсон.

**Изключително важна съставка на чесъна, на която в значителна степен се дължи неговото мощно антибактериално**

и антивирусно действие, познато от векове, са фитонцидите. Това са летливи вещества, произвеждани от растенията за самозащита от застрашаващите ги микроорганизми, вируси, насекоми и различни животни, които съставляват част от тяхната имунна система, създадена и усъвършенствана в хода на еволюцията и хилядолетната им борба с патогените. Тези удивителни вещества са открити през 1928 г. от студента в Московския университет и бъдещ професор Борис Токин. Откритието на фитонцидите се смята за едно от най-забележителните достижения на науката през XX век. Наименованието „фитонциди“, дадено от откривателя, произлиза от гръцката дума *φύτον* – растение, и латинската *caedo* – убивам.

**Фитонцидите, отделяни от чесъна, дезинфекцират околното пространство в продължение на 200 часа.**

Доказано е, че те действат губително на редица патогенни бактерии – стафилококи, стрептококи, причинителите на кореман тиф, дифтерит, дизентерия, салмонела, както и на бацилите на Кох. В чесъна са открити и редица други биологично активни вещества с многостранно благотворно въздействие върху организма – полифеноли (лигнани), аденозин, алиин, алицин, ажоен и т.н. Лигнаните са мощни антиоксиданти, които имат благотворно въздействие

# ЧЕСЪНЪТ – ЧАРОДЕЯТ НА ЕДНА РЪКА РАЗСТОЯНИЕ

върху простатната жлеза. Аденозинът е основна съставна част на „аккумулятора“ и доставчика на енергия в човешкия организъм – молекулата на аденозинтрифосфорната киселина (АТФ). Откритието на алицина през 1944 г. от американските химици Чесър Кавалито и Джон Бейлей даде начало на изследването на групата от сяросъдържащи съединения, намиращи се в чесъна, които, както се оказа, имат съществен принос за неговите изключителни профилактични и лечебни свойства. Алицинът, на който се дължи лютиният вкус и мирис на чесъна, не се съдържа в него.

**Той се получава при нарушаване на целостта на скилидката (рязане, смачкване, дъвчене).**

Алицинът е твърде нетраен продукт, който се разпада с образуване на поредица от биологично активни сяросъдържащи съединения –

диалилсулфид, диалилдисулфид и ажоен. По безспорен начин е доказано, че изброените вещества, характеризирани се с антиоксидантни свойства, намаляват чувствително риска от развитие на рак на стомаха и дебелото черво, способстват за понижаване на нивото на „лошия“ (LDL), увеличаване на нивото на „добрия“ (HDL) холестерол, потискане на синтеза на нитрозамини в организма, едни от най-мощните канцерогени, и т.н. Любопитно е, че ажоенът – най-активният разпаден продукт на алицина, се получава при разтварянето на последния в растително масло. Освен изброените погоре въздействия ажоенът се характеризира и с изявено антитромбично действие, противодействайки на развитието на инфаркт или инсулт, понижаване усвояването на мазнините чрез потискане на активността на ензима липаза, съдействащ на този процес, и т.н.

**Отдавна е известно, че чесънът има способността да понижава кръвното налягане.**

Причината за това му свойство беше разкрита неотдавна от учени от

университета в щата Алабама (САЩ). Те доказаха, че под действието на алицина еритроцитите (червените кръвни клетки) отделят сероводород, който има вазодилаторно (съдоразширяващо) действие.

Чрез богатия комплекс от биологично активни вещества чесънът представлява достъпно и изключително ефективно средство за профилактика и лечение на простудни заболявания и грипа. Това, от една страна, се дължи на мощното му антибиотично действие, а от друга – на способността му да повишава потенциала на имунната защита чрез стимулиране на образуването на антитела и фагоцитозата.

**Изпитана във времето е следната изключително ефективна напитка, която може да се използва както за профилактика,**

така и при лечението на простудни заболявания. Четири скилидки чесън се нарязват на ситно и престояват 4-5 минути (за получаването на алицина и разпадането му на активните сяросъдържащи вещества). През това време се обелват 8-10 г корени джиджирил, които също се нарязват на ситно. В емайлиран съд се кипва около 500 см<sup>3</sup> вода и към нея се прибавят чесънът и джиджирилът. Сместа се вари 3-4 минути, след което се покрива и оставя да престои 10-15 минути. Прецежда се, добавят се 1-2 лъжици мед и сокът на един лимон. Напитката се пие гореща половин час преди храна.

През последните години в света се наблюдава ясно изразена тенденция за връщане към природните лечебни средства, на които човекът е разчитал в продължение на хилядолетия. Разпръснати щедро из планетата от нечий грижовен промисъл, те са в състояние както да изцелят, така и да запазят човешкия организъм от множество болести и недъзи. Чесънът безспорно е едно от тези чародейни природни средства.

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

gporov\_bg@yahoo.com



**За невероятните лечебни свойства на чесъна се разказва в една френска легенда за четирима осъдени на смърт затворници, които вместо изпълнение на присъдата им били заставени да събират и погребват мъртвците от чумната епидемия през 1721 година, бушуваща в Марсилия. Те се подкрепяли единствено с оцет, към който добавяли стрит чесън. Около 3/4 от 90-хилядното население на пристанищния град били покосени от болестта, но четиримата затворници по чудо оцелели.**

**Чудодейната напитка, която ги спасила от неминуема смърт, получила наименованието „Оцета на четиримата крадци“ (Le vinaigre des quatre voleurs). Славата на чародейния лек била тъй голяма, че той се продавал и в аптеките като антисептично средство. Направени били редица подобрения на лечебния еликсир. За настойването освен оцет били използвани още вино и сайдер. Добавяни били и множество лечебни растения – пелин, розмарин, градински чай, мента, лавандула, блатен аир, канела, карамфил, индийско орехче и т.н.**



Смята се, че хората страдат от авитаминоза през пролетта, но всъщност недостигът от необходимите за организма вещества е особено осезаемо през зимата. Това е времето, когато има малко слънце, плодовете и зеленчуците почти са изчезнали от сергииите, витамините не достигат и се появяват някои здравни проблеми.

### До какво води недостигът на витамини?

Дефицитът на витамини има голямо отражение върху външността и здравето на човека. При съществен недостиг косите губят блясъка си и стават безжизнени, ноктите се чупят и цепят, кожата става много суха, със землист тен, отпусната, със зачервявания и пъпки. При зимната авитаминоза зрението се влошава, появяват се тъмни кръгове около очите и зачервявания. При недостиг на калций в организма започват да страдат и костите и те стават чупливи.

### Кои са най-добрите приятели на здравето ни през студения сезон?

Витамин А е жизненонеобходим през зимата. Освен че поддържа зрението, той има противовъзпалителни свойства и повишава съпротивителните сили на организма към вирусите и бактериите. Достатъчното количество на витамин А повишава имунитета и активността на организма и нормализира общото здравос-

ловно състояние. Когато през зимата в диетата се включат домати, плодове (доколкото ги има), зърнени храни, месо, млечни продукти и яйца, състоянието на кожата се подобрява. Това е полезно и за черния дроб.

Признаци за недостиг на витамин А са нарушения на съня, припадъци, мускулни спазми и уголемени ириса.

Важен и традиционен имуностимулатор през зимата е витамин С. Недостигът на този витамин в организма причинява спад на имунитета, сънливост, постоянно чувство за умора, вялост, депресия, болки в ставите и понякога кръвене на венците.

За набавяне на витамин С трябва да се яде касис, зеле, шипки и лимон.

През зимата не достига и витамин D, а това нарушава усвояването на калция и фосфора от организма. От този витамин зависи здравината на костите и зъбите. В студено време хората изпитват остра нужда от витамин D, защото тогава слънчевите дни са много по-малко, отколкото през лятото.

За снабдяване на организма с този витамин е препоръчително в

диетата да се включат мазни риби, яйца, масло и растителни мазнини, морски и продукти с млечни киселини.

Витаминът на красотата - витамин Е, е необходим на организма за борба със стреса. Той помага за снабдяването на мозъка с кислород и укрепва ума и нервите. Богати на този витамин са броколите, яйцата, морковите, спанакът и черният дроб.

През зимата не трябва да се пренебрегват и витамините от група В. Те допринасят за нормализиране на обмяната на въглехидратите, за стабилизиране на нервната система и избягване на депресията. Витамините от В-групата са много важни за нервната система. Те предпазват от нарушения в нейната функция и защитават организма от преждевременно остаряване.

Недостигът от тези витамини се разпознава по влошаването на състоянието на кожата. Появява се сълзене на очите, устните са напукани. При липса на В-витамини трябва да

се ядат зърнени храни, грах, ядки, цвекло, черен дроб.

През зимата е необходим и витамин Р. Той помага за укрепване на стените на кръвоносните съдове, което подобрява кръвообращението и пази сърцето. Източник на този витамин са зелето, шипките, гроздето.

Лекарите съветват да се приемат и добавки от мултивитами, които снабдяват кръвта с необходимото количество полезни микроелементи и доставят енергия на организма. (ЖД)

# КОИ ВИТАМИНИ СА ЖИЗНЕНО НЕОБХОДИМИ ПРЕЗ ЗИМАТА



## БОЛКАТА И ПЕРСКИНДОЛ

Борислав Чонгов, кинезитерапевт,  
МЦ „Ортомед“ към УСБАЛ  
по ортопедия „проф. Б. Бойчев“,  
Спортна федерация на глухите в България

Болката е неприятно усещане. Но как бихме живели без болка? Представете ли си – никога да не ни боли нищо? Дали ще бъдем по-щастливи тогава? И за какво изобщо трябва да изпитваме болка? Отговорът е, че болката предпазва нашето тяло от преждевременно разрушение. Тя е онази червена лампа, която алармира, че в нашия организъм се случва нещо нередно, подтиква ни да спрем и да вземем мерки, да отстраним причината, за да продължим без болка.

Подходящ начин за справяне със ситуацията са продуктите на Перскиндол. Те са произведени в Швейцария и както всичко останало, идващо от тази красива високопланинска държава, са с изключително качество. Ако не сме внимателни и се нараним, стъпим накриво, паднем на леда и т.н., започваме да усещаме болка от натъртените тъкани, от раздуването на увеличаващия се оток, от разкъсаните тъкани, като мускулни влакна или ставни връзки. В този случай на помощ ни идва Перскиндол Кул Гел. Той охлажда много приятно, намалява отока, спира образуването на хематома и създава подходяща среда за възстановяването на травмираните структури. Неговото използване е препоръчително през първите 2 до 5 дни. Съвсем в началото, когато се получи остра травма, особено по време на спортни занимания, бързо и ефективно действие има Перскиндол Кул Спрей. Той замества поставянето на лед върху тъканите. Перскиндол не бива да се използва при открити рани.

В по-късните етапи от лечението на травмите и контузиите, а именно когато болката продължава, използваме Перскиндол Актив Гел. При намазването му върху травмирания участък първо се усеща много приятно охлаждане и освежаване, след което се усеща леко и комфортно загряване, което освобождава движенията и намалява болката. Можем да го използваме също при повтарящи се болки, възникнали от пренапрежение: болки в областта на врата, раменете, лактите, кръста, тазобедрените стави и коленете. При умора в мускулите също усещаме болка и можем да се възстановим по-бързо, използвайки жълтия Перскиндол. Масажът с Перскиндол може да бъде едно приятно усещане за възвръщане на силите и пълноценно възстановяване. Благодарение на болката ние обръщаме внимание на собственото си тяло, а благодарение на Перскиндол се възстановяваме по-бързо и се избавяме от болката!

ПРОИЗВЕДЕНО В ШВЕЙЦАРИЯ

# ПО-СИЛЕН ОТ БОЛКАТА.

**ПЕРСКИНДОЛ КУЛ ГЕЛ/СПРЕЙ**  
Охлаждащ масажен гел/спрей

- Първа помощ при травми
- При физическо натоварване и спорт
- Приятен натурален аромат
- Бързоабсорбираща формула

ОХЛАЖДАЩ ЕФЕКТ

**ПЕРСКИНДОЛ АКТИВ ГЕЛ**  
Масажен гел с двойно действие

- При мускулни и ставни болки
- Незабавно освежаване и последващо загряване
- С етерични масла на растителна основа
- Без парабени

ДВОЕН ЕФЕКТ

Не спирай да се движиш

[www.kendypharma.bg](http://www.kendypharma.bg)



Тина БОГОМИЛОВА

**Тонове козметика и скъпи процедури не могат да спрат стрелките на часовника. Но си има чалъми за стегната кожа, при това съвсем елементарни. Лицето например не обича студ и пек, както и да го пипат често с ръце.**

Обича да е чисто, но прекаленото почистване го изсушава и дърпа естествената влага. Миенето с гореща вода е грешка, тъй като тя извлича от кожата естествените мазнини и я оставя изсушена и изтощена. Затова и се препоръчва измиването с топла или хладка вода, и то не много често през деня.

Козметични продукти за почистване на лице трябва да се използват веднъж дневно, обикновено вечер, за да се премахнат гримът и мърсотията. Почистването сутрин е малко безсмислено, тъй като тогава кожата е чиста и са достатъчни само вода и овлажнител, или пък само мицеларна вода.

### Ексфолирането помага за по-бързата кожна регенерация,

но ако се прави прекалено често, може да премахне бариерата, която предпазва от загубата на влага, и дори да причини зачервявания и акне.

Има деликатен баланс между прекаленото и недостатъчното ексфолиране. Кожата сама си показва колко често го желае, тъй като от задръстването с мъртви клетки тя изглежда вяла и уморена. Обикновено суперчувствителната изисква ексфолиант веднъж седмично, а супермазната – през ден.

Само при много мазната кожа може да се използва често пяна, сухата предпочитва овлажняващи почистващи кремове.

## ГРЕШКИТЕ, КОИТО ДЪЛБАЯТ БРЪЧКИ



### Не е добре да се използват абразивни съставки и тонери на алкохолна основа,

тъй като това може да наруши нормалното pH на кожата и да се предизвика възпаление. А и скрабовете може да наранят най-горния слой на кожата, което води до мънички разкъсвания и повече пъпки.

Вместо честото механичното ексфолиране е по-добре веднъж седмично да се прави химическо, което премахва мъртвите кожни клетки, като се използва киселина (гликолова, салицилова, млечна) или ензими.

### След ексфолиране кожата винаги се хидратира и пази от слънцето.

Пъпките не бива да се чоплят с ръце, за да не се разрани кожата. Има си специални джаджи за това.

Хубавата кожа не страда от липса на влага. Затова хидратирането е задължително, но и с него не бива да се прекалява. Грешки са и прекаленото, и малкото, и никаквото хидратиране. Кожата може да абсорбира толкова влага, колкото ѝ е необходима. Клепането с тонове хидратиращи кре-

мове може да запуши порите. Но дори и да е мазна, овлажняването е задължително, тъй като изсушаването ѝ може да доведе до произвеждането на още повече мазнини.

### А под душа първо се измива косата, а после лицето, тъй като някои шампоани изсушават и дразнят кожата.

Козметичните продукти за лицето трябва да са съобразени с нуждите на кожата. Неподходящите могат да изострят, вместо да разрешат проблемите, затова внимателно се проверява дали съставките в подмладяващата тубичка са подходящи за типа кожа.

Защитата от вредните слънчеви лъчи е задължителна за младолика кожа независимо от сезоните и времето навън. Особено под очите, където кожата е най-тънка и податлива на бръчки. Затова е най-добре и в хидратиращата козметика за лице да присъства слънцезащитен фактор.

### Овлажнител на маслена основа или вазелин защитават кожата от лошото време, но пък не се абсорбират напълно.

Ако е масло, то е добре да е от лесно попиващите. За предпочитане са продуктите с хиалуронова киселина, колаген, серамиди.

Съставките в антиакне продуктите са предназначени да премахнат пъпките, но при прекалено честото използване може до такава степен да изсушат кожата, че да предизвикат

обратна реакция и да се продуцира свръхомазняване.

Лосионите и тонерите с алкохол също са лош избор, тъй като пресушават дори и най-мазната кожа, но така, че предизвикват още по-голямо омазняване.

### Честа грешка е липсата на грижи за шията, а тя е издайничка на годините също както и лицето.

Затова, когато се нанасят овлажняващи и слънцезащитни кремове, не бива да се спира само до челюстта.

Антиейджинг продуктите са не само за зрялата кожа, напротив – предпазването от бръчки е по-доброто решение, отколкото опитите за изглаждането им.

Сериозна грешка е и непочистването на замърсените четки за грим, които са идеално място за развъждане на потенциално вредни бактерии, предизвикващи акне, дразнене и по-сериозни инфекции.

### А една от най-грубите грешки е заспиването с грим.

През нощта най-важната функция на кожата е да се поднови, а гримът ѝ пречи и това води до бръчки.

Спането на една страна или по корем също набръчква лицето, дори се наричат „бръчки от сън“. Ако съвсем не е удобно спането по гръб, то щетите могат да се намалят със специални проектирани сатенени възглавници, които омекотяват този състаряващ контакт.

Качеството на живот и грижите за здравето се запечатват на лицето. Недостатъчният сън и нездравословното хранене загрозяват кожата. Както и прекаляването с диетите. А кожата обича да похапва плодове и зеленчуци за здраве.

## 84% ОТ МЪЖЕТЕ НА СРЕДНА ВЪЗРАСТ НЯМАТ ПЪЛНОЦЕНЕН ПОЛОВ ЖИВОТ

Над 80 на сто от мъжете на средна възраст нямат пълноценен полов живот основно поради невъзможност да задържат достатъчно дълго време ерекцията. Проблемите на мъжкото здраве постоянно се задълбочават, особено през последното десетилетие, коментира тревожната статистика д-р Гюров, сексолог и фитотерапевт. Той казва: оплакванията, заради които пациенти се обръщат към мен и колеги, са много различни. Има съвсем незначителни, има и тежки, но последните за самочувствието и сексуалния тонус на мъжа винаги са сериозни. Нерядко причини за еректилната дисфункция са хормонален дисбаланс, дефицити на определени витамини или на някои микро- и макроелементи в организма. Като гарантирано добро, но и чисто природно решение на много от мъжките проблеми специалистът предлага продукта „МЕН-МАКС“, създаден като формула от световноизвестния акад. Хлеббаров, изцяло на билкова основа. Д-р Гюров констатира подобрене при своите пациенти още на втората седмица след започване на приема на екстракта. Течната формула (комбинация от Tribulus terrestris, Onopordum acanthium, Ocimum basilicum и Hypericum perforatum) се усвоява на 100% от организма и затова има бързо действие. Ефектът идва от стимулиране на производството на лутенизиращ хормон, който влияе



пряко върху производството на тестостерон, съответно до прилив на сила, удължаване на ерекцията и добра потентност. Двугодишно клинично проследяване на 2230 мъже на възраст от 27 до 59 години показва, че при 89% от тях след едномесечен прием на течната формула „МЕН-МАКС“ еректилната дисфункция е напълно излекувана. След три месеца качеството на спермата е възстановено до нива, позволяващи оплождане. Като допълнителни промени се наблюдава преобразуване на мастните запаси в мускулната маса. При пациенти с нарушена функционалност на простатата конкретните оплаквания започват да изчезват след около две седмици. Участниците в наблюдението декларират също, че се чувстват физически много по-издръжливи, с повече енергия и тонус, а продължителността на половите актове е нараснала чувствително.

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

## ФИТОТЕРАПИЯ РЕГУЛИРА ХОРМОНАЛНИЯ БАЛАНС ПРИ ДАМИТЕ, УВЕЛИЧАВА ШАНСА ЗА ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

Има пет растения, чиято комбинация предлага идеална формула, наричана дамски еликсир. Тинктурата е извлек от турта, невен, бял равнец, полски хвощ и петопръстник. Биопродуктът регулира хормоналния баланс, нормализира ритмичността на менструалния цикъл, увеличава шансовете за забременяване, има лечебен ефект при възпаления на яйчниците и други възпалителни гинекологични проблеми, намалява емоционалните амплитуди и състоянията на нервност, преживявани от повечето дами преди и по време на месечния цикъл, работи отлично срещу проблемите на менопаузата.

Туртата е растение, прилагано широко при маточни възпаления, кисти, кръвоизливи, както и при мастопатия и миома на матката.

Невенът има много силни бактерицидни свойства и се ползва срещу различни възпалителни гинекологични заболявания, бактериални инфекции,

стрептококи, стафилококи.

Белият равнец се справя отлично с проблема нередовна менструация, лечебен е при възпаления на яйчниците, подобрява възможността за забременяване, резултатно се справя с досадното бяло течение, действа за свиване на възелчетата от миомата, има силата и да ги стопи дори напълно. А дойде ли времето на менопаузата, е незаменима помощ организмът да преодолее купичката неприятни промени и усещания, да се справи с пристъпите на лошо настроение, с нервността и безсънието, с атаката на топлинните и студени вълни.

Полският хвощ помага за нормалното функциониране на яйчниците и за поддържането на редовен менструален цикъл.

Билката петопръстник се използва също много успешно при миома на матката, действа при тумори, бяло течение, херпес зостер.

Биопродуктът, събрал силата на петте магически билки, носи името „УОМАНИКСИН“ и е вече достъпен и в България - в аптекната мрежа. Той има и чудесен разкрасителен ефект – освежава и чисти кожата, подобрява нейната регенерация и еластичност, подмладява.





● Традиционните предложения за горещи туристически маршрути на Lonely Planet са подчинени на Международната година за устойчив туризъм за развитие, обявена от ООН.

### Канада е дестинация номер едно

на туристическото издателство не защото това е втората по големина държава в света или има най-дългата граница (тази със САЩ). През 2017 г. ще се честват 150 години от конфедерацията, което обещава много и разнообразни събития. Пресните ми впечатления от два от най-красивите и динамични градове - Торонто и Монреал (където и без специална годишнина си има над 100 концерта, фестивали или други културни събития през дванайсетте месеца), са за много дружелюбни хора, подреденост и качество на живот, за което можем само да си мечтаем; музеи със световна класа, много вкусна храна (включително морска и етническа) и съвсем добро местно вино. С действаща американска виза канадската се получава по облекчена процедура след електронна апликация.

### На второ място е южноамериканската перла Колумбия,

целуната от водите и на Пасифика, и на Карибите, която се отърсва след десетилетия на гражданска война и вече не е рискована за посещение. Държавата е девет пъти по-голяма по територия от България и е с много красива и разнообразна природа и уютни колониални градове, сред които Богота и Картахена са неизпускаеми. Едно от големите събития в календара ѝ се очаква да бъде посещението на папа Франциск. Проучете предварително за получаване на виза.

На трето е Финландия.

### Следва Доминика (да не се бърка с Доминиканската република),

където единствените небостъргачи са палмите, а дивата флора и фауна – засега непокътнати. Наречен е на деня на откривателството – неделя, а местните се шегували, че ако Колумб възкръсне и се върне на Карибите, това ще е единственият остров, който ще може да познае заради все още пустите брегове. Но това скоро няма да е така със запълването с



Най-сниманото място във Фес, Мароко – бояджийниците на кожи

# Накъде през 2017 г.?

почиващи на първите хотелски комплекси през 2018 г. В класацията следващите за посещение държави са Непал, Бермуда (британската задморска територия в Северния Атлантик, по-популярна като Бермудски острови), Монголия, Оман, Мианмар, Етиопия.

### Най-препоръчваните градове през 2017 г.

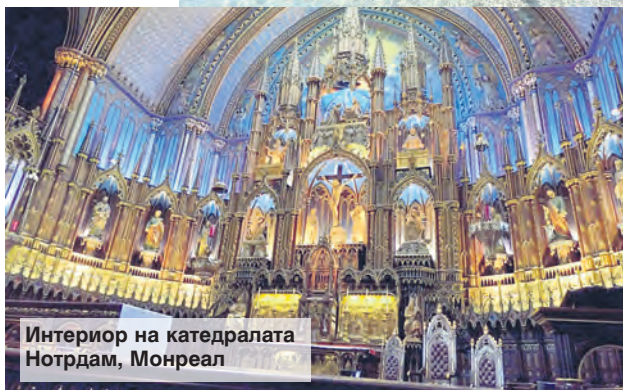
се водят от някогашната аквитанска „Спяща красавица“ – Бордо. Градът е все по-динамичен с новичкото Cité du Vin и други вълнуващи места за любителите на виното край Гарона, както и с високоскоростния влак, който ще го свързва с Париж само за 2 часа. От туристическия поток ще придърпа и Кейптаун, най-космополитният африкански град, чиято арт сцена през идния септември ще се обогати с най-големия в света Музей за съвременно африканско изкуство, който ще се помещава в стовековни зърнени силози – едно истинско постиндустриално архитектурно чудо.

**Лос Анжелис, необятният 18-милионен мегаполис,** не е единствено Мека на кинозвездите и фитнес манията, а и утвърдена културна дестинация. Той ще привлича туристи с 50 нови хотела, както и с инициативата да бъде град, свободен от автомобили, за което спомага и удължаването на метрото – чак до плажове на Санта Моника.

**Магнит за туристите през**



Панорама на Лисабон



Интериор на катедралата Нотрдам, Монреал



Панорама на Торонто

**следващата година се очаква да бъдат още Мерида (на полуостров Юкатан),** едно от най-безопасните места в Мексико, който ще е Американска столица на културата; Охрид; Пистоя в Тоскана, Италия; Сеул, столицата на Южна Корея, който става все по-зелен и привлекателен град. Там през идната година ще бъде открита Небесна градина – стара магистрална естакада край гарата, дълга 938 метра, ще бъде превърната в градина с типични местни дървета, храсти и цветя. Следват

## Устойчив туризъм – що е то?

Идеята за обявяването на специална година е усилията на всички, свързани с туризма – и предлагащи, и ползващи услугите, да се обединят около опазването на богатото световно културно наследство на човечеството и за икономическо, социално и екологично устойчиво развитие.

Зад тия купешки думи се крие нещо много просто – всеки от нас, когато пътува у нас и по света, да се насочва към правилните избори. Най-елементарните и достъпни от тях са да наливаме водата си в бутилка за многократна употреба: само в Бали месечно се изхвърлят над 3 милиона пластмасови бутилки! Да изхвърляме отпадъците си само на определените за това места; да не пускаме на пода за пране хавлията в хотела след едно ползване; да летим възможно най-малко (само един презокеански полет отделя толкова въглеродни емисии, колкото автомобил за 1

година); да купуваме местна храна, местни сувенири, да ползваме велосипеди. Ограничението на брой туристи в определени обекти също играе роля (Мачу Пикчу, Галапагос и др.). Правило на много световни туристически компании е да ползват местни гидове и шофьори (в някои държави дори е задължително). Посещението и подпомагането на местните общности в страните от Третия свят (училища, медицински пунктове, резервати за опазване на изчезващи животински и растителни видове) е част от общата ни отговорност като туристи. Пак там настаняването в семейства обогатява много с познания за живота и културата на дадената страна. Държави като Швеция и Коста Рика са много напред с материала и могат да служат за поука как да се печели от туризъм, но и да не се влияе фатално върху ценните за живота ни ресурси.



Белиз, където времето е спряло

Лисабон; Москва, домакинът на Купата на конфедерациите през 2017 и на Световната купа по футбол през 2018 г., а на десето място е Портланд, Орегон, един от американските „градове на бъдещето“.

### Препоръчваните райони

са също 10 и на **първо място е Чокекирао в Перу** – някогашен град, три пъти по-голям от Мачу Пикчу, където инките са се криели от конкистадорите. Изходната точка за посещението му е столицата на перуанския туризъм – Куско, а причината да е непознат и да бъде посещаван едва от десетина души дневно е неговата трудна достъпност.

**На второ място е Таранаки в Нова Зеландия,** който веднага привлича с това, че едва 2 на сто от чуждестранните туристи го посещават. Следват Азорските острови, разпръснати в океана между Европа и Северна Америка, рекла-

мирани като „новата Исландия“: микс от хавайски вулкани, селца, запазили средновековния дух на Португалия, клокочеши термални извори, стръмни, отвесни крайбрежни скали. Експертите на Lonely Planet ни обръщат внимание, че броят на туристите само през последните 12 месеца се е увеличил с една трета, така че не отлагайте много-много посещението, за да не се препъвате в хора като на Рамблата в Барселона. Следват Северен Уелс, Южна Австралия, екстремната красота на ледниците в Айсен, чилийската част на Патагония; крайбрежието на Джорджия в Щатите и други.

**Непал се съвзема след земетресенията** и повежда класацията на Lonely Planet за дестинация, където срещу парите си можеш да получиш най-много. Следва Намибия с впечатляващите пустинни пейзажи и възможностите за пясъчен сърфинг на дюните, както и националният парк „Етоша“; вторият град в Португалия Порто, където музеите са нескъпи, а знаковият сандвич „Франсесиня“ ще ви нахрани за цял ден; Венеция, където новата вълна е голямо предлагане на стаи и апартаменти за нощувки на по-изгодни цени от хотелите; унгарският Дебрецен, сърцето на лоукост полетите, свързващи го със 7 европейски държави; карибската перла за гмуркачите и ценителите на екзотиката Белиз; пълното с изненади Мароко, което никога не излиза от мода; Русия – освен с друго и с Транссибирската железница.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА





**ОТВЕШО:** Напа. „Горе на черешата“. Рецитатор. Лата. Риф. Завет. Тим. Дело. Еротомани. Карерас (Хосе). Рот (Тим). НЕК. Чал. Тиран. Па. Барелефи. Слива. Имов (Георги). Ило. Кит. Зид. Рама. Ав. Пи. Сатир. Тапир. Низам. Сонет. Дивани. Капрал. Исаева (Людмила). Сова. Станция. Стрепет. Ко. Каскети. Нола. Осло. Истрия. Нел. Канап. Аи. „Киево“. Зародиш. ЯВА. Сав.

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

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)



Любомир НЕШЕВ  
Барселона – София

Наскоро се състоя поредното издание на Ел Класико – може би най-чаканият мач в света. Барселона посрещна Реал Мадрид, но след неособено качествена продукция двубоят завърши наравно 1:1. Не за спортно-технически анализ обаче ще стане дума по-долу, а за това каква е магията на този двубой.

Барса и Реал Мадрид са два от отборите с най-много фенове в цял свят. Именно поради това те предизвикват и страхотен интерес извън Испания и съвсем логично на стадиона присъстват зрители от всякакви националности. Само ще споменем, че музеят и фен-магазинът в комплекса „Камп Ноу“ генерират приход от 80 милиона евро на година, което няма нужда от коментар. Барса и Реал са институции, а когато гледаш този мач на живо, тогава разбираш какво означава той.

Футболисти, реклами, спортно шоу за милиарди. Това е Ел Класико, което събра 100 000 зрители в Барселона. Извън мача, чийто резултат, естествено, е най-важен, не от по-малко значение са и зрители, които присъстват на стадиона. Направено е всичко възможно те да се чувстват най-удобно и да се насладят на спектакъла, който обикновено се случва долу на терена. Направи ми впечатление колко подредено е всичко, как няма излишно блъскане, излишно напрежение. Да, местните фенове недоволстват, ядосват

се, псуват Роналдо и съдията, но толкова. Не знам на колко други места по света при такова съперничество ще можеш да видиш фен на противниковия отбор, облечен с негова тениска, да се разхожда свободно около стадиона, без да се притеснява, че някой ще го нападне. Не знам и къде другаде може да се види фен-магазин на най-големия съперник на основната улица на града, където всеки ден минават хиляди туристи.

Това е основната част от магията на това дерби, което може би е №1 в света. Тук нямам предвид някакво шоу по трибуните, невероятни агитки или друго. Да, преди мача бе подготвена хореография в цветовете на Каталуня, където продължават да са в голяма степен анти-Испания, каквито настроения се чуваха достатъчно от фенове по време на мача. Освен обаче въпросната хореография на стадиона е трудно да изпиташ някаква крайно фенска атмосфера. Барса има агитка от около 1000 човека, които пеят цял мач, но дотам. Останалите са дошли просто заради футбола, туристите - да видят Меси, Роналдо и



## Магията на Ел Класико

останалите и да се насладят на сблъсък, който всеки фен на този спорт трябва да гледа. Привържениците на Реал пък са отделени от тези на домакините само с плексиглас, а закани има през цялото време. Така и обаче не се намери някой, който да се опита да прескача, да напада другия и да предизвиква напрежение. Имаше закачки, но толкова. Това също е част от чара на Ел Класико и може да послужи за пример на много места.

От спортна гледна точка едва ли може да се каже много. На терена бяха двама от най-великите футболисти в историята плюс няколко други такива от световна класа. Като за човек, гледал за първи път на живо Барселона, мога да заключа следното – Лео Меси е толкова добър, защото зад него в годините са стояли Иниеста и Шави. До появяването на Андрес на терена Барса не играеше почти нищо, почти ги нямаше типич-

ните комбинации, които спират дъха. Да, на няколко пъти Меси, Неймар и Суарес показаха за какво става въпрос, но това се случваше твърде рядко. С появяването на Иниеста играта на тима веднага се промени и каталунците могат само да съжаляват, че не спечелиха, тъй като имаха шансове за втори гол. Впечатление обаче ми направи, че звездното трио напред почти не се връща в защита, а и през по-голяма част от времето буквално се разхожда по терена. Това може би е стилът на Барса, но за мен дава и основен отговор за колебанията на тима до момента през сезона.

На противоположния полюс пък бе Реал Мадрид. „Белите“ бяха излезли за 0:0, а напред - каквото стане. Като лидер в класирането с аванс от 6 точки, гостите можеха да си позволят този лукс, а и те добре знаят, че тръгнат ли да се надиграват с Барселона, ще си изпатят сериозно.

Дори в момента, в който домакините поведоха, Реал не промени особено представянето си. Мачът пък спокойно си отиваше на загуба, ако не бе един безумен фаул на Арда Туран, след който защитата на Барса не знайно защо заспа и остави Серхио Рамос.

И две думи за съдията – просто безумно слаб. Той пропусна няколко дузпи по време на срещата, често имаше неадекватни отсъждания, а върхът на всичко бе преди гола на Реал Мадрид. Нарушението стана буквално до тъй линията, но топката бе преместена поне три метра навътре в полето, с

което шансът за центриране стана по-удобен. Можем само да си представим какво щеше да се случи в България, ако родно дерби се свири по този начин. Там обаче... Почти нищо. Единствено вестниците написаха някои неща, но футболисти и треньори не се оплакаха. Манталитет!

От спортно-техническа гледна точка мачът не бе нищо особено, може би най-слабото дерби от госта време насам. От чисто емоционална обаче да си на стадиона си заслужава. Докоснеш ли се до магията Ел Класико, то си осъществил една от мечтите на футболния фен.

## Трима от Испания в спор за най-добър футболист в света



Трите големи звезди на Испанското първенство Кристиано Роналдо (Реал Мадрид), Лео Меси (Барселона) и Антоан Гризман (Атлетико Мадрид) ще спорят за приза на ФИФА за най-добър футболист за 2016 г. Както е известно, „Франс футбол“ се отдели с престижната си награда „Златна топка“ и футболната централа си връща ежегодния приз. Победителят ще бъде обявен на галавечер в Цюрих на 9 януари.

Зинедин Зидан е номиниран от ФИФА за „най-добър треньор“ заедно с Фернандо Сантош (Португалия) и Клаудио Раниери (Лестър).

Междувременно Кристиано Роналдо е новият носител „Златната топка“ на френското издание „Франс футбол“.

Безплатни  
тестове за  
слух и шум  
в ушите

Имате ли загуба?  
на слуха?

Имате ли шум?  
в ушите?

Една световна марка **earnet**,  
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



**Ш**ампионът на България за втори път в своята история ще играе и през пролетта в евротурнирите след 2014 г. Тогава също във втория по сила турнир – Лига Европа, разградчани елиминираха Лацио на 1/16-финалите след 1:0 в Рим и 3:3 в София. В следващия кръг – 1/8-финалите – отстъпиха на Валенсия с общ резултат 0:4 (0:3 в Испания и 0:1 на Националния стадион „Васил Левски“).

Лудогорец също така записва и 20-ото участие на български отбор в Европа след Нова година. С две участия в турнирите на Стария континент е Славия, а с по едно са Локомотив София, Берое, Литекс и Ботев Пловдив. С най-много е ЦСКА – 7, а Левски има 5.

Иначе шампионът на България може да се каже, че сам изкова успеха си този сезон въпреки слабото ни първенство. И тези, които омаловажават постижението на „орлите“, го правят само

# Лудогорец за втори път ще играе напролет в Европа

от злоба. Резултатите на тима през този сезон в най-комерсиалния турнир в Европа нямат нищо общо с късмета. Пропуските, както и головете, са част от играта.

С участието си в Лига Европа догодина Лудогорец ще си осигури още приходи и ще стане още по-недостижим у нас.

Най-позитивното от вторник вечер като че ли бе не самата точка, а това, че разградското отборче от допреди няколко години се превърна в голям отбор. Личи си по резултатите, по самочувствието в мачове срещу тимове от ранга на ПСЖ и Арсенал. Лудогорец натрупа достатъчно опит в клубните надпревари и със сигурност бъдещето е още по-добро.



## Рекордите в последния кръг отново с марка Меси и Барса

Няколко рекорда бяха поставени в последния кръг на груповата фаза в сезон 2016/17 на Шампионската лига. Испанският първенец Барселона подобри върховото постижение по брой опити за подавания в мач от най-комерсиал-

ния клубен турнир във футбола. При успеха с 4:0 над Борусия (Мьонхенгладбах) каталунците завършиха с внушителните 993 паса.

Това е най-добрият резултат в тази категория от въвеждането на официалната статистика през сезон 2003/04. 905 от пасовете във вторник вечерта на стадион "Ноу Камп" са били успешни. Така Барселона подобри собствения си рекорд от 971 подавания, поставен през 2010 г. срещу руския Рубин Казан.

Интересното е, че отборът заема местата от трето до осмо място в тази класация, а девети и десети са регистрирани пасове на Байерн Мюнхен по време на Пеп Гуардиола.

Що се отнася до индивидуалния рекорд, той се държи от Шави със 184 паса в един мач от ШЛ. Легендата на Барса е окупирал всички места в Топ 4.

• Вратарят на Байерн Мануел Нойер пък изравни германски рекорд в турнира след победата с 1:0 над Атлетико Мадрид. Най-добрият страж на планетата за последните години е с 33 "сухи мрежи" в мачове от Шампионската лига, като по този начин вече разделя първото място с бившия страж на тима Оливер Кан. Постигнатието на Нойер е много по-впечатляващо, защото е имал нужда само от 82 мача, докато Кан записа 33-тия си мач без допуснат гол в турнира чак в 102-рия си двубой.

• Поражението на Лестър с 0:5 от Порто се оказа най-впечатляващото на английски тим в историята на турнира. Загуби с по 4 гола разлика до този момент бяха регистрирани в седем срещи. Също така "лисиците" допускат пет гола във вратата си за първи път от 18 март 2012, когато тимът загуби от Челси с 2:5 в турнира за Купата на Англия.

• Старши треньорът на Реал Мадрид Зинедин Зидан изравни постижението от 34 мача без поражение на тима във всички надпрева-

ри, което бе постигнато от Лео Бееенхакер за периода от 2 октомври 1988 до 9 април 1989 година. Под ръководството на холандеца "белия балет" постига 25 победи и 9 равенства, а при Зидан показателите са абсолютно същите.

• Нападателят на тима Карим Бензема закръгли сметката си на 50 гола в Турнира на богатите след двете попадения във вратата на Борусия Дортмунд за 2:2. Така той се превърна в едва шестия футболист, който може да се похвали с такова постижение. Другите са Кристиано Роналдо, Лео Меси, Раул Гонсалес, Рууд ван Нистелрой и Тиери Анри. Както си личи от подреждането, той е трети в тази класация сред все още действащите футболисти, като най-близо до него е Томас Мюлер с 38 на сметката си.

• Ръководеният от Ивайло Петев хърватски шампион Динамо Загреб продължава да чупи негативни рекорди. "Модрите" записаха шеста загуба от шест мача в групата си в ШЛ и не отбелязаха нито

един гол. След поражението от Ювентус с 0:2 показателите на хърватите са голова разлика от 0:15. А именно - с това "постигнание" от нула точки хърватският гранд става единственият отбор в историята на Шампионската лига, който не е печелил актив в два различни сезона.

Освен това е единственият тим от 80 участника в груповата фаза и на Шампионската лига, и на Лига Европа този сезон, който не успява да се разпише нито веднъж.

Динамо става и едва третият отбор в цялата история на груповата фаза на ШЛ, който не успява да отбележи гол в шестте си мача. Другите са Депортиво Ла Коруня в сезон 2004/2005 и Макаби Хайфа през 2009/2010.

**ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР**

от 13 до 19 декември 2016

**0.99** лв/кг

Портокали кг

**19.99** лв/бр

Жива коледна елха "Disney" бр+ комплект декорация "Frozen", "Cars"

**1.99** ~~2.79~~ лв/бр

29% НАМАЛЕНИЕ

Шоколадов Дядо Коледа "Riegelein" 150g

**-15%** с карта благодаря

**ПРЯСНО БЪЛГАРСКО СВИНСКО МЕСО**

