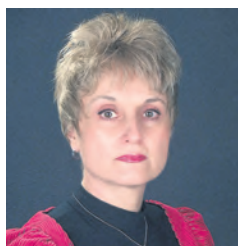




Ще останем ли стабилни при политическите сътресения

На стр. 4



Представяме ви г-р Родина Несторова - водач ревматолог

На стр. 19

Actavis

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Брой 46 (219), 20 декември 2016 г. - 9 януари 2017 г. (год. V)

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Полк. Никола Стоянов,
експерт по хибридни войни:

Свидетели сме на Второ Велико преселение на народите

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

През 2016 г.
жилищата
поскъпнаха
средно с 6,5
на сто

На стр. 6

В Македония
ситуацията
след изборите
е взриво-
опасна

На стр. 13

Кантора:
Как ни пази
законът при
пазаруване
по интернет

На стр. 14

Научете се
да четете
тайния език
на тялото

На стр. 25

В ОЧАКВАНЕ НА РОЖДЕСТВО



ГРИП



800 лекари се включиха в онлайн дискусия за профилактиката и лечението на актуалните щамове. Акад. Ангел Гълъбов предаде опита си чрез **CredoWeb**.

На стр. 20

АБОНАМЕНТ ЗА 2017 г.: www.bgpost.bg; www.dobipress.bg

Скъпи читатели, това е последният безплатен брой на вестника. За да имате гарантиран достъп до любимото си издание, от 10 януари ще се разпространяваме в цяла България само платено на цена 50 ст. във всички РЕП-ове, павилиони и лавки. Разчитаме, че ще продължите да търсите и четете „Животът днес“. **Благодарим ви!**

Весела Коледа и здрава Нова година!



ВИЖТЕ ИЗГОДНИТЕ ЦЕНИ НА T MARKET НА СТР. 5



Вече имаме едина интерактивна платформа и мобилно приложение – I Love Bulgaria

Едина платформа и мобилно приложение към нея I Love Bulgaria вече обединява всички елементи на туристическия сектор. Иновативният продукт бе представен от министъра на туризма Николина Ангелкова и представители на английска технологична компания – Horizon Software Solutions, която е разработила продукта.

Платформата може да бъде свалена и като мобилно приложение през всеки смартфон. „С тази платформа обединяваме всички елементи на туристическия сектор на едно място – туристически обекти, места за настаняване, заведения за хранене и всички съпътстващи услуги“, посочи министър Ангелкова. По думите ѝ в рамките на

ангажмента към Министерството на туризма в него са включени 100-те национални туристически обекта. Пилотно продуктът бе пуснат в две регионални негови версии – за Добрич и за Варна. Двете вече са част от националната платформа, като предстои и множество други общини да бъдат включени. Договорено е това да бъде безплатно за тях, стана ясно по време на събитието.

„От днес започва поставянето и на специални табели на всеки от обектите, които ще могат да бъдат сканирани през мобилните телефони на туристите и по този начин да научават повече информация за тях“, обясни Николина Ангелкова. Всяка табела има уникална холограма – т.нар. QR код, който може да се сканира с мобилно устройство. Така туристът получава информация за

обекта, който е посетил, но паралелно с това печели бонус точки, срещу които получава и поощрителни награди.

88 български неделни училища са разкрити през 2016 г.



88 български неделни училища в чужбина бяха разкрити преди началото на настоящата учебна година, съобщи зам.-министърът на образованието и науката Диян Стаматов на заседание на парламентарната комисия за българите в чужбина. 51 от новите училища са започнали да функционират по Национална програма „Роден език и култура зад граница“, а останалите 37 са разкрити по разпоредбите на Постановление на Министерски съвет от 2011 г.

Българските ученици зад граница вече могат да посещават наше училище в американския град Орландо, в Манхайм - Германия, в Торонто - Канада, и др.

С бюджета на Министерството на образованието и науката за тези училища се осигуряват средства за учебници, учебни помагала, дидактически материали и българска художествена литература, възнаграждения на учителите по български език, история и география на България, както и за възнаграждения на учителите, водещи извънкласни дейности по съхраняване на националната идентичност, обясни пред депутатите Диян Стаматов.

Той представи и информация за приема на българите от чужбина и гражданите на Република Македония в нашите висши училища. За академичната 2016/2017 г. са били разкрити 1150 свободни места, за които са кандидатствали 1016 младежи. От тях 109 са поискали да се обучават за магистри. По-голям интерес тази година е имало от младежи от Украйна, Македония, Молдова и Албания, допълни Стаматов.

Институт за иновации на Българска академия на науките и изкуствата търси учени, изобретатели и новатори с нетрадиционни идеи за доброволни сътрудници.
georgilam@abv.bg

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА организира атрактивен „КРЕАТИВЕН ТРЕНИНГ“.

Курсът е предназначен за развитие и усъвършенстване на иновационните способности на личността. Целта е генериране на оригинални междуличностни, мениджърски, технологични, рекламни и други решения.

Тренингът е в сряда и петък от 18 до 20 ч. в Овалната зала на бул. „Джеймс Баучер“ 76 от 4 до 27 януари 2017 г. Записване за курса с такса 250 лв. в офиса на БАНИ - бул. „Сливница“ № 146 В - 1 етаж.

Завършилите курса получават сертификат от Академията.
basa.bg@abv.bg
0876 522 833

Весели празници
и честита Нова година!

През 2017 г. **CredoWeb**
ще продължи да бъде
Вашият Верен съветник
по Всички здравни Въпроси.

Най-ценният дар е здравето.

Нека Коледата
бъде Вълшебна!



В епицентъра на медиите

Не обичам да наричаме това „карма“ или „божие наказание“. Това е начин да се оправдаем, да представим катастрофата като нещо, което не зависи от нас, дошло инцидентно като проклетие.

Всъщност проблемът е именно в непукизма. С години всички гледахме как държавата се разпада на съставните си части, как реките се задръстват и преливат, как язовирите безstopанствено се превръщат в бомби, как отсъствието на отговорност се превръща в опит за убийство на цял един народ. Сега, докато пепелището в Хитрино още дими, вече имаме картината на един народ, който е загубил надежда и смисъл. Една държава, която живее от катастрофа до катастрофа, не може да произведе нито една идея за светло бъдеще. Но все още има надежда. Гледах колко хора се опитват да помогнат, да пратят дарение, дрехи, храна, помощи. Това означава, че все пак национален дух е останал. Това е хубавото на България. Тя съществува дори и когато държавата напълно отсъства.

Александър Симов,
„Ретро“

Трагедията в Хитрино

то страдание и подават ръка в беда.

Редакционен коментар,
„24 часа“

Както и да е. Каквато и да е причината за това, че Хитрино заприлича на Бейрут, няма да я разберем. Или ако я разберем, няма да я чуем в съдебна зала - както става при всеки драматичен инцидент с участието на бедни и богати, немарливи институции и бездържавност. Така и не разбрахме кой всъщност причини смъртта на оръжейниците в складовете за утилизация. И на децата в дискотека „Индиго“. И на девойките под срутената сграда на „Алабин“. И апокалипсисът в Хитрино не е божия работа, но едва ли ще разберем чия е.

Анна Заркова,
„Труд“

След целия кошмар на невиджаното разрушение, връхлетяло село Хитрино, след разтърсващите истории на хора, чиято съдба е променена за един миг и зави-наги, се появи все пак един светъл лъч. Видя се, че в обществото ни, твърде разделено, твърде унесено във всекидневни неволи, дразни, малки собствени битки, не са умрели все пак солидарността и съчувствието към чуждата болка. Видя се, че освен фалшиви герои колко добри, нормални хора има, които, вместо да се отдадат на поредно зло-раждство, съчувстват на чуждо-

Повече уважение към пострадалите, хората в Хитрино и останалите българи няма да навреди. Давайте си Борисов и Гери-Никол колкото искате, но поне в тежки моменти като този проявете мънишко разбиране.

Хитрино - това е България. Ръждясала бомба, която може да гръмне всеки момент. И виновен - няма какво толкова да се хаби прокуратурата - ще е някой Мунчо, клошар или машинист. Никога институциите и управляващите. Много моля. Те са непогрешими и самата поява на техни представители на мястото на трагедиите е божествен полъх и акт

на милосърдие.

И спрете с безумните повтаряния: „Както Нова първа съобщи“, „Само в БТВ“, „Единствено по БНТ“... Наистина е тъпо. На кой му пука за вашето несклопосано самоизтъкване. А, да, на Гери-Никол...

Борис Петков,
frognews.bg

Държавата ни прилича на всяко западно българско село: електрически стълбове, врати и стени, облени с вопли в некролозите за починали, а гробището край селото - запуснато, тревяса-ло, грозно. Нашата скръб е креслива и демонстративна, нашият траур е мазохизъм без вътрешно осмисляне.

Държавата, чиято работа е да опазва живота, обявява ден на национален траур, за да ни официализира скръбта. Стига! Искаме не да се премемите с черни костюми и да си сложите тъжните физиономии, а да ни кажете кой е виновен и как ще помогнете на онези, чиято единствена вина е, че останаха живи след този ад.

Веселина Седларска,
reduta.bg

Катастрофа е абсолютно всичко, което е свързано с гражданската ни защита.

Никой ли в тази държава не си дава сметка върху каква тънка мембрана над каква дълбока пропаст се изтяга блажено народът ни и какво го чака, когато тази мембрана се

спука? А тя е тръгнала вече да се пука. Хитрино е само поредната камбана, която се опитва да кънти, без да под-дозира, че ушите ни отдавна са станали глухи за тревожно-то ѝ биене.

Николай Слатински,
Фейсбук

Трагедията в Хитрино, както и всеки един инцидент, можеше да бъде предотвратена, но като се обърне каруцата, пътища много. С уговорката, че не съм бил на мястото на произшествието, според мен причините за катастрофата се коренят в това, че въпросната жп линия е най-старата отсечка в България. Тя е на 150 години, не знаем кога е ремонтирана, кога са сменяни стрелките. Втората причина е размитата отговорност в Министерството на транспорта. Не може в едно министерство контролните органи, които проверяват изправността на железопътната структура, да са в същото ведомство, което ще контролират. Трябва да има една агенция за осъществяване на контрол за аварии, катастрофи, бедствия и пожари и тя да не бъде подчинена на никое министерство.

Георги Илиев,
„Стандарт“

Карма ли е това? Или божи гняв заради извършено зло? И тези въпроси си знаем, че няма смисъл да задаваме, нали? Защото причината е винаги в нас, винаги тук, на земята, корени се в нашите действия, бездействия, в нашите дребни души, в нашето нехайство, в нашата дребна злоба, в нашия егоизъм, в нашата алчност.

Не само смирение ни е нужно. За да оцелеем, ни трябва покаяние.

Таня Джаджева,
„Дума“

ПОСОКИ

За общата вина



Петър ГАЛЕВ

Не приемам чувството за „национален срам“, нито дори това понятие. Да, и мен ме заболя когато видях как един примат блъсна момичето по стълбите. Но аз не изпитвам вина за това само защото уродливата постъпка е извършена от субект с български паспорт. Точно същото отвращение щях да изпитам от каквато и националност да беше злосторникът, както и жертвата. Сигурен съм, че и белгийците не изпитват масова вина за стореното от най-известния убиец педофил в историята Марк Дютро, нито руснаците за Андрей Чикатило или американците за Джефри Дамър. Тема на морална сказка за началния курс е, че няма народи престъпници, нито народи - „цели-те в бяло“. Давам си обаче сметка защо у нас такива зверства от сънародници ги усещаме и като свой едва ли не персонален грях. Една от причините в конкретния случай е, че сме се изложили пред чужденци. Това е старият комплекс, поради който помежду си допускаме много повече мръсотия в каквото и да е вид, но искаме да изглеждаме добре пред „гостите“. А извън това обективната ни вина е, че като граждани и общество не оказваме достатъчен натиск полицейско-правосъдната ни система да е такава, че всеки звяр в образа на Homo sapiens бързо да бъде залавян, неутрализиран и изпращан задълго зад решетките. Срамът ни всъщност е, че въпросният циганин многократно е демонстрирал тотална арогантност към хората и към всякакъв ред, а се разхожда по света и у нас на свобода. Иначе тв каналите са пълни със случаи за престъпления от невероятни изроди, но там винаги сериата завършва с послеслов - смъртоносна инжекция (в САЩ) или доживотен затвор (в другия цивилизован свят). В тази посока ми е притеснението...

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Годишен абонамент
23 лева

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

Каталожен номер 280



Какъв е шансът да останем икономически стабилни въпреки политическите сътресения?



Румен Радев, зам.-председател на Асоциацията на индустриалния капитал в България

Политическата турбуленция не бива да продължава дълго

Зависи колко време ще продължи политическата турбуленция. Ако става въпрос за по-дълго време, тогава няма как да се вземат дори оперативни решения от министерствата. За икономиката дълъг период от време са два или три месеца. При всяко надхвърляне на такъв период и представите си администрация на централно ниво, която не работи, тогава икономиката също ще буксува. В някои страни като Испания икономиката може и да работи, но

в България засега историята показва, че когато има подобни проблеми, администрацията не функционира. И това не е режимът на служебно правителство. Администрацията не функционира, когато може да е разтоварена от отговорност, т.е. няма пред кого да я носи. Ако имаме дори и служебен министър, пред него се носи отговорност. Но пред министър в оставка това не е така. Вероятно има бизнес, който е лобистки настроен, подчинен или функциони-

ра на базата на някакви държавни поръчки. Но това е по-скоро изключение. Голямата част от нормално функциониращия, работещ бизнес не действа по такъв начин, но има взаимодействие с администрацията – за уреждане на всякакви документи, за разрешителните режими и така нататък. Има и друг бизнес, който е засегнат от стартиране или изпълнение на европейски проекти.



Георги Стоев, управляващ съдружник в „Индъстри Уоч“

Реформите се нуждаят от подкрепата на парламент

Краткият отговор е - зависи какви са политическите сътресения. Ако те са така да се каже нормалните за една нестабилна коалиция – варианти за предсрочни избори, служебно правителство, прогнозирането ще е по-трудно, но не виждам драматични рискове. Може да се живее икономически в такава среда. Не смятам, че икономиката е толкова зависима от решенията на администрацията и слава богу. Все пак икономиката е извън държавата, гово-

рим за инвестиции в частния сектор, в промишлеността. Разбира се, че има нужда от сериозни промени в някои сфери, от сериозни реформи. Но те не са се случили и по време на стабилно управление. От тази гледна точка, ако сравним една стабилна политическа ситуация с една нестабилна, не виждам с какво едната да е по-положителна за икономиката от другата. При стабилното мнозинство, което ни управлява, нямаше сериозни реформи в

най-критичните сфери, като здравеопазването, пенсионното дело, енергетиката. Една икономика, която е достатъчно конкурентна, която е достатъчно гъвкава, няма нужда от толкова много политически реформи и тя може да върви и без правителство. То може да е служебно или друго, но в една среда, в която има тежки сфери, които спешно се нуждаят от реформи, е необходима подкрепа от парламент, който да извърши тези реформи.



Кольо Парамов, финансов експерт

Ситуацията не е добра независимо от очаквания растеж

Икономиката в момента е в сложен капан. Заемната задлъжнялост е голяма, доста фирми са пред фалит, защото не могат да обслужват тези плащания. Като се добави и политическата нестабилност към това, нещата стават много сериозни. Даже съм сигурен, че като се проведат избори и независимо от това, че ще има резултат, трудно ще се конструира ново правителство. Правителството, което ще осигури новият президент след 22 януари 2017 година, няма да бъде правителство,

което само ще се погрижи за следващи избори. То ще трябва да се заеме и с важните държавни проблеми. Технократската и експертната му основа трябва да бъде сериозна, защото може да управлява по-дълго време, за да не се насложи негатив към общата икономика и ангажиментите ни към европейските проекти. Ако не използваме европейските пари навреме, нещата няма да звучат добре. В другите страни, които имат политическа криза, но икономиката им беле-

жи растеж, каквато е Испания, там има друга последователност по отношение на ангажиментите и правомощията, които имат местните структури. Тук, като блокира например Министерството на земеделието и Фонд „Земеделие“, 50 стада отиват веднага на заколение. Общата икономическа ситуация не е добра независимо от растежа, който прогнозираме и се очаква.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Дуалното обучение може да реши проблема с недостига на кадри

Петя ЕВТИМОВА

Практиката потвърди, че обучението чрез работа може да реши все по-задълбочаващия се проблем с недостига на кадри в редица браншове. Статистиката в европейските държави, в които работи дуалната образователна система, действително показва, че в тях има най-ниски нива на младежка безработица в Европа. В Германия, Австрия и Швейцария тя е средно под 4%.

България съществува парадоксът на висока безработица и едновременно голямо търсене на кадри. Работодателите споделят, че въпреки многото кандидати за свободните позиции, които са обявили, те не могат да си изберат професионалист поради липсата на необходимите умения в практиката. Когато става въпрос за търсене на средни специалисти, работодателите са категорични, че училището не е подготвило възпитаниците си да работят на машини и с най-съвременните технологии в бранша.

Този проблем може да бъде решен, от една страна, с реформа в образованието, и от друга – в партньорство с бизнеса.

Те трябва да вървят ръка за ръка, защото и двете страни имат своите задължения. Успешен пример за подобно партньорство е швейцарският проект за дуално образование, известен с името „ДОМИНО“ (Дуално образование за модерните изисквания и нужди на обществото). Над 400 деца се обучават по програмата в 16 училища в 11 града (Казанлък, София, Перник, Пловдив, Стара Загора, Ямбол, Бургас, Плевен, Сливен, Добрич и Русе). През 2015 г. започнахме проекта с две професии –



Петя Евтимова е юрист с повече от 12-годишен опит в сферата на образованието и науката. Зам.-министър на образованието, младежта и науката в правителството на Бойко Борисов и в служебното правителство на Марин Райков, зам.-министър на труда и социалната политика в служебното правителство на Георги Близнашки. От март 2015 г. е ръководител на екипа за управление на проект „Швейцарска подкрепа за въвеждане принципите на дуалното обучение в българската образователна система“ към Швейцарския офис за сътрудничество в София.

машинен техник в Казанлък и техник-технолог в хранително-вкусовата промишленост в София. Тази година на 15 септември започна обучение по три нови професии – електротехник специалност „Електрообзавеждане на производството“, газов техник и готвач.

В момента изработваме нови учебни програми за професии, по които ще започне дуално обучение през 2017 г.

и това са професиите автомобилна мехатроника, промишлена електроника и мебелно производство. Така че поне за 8 професии ние имаме готови учебни програми. Планираме до 2019 г. да разработим учебни програми за поне още три професии.

При тази система през последните две години ученици от 11. и

12. клас прекарват по два дни на училище и три дни на работа в предприятията и работодателят им дължи възнаграждение за тези дни. Минималното възнаграждение на учениците е регламентирано в Кодекса на труда и е 90% от минималната работна заплата спрямо изработеното време. Ние имаме и добри практики в това направление.

Петя Евтимова е юрист с повече от 12-годишен опит в сферата на образованието и науката. Зам.-министър на образованието, младежта и науката в правителството на Бойко Борисов и в служебното правителство на Марин Райков, зам.-министър на труда и социалната политика в служебното правителство на Георги Близнашки. От март 2015 г. е ръководител на екипа за управление на проект „Швейцарска подкрепа за въвеждане принципите на дуалното обучение в българската образователна система“ към Швейцарския офис за сътрудничество в София.

Първите три фирми, които приеха ученици от Казанлък миналата година, се споразумяха, че ще им плащат по-високо

от това минимално възнаграждение. Те приеха, че заплащането им ще бъде минималният осигурителен праг в областта на машиностроенето, което е по-високо от минималната работна заплата.

Принципът, по който започнахме да работим по проекта „ДОМИНО“, е да обхванем учениците от 9. до 12. клас, но по настояване на три фирми от Казанлък миналата година, които станаха партньори на проекта, ние започнахме дуалното образование експериментално и с ученици от 11. клас, които сега завършват.

Разговорите, които водим с работодателите, за резултатите от дуалната система на обучение, са доста обнадеждаващи.

Само след една година работа, и то по един ден практика седмично, както беше възможно за тези ученици, те имат невероятен напредък. Голяма част от тях са работили и лятото по собствено желание във фирмите на трудови договори, замествайки хора в отпуск. Ефектът дори и след една година обучение чрез работа е видим. Освен това някои от фирмите са предложили на най-добрите ученици отделни договори извън дуалното обучение, с които им предлагат различни бонуси и поощрения, в случай че решат да останат след завършването си на работа при тях. Като например, ако абитуриентът реши да учи задочно висше образование, да му покриват таксите, да му предлагат допълнителна стипендия и т.н.

Искам да подчертая, че през 2015 г. едновременно започнаха различни проекти, свързани с дуалното обучение, но **само швейцарският има амбицията да реформира системата на професионалното образование.**

„ДОМИНО“ възникна по искане на България към Швейцария за предоставяне на експертиза в областта на дуалното обучение. Той е един от проектите по Българо-швейцарската програма за сътрудничество и изрично в документацията се подчертава, че добрите практики от този проект ще доведат до промяна в законодателството и истинска реформа в професионалното образование. Така че дуалната форма да стане работеща навсякъде, където бизнесът е готов да сътрудничи.



Той може да помогне и в още едно направление – да вземе активно участие в професионалното ориентиране

от най-ранна възраст на учениците от 5. и 6. клас. Разбира се, то трябва да е координирано с училищата и с Министерството на образованието. Някои от фирмите имат единични инициативи, но някак си това професионално ориентиране не е координирано с всички заинтересовани институции и страни. Правят се определени стъпки, но е необходима още много работа както от страна на бизнеса, така и на образователните институции.

Дуалната форма на обучение няма да бъде толкова ефективна без актив-

ната подкрепа и доверие и на родителите.

Промяната в статуквото и във възприятията на хората няма да стане за един ден или една година. Необходими са поэтапни последователни стъпки в правилната посока и така лека-полека ще започнем да изграждаме отново имиджа на професионалното образование.

Иначе в малките градове много по-лесно училищата, обявявайки, че стартира дуално обучение, привличат ученици. В големите градове измежду богатия избор от училища нашият проект и реклама се губят. Но пък в София тази година видяхме друг феномен. Едно от училищата, което невинно набира достатъчно ученици за паралелката си, рекламирайки кои фирми застават зад дуалната форма, успя да напълни паралелката и даже върна трима кандидати.

Когато родителите и децата имат предвидимост кои биха били бъдещите работодатели на младия човек и къде може да се реализира, то образованието става много по-ефективно и атрактивно.

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

цените са валидни от 20 до 26 декември

| | |
|---|--|
| <p>0.99 лв/кг</p> <p>Мандарини</p> | <p>11.99 лв/кг</p> <p>Бонбони "Bounty", "Snickers"</p> |
| <p>1.99 лв/бр</p> <p>Масло "Favorit"</p> | <p>4.99 лв/бр</p> <p>Коледен цолен "Kuchen Meister"</p> |
| <p>5.55 лв/кг</p> <p>Замразена пуйка</p> | <p>6.49 лв/кг</p> <p>Свински котлет</p> |

Мирослава КИРИЛОВА

България е в Топ 10 на Европейския съюз по поскъпване на имоти, показва проучване на консултантската компания „Knight Frank“, базирана във Великобритания. Страната ни е на 20-а позиция в глобален мащаб от 55 държави по ръст на цените на жилищата през третото тримесечие на годината, сочи още изследването. Преди нас в Европейския съюз са Литва, Австрия, Малта, Швеция, Естония, Германия, Латвия и Румъния.

За една година у нас е отчетено поскъпване с 6,5%. Това ни поставя в групата на пазарите с умерен ръст на цените до 7-8%, където са Чехия, Ирландия, Холандия, Великобритания, Словакия и др. В 44 от 55-те изследвани страни е регистриран скок в цените на жилищните имоти, като средно увеличението е с 5,3%.

„През септември, преди изборите за президент на Съединените щати, цените на американските къщи достигнаха своеобразен връх, който не е достиган от юли 2006 година, две години преди финансовата криза“, коментира Кейт Алън, международен изследовател в областта на имотите. Увеличението на жилищните имоти отвъд Океана е средно с 5,5 на сто за третото тримесечие на годината спрямо същия период на миналата година.

Световен лидер по поскъпване на жилищата остава Турция с 13,9% увеличение на цените, следвана от Нова Зеландия с ръст в цените от 13,5% и Исландия с 12,9%. На дъното на класацията е Украйна, в която цените на жилищата са поевтинели с близо 10 на сто.

„Наблюденията ни напълно потвърждават международното проучване. През 2016 г. станахме свидетели на един минибум, или по-точно казано - едно бързо разгръщане на позитивните тенденции на пазара на имоти в София и големите градове в България, какъвто не сме виждали от годините на предходния възходящ цикъл на пазара“, отбелязва пред в. „Животът днес“ Полина Стойкова, изпълнителен директор на една от водещите агенции за недвижими имоти в страната. Тя заявя, че

за пръв път от 2008 г. е регистриран двуцифрен ръст в цените на имотите в София -

очертава се годината да приключи с около 12% поскъпване, което е двойно по-голям растеж от миналата година. Цените на продадените апар-



таменти в столицата варират между 750 и 930 евро/кв.м. Раздвижване на пазара на жилища е отчетено и в Пловдив, Варна, Бургас и Стара Загора, където тенденциите са за ръст на продажбите между 5% и 10%.

„Раздвижването на имотния пазар даде импулс и на новото строителство. В София и в големите градове на страната бяха възобновени замразени заради кризата строежи, а някъде започнаха нови. Търсят се най-вече двустайни и тристайни апартаменти на цени между 65 000 и 100 000 евро“, обобща пред екипа ни брокерът Анелия Живкова. По думите ѝ

хората стават все по-взискателни, що се отнася до качеството на строителството,

търсят жилища с добро изложение, отлична шумоизолация, контролиран достъп до входа и разположение в райони с добре изградена инфраструктура, в близост до спирки на градския транспорт. Реализираните продажби на жилища ново строителство са около 50% от общия обем продажби в

София, а цените, на които се предлагат, са по-високи от тези на имотите на вторичен пазар средно с около 80-100 евро на кв.м.

Според експертите в бранша раздвижването на пазара на имоти най-вече в големите градове се дължи на няколко фактора - от подобряване на социално-икономическата среда през намаляване на безработицата до нарастване на спестяванията на хората. Много от потенциалните купувачи решават да се възползват и от добрите условия по ипотечни кредити, чиито лихви постепенно падат под 4%.

Агенциите за недвижими имоти отчитат и

още една положителна тенденция през изминалата година - интересът към ваканционни имоти се връща.

За първи път от 2003 година насам половината от сделките на ваканционни имоти са направени от българи. „До този момент хората се въздържаха да правят подобна инвестиция, но положителната динамика на икономиката и стабилният трудов пазар ги направиха

по-спокойни и съответно започнаха да купуват. Така или иначе обаче цените, на които се търгуват ваканционните имоти - по морето или в планината, са много по-ниски от това, което е предполагал първоначалният им бизнес план“, обясни Никола Василев - мениджър „Продажби на ваканционните имоти“. Той е категоричен, че като цяло изминаващата 2016 година може да бъде определена като година, доминирана от местните купувачи и инвеститори.

„Сега е подходящ момент за покупка на изгоден имот в курортите и купувачите го усещат.“

Много клиенти, чието основно търсене е в София или друг голям град, виждат, че изгодните цени в курортите, се изкушават да купуват ваканционен имот там. Това го видяхме лятото по морето, в СПА курортите като Велинград, а сега започваме да наблюдаваме подобна тенденция и в ски курортите. Определено атрактивните цени на ваканционните имоти изкушават българските купувачи да закупят втори дом“, сподели наблюдението

си Полина Стойкова. Другата важна тенденция при ваканционните имоти е, че те започват да привличат все по-широк кръг от купувачи от целия свят. Все по-трудно може се определи от каква националност масово са чуждестранните купувачи, тъй като картината е много пъстра и се изменя всеки месец.

Британците продължават да са най-голямата група чуждестранни купувачи в ски курортите,

а по морето интересът им не е толкова голям. През тази година брокерите наблюдават повишено търсене от страна на купувачи от съседни страни и държави от бившия социалистически блок като Румъния, Сърбия, Чехия, Гърция, Македония, Украйна, Молдова, наред с клиенти от държави - членки на ЕС, а също и САЩ и Канада.

Експертите споделят едно и също мнение, че

възходящият тренд на пазара на недвижими имоти ще продължи и през 2017 година.

През следващите 12 месеца пазарът на имоти в София и другите големи градове ще продължи отново да бъде движен от местното търсене, като купувачите ще бъдат все по-добре информирани за актуалните пазарни тенденции, ценови нива и за възможностите на достъпното банково финансиране.

„Създалата се конкуренция между новите сгради (новозапочващи и вече реализирани), както и между тях и обектите на вторичния пазар ще доведе до една по-пъстра картина на предлагането, която все по-добре ще успява да удовлетворява търсенето. Това от своя страна ще доведе до допълнително увеличение в обема продажби.

Очаквам ръстът на продажбите да е по-значим, отколкото нарастването на цените на имотите, където темпът ще се забави с балансирането на пазара и ще остане в рамките на до 10% през 2017 г.“, каза Полина Стойкова.

Полк. Никола Стоянов е преподавател във Военната академия „Г. С. Раковски“ в София и е директор на центъра „Квалификация, дистанционно обучение и компютърни симулации“ към академията. Роден е през 1965 г. в гр. Сливен. Завършва Висшето училище за артилерия и противовъздушна отбрана „Панайот Волов“ в гр. Шумен. След това служи в армията и е командир на различни подразделения, включително в Генералния щаб. През периода 2004-2005 г. полк. Стоянов е началник на щаба на Четвърти пехотен батальон на Българския военен контингент в Ирак - гр. Дивания. Бил е и командир на българския контингент в Афганистан от април до октомври 2008 г. Многократно е награждаван с български и чуждестранни отличия. Защитил е дисертацията си на тема „Усъвършенстване на способностите за сътрудничество между органите за управление при извънредни ситуации“. Книгата му „Хибридни войни и ненасилствени революции“ на издателство „Изток-Запад“ предизвика широк интерес.



Хибридната война поразява свободната човешка воля

Полк. Стоянов, много се говори напоследък за хибридна война, но все още масовата публика не е наясно какво означава това понятие.

- Прав сте, доколкото има някаква представа, често тя е значително изкривена. Най-честата грешка е отъждествяването на пропагандата като елемент на информационната война с хибридната война. Всъщност пропагандата е само една част от информационната война, а самата тя е един от компонентите на хибридната война, която е сложен и многообразен метод за постигане на различни цели. Първо определение за хибридната война дава американският учен в областта на националната сигурност Франк Хофман. Той говори за набор от методи на конвенционални стратегии, неконвенционални тактики и способности, терористични дейности и организирано насилие, за да се получи хибридна война. Ако трябва най-общо да я представя, това е комбиниране на политически, икономически, информационни и военни методи, а понякога и на терористична и друга криминална дейност. Разбира се, в практиката най-често наблюдаваме приложението или опитите за приложение само на част от изброените способности за водене на хибридна война.

- От кога се водят хибридни войни?

- Комбинация на различни техни елементи имаме още преди столетия. Става въпрос за съвместни, в различна степен координирани действия, между така да се каже официалните въоръжени сили и различен тип други формирования. Ако се върнем например към 40-те години на XX в., партизанските движения, действащи срещу нацистите и техните съюзници и в подкрепа на Съветската армия, са вид хибридна война.

- Какво все пак е новото през последните години?

- Това, че акцентът категорично се измести от военния компонент към невоенните компоненти. Това затруднява и забавя идентифицирането на една хибридна атака, защото в нея може изобщо да няма изстрели, взривове, участие на униформени войници и други ясно разграничими белези на агресия. В крайна сметка една война винаги има политически цели – подчиняване и завладяване на територии, на всякакъв вид ресурси, промяна на обществения ред, на масовото съзна-

• С Никола Стоянов разговаря Петър Галев

ние. Ако това може да бъде постигнато без очевидно насилие, а само с икономически и информационни методи, поръчителите и организаторите винаги се въздържат от оръжие. То влиза в сила, ако споменатите способности се окажат недостатъчни.

- Съвременното общество все повече живее през интернет, това как променя възможностите за хибридна война?

В крайна сметка една война винаги има политически цели – подчиняване и завладяване на територии, на всякакъв вид ресурси, промяна на обществения ред, на масовото съзнание

- Без съмнение информационните технологии улесняват хибридната война. Една информационна операция, проведена успешно през интернет, достига страшно бързо до огромни маси от хора и може да промени тяхното мислене и поведение, без те изобщо да подозират, че всъщност са манипулирани. Целта на информационната война като част от хибридната е да се изгради такъв мироглед и ценностна система в определени групи от обществата, че те да бъдат от полза на съответните кукловоди. Най-често става въпрос за целенасочено изграждане на образи кой и какво е „добро“ и кое е „лошо“, а в същото време хората са убедени, че сами правят съответния извод и избор. Тук не се завладяват физически територии, завладяват се умствени територии, което понякога е много по-опасно. Вредата е в менталното пространство, няма унищожени материални активи, но се унищожава свободната гражданска съвест, хората неволно стават подчинени на неясни за тях, но изгодни за водещите войната цели. Колкото повече сме зависими от новите информационни технологии, толкова по-голям успех може да постигне хибридната война в частта си за завземане на свободната човешка воля.

- Но Вие сте посочвали и случаи за нанасяне и на сериозни материални щети само през интернет...

- Това също е факт и не е за пренебрегване. Само един пример ще дам, който стана хистоматиен. През 2009 и 2010 г. беше атакувана чрез компютърния вирус „Стъкснет“ централната на „Сименс“ С-7 за обогатяване на уран в Иран. Тази централна беше безвъзвратно повредена. Спори се от кого е атаката – дали е от САЩ, от Израел или от другаде, но резултатът беше постигнат. Разбира се, в този случай говорим за някакъв положителен за света резултат – препятстване на ядрена програма в ръцете на непредвидим режим. Но такива методи могат да бъдат използвани с всякакви цели от тези, които ги владеят.

- У нас има ли кой да следи потенциални хибридни атаки, има ли подготвени структури, които да противодействат ефективно?

- Една от целите ми, когато започнах да пиша книгата си, беше да предложа няколко мерки, с които се надявам, че държавното ръководство ще се запознае, както и всички институции, които имат отговорности към националната сигурност. Провокирането на дискусия по темата, обсъждането в различни формати бих приел за една постигната цел. Мога да ви кажа, че в момента в България се изготвя стратегия за противодействие на хибридните заплахи. На срещата на министрите на отбраната на страните – членки на НАТО, в Брюксел през 2015 г. се реши всяка от държавите да има такава стратегия, както и организацията като цяло. У нас се работи и по стратегия за противодействие на кибератаките. Уверявам ви, че вече има подготвени хора и се подготвят нови, които да организират защитата ни срещу всякакви хибридни атаки. Разбира се, това никак не е лесна задача, тя изисква комплексни действия на много институции и на цялото общество. Не забравяйте мисълта на Бисмарк, че победата на бойното поле започва от класната стая. В случая хибридните атаки изискват и хибриден отговор.

- В момента основният страх на хората в Европа е, че нашествието на огромни групи от Азия и Африка не е случайно, а е част от някаква голяма стратегия, може би от хибридна война...

- Не се наемам да коментирам мигрантската криза точно от такава глед-

на точка, защото не разполагам със съответната пълна информация. Но е очевидно, че постоянно и неконтролируемо навлизане в Европа на мигранти от посочените от вас региони ще доведе до промяна в етно-религиозния състав на населението. Имаме пълно основание да твърдим, че от 2014 г. насам наблюдаваме второто Велико преселение на народите. Само някои сведения какво се случва на юг от Сахара и в Централна и Южна Азия. Там населението за последните 50-60 г. рязко се увеличи с до 50 на сто. Очаква се през 2025 г. в Африка да живеят около 1 млрд. души, като 50 на сто от тях ще са на възраст до 24 г. Подобна е ситуацията и в Южна Азия и Близкия изток. Там големият проблем е, че започнаха да свършват ресурсите, но не само енергийните, но и стратегическите – като храна и вода. Преди 50-60 г. в Африка масово хората бяха от типа ловци-събирачи и се изхранваха. Сега броят на животните намаля драстично, има тежки проблеми с прехраната. Освен това благодарение на новите технологии хората видяха друг стандарт на живот, какъвто е в ЕС и САЩ. Това допълнително ги мотивира да тръгнат насам. Така в следващите 30-40 години неминуемо ще наблюдаваме промяна в религиозния и етническият състав на страните в ЕС.

- Нали говорим за интеграция?

- Няма случай в историята една религиозна общност масово да се е интегрирала в друга религиозна конфесия. Самите ние, българите, сме пример за живот пет века под насилствена асимилация от османските турци, но въпреки това успяхме да запазим нашата идентичност и религия. Защо ще очакваме, че ислямът, който е по-консервативен от християнството и освен това е в зенита си, ще се интегрира към нашата религия? Съмнявам се!

- Какъв е изходът, какво можем да направим?

- Все пак ръководителите в Европа започнаха да осъзнават процесите в дълбочина. На първо място ние трябва да приемем, че част от досегашните постулати за европейска безкрайна толерантност не са работещи във всички случаи. Надявам се скоро това осъзнаване да премине във фазата на конкретни решения и действия, да имаме обща защита на границите на ЕС, включително чрез единна европейска армия.

Как да избираме батериите



На пазара има изключително голямо разнообразие от батерии за всякакви домашни уреди и аксесоари. Но все пак съществуват и международни стандарти и означения, които е добре да знаем, за да не харчим излишно пари, било като купуваме прекалено слаба батерия за уред с висока консумация, било като правим обратното. Слагаме настрана обаче батериите за мобилни телефони, тъй като те се произвеждат индивидуално за всеки модел телефон и не са взаимнозаменяеми.

Най-често срещаните батерии за еднократна употреба на пазара са тези от 1,5 волта (1,5 V), които от своя страна са разделени на различни класове в зависимост от размера си. Най-малките са AAA, по-големите са означени като AA, а най-големите, които се

● Най-евтините – цинк-въглеродните, могат да се поставят на дистанционно или стенен часовник. Най-издръжливи са скъпите литиеви

използват и най-рядко, имат означение А. Оттам-нататък обаче върху батериите има още различни видове означения, които са важни.

Например според химичния състав на батерията тя може да бъде цинк-въглеродна, алкална или литиева.

Цинк-въглеродните са най-евтините. Те са означени с буквата R, но могат и да имат надписи като „Heavy Duty“ или „Super Heavy Duty“. Характерното за тях е, че имат 2-3 пъти по-нисък капацитет от този на останалите. Поради това не са особено подходящи за уреди с висок разход и циклично натоварване като например фотоапарати. Някои цифрови фотоапарати дори няма да се включат, ако сложите в тях цинк-въглеродна батерия. Най-добре е такива батерии да се сложат в дистанционно, на стенен часовник, аларма, звънец, джобно фенерче и въобще на уред, който харчи малко.

По-нови по своята поява на пазара са алкалните батерии, а още по-нови са литиевите.

Означението на алкалните е LR. Те са по-скъпи от цинк-въглеродните, но не толкова скъпи като акумулаторните, които позволяват многократно презареждане. Имат доста дълъг срок на годност – около 5 до 7 години, тъй като, ако не се ползват, се разреждат с по 2% всяка година. Подходящи са за различни видове плейъри, диктофони, преносими електронни игри, детски играчки и други уреди с по-висока консумация на ток.

Литиевите батерии са най-последната дума на техниката. Те са най-леки, могат да работят и при много ниски температури и са много издръжливи на работа във фотоапарат със светкавица. Означават се с FR. Те са обаче и най-скъпи сред батериите за многократна употреба и цената им често се доближава до тази на акумулаторните.

Добра акумулаторна батерия AAA например може да струва и 10 лева,

докато литиевите могат да струват толкова, но за 4 броя. Алкалните струват между 3 и 6 лева за 4 броя, а цинк-въглеродните често са под 1 левче за пакетче.

При покупка на батерия трябва да се проверява цялата информация на опаковката. Там трябва да присъстват марка и вид на батерията, номинална мощност, код на типа на батерията, срок на годност. Някои производители поставят на опаковката си и екологична информация, например дали батерията съдържа живак или кадмий, има ли други тежки метали, както и предупреждение, че батериите не трябва да се изхвърлят в кофата за боклук.

Също така производителите често поставят предупредителни символи и твърдения за съдържание на отровни вещества и за предпазване на малките деца.

● Плодовете и зеленчуците от хладилните витрини на магазините често са по-богати на витамини и други полезни вещества от купените от сергията

До този извод са стигнали изследователите от Leatherhead Food Research и университета в Честър, Великобритания. В едно проучване, разпространено наскоро, се казва, че витамините, съединенията и антиоксидантите в тези продукти са повече в сравнение със същия пресен продукт.

Тези на пръв поглед странни резултати се дължат на факта, че често

прясната продукция губи част от хранителните си вещества, докато премине дългия път от доставчика до потребителя. Въпреки че пресните ябълки,

Замразени срещу пресни

Може да звучи невероятно, но дълбоко замразените плодове и зеленчуци, които купуваме от хладилните витрини в магазините, съдържат много повече полезни вещества от пресните, които купуваме от сергията.

круши и боровинки често се рекламират като „току-що откъснати“, се оказва, че са прекарали повече от седмица в различни складове.

В допълнение, след като са закупени от потребителите, пресните плодове и зеленчуци често продължават да стоят в хладилника, което допълнително намалява количеството на полезните вещества в тях. И обратното – замразените храни запазват повечето си антиоксиданти и витамини, защото те се замразяват почти веднага след като бъдат набрани.

В рамките на цитираното изследване се установява, че **замразената продукция съдържа по-високи нива на антиоксиданти и витамини**

ни спрямо пресния ѝ еквивалент,

който е бил съхраняван в хладилник в продължение на три дни. При замразените моркови например стойностите на полезните вещества могат да надвишат тези в пресните им събратя с до 300%. Този парадокс с най-голяма сила важи за меките плодове.

Разбира се, далеч не всички плодове и зеленчуци позволяват замразяване. Не е добра идея например да се опитвате да вкарате във фризера крас-тавици.

Дори и сред зеленчуците, които принципно подлежат на замразяване, има сортове, които не са подходящи за това. Например можете да замразите градински грах, но този, който е отглеждан за консервиране, не е подходящ.



Продуктът, който е предназначен за замразяване, трябва да е първокачествен.

В противен случай рискувате да замразите и дефектите му. Не е добре например да замразявате стари и омекнали чушки или картофи, пълни с израстъци и тъмни петна.

Опаковката и съхранението на такива продукти са изключително важни. Пакетчето, в което ще слагате замразен плод, трябва да

гарантира, че докато се съхранява, няма да се загуби влагата. Температурата на съхранение трябва да е постоянна и никога да не надвишава минус 18 градуса по Целзий.

Така или иначе обаче повечето от нас купуват фабрично замразени плодове и зеленчуци. Те се подлагат на така нареченото шоково замразяване непосредствено след като са набрани. Тоест са имали време да узреят напълно, което означава, че имат високо съдържание на всички полезни вещества.

Замразяването по този начин запазва храната, без за това да са нужни никакви нежелани добавки, като например сол и захар, още по-малко изкуствени консерванти.

Те са и напълно готови за консумация, не се нуждаят от измиване, обелване или нарязване, което е ценна помощ в края на натоварения работен ден. С тях лесно се приготвя здравословна вечеря, която ще е несравнимо по-добра алтернатива от това, което предлагат веригите за бързо хранене.

Бизнесът в България все още подценява предимствата на търговията онлайн

Едва 8,6% от предприятията в България продават своите продукти и услуги онлайн, показва ново проучване на Националния статистически институт (НСИ). Всяка втора компания у нас няма собствен уебсайт, установява още изследването. Повече от половината мениджъри споделят, че не предлагат онлайн търговия, защото смятат, че продуктите или услугите им не са подходящи за продажба чрез интернет. 27 на сто смятат, че разходите по внедряване на система за уеб продажби биха били прекалено високи в сравнение с ползите.

Сред бизнесмените, които не притежават уебсайт, е и дизайнерът Десислава Кралева, която създава собствена модна марка за дрехи и аксесоари. Тя обаче споделя, че предимствата на онлайн търговията не бива да се пренебрегват. „Архитект съм по професия, но винаги съм имала влечение към модата и приложните изкуства. Започнах да шия дрехи за себе си и за приятелки, докато в един момент реших, че искам само с това да се занимавам.“ Все пак Десислава не пренебрегва предимствата на интернет, защото започва бизнеса си, като представя продуктите си във Фейсбук и поръчките завалят.

Една трета от предприятията използ-

ват различни видове социални медии, за да развиват дейността си

и да разширяват своето интернет присъствие. Най-популярни са социалните мрежи Facebook, LinkedIn и Google+, в които 45,9% от предприятията с 250 и повече заети лица поддържат свой профил. Големите компании са най-активни и при използването на уебсайтове за споделяне на мултимедия - VBox7, YouTube, Flickr, Picassa, SlideShare и др., с дял от 18,4%, докато при малките предприятия с между 10 и 49 заети лица относителният дял е едва 7,3%.

Най-активни в представянето си в интернет пространството чрез собствен уебсайт са компаниите с 250 и повече заети лица. На своята



интернет страница фирмите основно предоставят информация за предлаганите стоки и услуги, поставят връзка или препратка към профила си в социална мрежа и евентуално предлагат възможност за онлайн поръчки или резервации на стоки или услуги.

Само 18,7% от фирмите отделят от бюджета си разходи за реклама в интернет.

Отново по-активните в използването на различни похвати, като рекламни банери в търсачки, социални медии или на други уебсайтове, позиционирана реклама

и т.н., са средните и големите компании. Всяко пето предприятие в България е наело служители, чиято основна работа е да разработват, експлоатират или поддържат информационни системи и софтуерни приложения. Големите компании с 250 и повече заети лица предлагат най-много работни места за такива кадри (61,1%), докато при малките предприятия с между 10 и 49 заети лица относителният им дял е едва 16,2%.

Електронните умения вече са задължително изискване за служителите, но едва 7,9% от работодате-

лите осигуряват някакъв вид обучение, за да повишават квалификацията им, показва още проучването на НСИ.

Експертите са категорични, че интернет присъствието на предприятията в България и възможностите за електронна търговия трябва да бъдат подобрени. Защото потенциалът на електронната търговия в страната и в най-близкия ни пазар – европейския, е огромен. С население от над 821 милиона души и 73,5 % използващи интернет Старият континент е един от най-бързоразвиващите се пазари за търговия онлайн.

Средно 50% от европейците паза-

руват в интернет, докато според проучване на Евростат в България само 18 на сто от гражданите правят покупки онлайн. Шампиони в това отношение са британците. Осем от десет граждани на Обединеното кралство използват възможностите на онлайн търговията.

Най-купуваните стоки чрез интернет в Европа са дрехи, обувки, спортни стоки, билети за пътувания и концерти, стоки за дома, както и дигитално съдържание като електронни книги, филми, музика, спортни събития.

Въпреки динамичното развитие на информационните технологии в България 36,5% от домакинствата все още нямат достъп до интернет в домовете си, показва националната статистика. Близко половината от тях посочват като основна причина липсата на знания и умения за работа с глобалната мрежа, 42,5% смятат, че нямат нужда от нея (не е полезна, интересна и др.), а според 32,1% от домакинствата оборудването е скъпо.

„Можем да предположим, че при застаряващо население, при голям процент на живеещите под прага на бедността това е нормално. Добрата новина е, че много от безработните хора все пак имат интернет и вероятно използват възможностите му за търсене на работа. Трудово-активното население в голямата си част има достъп до интернет, което е от голямо значение“, обясни за в. „Животът днес“ Георги Апостолов, координатор на Центъра за безопасен интернет. Според наблюденията

36,5% от домакинствата у нас нямат достъп до интернет

му голяма част от потребителите на глобалната мрежа над 60 години я използват основно за комуникация с близките си в чужбина. „Те знаят единствено как да включат компютъра и да влязат в конкретното приложение или социална мрежа, но на практика нямат основни компютърни умения“, допълни Апостолов.

„Притеснителен е фактът, че повече от 40 на сто от хората не са сигурни дали това, което са прочели и видели в онлайн пространството, е истина и не знаят как да действат. Тоест липсва основна дигитална грамотност сред българските потребители на интернет“, коментира Петър Кънчев, експерт към Центъра за безопасен интернет и към Фондация „Приложни изследвания и комуникации“. Негативната тенденция важи с пълна сила и за младите хора. Това се доказва от национално представително изследване на Центъра за безопасен интернет от 2016 г. за поведението на децата в интернет, резултатите от което ще бъдат пред-

ставени в Деня за безопасен интернет на 7 февруари 2017 г.

„Проблемът е, че в училище на децата не се преподават основни дигитални знания и умения за работа с интернет. От 10 години отправяме апел най-вече към Министерството на образованието и науката за ефективна промяна на обучението в училище по информационни и комуникационни технологии. За съжаление, с приемането на новия закон за образованието, с новите програми и държавно-образователни изисквания, които МОН въвежда, ние виждаме, че пак тъпчем на едно място. В часовете по информационни технологии и информатика занимават децата с всякакви неща – от елементи на дънната платка на компютъра до работа с Word, Excell и Power Point, което не е съвсем безполезно, но се пропускат основни неща – като представянето на полезни аспекти при използването на интернет, развиване на компютърна грамотност, критично мислене и умение за без-

опасна работа в мрежата“, каза Георги Апостолов.

От Центъра за безопасен интернет подчертаха, че едва 22% от българските ученици използват интернет за нещо, свързано с училище, по-често от веднъж месечно. Повечето от подрастващите главно сърфират за забавление и комуникация.

„Тревожен е фактът, че въпреки увеличаването на компютърните кабинети, на модерното им оборудване, на въвеждането на интерактивни дъски наблюдаваме спад в използването на интернет в училище. Това отново се дължи на несъобразената с техните нужди програма за обучение в медийно-дигитална грамотност, и то не само в часовете по ИКТ“, категоричен е Георги Апостолов.

Англия вече ни иска три матури

Мила ХРИСТОФОРОВА

Точно в 18:00 часа английско време на 15 януари 2017 г. изтича срокът за приоритетно кандидатстване в британските университети за прием през септември следващата година. Това означава, че ако подадете документите си след уречения час, ще трябва да чакате. Поне докато бъдат разгледани всички кандидатури, подадени преди вашата, след което ще стане ясно колко места остават. Чак тогава ще получите прием в желания университет.

Наблизаваният краен срок създава голямо предколедно напрежение сред кандидат-студентите. В процеса на кандидатстване няма сериозни промени. И през тази кампания подаването на документи се осъществява чрез електронната система UCAS – представят се академична справка, сертификат за владение на английски език, една препоръка от учител и мотивационно писмо. Според специалисти обаче препъникамъкът е именно писмото – българчетата копират тези текстове от интернет и след това ги отхвърлят, защото става ясно, че са плагиатствали.

Много кандидат-студенти вече са подали документите си и очакват офертите за прием

(което ще продължи най-много до началото на май), за да знаят кои университети ще им предложат място в желаната специалност. Трябва да знаят обаче, че все повече вузове изискват полагане не на две, а на три матури, за да бъдеш приет. Това важи с особена

сила за Шотландия, където таксите са ниски и затова през последните години напливът е огромен. Най-често исканата трета матура е по математика дори за специалности като право и психология.

Ако ви приемат, следващата важна стъпка е кандидатстването за студентски кредит за покриване на учебната такса.

Това става през април и май. Въпреки Брекзита вече има официални гаранции на най-високо ниво, че студентското финансиране ще бъде достъпно за целия период на обучение за нашите студенти, които започнат бакалавърската си програма през 2017 г., без да има промяна в съществуващите правила и процедури за студентско кредитиране. Европейските студенти, които вече са започнали обучението си (включително и стартиралите през септември 2016 г.), получиха потвърждение за гарантирано финансиране още в началото на лятото.

Едно от задължителните условия за

прием в бакалавърска програма в немски университет,

освен диплома за завършено средно образование, е сертификатът за високо ниво на владение на езика на преподаване в съответната държава.

Някои немски университети обаче дават възможност на кандидат-студенти, чието ниво по немски език не е достатъчно за директен прием, да се възползват от възможността за т.нар. подготвителна година. Тази опция позволява на бъдещите студенти в рамките на един до максимум три семестра да усъвършенстват своите знания по немски език и след успешно полагане на изпит (Test DaF или DSH) в края на курса да продължат обучението си в желаната бакалавърска програма. За този период в голяма част от университетите курсистите получават студентски права и могат да се възползват от различни привилегии като намаление в студентски стол, безплатен градски

транспорт, възможност за кандидатстване в общежитие.

За много специалности в немските университети конкуренцията е голяма,

но най-сложна е ситуацията със специалностите медицина, стоматология, ветеринарна медицина и фармация, за които за едно място се борят средно 5-ма кандидат-студенти. Основна тежест при класирането за тези специалности има крайната оценка от дипломата за завършено средно образование, но през последните години дори с пълна шестичка не може да се гарантира прием. За да се даде шанс и на кандидат-студентите с по-нисък успех, през 2014 година се въвежда допълнителен критерий – резултат от TMS тест. Неговият резултат участва с до 49% от крайната оценка, с която кандидатите участват в класирането за четирите специалности в областта на медицината. Крайният срок за

регистрация и плащане на таксата от 73 евро е 15.01.2017 година. Тестът се провежда едновременно в близо 50 града в Германия, а броят на местата навсякъде е ограничен и с времето те се изчерпват. По-ранното записване гарантира повече опции за избор на място на явяване.

Едно от много търсените места за прием е Дания.

Тя е сред най-добре развитите страни в Европа, които градят икономика, базирана на знанието. Инвестициите в безплатно, но качествено образование и в непрекъснати иновации са държавна политика, но същевременно датското правителство продължава с политиката на баланс в приема, преразглеждане на актуалността на програмите и съответния брой записани студенти. Това води до промени и новости в подбора на студенти. До 15 март е крайният срок за кандидатстване за бакалавърска степен в Дания.



Програма „Заедно в час“ дава възможност на активни и целеустремени хора да станат част от положителната промяна в нашето общество. За канди-

Деца търсят човек за пример

Кандидатствай за програма „Заедно в час“ до 20 февруари 2017

Заедно в час обяви нова кампания за набиране на кандидати с краен срок за кандидатстване 20 февруари 2017 г. Програма „Заедно в час“ цели да привлече нови хора към образователната система, които да започнат работа като вдъхновяващи учители през септември 2017 г.

датстване не е нужен опит като учител, нито предварително придобита професионална квалификация „учител“. Необходима е завършена бакалавърска степен (до 15 септември 2017 г.) и нагласа, че всяко дете заслужава равен достъп до качествено образование. Кандидатури се приемат както от завършващи студенти от всякакви специалности, така и от успешни професионалисти от различни сфери, които да допринесат за положителна промяна в образованието, докато развиват и усъвършенстват себе си.

В продължение на две години участниците в програмата преподават в училища-партньори на „Заедно в час“, като поставят високи очаквания пред всяко едно дете и работят за постигането им.

Преди началото на учебната година всеки участник преминава през интензивно лятно обучение, което го подготвя да бъде успешен в класната стая. Ако успешните кандидати не притежават професионална квалификация „учител“, обучението включва и лекции в университет - партньор за придобиването ѝ.

По време на двете години, през които ще преподават като част от програмата, участниците получават от „Заедно в час“ месечен финансов стимул в размер на 500 лв. като допълнение към заплатата от училище.

Кандидатури за участие в програмата се приемат до 20 февруари 2017 г. на сайта на организацията – www.zaednovchas.bg.

Заедно в час е неправителствена организация, чиято мисия е да осигури достъп на всяко дете в България до качествено образование, независимо кое училище посещава, в кое населено място живее и какви са финансовите възможности на неговите родители. Фондацията постига своята мисия, като подбери и подготвя способни и амбициозни хора да бъдат мотивиращи учители и лидери в българската образователна система и общество. Всеки един от тях успешно подкрепя своите ученици да развият максимално потенциала си и да променят нагласите си към своя собствен успех и желание за личностно и професионално развитие. **Заедно в час** е създадена по инициатива и с финансовата подкрепа на Фондация „Америка за България“ и е част от глобалната мрежа за равен достъп до качествено образование Teach For All.

НАЦИОНАЛНАТА ОПЕРА С НОВ ЖЕСТ КЪМ ЗРИТЕЛИТЕ

След една много успешна в творческо отношение година за Софийската опера и балет, в която хиляди зрители от България, от Европа и от други континенти се насладиха на спектакли от най-високо качество, се обърнахме към зам.-директора на културната институция Христина Станева, защото билети за Операта вече могат да се купуват не само с банкови карти на касата, но и през всякакви мобилни устройства по интернет. Така водещата ни оперно-балетна сцена става още по-лесно-достъпна.

Г-жо Станева, какво се промени в достъпността на Операта през 2016 година?

- Покупката на билети вече може да става изцяло онлайн – през компютър, лаптоп, таблет, телефон. А след това, когато човек си отвори електронния билет на екрана, на входа го сканират и го пропускат. Точно както е при електронните бордни карти за полет, с които можем лесно да преминем всички формалности на едно летище. Целта ни беше хората, независимо къде се намират и без да губят време, да могат да си закупят билет дистанционно и да дойдат в театъра направо за представлението,

при това без да се налага да минават през билетната каса. Разбира се, има я и възможността билетът да се разпечата на хартия.

- Напоследък наблюдавам, че цели групи от хора идват за представления с автобуси от близки до София градове, включително от Сърбия и Македония, те как си купуват билетите?

- Чужденците - най-често онлайн чрез банкови карти, а хората от България, които не желаят да използват кредитна или дебитна карта, могат да заплатят в брой и да вземат билетите си от офисите на EasyPay. Разбира се, тази възможност важи и за София.

- Ясно е, че присъствие-

● С Христина Станева разговаря Петър Галев



то онлайн е изключително важно, особено за класически културни институти, какъвто е Операта. Как ще се развивате в тази посока?

- Нашият сайт доста отдавна предлага много богата информация – текстове, снимки, видео и звук. Всеки зрител може да види не само какви представления предстоят, но и да се запознае подробно с историята на дадена творба, съдържанието ѝ, с интересни и важни факти, свързани с нея и с екипа, който я създава. В момента работим по приложение (app) за мобилни устройства, с което още повече да улесним запознаването на нашата публика със събитията в театъра.

- Какво планирате за привличане към Операта на повече чужди туристи, които идват в София?

- В контакт сме със Sofia free tour, които организират безплатни туристически обиколки на града. Сигурна съм, че ще намерим начин да си партнираме и с тях, защото безспорно Националната опера е сред емблемите на столицата и на страната ни.



ФОТОИЗЛОЖБА НА ГЕОРГИ ПАПАКОЧЕВ

Георги Папакочев е завършил „Международни отношения“ във ВИИ „Карл Маркс“ и журналистика в Софийския университет. Той е един от създателите на предаването „12 + 3“ по БНР. От 1993 г. е водещ в Радио „Свободна Европа“ – София, а от 1995 г. работи за медията в Прага. През 1991 г. е един от основателите на специалността „Художествена фотография“ в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“, където преподава и в момента. Носител е на награди за журналистика и на званието „фотограф-художник“ от 1978 г. Автор е на 4 самостоятелни фотоизложби.



Фотоизложбата „Лица от моята Прага“ представя черно-бели снимки на журналиста Георги Папакочев, живял и работил години в чешката столица. В експозицията, която може да бъде видяна до 30 януари 2017 г. в Чешкия център в София, са включени репортажни изображения на видни световни и чешки политици, интелектуалци и обикновени хора, които авторът е срещал по време на професионалната си дейност в Радио „Свободна Европа“ в периода 1995-2004 г. Включени са и архивни снимки от чешката столица, направени през 1973 г.

Сред фотографиите са изображения на американската културоложка Сюзан Зонтаг, на известната дисидентка Елена Бонер, съпругата на акад. Андрей Сахаров, на президента на Косово Ибрахим Ругова, на Вацлав Хавел, както и на много други известни личности. Сред българите, които журналистът показва, са заснети в Прага поретри на режисьорите Рангел

Вълчанов и Пламен Масларов, на актьора Ицхак Финци, писателя Иван Кулеков, както и на семейството на Веселин Вачков, главен редактор на най-влиятелния вестник в Чехия „Лидове новини“. Посетителите ще видят и изображение на г-жа Вера Дворжакова, дъщеря на Богдан Прошек, единия от двамата известни чешки пивовари и филантропи, родена и израс-

ла в София.

„Най-важното, което научих от хората на моите снимки, е, че човек трябва да бъде добър, упорит и напълно земен“, казва Георги Папакочев.

Премиерата на „Лица от моята Прага“ се състоя през май 2016 г. в Българския културен институт в чешката столица. (ЖД)

Отношенията между България и Македония трябва да бъдат не добри, а идеални...

твърди г-жа Вида Боева, дългогодишен сътрудник на Иван Михайлов в Рим

Вида Боева-Попова е родена в Охрид в семейство, което ревниво пази българските традиции. Известно време е студентка по арабистика в Белград, но през 1961 г. емигрира в Италия, където преди нея по същите политически причини се е озовал нейният бъдещ съпруг Антон Попов, вече установил връзки с Иван Михайлов. С помощта на Асен Аврамов, един от най-доверените хора на водача на ВМРО, тя успява да уреди всички формалности по пребиваването си в тази страна, записва се и завършва „Политически науки“ в университета в Рим. Спечелва доверието на Иван Михайлов и до края на живота му е най-близката му сътрудничка. Важен момент в биографията ѝ е петгодишното ѝ пребиваване в САЩ, където е председател на Женската секция на Македонската патриотична организация (МПО). Днес продължава да живее на улица „Виа Понца“ № 6/7 в Рим, където се пази цялото документално наследство на Иван Михайлов.

- След толкова години сътрудничество на Иван Михайлов имате ли обяснение защо личността му е така сатанизирана в Македония както по времето на Югославия, така и сега?

- Личността Иван Михайлов никога не е била сатанизирана. Ако имате предвид сърбокомунистическата югославска власт или комунистическата власт в държавата Македония, това е друг въпрос. Народът винаги е бил с него. В негово име и в името на ВМРО е лежал по затворите. Какъв народ загина след 1945 година в името на ВМРО, в името на Иван Михайлов! Интересното е, че много от представляващите властта в Македония за време на сърбокомунистическа Югославия тайно изпращаха статии, ръчно написани, срещу сърбокомунизма. Притежаваме ръкописите им. Така че Иван Михайлов си остава идол за много и много младежи днес в Македония. Там тайно някъде дърпат конците все още сърбомани и УДБА (Югославската държавна сигурност – бел. ред.), затова тия младежи тактично водят борбата за българско самосъзнание. Но няма да мине много време, ще дойде краят на сърбоманите и на УДБА, защото идеята на Иван Михайлов – Македония една Швейцария на Балканите, обединява нашия народ там и специално младите хора. Много от тия прекрасни наши младежи се обаждат, като искат моето приятелство във Фейсбук, където пиша статии за нашето минало, настояще и бъдеще. Трогателно завършват писмата им: „Благодаря, г-жо Попова, за мене е чест, че ме приехте за приятел...“. Искам да подчертая дебело, че не става дума лично за мене, а за идеята, истинската идея, българската идея, която вълнува тези млади хора от Македония.

- Връзката Иван Михайлов – Македонските патриотични организации е нагледен пример как функционират идеите на ВМРО след Втората световна война. Какво по-конкретно може да се каже за тази връзка?

- Ако не беха основатели на Македонските патриотически организации (МПО) Тодор Александров, а след него Иван Михайлов, тази емиграция от Македония щеше да има

лош край. Благодарение именно на Иван Михайлов нашата емиграция се оформи в едно тело, което след 1945 година продължи да развева знамето за свободата на Македония под югославска и гръцка власт, като във всеко отношение замени ВМРО. Естествено бичуваше и комунизма в България, но комунизма, защото национално нашият народ там бе свободен. И сега, когато мислено се пренасям там, в Щатите и Канада, само при споменаване името на Иван Михайлов хората се разплакват; колко прегръдки получавахме, за да ги предадем на Иван Михайлов. Вестник „Македонска трибуна“, кандилцето на нашия народ, както се изразяваха самите те, беше компасът, дирижиран от Иван Михайлов и настройван срещу поробителите. Уводните статии, неговите интервюта, резолюциите и декларации, взимани на конгресите на МПО, всичко бе писано от неговата ръка и изпращано до всички световни институции. Редиците на МПО бяха стегнати, дисциплинирани, защото идеята и борбата убеждаваха. Поробителят се явяваше и в самите Щати и Канада, както и в Европа, специално в Брюксел при дружеството „Тодор Александров“. Сръбската емиграция страховтно нападнаше „Македонска трибуна“ и МПО чрез вестника им „Сър бобран“. За тях требваше силна ръка, за да ги удари. Това бе перото на Иван Михайлов. Имаше и вътрешни „хърмър“, както се изразяваше нашата емиграция и която дума много ми харесва, но идеята, великата идея, борбата за българско самоопазване винаги надделяваше. Ония, които бяха жертва на суетата си или суетата да се поставят по-високо от идеята, паднаха като гнили круши.

- Когато говорим за творческото наследство на Иван Михайлов, на първо място се изтъкват четирите тома „Спомени“. Каква е истината за том Пети, има ли го този том, или това е плод на въображението на многобройните му почитатели?

- Не е плод на въображението на многобройните му почитатели Петият том. Том Пети има и е готов за публикуване. Когато навремето ни бе повикала познатата ясновидка Ванга, между другото каза, че не е време

още за Петия том. Трябва да почакаме. Чакането е свързано и със средствата. Иван Михайлов винаги правеше допълнения и в другите томовете даже, когато беха пред отпечатване. Така че има някои припомняния на автора, които би требвало да се добавят. Аз мисля, няма да мине много време и Петият том ще види бел свет.

- Навършиха се 120 години от раждането на Иван Михайлов, а в България нито една организация, научен институт или партийна централа не напомниха с нищо за тази годишнина. Защо според Вас е това мълчание?

- На този въпрос не мога да Ви отговоря. Видех наскоро по телевизията млади хора от ВМРО как полагат венец пред бюста на Иван Михайлов в Борисовата градина. Що се отнася до Македонския научен институт, мога да кажа, че и там не за всичко са информирани правилно. Дано да бъркам. Но мисля, че не бъркам. По-важни са явленията във Вардарска Македония. Там вече има дружества, както те ги наричат, патриотични и мисля, че те вече втора година правят панихида за Иван Михайлов. А това е повече от успех.

- За 100-годишнината му в София беше организирана научна конференция, в която участвахте и Вие...

- Ако помните добре, госпожо Андонова, Вие лично ни информирахте в канцеларията на вестник „Македония“, където с Антон по една случайност бехме дошли. Вие ни дадохте и Вашите покани, за да присъстваме, а Красимир Каракачанов ми позволи да кажа няколко думи. Вие даже настоявахте да присъстваме. Ще Ви кажа, че те не се интересуваха от Рим. Според мен те бяха сърдични на нас, защото ние не позволихме Иван Михайлов да бъде погребан в България. Те искаха да минават за опечалени и водачи, заместници на Иван Михайлов. Те не знаеха, че целата емиграция и всички семейства на македонстващите, загинали от комунистическа ръка, телефонираха в Рим и даже ни заплашиха, ако позволим тия продажници да погребат Иван Михайлов. Но дори те да не бяха се обаждали, ние немаше да позволим подобно нещо. Така че видех и



брошурата, издадена по случай 100-годишнината, но никъде не беха споменати имената ни, а представи си пък това, което аз казах. Но да се върна към факта. Така е, права сте. Беше организирано отлично.

- Какви според Вас трябва да бъдат днес отношенията между България и Р Македония?

- Отношенията между България и Македония трябва да бъдат не добри, а идеални. И когато се опитват да хулят България, тя трябва да бъде търпелива, да понася и да помага, да подава ръка на заблудения. В случая заблуденият е заблуден, защото не знае, а не знае, защото не е учил. Тук за първи път ще цитирам няколко фрази от писмо на Иван Михайлов до големия писател и поет Теодор Траянов, февруари 1944 година (както споменах, за пръв път излиза на бел свет): „... Само едно пояснение ще направя, че ако обективни причини все пак могат да обяснят, даже да оправдаят разслабването на българското чувство у някои българи, които двадесет и пет години бяха под робство (повече от тях в робство се и родиха), неоправдано е това чувство да бъде разклатено у българи, които се родиха и живеяха в свободна България...“. Теодор Траянов подарява книгата си „Съчинения“ на Иван Михайлов със следното посвещение: „На Иван Михайлов, великото българско сърдце. С братски поздрав“. В книгата си „Моят живот“ папа Джозеф Ратцингер пише на страница 22-ра как нормално от Германия са минавали в близките градчета на Австрия; свободно са пазарували и са се връщали обратно вкъщи. Моите пожелания са, както пише и Ратцингер: свободно минаване, спокойно и нормално живеене от двете страни на Осогово, защото ние сме един народ и докато е писано, ще сме в две държави.

Публикуваме интервюто на Зоя АНДОНОВА и Иван НИКОЛОВ с големи съкращения. Целият текст можете да прочетете в сп. „България Македония“ или в: <http://bulgariamakedonia.net/index.php?br=68&stat=1030>

Взривоопасна патова ситуация родиха изборите в Македония

В нощта на 11 срещу 12 декември и двамата лидери на водещите македонски формации се обявиха за победители. След рекордна избирателна активност – 67%, водачът на социалдемократите Заев декларира, че най-после македонците са си извоювали свободата „с писалка и глас“. „Режимът падна“, декларира той.

Груевски пък, който е на власт от 2006 г., обеща да концентрира усилия върху елиминирането на политическия разкол между македонците. И обвини Заев и неговите социалдемократи, че са поселили твърде много гняв и омраза сред народа.

Официалните резултати от Държавната избирателна комисия сочат 38,14% за ВМРО-ДПМНЕ и 36,65% за СДСМ. В абсолютни стойности 454 519 на 436 823 гласа. А в брой депутати – 51 на 49 в 120-местното Собрание в Скопие.

В сравнение с досегашното разпределение на силите Груевски губи 10 места, а Заев печели 15.

Най-голямата албанска партия – Демократичният съюз за интеграция (ДСИ) на Али Ахмети, ще има 10 депутати, при 19 досега. А четвъртата сила в доскоронишния състав на Собранието – Демократическата партия на албанците (ДПА) на Мендех Тачи, губи 5 места и остава само с двама представители в парламента.

В него влизат още две албански формации – движението БЕСА (5 места) и

Върлите политически врагове Никола Груевски и Зоран Заев не можаха да излъчат ясен победител на предсрочните парламентарни избори, на които се възлагаха надежди за излизане на Македония от вече двегодишната криза. Етническите албанци ще имат по-малко депутати в новия парламент, но при на практика равния резултат на ВМРО-ДПМНЕ и СДСМ парадоксално са в много по-силни позиции. Дори сред техните партии обаче има поне на пръв поглед непреодолим разкол.



Алиансът за албанците (3). Те събират протестния вот от най-голямото етническо малцинство в Македония заради дългогодишното заиграване на Ахмети и Тачи с ВМРО-ДПМНЕ. Част от този протестен вот обаче изненадващо помогна и на Заев, и то в ключови албански бастиони като Арачиново например.

Албанският вот за една от основните македонски формации, от една страна, е добър знак за намаляване на междуетническото напрежение, което за малко не доведе до гражданска война през 2001 г. От друга страна обаче,

той е признак за предстоящи, и то съвсем скоро, размествания на политическите пластове сред етническите албанци.

СДСМ и БЕСА оспориха резултатите в няколко избирателни района, твърдейки, че е имало нарушения хем в изборния процес, хем в преброяването на бюлетините след това. И двете формации са убедени, че ще вземат поне едно депутатско място повече за сметка на ВМРО-ДПМНЕ.

Но дори това да се случи в полза на Заев, простата политическа аритметика показва, че правителство, поне стабилно такова, най-вероятно няма да може да бъде съставено.

С 50 депутати партията на Груевски, дори да се съюзи отново с тази на Ахмети, ще изгради коалиция с точно 50% от местата в Собранието и няма да ѝ стигне само един глас за мнозинство. Защото и трите останали албански формации декларираха, че няма да работят нито с ВМРО-ДПМНЕ, нито с ДСИ.

Ако Груевски все пак остане с 51 депутати,

няма да може да разчита на подкрепата на Ахмети,

тъй като бившият военен командир на македонските албанци е изправен пред бунт в собствените си партийни редици. „Дойче веле“ цитира запознати, според които 8 от 10-имата новоизбрани депутати от ДСИ искат лидерът им да скъса с Груевски. Мотивите им са да се спре по-нататъшна дискредитация на формацията сред албанската общност предвид приближаващите местни избори, които трябва да се проведат през май 2017 г.

Заев от своя страна може да разчита само на допълнителни 10 депутатски гласа от БЕСА, Алианса за албанците и ДПА. И в никакъв случай не може да събере общо поне 61, за да управлява, освен ако някой не дезертира от партията на Ахмети.

Патовата ситуация може да се удължи във времето, ако избирателната комисия уважи жалбите на СДСМ и БЕСА за изборните нарушения и разпорежи прегласуване в спорните секции.

Тогава чертата под изборите ще бъде теглена чак през януари и ако отново, както се очаква, няма ясен победител от епичната битка между Груевски и Заев, ще трябва да се проведат нови парламентарни избори. Най-вероятно заедно с местните.

Безпокойство обаче предизвикват думите на Груевски, че „народното търпение не е безгранично“, и повторното му заиграване с етническата карта - критиките към Заев за готовността му да гледа статут на официален език и на албанския.

Северната ни съседка е на път да изпадне в нова политическа криза 4 години след неуспешния опит за отстраняване от поста му на тогавашния президент Траян Бъсеску. Сегашният държавен глава – либералът Клаус Йоханис, и лидерът на спечелената парламентарните избори Социалдемократическа партия (СДП) Ливиу Драгня влизат в остър властови конфликт.

Социалдемократите възкръснаха само 13 месеца след пожар в букурещката дискотека „Колектив“, при който загинаха 64-ма души, а премиерът Виктор Понта се принуди да подаде оставка. Въпреки множеството разследвания и присъди за корупция, последвали трагедията и засегнали предимно СДП, формацията взе над 45% от гласовете. И с помощта на традиционните си партньори от Алианса на либералите и демократите (АЛД), получили около 6%, се готви отново да управлява.

Дясноцентристката Народно-

В Румъния се задава нова политическа криза

либерална партия и създаденият наскоро Съюз за спасение на Румъния, които смятаха да издигнат за премиер ръководителя на досегашното технократско правителство Дачиан Чолош, спечелиха общо 29,5% от гласовете.

Затова сега очевиден кандидат номер 1 за поста е Драгня. Той обаче беше осъден през април т.г. на 2 години проба за изборни измами и според приет още през 2001 г. закон няма право да участва в правителство. Но Драгня даде да се разбере, че е решен да стане премиер. „Нямам намерение да подарявам на никого получените от мен гласове, аз водих кампанията и партията, това е огромна отговорност“, заяви той в нощта след вота на 11 декември.

Йоханис отвърна, че няма да дава мандат на престъпници. Но Драгня и АЛД отклониха поканата на президента за начало на консултации с политичес-

ките сили за съставяне на правителство. Те заявиха, че такива консултации трябва да се проведат чак след конституирането на новия парламент.

Това според румънски анализатори може да означава, че СДП и АЛД възнамеряват като първи акт на мнозинството си в парламента да отменят изискването премиерът на страната да не е осъден. А има вероятност и по някакъв повод Йоханис да бъде временно отстранен от президентския пост.

Драгня изведе партията си до победа на изборите с лозунга „Хляб срещу белезници“. СДП обеща на румънците по-високи заплати и пенсии, намаляване от 16% на 10% ставката на плоския данък върху доходите и 45 000 нови работни места като част от план за реиндустриализация на страната.

В селските райони на втората по бедност членка на ЕС (след България – б.р.) половината от домакинствата нямат

течаща вода, а всеки четвърти живее под прага на бедността. Затова обещанията на Драгня привлякоха много от гласувалите румънци – главно възрастни хора. Активността този път беше една от най-ниските в посткомунистическия период – 39,5%. Основно защото, отвлечени от политическата корупция, младите избраха да не гласуват.

Антикорупционната дирекция на Румъния има впечатляващите 90% успеваемост в делата срещу министри и депутати. Но фактът, че огромна, а за някои дори непропорционална част от осъдените са социалдемократи, буди притеснения, че при управлението на СДП битката с корупцията ще зацikli. Или най-малкото – ще обърне политическия си знак.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Вече усилено тече подготовката за приближаващите празници. Това неминуемо е свързано с пазаруване, което много хора правят за бързина и удобство чрез интернет или иначе казано, чрез online търговия.

Този процес освен улеснения крие и рискове, защото налага предоставянето на лични и банкови данни, както и на друга важна информация практически в едно публично пространство.

Регламентирането на тези отношения е отразено в Закона за електронната търговия. Електронната търговия по смисъла на този закон е предоставянето на услуги на информационното общество. А услуги на информационното общество са такива, включително предоставяне на търговски съобщения, които обикновено са възмездни и се предоставят от разстояние чрез използването на електронни средства след изрично изявление от страна на получателя на услугата.

Разпоредбите на този закон не се прилагат за уреждане на отношенията при предоставяне на услуги на информационното общество, свързани с:

1. установяването и събирането на публичните вземания;
2. защитата на личните данни, включително в областта на електронните съобщения;
3. споразуменията, решенията и съгласуваните практики, свързани със Закона за защита на конкуренцията;
4. нотариалната дейност и други професионални дейности, свързани с осъществяване на публични функции;
5. процесуалното представителство;
6. хазартните игри.

Какво представлява договорът от разстояние?

Законът е предвидил защита и при пазаруване чрез интернет

Най-общо това са всички договори, които се сключват чрез различните технически средства – телефон, електронна поща, интернет сайт и други. Законът ги определя като договори, сключени между търговец и потребител като част от система за продажба на стоки или предоставяне на услуги от разстояние, без физически контакт между страните, чрез използването на средства за комуникация от разстояние.

Ето някои понятия и страните по договора по смисъла на Закона за електронната търговия:

„**Търговец**“ е лице или фирма, които предлагат и продават стоки или предоставят услуги като част от търговската или професионалната си дейност.

„**Услуга**“ е всяка материална или интелектуална дейност, която е предназначена за задоволяване потребностите на друго лице.

„**Предоставяне на услуги от разстояние**“ е предоставянето на услуги, при което страните не се намират едновременно на едно и също място.

„**Предоставяне на услуги чрез електронни средства**“ е предоставянето на услуги, при което всяка от страните използва устройства за електронна обработка, включително цифрово компресиране и съхраняване на информацията, като услугата изцяло се осъществява чрез използване на проводник, радиовълни, оптически или други електромагнитни средства.

„**Потребител**“ е лице, което придобива стоките или ползва услугите за лична употреба.

„**Наименование на домейн**“ е буквено или буквено-цифрово означение на електронен адрес, осигуряващ идентифицирането на ресурс, компютър или група компютри в интернет мрежа посредством стандартизиран интернет протокол за пренос на данни.

„**Електронна поща**“ е електронно средство за съхраняване и пренос на електронни съобщения през интернет мрежа чрез стандартизирани протоколи.

Има стоки и услуги, за които законът забранява сключването на договори от разстояние. По-значимите такива са свързани със социални, здравни или финансови услуги и продажбата на лекарствени продукти.

Какво трябва да знаем, когато сключваме такъв договор?

Преди сключване на договора от разстояние търговецът е длъжен да предостави по ясен и разбираем начин в подходяща форма, в зависимост от използваното средство за комуникация, следната информация:

- основните характеристики на стоките или услугите;
- името си/наименованието си;
- седалище и адрес на управление, както и адреса на мястото, където осъществява стопанската си дейност;
- крайната цена с включени всички данъци и такси;
- разходите за използване на средството за комуникация от разстояние, когато тези разходи са изчислени на база, различна от основната тарифа;
- условията за плащане, доставка, изпълнение, датата на доставка на стоката или изпълнение на услугата;
- правото на отказ от договора, условията, срока и начините за неговото упражняване; търговецът е длъжен да предостави стандартен формуляр за отказ, както и да осведоми потребителя за обстоятелствата, при които правото на отказ се губи; в случаите, когато не е предвидено право на отказ, търговецът е длъжен изрично да посочи това;
- условията, при които може да се върне стоката при отказ от договора;
- ако има изискване за плащане на разходите за връщане на стоката при отказ;
- наличието на възможност да се окаже помощ след продажбата, извънгаранционно обслужване или на търговска гаранция, както и условията по тях;
- срока на договора, а при безсрочен договор или когато е предвидена клауза за автоматично подновяване – условията за неговото прекратяване;
- изрично да се посочи необходимостта от предоставяне на депозити или други финансови гаранции.

Трябва да се обърне внимание, че за всяко допълнително плащане (например за по-бърза доставка, за доставка в офис на куриер или на адрес), което превишава уговорената цена по догово-

ра, търговецът трябва да поиска изрично съгласие на потребителя.

Договорите, които се сключват по този начин, могат да бъдат срочни и безсрочни.

Срочните договори може да се продължават само с писмено съгласие относно условията за продължаването. При липса на съгласие след изтичане на определения срок договорът се трансформира в безсрочен при същите условия. Тогава възниква правото безсрочният договор да се прекрати с едномесечно предизвестие, без да се дължи неустойки за това (типичен пример са договорите с мобилните оператори).

Посочената на сайта на търговеца информация е неразделна част от договора

и не може да бъде променяна, освен ако това не се договори изрично.

Търговецът е длъжен да предостави потвърждение за сключения договор в разумен срок след сключване му от разстояние или най-късно в момента на доставка на стоките, или преди да е започнало изпълнението на услугата.

При договор от разстояние, който се сключва по електронен път чрез интернет сайт и който предвижда задължение за извършване на плащане, търговецът е длъжен да предостави информация за основните характеристики на стоката, крайната цена и срока на договора. Информацията трябва да е налична в непосредствена близост до бутона, чрез който се прави поръчката, като върху него следва да се изписват четливо само думите „поръчка със задължение за плащане“ или подобен израз.

Забранено е да се начисляват такси за използване на платежно средство, които превишават направените от търговеца разходи за използване на същото. Например при плащане чрез виртуален POS терминал търговецът не може да начислява допълнителни суми като такса за услугата.

В интернет страниците за електронна търговия трябва да е посочено има ли ограничения за доставката на сто-

ките и какви платежни средства се приемат.

При сключването на договор от разстояние по телефона договорът влиза в сила от деня, в който доставчикът е получил съгласието в писмена форма. Например, ако е налице позвъняване от мобилен оператор с предложение за закупуване на нов телефон, отговорът „да“ не е достатъчен. Необходимо е да се подпише писмено договор, който обикновено пристига с куриера, доставящ стоката.

При проблеми, свързани със сключването или изпълнението на договор от разстояние, всеки може да се обърне към Комисията за защита на потребителите.

Потребителят има право да се откаже от договора, без да посочва причина за това, в 14-дневен срок от датата на:

- сключване на договора – при договор за услуги;
- в момента на приемане на стоката от потребителя или от трето лице, различно от превозвача и посочено от потребителя – при договор за продажба.

За този отказ не се дължи обезщетение или неустойка и не следва да се заплащат разходи.

По отношение на момента, от който тече срокът, в закона има няколко специални хипотези:

- когато потребителят е поръчал много стоки с една поръчка, които се доставят отделно, срокът започва да тече от датата на приемане на последната стока;
- при доставка на стока, състояща се от множество партии или части – от датата на приемане на последната партида или част;
- при договори за редовна доставка на стоки, която се извършва през определен период от време – от датата на приемане на първата стока.

С помощта на интернет се премахват бариерите на времето, разстоянието и формата, продажби се осъществяват 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата и 365 дни в годината с купувачи от цял свят, но трябва да се осъществяват внимателно и само с проверени търговци.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

20 ДЕКЕМВРИ 2016 - 9 ЯНУАРИ 2017

В сезона на кашлицата

Дойде ли зима, в офисите, в магазините, в транспорта, детските заведения и училищата кашлящите се увеличават. Специалистите са категорични, че не бива да се прибегва до самолечение. Какво е правилното поведение при кашлица ще разберете **на стр. 18**

Грешките при лечение от грип

Грипът и тази година спазва традицията и в някои региони се превърна в епидемия. Въпреки това хората продължават да допускат грешки при лечението. Подробности **на стр. 22**

Черният дроб не обича празниците



Организмът ни е постоянно изложен на действието на невероятен брой токсични вещества, които се обезвреждат от черния дроб. А по празниците трябва да изтърпи и атаката на повишеното количество алкохол, което поглъщаме. Защо трябва да пазим един от най-важните органи в човешкото тяло вижте **на стр. 26**

Как да изглеждаме по-млади



Битката с остаряването е обречена, бръчките и петната се появяват въпреки огромния козметичен арсенал. Но за отлагане на издйниците на годинките са най-важни здравословният начин на живот и всекидневните грижи. Какви са те четете **на стр. 28**

Престижното издание на Факултета по общественото здраве (ФОЗ) към Медицинския университет – София организира тържествена церемония по повод годишнината. Създателят и меценат в първите години на списанието проф. Цекомир Воденичаров – Декан на ФОЗ, приветства гостите и с гордост отбелязва стремглавото развитие на списанието. Сегашният главен редактор на сп. „Здравна политика и мениджмънт“ проф. Добриана Сиджимова обяви, че „традиции, качество и индивидуален стил са характеристиките на списанието в различните периоди, през които капитани на кораба, плаващ уверено напред въпреки бурите и айсбергите, са били утвърдени авторитетни учени с усет към писменото слово“. Своите спомени и пожелания към присъстващите преподаватели, представители на различни институции, лекари, болнични мениджъри отпразвиха главните редактори на списанието в годините от

15-ГОДИШЕН ЮБИЛЕЙ НА СП. „ЗДРАВНА ПОЛИТИКА И МЕНИДЖМЪНТ“



Деканът на ФОЗ проф. Воденичаров връчи наградата на шефката на ИАЛ доц. Стоименова (в средата). Вляво е гл. редактор на списанието проф. Сиджимова

неговото създаване: проф. Веселин Борисов, проф. Елена Шипковенска, проф. Татяна Бенишева, проф. Невена Чачева, проф. Добриана Сиджимова.

Последва тържествено награждаване на победителите в конкурса на сп. „Здравна политика и мениджмънт“ за есе на тема: „Предизвикателства пред националната здравна политика в областта на общественото здраве“. С грамота, абонамент за списанието през 2017 г. и парична награда бяха отличени Росица Маркова и Веселина Тодорова – студенти от ФОЗ, МУ - София. Проф. Ц. Воденичаров връчи специалната награда за особени заслуги към сп. „Здравна политика и мениджмънт“ на ръководителката на Изпълнителната агенция по лекарствата – доц. Асена Стоименова, дф. (ЖД)

ОТГОВОРНОСТТА ЗА ФИНАНСИТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО РАЗБОЛЯВА МЪЖЕТЕ

Ново изследване показва, че мъжете, които печелят повече пари от съпругите си, имат повече проблеми със здравето си и изпитват по-голяма тревожност.

Американски учени от университета в Кънектикът анкетирали в продължение на 15 години 9000 семейни мъже и жени за техния доход, здравословно и психическо състояние. Те открили, че колкото по-голяма е отговорността на мъжа за финансовото състояние на семейството, толкова повече се влошава здравословното му състояние. Според изслед-

ването здравето на мъжа и неговото психологично състояние страдат най-много, когато той е единственият, който печели в семейството – когато съпругата не работи. Традиционното разбиране, че мъжът е длъжен да изхранва семейството си без никаква или с малка помощ от съпругата, има негативни последици за силния пол.

Осигуряването на финансов комфорт на семейството обаче се отразява положително на жените: тези, които печелят повече пари от съпругите си, са в по-добро психическо съ-

стояние, а физическото им здраве не се влияе от доходите им.

Учените посочват, че физическото и психическото здраве на

мъжете би било по-добро, ако те не са подвластни на парадигмата за мачото, който е длъжен да изкарва хляба. Изводът от проучва-

нето е, че и мъжете, и жените ще се чувстват по-добре, ако съпругите поемат по-голяма отговорност за финансите на семейството. (ЖД)

ИМУНОМОДУЛИРАЩОТО ДЕЙСТВИЕ НА ИМУНОХЕЛТ ФОРТЕ

Д-р Аницвеве НИЧЕВА, д.м., педиатър, УМБАЛ „Софиямед“, София

Имунохелт форте (Imunohealth forte) съчетава имуномодулиращото действие на няколко биологично активни вещества. Подходящ е за употреба при деца със склонност към чести бактериални, вирусни и гъбични инфекции.

Имунохелт форте съдържа лактоферин, екстракт от черен бъз, β -глюкани, инозитол, ацерола и Zn. Препоръчителният прием за деца до 12 г. е 5 мл дневно, за деца над 12 г. и възрастни – по 10 мл дневно.

В детска възраст хранителният прием в необходимото количество и качество на изброените биологично активни вещества е често понижен и незадоволителен, затова разработването на хранителни добавки с имуностимулиращ ефект е особено полезно за подсилване на имунната система на децата.

Приемът на Имунохелт форте е подходящ при деца със склонност към чести респираторни инфекции. Препоръчва се превантивно през есенно-зимния сезон като допълващо лечение на бактериални инфекции, остър тонзилит и трахео-бронхит, при първите симптоми на грип или друга вирусна инфекция.



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

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

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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 27.12.2016

Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

10 аптеки
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

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

Тел.: 02/854 9701

5 аптеки
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

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

Тел.: 02/48 30 625

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

14 аптеки в гр.
Пловдив, гр. Ра-
ковски, гр. Бе-
лозем, Цаланица,
Манол

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 6078 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 **ECOPHARM**бул. Черни връх №14, бл. 3, партер, 1421 София, България
Тел.: 963 15 96, 963 15 97, GSM: 0889 713 435; 0885 010 305
Факс: 02 / 963 15 61, E-mail: ecopharm@ecopharm.bg

ЕН ТИ ТУС КАПСУЛИ

При суха и влажна кашлица

**-20%**

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

~~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%~~9,19 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

-17%~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28 лв.**

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

**-20%**~~5,35 лв.~~

При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

Препоръчителна нова цена **4,28 лв.**

КОМФОРТЕКС КАПСУЛИ



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:
- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт**-20%**~~6,06 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,85 лв.**

Дойде ли зима, в офисите, в магазините, в транспорта, детските заведения и училищата кашлящите се увеличават, а посещенията при личния лекар по повод кашлица силно зачестяват. Сама по себе си тя не е заболяване, а симптом, който може да бъде израз на различни както остри, така и хронични болести и състояния.

Кашлицата е защитен безусловен рефлекс, чрез който организмът се опитва да очисти дихателните пътища от попаднали чужди частици или микроорганизми – вируси, бактерии. Важното е кашлицата да не се приема като нещо нормално, което ще мине от само себе си - особено ако продължи повече от няколко дни, винаги трябва да се установи причината, за да се предприеме правилно лечение.

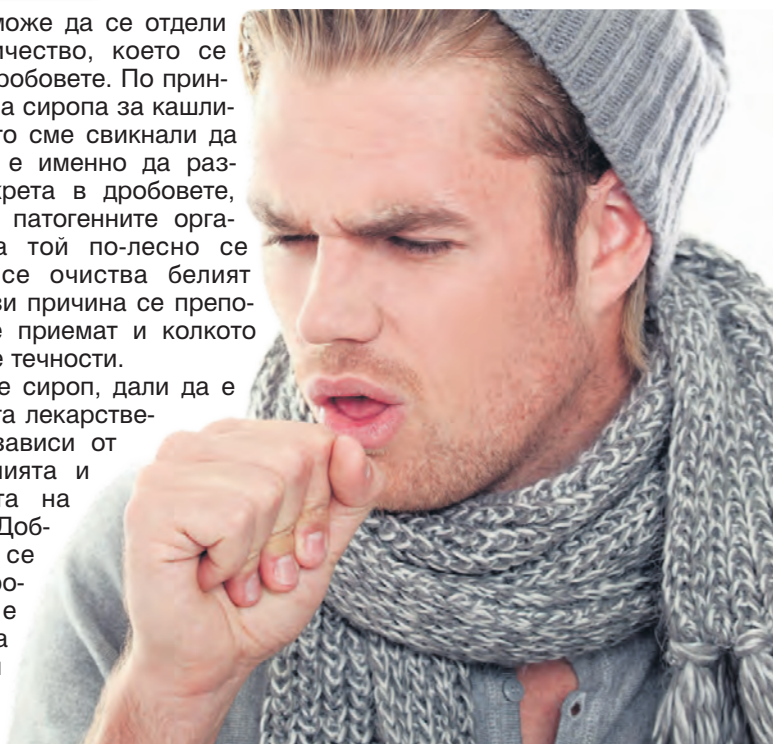
Малките деца кашлят дори и при невинна хрема, защото секретите от носа им се стичат по задната стена на гърлото и предизвикват съответния рефлекс. Възпаленията на гърлото също са причина за суха, дрезгава и силно дразнеща кашлица.

Обикновено кашлицата започва като суха, непродуктивна, като не се отделя секрет. Ако не се лекува, секретът, който се задържа, от само себе си започва да се разводнява. Но това е прекалено слабо като про-

цес, за да може да се отдели цялото количество, което се съдържа в дробовите. По принцип ролята на сиропа за кашлица, към който сме свикнали да прибъгваме, е именно да разводнява секрета в дробовите, натрупан от патогенните организми. Така той по-лесно се изкарва и се очиства белият дроб. По тази причина се препоръчва да се приемат и колкото може повече течности.

Дали да е сироп, дали да е някаква друга лекарствена форма, зависи от предпочитанията и от възрастта на заболялия. Добре е да се започне с продукт, който е на билкова основа и подобрява отделянето

И ПРИ КАШЛИЦА САМОЛЕЧЕНИЕТО МОЖЕ ДА Е ОПАСНО



Независимо какъв е характерът на кашлицата, във всички случаи при първа възможност трябва да се направи консултация с лекар, особено когато става въпрос за малки деца и хора над 70 години. Защото много често човек не може сам да определи дали трябва да бъде потисната кашлицата, или е необходимо да се стимулира отделянето на секрета. Трябва да се знае, че самолечението със средства, потискащи кашлицата, е опасно, защото се потиска и центърът на дишането, което може да е фатално при бебета и престарели хора. Освен това потискането на кашлицата при някои белодробни заболявания може да влоши състоянието заради застой на секрети в бронхите.

Антибиотиците категорично не бива да са в арсенала от средства за самолечение с цел спиране на кашлицата. Те няма да помогнат, защото се приемат само при установена с микробиологично изследване бактериална инфекция и задължително по лекарско предписание. Домашните инхалации с лайка и сода, топлите чайове и витамините имат своето място в облекчаването на състоянието, но не са специфични средства против кашлицата.

Сезонният грип, както и другите респираторни вируси обикновено предизвикват кашлица, която е съчетана с температура, обща отпадналост, хрема, главоболие.

Ако първоначалната вирусна инфекция се усложни с бронхит или пневмония, кашлицата се засилва и задълбочава, започва отделяне на зеленикави секрети, които говорят за развитие на бактерии, общото състояние се влошава. (ЖД)

на секрета, но не потиска кашлицата. Много подходящ е например „Ен Ти Тус“ – ще го намерите под формата на капсули и сироп. Той е много сполучлив, базирана на аюрведа комбинация от 12 индийски билки, като всяка има съответно действие върху кашлицата и върху организма въобще. Някои действат антиалергично, други отхрачващо. Част от билките имат успокояващо въздействие върху възпалителния процес. „Ен Ти Тус“ се намира в аптеките и под формата на таблетки за смучене с приятен вкус. Те могат да се приемат още при поява на кашлица, при първи симптоми на болка, „дращение“ в гърлото, дрезгавост на гласа.

ЛЕВИЧАРИТЕ СА ПО-ИНТЕЛИГЕНТНИ

В продължение на векове боравенето предимно с лявата ръка се е възприемало почти като физически недъг, включително и от учените. Днес това схващане е коренно променено. Нещо повече - проучване, публикувано от Националната медицинска библиотека на САЩ, намира връзка между левичарството и по-бързата и ефикасна умствена дейност. В публикацията се казва, че при левичарите връзката между лявото и дясното полукулбо на мозъка е по-бърза и той обработва информацията с по-голяма скорост.

Изследователите, работещи в Австралия, анализирани как участници в експеримента се справят с две задачи - първата, изискваща „включване“ на едното полукулбо на мозъка, другата - при която и двете полукулба трябва да работят едновременно.

Колкото и пъти да се повтаря експериментът, левичарите били по-бързи в обработването на информацията, преминаваща между двете полукулба. Това учените преценяват като сериозно когнитивно предимство. Би трябвало обаче да се има предвид, че от това изследване не могат да се правят категорични заключения - най-малкото защото мозъчната дейност остава все още до голяма степен загадка. (ЖД)



N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Билков сироп

Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

Ен-Ти-Тус Билков сироп

100 ml
Уникална комбинация от 7 билки

ЕСOPHARM

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

20 ДЕКЕМВРИ 2016 - 9 ЯНУАРИ 2017



Д-р Родина Несторова е сред най-квалифицираните ни специалисти в областта на ревматологията. Миналата година в издателство „Спрингер“, едно от най-авторитетните за научна литература, излезе учебник по ставна ехография, в който д-р Несторова е поканена като основен автор, нейна е главата „Кристални артрити“.

Вече 16 години д-р Родина Несторова преподава ставна ехография, има и т.нар. диамантен сертификат за организация и провеждане на квалификационни курсове по сонография на всички нива в курсовете от системата на Европейската лига на ревматолозите.

Завършила е МУ - Плевен, може би това, че е израснала в учителско семейство, изгражда у нея особен респект към това занятие. А съдбата я е срещнала с преподаватели и учители от голям калибър:

Ревматологията специализира заради проф. Шейтанов, беше заразителен неговият академизъм и отношението към пациента, нещо, което не се вижда често. Изключително благодарна съм на проф. Рашков, на проф. Коларов, на проф. Стоилов – това са все хора, от които съм научила и продължавам да уча много. По отношение на ставната ехография много дължа на проф. Есперанца Наредо от Испания, на проф. Яноку от Италия, имаме доста публикации заедно. Участвам в провеждането на квалификационни курсове за колеги от различни специалности, включително и международни – по линия на Дружеството по ревматология, на Европейската лига на ревматолозите и на Асоциацията по ставна ехография, на която съм вицепрезидент.

Ревматологията е сравнително нова специалност, преди е била част от кардиоревматологията – заради ревматизма, който, макар остро и временно да засяга ставите, ако засегне сърцето, се получават сериозни сърдечни пороци. Специално в България разделянето на двете специалности става през 90-те години и това е естествено, няма как да си едновременно добър кардиолог и добър ревматолог.

- Остава ли тази връзка обаче на вниманието на лекарите?

- Да, кардиолозите са с

голяма чувствителност към пациентите със ставни проблеми. Но ние по принцип контактуваме с колеги от много други специалности – с гастроентеролозите примерно при болестта на Крон. При артрити може да се увреди сърцето, при колагенози също. Контактваме със съдови специалисти. Също с нефролозите работим тясно – защото при някои колагенози страдат бъбреците. Разбира се, контактът ни с образната диагностика е постоянен. Ставната ехография е точно толкова важна, колкото слушалката при вътрешните болести. Заради автоимунния характер на някои от ревматологичните проблеми и второ – заради хроничния характер на много болести контактуваме с всички специалисти.

- Какви са новите посоки в съвременната ревматология?

- Ревматологията претърпя бурно развитие. Когато завършвах медицина, при ставните заболявания се отделяше внимание предимно на артрозните проблеми, на ревматоидния артрит и на ревматизма. Впоследствие обаче се разбира, че артритите са доста сериозна група заболявания. Разбра се примерно, че псориазисът е във връзка с псориаатричен артрит, че ревматоидният артрит има много лица, може да доведе до увреждане на сърцето, на бъбреците. Разбра се също така, че може да има висцерит – засягане на вътрешните органи при обик-

новен ревматоиден артрит. При болестта на Бехтерев се засяга сърцето. В последните години обръщаме внимание на реактивните артрити. Например ревматизмът е реактивен артрит, защото се причинява от стрептокок. През годините се откри, че реактивните артрити могат да бъдат причинени и от други микроорганизми – бактерии, вируси, паразити. Изключително много се развиха нещата по отношение на колагенозите – там имунологията претърпя грандиозно развитие. Вече е известна особено сериозната роля на цитокините. Създаде се нова класификация на ревматичните заболявания.

- По какво се работи най-активно в момента?

- Ние все още не знаем кои са причините за автоимунните заболявания – дали те са вируси, паразити или бактерии. Задвижва се автоимунен механизъм, но не знаем какво го отключва – дали е стрес, дали е наследственост... Установиха се точно процесите в ставите, защо имунната система започва да произвежда антитела срещу собствения организъм. Затова и фармацевтичната промишленост започна да произвежда медикаменти, насочени срещу имунните механизми. Има вече лекарства – антитела, които са насочени срещу конкретни „герои“ на имунологичната сцена. Това е изключително голям прогрес. И продължаваме – правим клинични проучвания с нови и нови молекули. Голямата цел, надеждата за близките години е да открием причината за отключването на автоимунните механизми. Затова лечението е насочено към стопиране на тези механизми и съответно на уврежданията.

- Кои са най-напредналите научни и клинични центрове, ревматологични школи?

- Британската, испанската, италианската, германската са водещите в Европа. Но искам да кажа, че българската ревматологична школа е изключително достойна. Ние имаме постоянно пациенти от чужбина, които идват за консултации с наши специалисти от клиниките по ревматология. Наши колеги са често канени като преподаватели в чужбина.

- Как се справяте с болката?

- Пациентите идват при нас и очакват да им помогнем с лекарство именно срещу болката. Ние им обясняваме, че е важно освен облекчаване на болката да се открие нейната причина. При това болката никога не идва сама – тя е съпроводена със затопляне на ставата, с оток, с ограничен обем движения. Болката всъщност е само един от петте симптома на възпаление. И затова лекуваме възпалението, а не само болката – тогава усилено би било безсмислено. Ние искаме да открием причината, да се определи диагнозата и тогава лечението ще бъде правилно.

- Откакто свят светува, ставните оплаквания се възприемат като част от остаряването. Има ли промяна в това правило?

Ние имаме постоянно пациенти от чужбина, които идват за консултации с наши специалисти от клиниките по ревматология

- Категорично се подмладяват много от заболяванията. Остеоартрозата някога беше страдание при хората над 50-60 години. Сега наблюдаваме напреднала гонартроза и коксартроза при пациенти, които стигат до смяна на стави на 35-40-годишна възраст. Лично аз имам вече доста такива пациенти. Идват и млади хора, на по 20-25 години, които имат вече износен хрущял. Отдавам това основно на обездвижването. Тоест ставният хрущял постоянно гладува, защото той се храни пасивно. Тази тъкан няма собствени кръвоносни съдове и очаква да бъде нахранена, а единственият начин за това е ставата да се движи. При тежки натоварвания пък вътрешната обвивка на ставата, която се изстискава при движението, се изчерпва и хрущялът отново гладува. Именно гладуването на хрущяла е в основата на образуването на шипове.

Ликвидирането на хрущялното покритие обаче е тясно свързано с подлежащата кост. Според все по-разпространени хипотези процесите първо се развиват в подлежащата кост и чак тогава страда хрущялът. Но засега науката приема, че първичната увреда е в хрущяла.

- Какво знае науката за унаследяването на ставните болести?

- Това е много важен фактор. Като се започне с ерозивната форма на артроза на ръцете, която се съчетава в 90% от случаите с увреждане на гръбнака, твърдо е наследствена. В поне 60% се съчетава и с опипяване на коленете, както и с коксартроза. Сериозна наследственост има и при остеопорозата – затова използваме и едноминутния тест за оценка на риска. Ако някой от родителите е имал бедрена фрактура, това означава, че е налице предразположение и предприемаме профилактика. Има наследственост при артритите и колагенозите. Но най-важният рисков фактор за всички заболявания, обект на ревматологията, си остава стресът.

- Ще споделите ли собствените си антистрес техники?

- Да, страдам и аз от стреса и особено през последната година полагам усилия да го намаля. Сутрин събуждането ми е с петте тибетски упражнения – вече десет години. И когато по някаква причина нямам възможност да ги правя, усещам колко ми липсват и колко ми помагат. Опитвам се също да се движа, да ходя бързо по равен терен, имам и уреди вкъщи, но не ги използвам често, за съжаление. Обичам да свиря на хармоника и на китара, разтоварващо е, но когато съм преуморена, нямам муза. Опитвам се да живея здравословно, вегетарианка съм. Ям често риба, сирене, кисело мляко, голямо количество плодове.

- Има ли общи препоръки как да се храним за добро здраве на костите?

- По принцип нито един артрит не обича месото. Във всички диетични ръководства за пациенти с мускулно-ставни заболявания се препоръчва ограничаване на месото, особено червеното, на карантията. Препоръчват се много плодове и най-вече голямо количество течности.

800 ЛЕКАРИ ВЪВ ВИРТУАЛНА ДИСКУСИЯ ЗА ГРИПА В CREDOWEB



Близко 800 лекари от цялата страна се включиха във виртуална дискусия за профилактиката и съвременното лечение на грипа. Събитието е модерирано от изтъкнатия български вирусолог акад. Ангел Гълъбов и се провежда в социалната платформа за здравеопазване CredoWeb по инициатива на фармацевтичната компания Екофарм. Форматът е затворена дискусия със специален достъп само за общопрактикуващи лекари и за педиатри.

В стартовото си видеообръщение акад. Гълъбов заяви, че всеки ОПЛ трябва отлично да познава клиничната картина на грипния вирус и да я различава от останалите причинители на негрипни респираторни инфекции. Втората му

● В началото на грипната вълна родните специалисти взеха под контрол актуалните за сезона щамове

основна теза е, че лечението трябва да стартира веднага след диагностицирането. Правилното лечение на грипа представлява комбинирана терапия от химиотерапевтик, антиоксидант и имуномодулятор, едновременно срещу развиващия се вирус и срещу оксидативния стрес, подчертава специалистът.

Онлайн дискусията по терапевтичен проблем е пилотна в здравната платформа CredoWeb. Тя предизвиква сериозен интерес и провокира лекарите да излязат от рамките на обичайната си онлайн въздържаност. Те споделят, че за първи път имат възможност да изкажат мнение и зададат въпроси

по същество към водещ за държавата специалист по темата Грип, без дори да станат от бюрото си. Онлайн форматът е особено полезен за лекарите от малките населени места, които по-рядко имат директен достъп до високата наука и това е начин да обогатят знанията си и да дискутират с колеги от цялата страна.

Тази форма на онлайн комуникация между лекарите се налага все повече като инструмент за споделяне на опит в гилдията. Тя дава възможност лекари по отделни специалности да дискутират важни за тях проблеми, свързани с актуални заболявания, нови терапевтични

методи, да коментират интересни теми от практиката на водещи специалисти, нови проучвания. Виртуалната дискусия е точно влизна в спектъра на интерес на лекаря чрез текст и видео в интернет формат, удобна интеракция в стил „социална мрежа“ и улеснен достъп през мобилни устройства.

През 2017 г. в CredoWeb започва серия от подобни дискусии. Част от тях ще бъдат в партньорство с лечебни заведения, съсловни и пациентски организации, институции, компании. Ще се дебатира и горещи теми, свързани със здравната политика. По обхват дискусии ще бъдат национални и регионални.

ВСИЧКИ В ИНТЕРНЕТ ТЪРСЯТ ПОМОЩ ОТ „Д-Р ГУГЪЛ“

Илияна АНГЕЛОВА

„Д-р Гугъл“ е най-влиятелният сред хората, които ползват интернет. Това показва представително онлайн проучване с 1007 души по поръчка на Кредоуеб Австрия (credoweb.at).

93% от австрийците над 18 г., които ползват интернет, търсят там информации по здравни теми. Интересите им са най-разнообразни – търси се информация за лекари, симптоми, възможности за терапия, второ мнение по диагноза или назначено лечение, съвети за профилактика или странични ефекти от медикаменти. 42% например се опитват да „преведат“ на разбираем език термините, които са чули във връзка със здравните си проблеми. Близко половината хора (46%) търсят информация за лечение на различни заболявания. Също толкова се опитват да открият повече данни за болести, от които самите те страдат.

Интернет променя отношението към здравето

Основна цел на проучването е да се разбере как точно информацията в интернет влияе на отношенията на пациентите към лекарите, както и към собственото здраве. Всеки втори (57%) заявява, че въз основа на информацията в интернет успява да попита целенасочено своя лекар за това, което не е разбрал веднага във връзка с лечението си. Хората смятат също така, че с помощта на онлайн информацията могат да задават по-под-

робни въпроси за диагнози или терапевтични методи, както и да разберат по-добре това, което им предстои.

При пациентите с хронични заболявания влиянието на интернет е още по-голямо. Две трети от участниците в проучването казват, че търсят целенасочено информация за състоянието си. При 56% онлайн средата им е помогнала да получат по-добро разбиране за диагнозата си и за методите на лечение.

Може ли да се вярва на здравната информация от мрежата

Анкетираните са убедени, че могат да разпознаят дали дадена здравна информация е достоверна – 58% застъпват това мнение. 32% заемат неутрална позиция. Едва 5% от хората не вярват в собствената си преценка за това дали намереното в интернет е вярно или не.

Според Александър Риглер, здравен журналист и аналитик по биомедицински теми, под здравна компетентност се разбира способността човек да намира, преценява и използва информацията за решения, свързани със здравето му. Най-новите проучвания в Австрия сочат, че едва всеки втори



човек е способен да ползва компетентно такава информация. Това обаче никак не е малко, като се има предвид, че в САЩ здравно компетентни са само един от 8-9 души.

Ясно е, че търсенето на здравна информация в интернет ще се увеличава. За потребителите обаче е ключово важно да разграничават кои са източниците, авторите на тази информация и доколко те отговарят на съвременното ниво на науката, коментира Риглер.

Как да оценим достоверността на информацията

Според участниците в проучването те биха повярвали най-много на статии, публику-

вани от различни лекари на едно място. CredoWeb представя точно такава платформа, чиято концепция е да предоставя възможност на лекарите сами да публикуват безплатно медицинска информация. Профилите им в социалната мрежа за здраве са възможност пациентите да открият точния лекар, както и да влязат в контакт с него.

Съдържанието на собствената уебстраница на един лекар се смята за достойно за доверие от 60% от анкетираниите. На трето място хората поставят изискването твърденията за симптоми и болести да са подкрепени от цитирани проучвания, линкове към източници като здравни каси, министер-

ства, пациентски и научни организации.

Представянето в интернет на лекаря – шанс за нови пациенти

Мнението на потребителите в интернет е категорично – 68% смятат, че лекарите с присъствие в интернет имат много подобри шансове за повече пациенти. 83% смятат, че човек може да се свърже по-лесно с медици, представени подробно онлайн. Над две трети от хората са убедени, че специалист, който дава информация за работата си по този начин, е ориентиран към нуждите на пациентите и се старае да предлага качествени медицински услуги.

Липсата на информация онлайн за даден лекар все пак няма толкова лоши последици за него. 57% смятат, че могат да намерят лекар и без интернет. Според тях той просто не се интересува от световната мрежа, след като няма собствена уебстраница. Тази „резистентност“ обаче се оценява зле от всеки трети човек. Според тях в такъв случай лекарят не се интересува достатъчно от пациентите си. Не на последно място дистанцирането на лекарите от интернет означава за пациентите (24%), че не следят най-новите тенденции в медицината и не могат да предложат най-новите терапии.

ПЛАТФОРМАТА

СЪБРАХА СЕ ЗАЕДНО – СПАСЕНИ ОЩЕ ПРЕДИ ДА БЪДАТ РОДЕНИ

На 16 декември в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ се проведе най-трогателното коледно парти на децата, родени след първите животоспасяващи вътреутробни операции в България. За първи път на едно място се събраха десетките малчугани, които получиха шанс за живот и днес радват своите родители благодарение на успешните операции на плода, извършени от ръководителя на отделението по фетална медицина д-р Петя Чавеева в екип с проф. Атанас Щерев.



„С тараем се да внедряваме в България най-съвременните методи на лечение – това е огромна полза за обществото. На това единствено по рода си коледно парти пока-

нихме и специалисти от други лечебни заведения, участвали в подобряването на здравословното състояние на спасените деца след раждането им, за да изразим благодарността си от възможността да работим екипно за раз-



витието на медицината в България и да достигнем до радостния миг да виждаме тези прекрасни семейства, сбъднали мечтата си да имат свое бебе“, каза по време на събитието д-р Петя Чавеева, която представи пред събралите се родители, деца, медии и колеги специалисти естеството на процедурите и как беше даден шанс за живот на още неродените бебета. Нейните думи бяха по-скоро емоционални и не разкриваха в дълбочина медицината, за да тържествуват емоциите. Думите на д-р Чавеева върнаха присъстващите родители към онези мигове, когато са се борили за живота на своето все още неродено бебе. В крайна сметка сълзите бяха от щастие, а Медицински комплекс „Д-р Щерев“ беше озарен от хиляди усмивки.

Най-малките участници на тържеството – прекрасните дечица, имаха удоволствието да получат специални подаръци и да се снимат със Снежанка и Дядо Коледа. И всичко това се случи до Елхата на радостта, която беше украсена само няколко дни преди тържеството с десетките изпратени от щастливите родители – пациенти на Медицински комплекс „Д-р Щерев“,

биберони, чорапчета и лигавници.

Така коледното настроение настъпи в болницата на визионера на репродуктивната и феталната медицина в България, проф. Атанас Щерев.

Вътреутробна операция на плог с поставяне на балон-катетър

Причина за интервенцията е диагностицирането на бременност с диафрагмална херния на плода. Това е състояние, при което се наблюдава компресия на белите дробове от навлезли коремни органи през отвор в диафрагмата.

Конфликт между кръвната група на бебето и неговата майка

Вътреутробното кръвопреливане на плог е манипулация, която се прави при някои усложнения, които настъпват по време на бременност. Когато има конфликт между кръвната група на бебето и тази на майката, създадените антитела могат да атакуват червените кръвни клетки на бебето и да ги разрушат. Това води до състояние на плода, което бива обусловено като анемия. Когато е достигната границата на норма и абнормалност, се налага вътреутробно (интраутеринно) кръвопреливане.



Знаете ли какво представлява феталната лазерна хирургия?

Феталната лазерна хирургия представлява миниинвазивна процедура, която се прилага при различни проблеми при многоплодна бременност с цел да се предотврати опасност от загуба на плода/плодовете още в майчината утроба. В сектора по фетална медицина на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ вече са извършени няколко прекъсвания на срастванията на съдовете с помощта на лазерна технология в различни случаи (трансфузионен синдром, фетална ретардация и др.), благодарение на които са родени живи и здрави бебета. Интервенциите се извършват от д-р Петя Чавеева, първия български специалист, преминал през няколкогодишно систематично обучение по фетална медицина и миниинвазивна фетална хирургия с лазер.

НАЙ-ЧЕСТО ДОПУСКАНИ ГРЕШКИ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ ОТ ГРИП

Грипът и тази година спази традицията и в някои региони се превърна в епидемия. И както обикновено, специалистите предупреждават, че лечението на вируса е задача с повишена трудност. Особено ако пренебрегваш съветите на лекарите и разчиташ на форуми и чуто от приятели. Защото грипът не само се отличава с бърза поява и развитие, но и с риска от сериозни усложнения. Затова битката с поредния сезонен вирус трябва да се води по най-правилния начин. За да стигнем до него, трябва да знаем кои са грешките, които обикновено допускаме, когато грипът вече ни е повалил.

1. Да се кара на крак

Много хора смятат, че грипът не представлява сериозен здравословен проблем, затова не е нужно да го прекарват в леглото и да взимат болнични. Разсъждавайки така лекомислено, те започват да приемат препарати, понижаващи температурата, витамини и отиват на работа. Това поведение обаче е изключително грешно.

Причината е, че грипът е вирусна инфекция, която се предава по въздушно-капков път. Тя се развива най-често мълниеносно и човек дори може да назове часа, в който се е разболял. Грипът започва със симптоми като слабост, болки в мускулите. Това е съпроводено с висока температура, стигаща до 39 градуса. Затова, ако усетите тези симптоми, веднага се отправяйте към доктора или

ако ви е по-зле, приберете се и извикайте лекар у дома. Не ходете на работа, защото и най-малката физическа активност може да стане причина вирусът по-бързо да се разпространи в целия организъм и да окаже силно негативно въздействие върху всички органи и системи, в това число и жизненоважните. Освен това не бива да се забравя и рискът да заразим хората около себе си. Инфекцията се



разпространява изключително бързо.

2. Да се избягва посещението при лекар

В много случаи болните от грип прибегват до самолечение, твърдейки, че лекарят с нищо особено не може да помогне – ще изпише рецепта и толкова. Тук специалистите са категорични – при грип е необходима медицинска помощ, защото състоянието на пациента трябва да се контролира, при това често с изследвания, които в домашни условия не могат да се направят. При самолечение най-голяма е опасността да се пропуснат усложненията, които съвсем не са рядкост. Вирусът може да причини много тежки заболявания, а понякога и смърт.

3. Антибиотиците лекуват всичко

Широката практика да се използват антибиотици за лечение на всичко, в това число и на грип, е изключително погрешна. Най-сериозният проблем идва от факта, че това поведение е причина бактериите в организма на човека да си изработят устойчивост към такива препарати. Днес научната общност е разтревожена от факта, че неконтролираната употреба на антибиотици съвсем скоро ще доведе до невъзможност да се борим с бактериалните инфекции. Освен

това грипът се предизвиква от вируси, затова антибиотиците изобщо не могат да повлияят на неговото развитие. Често антибиотици се предписват при грип, за да се предотвратят усложненията. Това също е неправилно. Приемането на антибиотици като профилактика е против всякакви правила. Защото, ако наистина се появи вторична бактериална инфекция, силните лекарства може и да не подействат поради създадена вече резистентност на организма към тях.

4. Най-доброто лекарство са плодовите сокове

Интензивният прием на чай с лимон и различните плодови сокове не са лечебно средство. Що се отнася до съдържащия се в тях витамин С, то той може да помогне по-лесно да се понесе умората и болките в мускулите, но не и да се пребори с грипния вирус. Добре е да се пият със стайна температура, но не бива да са сладки, за да се изключи потенциалният ръст на бактериите, ако се е появила вторична инфекция.

5. Алкохолът унищожава всякакви вируси

Традиционното за някои лечение с алкохол трябва напълно да

се изключи. Освен токсичното си въздействие алкохолът не оказва никакво друго влияние върху организма.

Какво е правилното поведение

Ако въкъси имате болен от грип, задължително проветрявайте често. Чистият въздух, на първо място, ще предпази другите обитатели на дома. Второ – ще позволи да се избавите от застоялия въздух, в който грипните вируси се чувстват много добре. Иначе рискувате повторно инфектиране.

Но най-важното е да знаете, че размножаването на грипния вирус се потиска чрез специално създадени химиопрепарати. Един от тях – римантадин хидрохлорид, може да се използва не само за лечение, но и за екстрена профилактика при контактните лица. Желателно е противогрипните лекарства да се стартират по възможност веднага след началото на симптомите. В първите 24-48 часа от заболяването ефективността им е най-висока. Приложени навреме, противогрипните лекарства намаляват значително риска от усложнения, снижават тежестта и продължителността на заболяването, водят до бързо подобряване на общото състояние на пациента. (ЖД)

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на credoweb.bg



Американски и датски учени, работещи в Националното бюро за икономически изследвания (National Bureau of Economics Research, US), направиха анализ на дейността в няколко датски фирми в продължение на десет години. Специалистите се съсредоточили върху тези от тях, в които е констатиран ръст и в производителността на труда, и в обема на производство.

Служителите в тези фирми не само се трудили интензивно, но и прекарвали повече време на работа, като правило по-късно си тръгвали за вкъщи. Благодарение на този трудов ентусиазъм компаниите чувствително увеличили експорта на продукцията си, интересът към който също се повишавал.

Учените установили още нещо – колкото по-нагоре вървели производствените резултати, толкова повече проблеми със здравето имали работниците, които обезпечавали тези резултати. Особено често започнали да боледуват жените.

В резултат на изследването специалистите изчислили, че всеки 10 процента ръст в обема на производството увеличавали риска от инфаркти и инсулти с 15 процента. А опасността от тежка

депресия нараствала с 3 процента.

Трудовият ентусиазъм засягал и мъжете – те напускали работното място със сърдечни пристъпи и с линейка малко по-рядко от жените. Но пък представителите на силния пол по-често ставали жертви на тежки производствени травми.

След 40-годишна възраст трябва да се работи по три дена в седмицата

Всички знаем поговорката, че работата не е заек да избяга. Правдивостта на народната мъдрост обаче неотдавна потвърдиха учени от Мелбърнския институт по приложна икономика и социология. Те провели мащабно изследване с участието на повече от 7 хиляди души – мъже и жени, които били над 40-годишна възраст. Целта била да се установи

ПОВЕЧЕ РАБОТА – ПОВЕЧЕ БОЛЕСТИ



колко плодотворно може да се труди човек на тези години.

По време на експеримента доброволците извършвали офисна дейност – прочитали текстове, решавали логически задачи, правили тестове за уточняване на концентрацията им. Отначало се трудили на пълна работна седмица – около 60 часа общо. После работният им график бил намален до 3 дена в седмицата. Резултатите показали, че при намалената работна седмица производителност-

та на труда рязко се увеличила. Служителите успявали да свършат не само това, което им отнемало пет дни, но и повече. При това изпълнявали ангажиментите си по-качествено. И не на последно място – без да се уморяват. Доказано било още, че стресът и изтощението рано или късно започвали да съпътстват дейността на хората, трудещи се цяла седмица, и като следствие водели до снижаване на производителността на труда.

Изследователите сподели-

ли, че работата често е нож с две остриета. Може да стимулира мозъчната активност при умерени натоварвания, но може и да потиска, ако служителят се претоварва.

А някои специалисти директно заявили, че преумората в службата е способна да нанесе повече вреди на мозъка, отколкото липсата на работа въобще.

Резултатите от друго изследване показаха, че рискът от развитие на хипертония при хората, които работят от 41 до 50 часа седмично, се увеличава с 14% в сравнение с тези, които прекарват в офиса не повече от 40 часа. За хората, които се трудят над 50 часа, този показател се увеличава до 29%.

В крайна сметка учените все повече отричат работохолизма и се обединяват около графика – три дена работим, четири – почиваме. Ще успеем с всичко – и да пореботим ефективно, и да отгъхнем пълноценно. И да бъдем здрави. (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 появи много силни болки. Изследвахме го с рентген и ехограф и открихме много ракови разсейки в черния дроб с размер

около 4 мм. Онкологите 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
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

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ХРАНОСМИЛАТЕЛНИ СМУЩЕНИЯ ПО ПРАЗНИЦИТЕ

Д-р Виолета ЦВЕТКОВА,
гастроентеролог
в УМБАЛ „Св. Иван Рилски“, София

Когато говорим за извънредно разпространените функционални проблеми на дебелото черво – т.нар. синдром на дразнимото черво, нека първо опишем накратко какво представлява този орган.

Дебелото черво е една рамка, разположена в коремната кухина, а вътре в рамката се намира тънкото черво. Дебелото черво е финалната част на стомашно-чревния тракт. Всички участъци на дебелото черво имат своя характеристика, но от физиологията се знае, че в него не се извършва резорбция на хранителни вещества, а само на вода и соли. Дължината на този орган е около метър и

половина. Благодарение на многото бактерии, които го обитават, там се произвежда витамин К и отчасти витамин В. Въпросните полезни бактерии са с изключително важна роля, защото участват в разграждането на хранителните вещества и ако този процес е нарушен, това става причина за засилено газообразуване, повече от 500 милилитра. То разпъва стената на дебелото черво и предизвиква болка. Това, което характери-



зира синдрома на дразнимото дебело черво, е, че става въпрос само за функционално нарушение, засягащо моториката на дебелото черво. Тя от своя страна е свързана с ритъма на дефекация – тоест със запек или разстройство. Понякога симптомите на синдрома на дразнимото дебело черво може да замъгляват картината

на развиващо се сериозно органично заболяване. Искам да подчертая тук, че ако при изхождане се забележи ясна, червена кръв, това трябва да се взима много насериозно и веднага да се направят необходимите изследвания при специалист гастроентеролог. Когато бях млад лекар, големият процент от раковите заболявания на стомашно-чревния тракт бяха стомашните карциноми. Сега, след ерадикацията на причинителя на язвата хеликобактер пилори, цялата онкопатология е насочена към дебелото черво.

По отношение на храната – винаги казвам

на пациентите си, че има 10 продукта и подправки, които човек трябва да избягва, когато има стомашен дискомфорт, газове, болка. Това са лук и чесън в пряно състояние, чубрица, чер пипер, люто под всякаква форма, вино, ракия, бира, кафе. Това са най-силно дразнещите храни. При функционален проблем с дебелото черво съветваме да се ограничат бобовите – боб, леща, грах – зелето, както и пържена и прекалено мазна храна.

Има доста средства, предназначени да успокояват коликите, силното газообразуване и подуването на корема. Един от тях, от който имам много добри впечатления и го използвам в практиката си от дълго време, е „Комфортекс“. Той се приема 2 до 3 пъти дневно по 2 таблетки след хранене. Ефектът е, че образуването на газове се намалява, болката преминава, а ако има запек, рициновото масло в състава на продукта подпомага преодоляването му. Може да се каже, че жените страдат два пъти

по-често от синдрома на дразнимото дебело черво.

„Комфортекс“ е много подходящ, когато по различни поводи се похапва по-обилно и храносмилането е затруднено. Така че мога да го препоръчам във връзка с идващите празнични дни, голяма част от които прекарваме около масата. „Комфортекс“ може да се приема и профилактично – когато знаете, че преяждането е неизбежно.

Формулата на този билков препарат е съставена в съответствие с принципите и философията на древната индийска система аюрведа. А тази система, ако се опитаме да я опишем накратко, препоръчва същото, което ние, лекарите, препоръчваме като хигиенно-диетичен режим. Тоест – режим на почивка и сън, режим на хранене, за да може стомашно-чревният тракт да работи правилно и ритмично, още повече при преумората и стреса, съпътстващи живота ни днес.

Comfortex®

Комфортекс таблетки за смучене

Облекчават
погугия
корем



ECOPHARM
www.ecopharm.bg

АРДЕ

Асоциация на родители на деца с епилепсия

Хората с епилепсия имаме своите силни страни и усилено търсим своето място и признание.

Искаме равен достъп до детските градини, училищата и работния пазар, улеснен достъп до съвременните методи за диагностика и лечение, заплащане от здравна каса скъпоструващите изследвания. Създаване на Дневни центрове за хора с епилепсия.

ПОКАНА

В навечерието на Коледно – новогодишните празници Асоциация на родители на деца с епилепсия Ви кани най-учтиво на изложба на рисунки и изделия, изработени от деца и младежи с епилепсия на тема:

„Приказни годишни времена“

на 22.12.2016 г. от 10:00 до 17:00 часа в залата на Американския център към Столична библиотека, пл. „Славейков“ 4А.

Председател:
/В.Събева/

Промяна в цвета на очите, суха кожа, нездрава руменина - всеки от тези признаци показва, че в организма е започнал някакъв вътрешен процес, който все още не се е проявил. Как да дешифрираме сигналите на тялото и да вземем мерки, преди болестта да е достигнала до критичен стадий?

Диагностика... по челото

Според специалистите състоянието на стомашно-чревния тракт се проектира на лицето. Например появяването на пъпки или някакви обриви в областта над веждите показва евентуални проблеми с тънките черва и налага преглед при гастроентеролог. Дисбактериозата може да се познае по кожата на челото - то придобива землист цвят и е осеяно с алергични обриви. Освен това започват проблеми с усвояването на витамините, от което кожата изсъхва и се бели. Състоянието на

ТАЙНИЯТ ЕЗИК НА ТЯЛОТО



жлъчния мехур се проектира на слепоочията. При патологии там избиват обриви и често се появяват главоболия. Освен посещение при лекар в този случай трябва да се промени и начинът на хранене - да се изключат пържените, мазните и пушените храни, да се приемат повече фибри и обикновена питейна вода.

Мрежа от кръвоносни съдове по бузите

Смята се, че бузите са пълна проекция на белите дробове - по дясната личи състоянието на десния бял дроб, по лявата - на левия. Появата на фина мрежичка от кръвоносни съдове по бузите може да е знак за

проблеми с дробовете. За същото сигнализира и нездрава руменина, която дълго не избледнява. Състоянието на бронхите се познава по ноздрите - при бронхит порите се разширяват и се появяват пъпки.

Носът е свързан със сърцето

Началото на проблеми със сърцето може да се забележи по носа и назолабиалния триъгълник. Ако върхът на носа е побледнял, може да е нарушено кръвообращението в сърдечния мускул. Това води до много проблеми - от хипоксия до сърдечна недостатъчност. Ако на носа внезапно се появи бяло петно, е необходим спешен преглед при

кардиолог - този сигнал може да показва развитие на стенокардия. Моравото оцветяване на кожата на носа говори за застой на кръвта, който може да доведе до образуване на тромби. А посинелият назолабиален триъгълник е знак за вероятна сърдечна недостатъчност.

Загрубяване на кожата

Загрубялата и лющеща се кожа на лактите е тревожен сигнал. Тя може да е сигнал за развитие на различни ендокринни проблеми. При нарушена дейност на щитовидната жлеза организмът не произвежда достатъчно хормони, например тироксин. Тогава се наруша-

ва обмяната на веществата, при което се забавя и обновяването на кожата. Тя загрубява в областите без подкожна мазнина, каквато е кожата на лактите.

Грубата кожа и напуквания по стъпалата показват нервно пренапрежение и недостиг на витамините А и групата В. В такъв случай се препоръчва приемането на комплекс от поливитамины и успокоителни средства.

Изменения по езика

Казва се, че езикът е огледало на организма. Измененията по неговата повърхност се появяват много преди симптомите на самите заболявания. По езика се познава работата на стомаха, черния дроб, далака и червата. Така например, ако по средната третина на езика редовно се образуват бели налепи, може да се говори за развитие на гастрит или дори стомашна язва. При появата на жълти налепи е добре да се посети гастроентеролог, защото те показват възпаление на жлъчката. При поява на кафяви налепи трябва да се провери функцията на червата. Ако лявата част на езика прилича на географска карта, е добре да се прегледа далакът. Усещането за сухота на езика може да е предизвикано от анемия.

Ако следите за видимите изменения в тялото ви, може да започнете лечение навреме и да избегнете усложненията. (ЖД)

Според световната статистиката ежегодно от рак се разболяват над 14 млн. души, 8 млн. умират. Тревожната статистика е неумолима, но все по-добрите познания на учените за това, какво поражда туморите, дават увереност и сила, че ракът може да бъде спряен.

След повече от десетилетие научноизследователска работа световното име - американката д-р Хулда Кларк, открива доказателства, които я водят към ключова причина за възникването на туморите, но оказва се, и на много други масово разпространени болести.

Нейните изследвания показват, че диабетът има свързаност с причинител като говеждия панкреатичен метил eurytrea, епилепсията се дължи на конкретен вид кръгъл червей - ascaris, при случаи на шизофрения и депресия в организма се откриват паразити, поразяващи мозъка, астмата е свързана отново с ascaris конкретно в белите дробове, а като причина за много сърдечни заболявания д-р Кларк сочи паразита dirofilaria immitis, развиващ се в кръвоносната система на организма.



ТУМОРЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СПРЯН

Списъкът на болестите, обект на нейните специални проучвания, не свършва тук. Тя е категорична, че зад много тумори, както и зад спина, язвата и болестта на Крон, артритата, хроничните ставни и мускулни болки, псориазиса и упоритото акне, както

и зад хипертонията и глаукомата се крие инфекция - състояние на заразяване с паразити, бактерии, гъбички (напр. кандида), вируси и червеи - глисти, тении и др.

Д-р Кларк открива, че в мнозинството си опасните микроорганизми, които са сред причинителите на изброените и на много други болести, са много чувствителни на една прецизна формула - извлек от три природни дара.

Предложеното от нея лечение без лекарства включва схема с използване на билката **сладък пелин**, **цветето карамфил** и **извлек от зелената обвивка на плода на ореха**, комбинация, която

се оказва изключително добра помощ при справянето със серия заболявания, включително ракови, особено рак на гърдата, на дебелото черво и на черния дроб. Работи много ефикасно и при лечение на лимфом. Тройната комбинация, вложена в продукта Triactal, действа срещу близо 100 различни паразита, има силата да смалява туморите, нормализира химичния състав на кръвта, дава тонус, възвръща здравето, категорична е д-р Хулда Кларк на базата на продължителния си личен опит с широк кръг пациенти и техните лекари.

С годините разработената от американката хранителната добавка става все по-популярна в цял свят, търсена е от хора с различни здравословни проблеми, които търсят спасение чрез природни методи, без прием на химични лекарствени медикаменти.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://triactal.com/bg/> или в аптеките. Промоционална цена:

- 1 бр. x 69 лв. + безплатна доставка /обща сума 69 лв./**
- 2 бр. x 65 лв. + безплатна доставка /обща сума 130 лв./**
- 3 бр. x 59 лв. + безплатна доставка /обща сума 177 лв./**

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човешкият организъм е постоянно изложен на действието на невероятен брой токсични вещества. Част от тях са с ендегенен произход – представляват продукти на собствения метаболизъм, а други с екзогенен – попадат в него с храната, въздуха, водата, използваните лекарствени средства и т.н. С тяхното обезвреждане – превръщането им в безопасни вещества, се занимава един от най-големите и най-важни органи в човешкото тяло – черният дроб.

Дори и кратковременното прекъсване на функционирането му означава интоксикация на организма, която само за няколко часа ще доведе до неговата гибел.

Изключително сериозно натоварване върху дейността на черния дроб оказват добавките (консерванти, оцветители, подсладители, емулгатори, стабилизатори, желиращи агенти, усилители на вкуса, коректори на киселинността, антиагломеранти, омокотители и т.н.), които масово се използват в хранителната индустрия.

Броят им надхвърля 2500, като повечето от тях са чужди на човешкия метаболизъм

и в една или друга степен увреждат органите и системите. Например калиевият и натриевият нитрит (E249, E250) провокират образуването на т.нар. нитрозамини, които са едни от най-мощните канцерогени. Тези добавки присъстват в почти всички колбаси. В тях почти винаги се добавят и различни фосфати (E450), които предизвикват възпалителни процеси на лигавиците, особено на тези на храносмилателната система. Има сериозни съмнения, че същите водят и до повишаване на нивото на холестерола и дори до ракови заболявания. В огромната си част широко използваните синтетични оцветители и консерванти също нанасят непоправими вреди на организма, особено на този на подрастващите. Смята се, че ежегодно човек поглъща с храните около 10 кг добавки, т.е. близо 30 г всеки ден!

Любопитно е как все пак оцеляваме въпреки тази внушителна химическа атака.

А отговорът е – благодарение на дейността на черния дроб, която не спира нито за миг. За денонощие през него преминават и се пречистват цели 720 литра кръв! Смята се, че черният дроб осъществява над 500 функции в човешкия организъм, т.е. детоксикацията, макар и жизненоважна, далеч не е единствената. Той взема дейно участие в протичащите в организма метаболитни процеси – във въглехидратната, белтъчната, липидната и витаминната обмяна, в храносмилането, кръвосъсирването и т.н.

Уникална негова способност е превръщането на почти всички въглехидрати в универсалния източник на енергия в човешкото тяло – глюкозата. Част от нея черният дроб складира като стратегически енергиен резерв под формата

ДОБРОТО СЪСТОЯНИЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ – ЗАЛОГ ЗА ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ



на полизахарида гликоген (до 65 г на кг чернодробна тъкан), който при необходимост се превръща в глюкоза. Излишните въглехидрати черният дроб трансформира в мастни киселини, които под формата на триглицериди (мазнини) се съхраняват в мастните депа.

В черния дроб протичат основните катаболични (разпадни) и анаболични (синтетични) процеси,

в които участват белтъчните вещества. В него се осъществява пълният разпад на протеините до амоняк и карбамид, синтезът на огромен брой белтъчни вещества с разнообразни функции (албумини, глобулини, транспортни белтъчини и т.н.), както и на редица ензими. Той участва в метаболизма и депонирането на важните мастноразтворими витамини A, D, E и K, както и в метаболизма на значителна част от водоразтворимите витамини B₁, B₂, B₅, B₆, B₇, B₉ и B₁₂.

Черният дроб играе ролята на депо на микроелементите желязо, мед и кобалт, които имат жизненоважна роля в човешкия организъм. Ензимите на черния дроб катализират значителна част от процесите, свързани с метаболизма на липидите, както и на синтеза на висши мастни киселини, триглицериди, холестерин и фосфолипиди.

Черният дроб секретира жлъчната течност (около 1000 мл за денонощие),

която изпълнява множество функции, повечето от които свързани с храносмилането – емулгиране на мазнините, активизиране на моториката на тънките черва, продукция на гастроинтестиналните хормони гастрин, секретин, холецистокинин, мотилин и химоденин, участващи в регулацията на храносмилателните процеси и пр.

Поради особената значимост на черния дроб за безотказното функциониране на човешкия организъм Създателят го е дарил с уникалното свойство самовъзстановяване.

Неговите клетки се възобновяват на всеки 150 дни, т.е. след пет месеца нашият черен дроб е изцяло нов.

Отличителна особеност на черния дроб е, че когато е болен, той не пробожда, както сърцето или стомаха, а болката се появява едва след като увреждането достигне около 70% и шансовете за възстановяване са станали нищожни. Колкото и странно да звучи, немало специалисти са на мнение, че по-добре е сърдечна криза, отколкото болест на черния дроб. Според видния американски специалист д-р Джак Типс само един на 100 000 души могат да се похвалят с абсолютно здрав черен дроб. При останалите са налице едни или други увреждания, които изискват по-специални грижи към този изключително важен орган на човешкото тяло.

Между факторите, оказващи съществено въздействие върху здравето на черния дроб, са храните,

които ежедневно поставяме на трапезата си. Тиквата е един от тези продукти, който съдържа значителни количества от каротеноидите бета-каротен, лутеин и зеаксантин, представляващи мощни антиоксиданти, както и аминокиселината L-карнитин, известна още като витамин Т. Последната съдейства активно за усвояването на мазнините и превръщането им в енергия, с което чувствително се понижава натовареността на черния дроб. Ламинарията, известна още като морско зеле, съдържа значително количество алгинова киселина – полизахарид, който има уникалната способност да фиксира редица токсични вещества, тежки метали и радионуклиди и да способства за извеждането им от организма. Благодарение на значителното съдържание на витамин Е, който активно противодейства на свободните радикали и активизира процесите на регенерация на клетките на черния дроб, сушените кайсии, орехите и зехтинът съдействат активно за доброто му състояние.

Млечнокиселите продукти (сирене, кисело мляко, кефир, заквасена сметана) допринасят за добрата кондиция

на чревната микрофлора, която взема активно участие в процесите на детоксикация на организма. Подобно въздействие в качеството им на храна, дос-

тавящи на организма вещества с пребиотично действие (пектин, инулин), имат ябълките и редица други плодове, гулията, цикорията и др.

За безотказното функциониране на черния дроб от важно значение са пет „чернодробни“ витамина и витаминоподобни вещества – витамин А (съдържа се в морковите, кайсиите, тиквите, чушките, цвеклото и др.), витамин B₂ (прасковите, крушите, цвеклото, спанака), витамин Е (растителните масла, мазните риби), омега-3 мастни киселини (пъстървата, скумрията, съомгата, херингата), липоева киселина (млечните продукти, спанака, говеждото месо).

За изключително благотворното въздействие на белия трън (Silybum

Marianum L.), известен още като див артишок,

човечеството знае от хилядолетия. Още в древния Рим той е бил използван за лечение на чернодробни заболявания, ухапване от отровни змии и др. В китайската медицина белият трън бил препоръчван за детоксикация на организма и възстановяване на черния дроб. Сериозно внимание към това растение беше обърнато след откритието на група немски учени, които през 1968 г. установиха в него наличието на биологично активното вещество силимарин, съставено от флавоноидите силибин, силикристин и силидианин. Последните имат мощно антиоксидантно и хепатопротекторно действие. Наред с тези вещества,

белият трън съдържа още около 200 биологично активни вещества –

флавоноида кверцетин, мастноразтворими витамини, полиненаситени мастни киселини, алкалоиди, сапонини, тлъсто масло (до 25%), редица важни минерали (магнезий, калий, калций, мед, цинк, селен), които активно подпомагат действието на силимарина. Почти възшебно въздействие върху черния дроб имат кълновите от семената на белия трън. Една чаена лъжичка от тях дневно върши истински чудеса. Смлените с помощта на блендер семена също са особено ефективни. Приемат се по 1 чаена лъжичка 3-4 пъти дневно около половин час преди храна. Курсът на лечение е 40 дни, след което се прави прекъсване от две седмици.

Полезни са и отварата и спиртната настойка от семената на белия трън. Листата и цветовете на растението от векове се използват в кулинарията. Подпомагането на черния дроб и избягването му от множество изнурителни за него дейности, свързани с детоксикацията на организма, е сигурен път към добро здраве и дълголетие.

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

gporov_bg@yahoo.com

СНОУБОРДЪТ РАЗВИВА ВСИЧКИ МУСКУЛИ И ГАРАНТИРА ПОЗИТИВНИ ЕМОЦИИ

Неописуемото чувство, че буквално летиш по заснежени планински склонове, всяка година прибавя към армията на сноубордистите все повече привърженици, главно тийнейджъри. Според специалистите желаещите да „яхнат“ побелелите хълмовете трябва да знаят и да спазват няколко прости правила. Кои са те?

Най-важното е упорството!

За овладяването на този спорт не се изискват особени физически данни, за разлика например от художествената или спортната гимнастика, за които са важни теглото, ръстът, дължината на краката, гъвкавостта и т.н. За сноуборда е необходимо само да си упорит и да имаш желание да побеждаваш. Противопоказанията за здравето са минимални. Пързалянето със сноуборд натоварва значително опорно-двигателния апарат и

затова този спорт е подходящ само за деца без ортопедични проблеми. Иначе той е достъпен за младите хора, а често и за по-възрастните, които не се страхуват от ниските температури и високите скорости. Сноубордът развива всички мускули на тялото и предизвиква много позитивни емоции.

Възрастта има значение, ако искате да станете професионалисти

Оптималната възраст за започване на този спорт е 5-6 години и повечето деца се записват на тренировки именно тогава. Това не означава, че не може да подкараш сноуборд по-късно. При добра спортна подготовка има голям шанс за постигане на успехи и от деца, които са се качили на сноуборд като по-големи. Според експертите за постигане на добри резултати на юношеско ниво професионалните тренировки



ки трябва да започнат до 14-годишна възраст. За постигане на любителско ниво тренирането на сноуборд може да започне на всякаква възраст.

Само с инструктор!

Някои родители оставят децата си да се учат сами да се пързаят на сноуборд, а други им осигуряват инструктор. Според специалистите

вторият подход е не само за предпочитане, но и единственият правилен. Въпреки че според статистика сноубордът не е много травматичен спорт, за първите спускания инструкторът е задължителен. Родители, които не практикуват този спорт, трудно могат да напътстват децата си. Инструкторът обучава начинаещите спортисти по специална методика, показва всички основни елементи и обяснява правилата за безопасност. Под негово ръководство пързалянето със сноуборд може да се усвои за няколко часа без риск от сериозни травми. Непосредствено преди началото на спускането е препоръчително да се направи загряваща тренировка. При добре развитата мускулна система на детето това е достатъчно.

Екипировка

Подходящата екипировка е важна за всеки вид спорт. Тя не трябва непременно да е скъпа. Като начало може

да се купят употребявани сноуборд и автомати (или да се вземат под наем). След като се установи, че детето има желание да упражнява този спорт, може да му се купи нова екипировка от специализиран магазин, където с помощта на квалифицирани консултанти ще бъдат подбрани дъската, автоматите, обувките и каската. Много важно е да не се пропускат топлите непромокаеми дрехи: термобельо, дълги чорапи, спортен костюм за зимен спорт, ръкавици и задължително каска.

Останалото е желание да излезеш от градския смог, претърпканите кафенета, да оставиш компютъра за няколко часа и да се слееш със зимната магия. Само това ти гарантира по-малко здравословни проблеми. А когато се качиш и на сноуборд, посещенията на лекарския кабинет силно ще се разрежат. (ЖД)

В морето от средства за профилактика и общо укрепване на организма марката SupraVit се е наложила през годините като символ на качество и надеждност. Продължавайки тази традиция, „Кенди фарма“ предлага на пазара още няколко продукта - нови и в таблетна форма. Всички те са произведени с чисти швейцарски витамини и по най-модерна швейцарска технология. Активните съставки са правилно балансирани и с максимална концентрация, за да бъдат усвоени от организма по най-добрия начин, не съдържат ГМО, глутен и подсладител.

Особено търсен през зимния сезон е продуктът **А-Я ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ + ЖЕНШЕН**. Той представлява комбинация от витамини, минерали и микроелементи за сила и енергия. Добавеният натурален екстракт от женшен допринася за тонизиране на организма, стимулиране и укрепване на имунната система. Само 1 таблетка дневно е достатъчна за повишаване на жизнения тонус, по-бързо възстановяване след

ВИТАМИНИ С ШВЕЙЦАРСКО КАЧЕСТВО НИ ЗАРЕЖДАТ СЪС СИЛА И ЕНЕРГИЯ

боледуване и подобряване на физическата активност.

Традиционната медицина използва корените на женшен вече над 5000 г. Женшенът най-общо се определя като адаптоген, т.е. притежава свойството да помага на организма да се нагажда към ситуацията на стрес и бързо променяща се среда. Затова и той често се препоръчва, за да подсилва съпротивителните сили и да увеличава енергията в тялото, включително при хора в напреднала възраст.

Някои нови изследвания показват, че женшенът може да намалява нивото на кръвната захар.

Други данни сочат, че поне временно и в умерена степен женшенът подобрява концентрацията и способностите да се учи и

помни. Затова е търсен от студенти по време на сесия и тежки изпити.

Важен елемент в състава на продукта е селенът. Той е необходим за нормалното протичане на много жизнени процеси. Основната му роля е да неутрализира свободните радикали, т.е. агресивните молекули, които увреждат ДНК и причиняват злокачествени изменения в клетките. Комбинацията селен - витамини С и Е подпомага организма да се предпази от сериозни болести като рак, сърдечни страдания, катаракта, дегенерация на жълтото петно в ретината, инсулт, също за баланса на хормоните, произвеждани от щитовидната жлеза.

Наличието на желязо, манган, витамини Н, К₁ и група В балансира формулата на

новия продукт и го прави подходящ за прием през цялата година, за да помогне на организма при смяна на сезоните, пролетна умора, липса на достатъчно прясна и витаминозна храна, изтощение след напрежати и стресови периоди.

Другите два нови продукта с марка SupraVit, които вече могат да бъдат намерени в аптеките и дрогериите, са:

КАЛЦИЙ, МАГНЕЗИЙ, ЦИНК + ВИТАМИН D₃.

Препоръчва се за здрави кости и зъби, красива коса и кожа

МАГНЕЗИЙ 250 mg + ВИТАМИН B₆

Подходящ при състояния на психическо, емоционално и физическо натоварване, стрес и умора, мускулни крампи.

„Кенди фарма“ работи само с утвърдени световни доставчици на съставките като DSM - водеща швейцарска компания за витаминни премикси, Naturex - експерт в натуралните екстракти, и Beneo - производител на натурални фибри.



- МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ОТ НАЙ-ВИСОКО КАЧЕСТВО
- С НАТУРАЛЕН ЕКСТРАКТ ОТ ЖЕНШЕН ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ
- ШВЕЙЦАРСКА ТЕХНОЛОГИЯ И СЪСТАВКИ
- БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ И ЕФИКАСНОСТ



Време е за



WWW.SUPRAVIT.BG

КАК ДА ИЗГЛЕЖДАМЕ ПО-МЛАДИ

● Лесни всекидневни хитринки, които не струват пари

Тина БОГОМИЛОВА

Битката с остаряването е обречена, бръчките и петната се появяват въпреки огромния козметичен арсенал и прескъпи подмладяващи процедури. Но за отлагане на издайниците на годинките са най-важни здравословният начин на живот и лесните всекидневни хитринки.

Храната

Здравословното хранене прави чудеса, ако искате да изглеждате младодилики. В чинията, а не само в козметичния несесер, трябва да има много антиоксиданти.

Хапването на плодове и зеленчуци, които съдържат подмладяващите витамини В и Е, е особено полез-

но за кожата. Антиоксидантите свалят годините, тъй като предпазват от свободните радикали, които увреждат кожните клетки и унищожават еластина и колагена в тях. Ако на трапезата има риба, организмът си хапва витамини В₆ и В₁₂, вегетарианците могат да си ги набавят с нахут, слънчогледови семки и бадеми.

Ферментиралите храни, като популярното у нас през зимата кисело зеле, са полезни не само за доброто храносмилане, но и за опънатото лице.

Здравословното и подмладяващо хранене препоръчва ограничаването на захар и сол, тъй като вредят на кожата и я правят вяла и подпухнала.

В менюто трябва да има достатъчно омега-3 мастни киселини, които помагат на кожата да се справя с възпалителни заболявания като акне и псориазис.

Изчислено е, че дамите е добре да консумират поне 46 грама проте-



ин на ден, а дори и повече при бременност, кърмене и спортуване. Тази доза помага за контролиране на апетита и стройна фигура. Освен това приемането на достатъчно протеин е важно за хубава кожа и коса.

Разкрасяваща е диетата, богата на витамин С, например цитрусови плодове, чушки и зеле, които помагат за по-малко бръчки. Ампулите витамин С може да се използват и като антибръчков серуми.

А водата е може би най-мощният подмладител. Препоръчват се поне девет чаши дневно, плюс течностите, които се поемат от чай, сокове, плодове и зеленчуци.

Сънят

Добрият и достатъчен сън е изключително важен за здравето и красотата. Важно е не само колко, но и как се спи. Най-добре е погръб, тъй като така тялото релаксира, а мускулите се отпускат. Спането настрани или по корем може да причини фини линии на бузите, тъй като възглавницата ги притиска.

Важна е и възглавницата. И не само да е удобна, но и да е обвита в коприна или сатен. Памук и полиестер дразнят деликатната кожа на лицето, а голямото триене образува бръчки. Предимството на коприната е и за косата, тъй като предотвратява сплъстяването и начупването ѝ.

Козметиката

Непочистването на лицето вечер преди лягане пречи на кожата да се регенерира, а запушените пори сутрин са гарантирани. Кожата се възобновява през нощта, така че най-важните козметични съставки трябва да се нанасят на чиста кожа преди лягане.

Хидратирането е задължително, а и колкото и да е скъпо антиейджинг мазилото, то е по-ефективно върху чисто и влажно лице. Кожата трябва да се овлажнява до три минути след душ, преди влагата да се е изпарила напълно.

Ексфолирането винаги се съобразява с типа на кожата. Химическият или механичен абразивен пилинг понякога вместо да разкрие по-гладка кожа, нанасява най-горния ѝ слой. Отстраняването на мъртвите клетки е задължително за хубаво лице, но трябва да се прави по правилния начин и не бива да се прекалява.

Ретинолът е една от най-важните съставки в подмладяващите козметични продукти. Дерматолозите препоръчват този мощен антиоксидант, тъй като ускорява обновяването на клетките и стимулира производството на колаген, а това води до по-младодилика кожа. В началото

се препоръчват козметични продукти с по-нисък процент ретинол, а след време може да се увеличи.

Слънцезащитната козметика помага за по-млада и стегната кожа, тъй като вредните лъчи образуват бръчки и тъмни петна. И не става дума само за плажа, а е необходима всекидневна защита.

Често тонове козметика се слага на лицето, но се забравя деколтето. А там набръчканата кожа също издава годинките, затова ретинол е необходим и там.

Ръцете издават възрастта поясно от лицето. Грижата за тях е много важна, тъй като те са най-зле защитени от външни фактори като вятър, пек и студ. Необходима е постоянната им хидратация, както и използване на козметика със слънцезащитен фактор.

Консултациите с дерматолог са необходими, тъй като специалистът знае какво е най-добро за вашата кожа и може да предложи по-ефективни грижи, отколкото домашните маски или посещенията в центрове за красота.

Вредните навици

Стресът и напрежението може да оказват влияние не само на психичното здраве, но и върху стареенето. Затова се препоръчват мерки като йога, медитация, спорт или просто повече сън. Редовните физически упражнения контролират телото и помагат на сърцето, но и не показват годинките.

Фини линии и бръчки могат да се образуват с течение на времето чрез всекидневни повторни движения. Такава популярна и модна грешка напоследък е честото взиране надолу в смартфона. Поддържането на добра стойка и държането на мобилния телефон на нивото на очите може да помогне за по-стегната кожа.

Честите чашки с приятели също загрозяват, тъй като алкохолът дехидратираща тялото, а дехидратираната кожа е суха и бледа.

Пийването със сламка изглежда невинен навик, но с течение на времето се появяват бръчки около устата. Получава се, тъй като смученето през сламка активира точно тези лицеви мускули, където могат да се появят фините линии.

Предостатъчно е дълъг списък с вредите за здравето от тютюнопушенето, но цигарите също и загрозяват. Бръчките се появяват преждевременно, кожата страда. И не само вредните съставки в цигарите са виновни за това, но и самото пафкане причинява лицеви фини линии.

А и пожелателите от тютюн и много кафе зъби добавят повече години на лицето.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини В₁, В₆, В₁₂ и фолева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

ECOPHARM

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

Шампанското е част от тържествен ритуал, задължителен за всяко елегантно парти. То е герой във филмите на Джеймс Бонд и в „Казабланка“, любима напитка на Мерилин Монро и Хемингуей. Наричали го „дьяволско“ питие заради мехурчетата, от които бъчвите, в които ферментирало, се взривявали. Монахът Периньон го укротил, като го затворил в бутилки и го дарил на света.

Искрящата чаша шампанско у нас все още не може да се раздели с „проклятието“ за последващо главоболие. Причината обикновено е в бутилка с ниско качество, съдържанието на натриев глутамат или на повече остатъчна захар, както и на многото други напитки, които смесваме без мярка на празничните сбирки. Затова не заклеявайте виното, а се ограничавайте в количествата! Изпийте за цялата празнична нощ 1-2 коктейла от шампанско и портокалов сок и със сигурност няма да имате проблеми.

„Шампанско“ по право се нарича само виното с мехурчета от френската област,

дала наименованието за деклариран произход на продукта. Всички останали подобни напитки трябва да се наричат газирани, шумящи, искрящи или пенливи. Не е позволено дори да се упоменава технологията, свързана с производството. Затова в Германия ще пиете сект, в Испания – кава, в Италия – спуманте или просеко, а в Русия – игристое.

Шампан е най-северният винен район на Франция, на 150 км от Париж, и заема около 30 хектара върху дъното на някогашно вътрешно море. Още римляните започнали да саят лозя тук, а монасите през Средните векове – да произвеждат вино. Магията и неповторимата индивидуалност на местните вина в Шампан се ражда от уникалното съчетание на тънкия горен слой почва, който покрива пласт варовик с дебелина около 200 м. Той отлично регулира земната влажност и температурата: денем поема излишъка от слънчева топлина, а през хладните нощи я отдава. Търсенето на „дьяволските мехурчета“ се радва на бум през последните години и класическата област Шампан съвсем не може да насмогне. Сред новите „тигри“ в бранша са винените долини Напа и Сонома в Калифорния и Китай.

ЛЮБОПИТНО

■ Пиер Периньон бил управител и главен винопроизводител на абатство Отвилер и е пръв в купажирането (смесването) на вина от различни сортове грозде, събрано от различни места, в различно време. Той е пионер в производството на бяло вино от черни сортове грозде. Неговият метод е в основата на съвременната рецепта за производство на повечето пенливи вина. Дом Периньон (дом е монашеска титла) е пазил в тайна разработените от него начини за производство на пенливи вина и не е оставил след себе си писмени трудове.

■ През 1718 г. абат Родино публикувал книга, в която за първи път била описана технологията за създаване на пенливите вина на Шампан.

През XIX в. шампанското било много по-сладко от днешното.

Означението Brut Champagne е първообразът на модерното шампан-



ско, но в наши дни разновидностите са доста повече. Сладостта се определя от количеството захар след втората ферментация и ето как можете да се ориентирате:

- Ultra Brut/Brut Nature/Extra Brut или Brut Zéro е най-сухото, „диетичното“ шампанско, в което няма добавена захар (евентуално 0-6 г остатъчна захар на литър);
- Brut е най-масовото шампанско, което не сладни на вкус (съдържа не повече от 12 г остатъчна захар на литър);
- Extra Dry/Extra Sec леко сладни със своите 12-17 г остатъчна захар на литър;
- Sec, макар че се превежда като „сухо“, е доста сладко: съдържа 17-32 г остатъчна захар на литър;
- Demi-Sec е сладко (съдържа 32-50 г остатъчна захар на литър);
- Doux е най-сладкото (има над 50 г остатъчна захар на литър).

В шампанското се открива високо съдържание на полифеноли, магнезий, калций, цинк, които пазят мозъка и се грижат за доброто ни настроение. Твърди се също, че сухото шампанско подобрява храносмилането, а полусухото спомага за детоксикацията на организма. Една чаша от него дори лекувала махмурлука.

Истинското шампанско се прави от грозде, типично за производство на бели вина –

шардоне, или от червени сортове като пино ноар и пино мение, които се мачат нежно и ферментират без ципата. В първия случай имаме Blanc de blancs (бяло от бели), а във втория – Blanc de noirs (бяло от черни) при смесването на реколтите от различни сортове и масиви. Най-върховното е cuvée de prestige, а уточнението „cuvée“ на етикета на виното означава специална партида висококачествено вино, произведено в определени бъчви, или висококачествена комбинация от вината от няколко бъчви от различни сортове грозде. Най-популярните днес марки френско шампанско са: Bollinger, Charles Heidsieck, Krug, Moët&Chandon, G.H. Mumm, Joseph Perrier, Ruinart, Taittinger, Veuve Clicquot-Ponsardin.

По цвета на виното може да определите дали то е младо, зряло или умира, а също и дали за направата му е използвано изгнило грозде. Мехурчетата в шампанското са критерий за качеството му. Тяхната големина, скорост, гъстота и цвят диференцират евтиния сурогат от върховната напитка.

Празници със стил



АКО НЕ ЗНАЕТЕ

120 мл сухо шампанско имат само 90 калории, което е по-малко от останалите вина. С факта, че се поднася в по-малки количества, то е още по-диетично. Пие се на по-малки глътки, а заради мехурчетата засища по-бързо.

Ако имате настроение да се изживявате като много специални,

върхът е за мезе на газираното вино да хапнете сурова прясна стрида. Тя обикновено е обработена предварително в кухнята: отворена, с прекъснат мускул и с 1-2 капки лимон, но може и да е пусната на дъното на „флейтата“, типичната чаша за шампанско. Ценителите я изсипват в устата си и я гълтат цялата, без да я дъвчат. Ако е много голяма или искате, може и да я сдъвчете. По поведението и усещанията си в този момент ще прецените дали това е, или не е вашето удоволствие.

У нас живи стриди се продават в големите хранителни вериги

и деликатесните рибни магазини: на килограм, дузина (12 бр.) или половин дузина (6 бр.). Изключително важно за здравето ви е да купувате пресен продукт. Трябва да мирише на свежо, на морска вода. Всеки силен мирис или пихтиест състав е повод да изхвърлите веднага всякакви миди, риби, стриди.

При отварянето на стридата носете здрави ръкавици (французите действат с плетени метални), защото порязването от черупките е много болезнено. Вкарайте малък остър нож в процепа, където се свързват двете части на черупката, и завъртете. Изплакнете стридата, отрежете мускула и я поставете върху чиния, пълна с натрошен лед. Течността, която се отделя сега, е поетата от нея морска вода. На масата се слагат допълнително и малки купички с вода, резен лимон и клонки магданоз за изплакване на пръстите, както и ленена и книжни салфетки.



Ако суровата стрида не е по вкуса ви, забъркайте кълцан магданоз, смачкана скилидка чесън, по 2-3 с.л. настърган пармезан и галета, прясно смлян черен пипер и малко зехтин и пресен лимонов сок. Сложете по половин чаена лъжичка от сместа върху стридата в черупката и запечете под грила за 3-4 минутки.

Сомелиери от Франция опровергават широко-разпространени митове за шампанското.

Оказва се, че е добре то да се отваря безшумно, а не с гърмеж; може да се пие още на закуска и върви не само с десерти, но и с месо. Като модна и изискана напитка се свързва с храните афродизиаци: пушена съомга, хайвер, пъдпъдчи яйца, шоколад, ягоди. Качественото сухо газирано вино е приемливо за леки суфлета с пресни сирена и раци, за салати и ордьоври с пилешко месо, различни риби, миди в сметанов сос, суши и сашими. Полусухото или по-ароматното мускатово пенливо е подходящо за пасти, торти, кремове с ягоди и шоколад. Телешкото карпачо, ризотото с манатарки и трюфелите от тъмен шоколад и ядки вървят особено добре с искрящо розе. Разбира се, истинското шампанско е най-добре да се пие самостоятелно, за да се усеща вкусът му. Но качественото вино с мехурчетата може да е част и от редица коктейли като „Белини“ с праскови, „Кир Роял“ и други.

Бутилките, в които ферментира и се продава шампанизираното вино, имат точно определени размери: класически от 0,75 л и „Магнум“ със своите 1,5 л, която се счита за по-качествена. Бутилката от 6 л, наречена на старозаветния Метусалем, стига за по-голяма компания. За специални личности и събития са произвеждани и уникални стъклени опаковки като 20 fluid ounce (Imperial pint) за Уинстън Чърчил, а „Навуходоносор“ на името на Вавилонския цар побира 15 литра. През 2009 г. бутилка Perrier-Jouët Champagne от 1825 г. е била отворена тържествено пред 12 световноизвестни дегустатори и е била призната за най-старата бутилка шампанско в света от Книгата на рекордите на Гинес, като течността в нея не само била годна за пиене, но е имала аромат на карамел и трюфели. Забележително, нали?

Весели празници ви пожелава
Бойка ВЕЛИНОВА



ОТВЕШО: Лекар. Умора. Ракитак. Нрави. Самовари. Кон. Треви. Мотет. Животни. Миля. Сет. Киото. Нив. Но. Ашладисване. Килер. Ани. Ли (На). Неон. Кора. Гол. Калин. „Ga“. Ла. Мода. Астор. Кавал. Тога. Ара. Син. Наденица. Ким. Далида. Кру. Закана. Екарисаж. Долина. Олива. Динамит. Ров. Лис. Пиренеи. „Наполи“. Долар. Лято. Алая.

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

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

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

Традиционните годишни награди „Спортист и треньор на НСА“ бяха връчени на 14 декември на церемония в Многофункционалната спортна зала на академията в присъствието на официални лица, академичното ръководство, преподаватели и студенти.

Приза „Спортист на годината“ получи четвъртокурсничката от Треньорския факултет Анна Методиева - бронзова медалистка на европейското първенство по сумо, което се проведе през април месец в Полша. Наградата - почетен медал на ректора, ѝ бе връчена лично от проф. Пенчо Гешев. Освен медала Анна получи и годишна стипендия в размер на 2000 лева, осигурена от председателя на Съвета на настоятелите на НСА Красимир Дачев.

„Искам да изкажа огромната си благодарност за тази награда! Чаках я наистина много дълго. Доста години се боря за НСА, за което съм изключително горда и ще продължавам да го правя, докато мога!“, сподели Анна след награждаването.

С награда „Треньор на годината“ на НСА „Васил Левски“ бе отличен ас. Христо Христов, доктор - треньор по сумо към СК „Борба, самбо и сумо - НСА Академик“.

Интересен факт е, че НСА „Васил Левски“ е единственото учебно заведение в света, освен това в Япония, включило в учебната си програма сумо. Залата по сумо в академията е оборудвана с дарение от японското правителство, а лично тогавашният министър на външните работи на

Япония, сега финансов министър, г-н Таро Асо открива залата през 2007 година. Това е мястото, където националите на България водят своята подготовка.

В номинациите за наградите участват всички спортисти от 35-те клуба на НСА, които са спечелили през годината медали от световни, европейски, балкански и национални първенства, включително и студентски, както и първенства



за хора с увреждания и параолимпийски игри. Тази година общият брой на медалите е над 150 в 25 спорта.

Призове за най-изявените спортисти на годината връчиха ректорът на НСА проф. Пенчо Гешев и официалните гости на събитието: министърът на младежта

НСА „Васил Левски“ награди най-успешните си спортисти за 2016 г.



състезатели са редовни студенти и те доказват, че съвсем успешно в Национална спортна академия може да се съчетава учебната със спортно-състезателната дейност“.

За спомен от академията проф. Гешев връчи на Кубрат и Тервел Пулеви сувенири. И двамата братя са възпитаници на академията - Тервел е завършил вече бакалавърската си степен, а на Кубрат скоро му предстои дипломиране.

На номинираните спортисти бяха връчени парични премии и подаръци. Всички останали състезатели от клубовете на НСА със спечелени титли от национални, балкански, европейски и световни първенства също ще получат парични премии.

Празник, който доказва, че нашите студенти са тези, които влагат труд, желание и умение на спортните полета. Искам да отбележа, че всички номинирани днес

Как 26-годишната и тежаща само 62 кг сумистка Анна Методиева е надвивала 160- и дори 200-килограмови конкурентки и как след тежка бременност е победила световната шампионка на Русия Нергиз Ибраимова, може да видите във видео в сайта jivotatdnes.bg. В него ще станете свидетели и на най-интересните моменти от награждаването в НСА.

и спорта Красен Кралев, зам.-министърът Асен Марков, олимпийската шампионка и председател на БОК Стефка Костадинова, изпълнителният директор на Българския спортен тотализатор Дамян Дамянов, председателят на Съвета на Настоятелите на НСА Красимир Дачев,

зам.-кметът на район „Студентски“ Велина Белева, интерконтиненталният шампион по бокс в тежка категория Кубрат Пулев, председателят на Българска федерация по сумо Борис Навчев, председателят на Българска федерация по мотоциклетизъм г-н Богдан Николов, изп. директор на Спортната федерация на глухите Николай Бозев, президентът на Българска федерация шотоканкарата Александър Славков и двукратният олимпийски шампион проф. Петър Киров.

Поздравления към наградените и гостите изказаха ректорът на НСА „Васил Левски“ проф. Пенчо Гешев и министърът на младежта и спорта Красен Кралев. В изказването си проф. Гешев отчете постигнатото от състезателите ни през годината: „Днес е празник на спорта в Национална спортна акаде-



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

ПОЩЕНСКИ УСЛУГИ

- Приемане и доставяне на писма и колету за страната и чужбина
- Пряка пощенска реклама
- Хибридна поща
- Вътрешни и международни куриерски услуги
- Логистични услуги
- Абонаментни пощенски кутии
- Телепоща
- Безадресна доставка на рекламни материали

АБОНАМЕНТ

- Извършване и доставяне на абонамент за периодичен и ежедневен печат
- Извършване на онлайн абонамент чрез сайта на “Български пощи” ЕАД

ТЪРГОВСКИ ДЕЙНОСТИ

- Продажба на търговски стоки: пощенски марки; пликове; опаковки; картички; книги; вестници; списания, сувенири и др.
- Продажба на винетни стикери
- Продажба на билети за лотарийни игри
- Продажба и регистрация на предплатени карти на мобилни оператори
- Изработване и продажба на “марка с персонализирана винетка”
- Митническо обслужване и митническо представителство
- Продажба на билети за културни и спортни събития
- Продажба на държавни таксови марки
- Продажба на база данни в електронен вид
- Продажба на туристически услуги и продукти

ФИНАНСОВИ УСЛУГИ

- Приемане и изплащане на пощенски парични преводи за страната и чужбина:
 - за страната - обикновени и експресни
 - за чужбина - чрез множество банки, пощенски оператори, компании за бързи парични преводи и Мъни Грам
- Дебитна карта Mastercard “Български пощи - ЦКБ”, предназначена за клиенти на “Български пощи” ЕАД и може да бъде заявена само в пощенска станция
- Изплащане на пенсии
- Заплащане на дължими суми за ток, вода, телефон, парно, интернет, телевизия и др.
- Приемане на данъчни декларации
- Плащане на местни данъци и такси
- Плащане на такси за издаване на лични документи
- Плащания към сайтове за колективно пазаруване
- Плащания към AVON

ВАУЧЕРИ ЗА ХРАНА

- Отпечатване, персонализация и доставка на ваучери за храна, социални придобивки и подаръци
- Мрежа от над 5500 търговски обекти, приемащи ваучери на “Български пощи” ЕАД
- Консултации относно данъчно третиране и помощ при въвеждане на ваучерна система

УСЛУГИ

