

ПОХОДИ



Работят ли минималните осигурителни прагове

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви доц. Виолета Чернодринска, водещ детски офталмолог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 33 (160), 15 - 21 септември 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Ивет Лалова:

Не съм готова да спра да бягам

Интервю на Яна КАСОВА на стр. 7

Защо се провали законът срещу корупцията

На стр. 4

Връща се интересът на чужденци към имоти у нас

На стр. 8

Спират парите за „мъртви души“ в училищата

На стр. 11

Излезе първият том от „История на българите в Македония“

На стр. 14



Софийската опера триумфира с Вагнер в родината на композитора

На стр. 13



На стр. 20-21

Вижте на новия сайт www.jivotatdnes.bg



Опазването на околната среда и енергийната ефективност са големите ползи от новия завод за преработка на отпадъците в София

Новия брой и архив на в. „Животът днес“ търсете и в електронен вариант jivotatdnes.bg

OXYRAIN OIL

Наука и природа заедно срещу болката

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



От 2016-а санират с европейски пари и по-малки сгради

От 2016 година ще отпадне изискването за минимум 36 жилища в сграда, за да бъдат отпуснати пари за саниране от европейските фондове. Това разясни регионалният министър Лиляна Павлова по време на дебат от кампанията "Деветте пътя към еврофондовете" по оперативна програма "Региони в растеж".

Националната програма за саниране на панелните блокове ще продължи да действа, но паралелно с нея по оперативната програма ще се отпускат пари за саниране и на по-малки жилищни сгради, в които има минимум 2 самостоятелни жилища с различни собственици. Те може да са строени по различ-

ни строителни технологии по думите на министъра.

Общо 160 млн. лв. по една от приоритетните оси на програма "Региони в растеж" са предвидени за енергийна ефективност на жилищни и административни сгради.

Едновременно с тези програми има възможност и за отпускане на пари за саниране на еднофамилни жилища. За целта се преговаря с екоминистерството, за да се използва финансиране по оперативна програма "Околна среда" 2014-2020, обясни Павлова.

Частично или пълно финансиране на санирането на такива сгради ще се отпуска в населени места с висока запрашеност на въздуха.



„Армани“ има намерение да прави фабрика в България

Световният моден гигант "Армани" иска да прави фабрика за мъж-

ка конфекция в България. Това стана ясно по време на среща на изпълнителния директор на Изпълнителната агенция за насърчване на малките и средните предприятия (ИАНМСП) Мариета Захаријева с представители на компанията в Милано, съобщи от агенцията. В Милано се проведе бизнес форум в рамките на "Дни на България на Експо 2015". Концерът оглежда района на Плевен като потенциал за инвестиции. В момента проучват възможностите за осигуряване на квалифицирана работна ръка, обясни Заха-

риева.

"Армани" искат да кандидатстват по различни проекти и програми за обучение на персонала. Те се надяват да получат подкрепата на държавата в това отношение. Мариета Захаријева предложи на представителите на компанията да изпратят кадрите на обучение и в Италия.

Отделно от "Армани" ще проучат още възможностите за кандидатстване по Оперативна програма "Иновации и конкурентоспособност" за осигуряване на необходимото оборудване и технологии за фабриката.

162 хил. лв. влага ЧЕЗ в изграждане на нови мрежи в Детски град, район Панчарево

ЧЕЗ Разпределение България стартира изграждане на нови въздушни мрежи и изцяло обновява съществуващи съоръжения в местност Детски град в столичния район Панчарево. Инвестицията е на стойност 162 хил. лв.

Чрез реализирането на проекта ще бъде подобро качеството на електрозахранването в местността, като компанията ще предостави възможност към новата мрежа да бъдат присъединени и всички жители от района, които подадат заявления и сключат договори за присъединяване.

"Правим всичко възможно в рамките на одобрения ни ресурс за повишаване на сигурността на електроснабдяването и подновяване на мрежата. Чрез реконструкцията и новата мрежа ще бъде обезпечена сигурността на доставяната в Детски град електроенергия", каза Димо Петров, директор "Реализация на инвестициите" в ЧЕЗ Разпределение България.

ЧЕЗ поддържа 60 хил. км мрежа, 4 пъти по-дълга от електропреносната мрежа в страната, стопанисвана от ЕСО, и 3 пъти по-голяма от дължината на републиканската пътна мрежа на България. За поддържане на тази мрежа ЧЕЗ е инвестирала 777 милиона лева от стъпването си на българския пазар преди 10 години.



Твоят педиатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар в CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Разделена между моралното задължение да помогне на другите в крайна нужда и практическата неспособност да помогне на всички, Европа ще бъде принудена да приеме някои и да изгони други.

Дълбоко обезпокоително е да се наблюдават източноевропейските общества и правителства, които настояват, че имат морално право да затворят вратите си за тези, които бягат от смъртта. Дефицитът на състрадание откроява една много по-дълбока криза в сърцето на европейския проект.

Иван Кръстев,
портал "Култура"

От гледна точка на отделния човек, град или държава бежанството е огромно изпитание за човешката природа. Лишен от връзките, местата и историята, които го правят някакъв, бежанецът, първо, се свежда до обикновено тяло, чиято най-голяма ценност е доброто придвижване, второ, до празна социална обвивка, която всеки ден се напълва с ново съдържание, и трето, до човек, който, без да е престъпник, се намира извън законите и обществените порядки. Този паяк без мрежа е по парадоксален начин едновременно някой и никой.

Георги Гочев,
"Дневник"

По време на митинга във Виена една млада жена вдигна плакат "Хуманизмът е моята националност". Посланието е далеч от днешната арабска култура на индивидуалното спасение. В Близкия изток етническият и сектантският фанатизъм са основният ориентир за

Предизвикателствата пред европейските принципи

поведението към различните.

В социалните мрежи сирийците изразиха своето разочарование и гняв срещу събратята си мюсюлмани и араби и благодарност към Европа, а канцлерът Ангела Меркел се е превърнала в Майка Тереза за сирийците.

Нидал Хлайф, "Труд"

Точно въпросът за любовта, за милостта, за състраданието така остро се изправя тези месеци пред нас с нестихващия поток бежанци. За бедна България е истински шанс, че малцина от тях остават в страната ни. Но тези, които остават, се срещат с подозрение то на местните, нерядко селските джипита отказват да ги запишат за пациенти в листите си, а селяните не пускат деца им да учат в техните училища. Все неща, които показват, че ние, българите, твърде много сме се променили от времето на нашите прадеди, дали убежище на прокудените арменци, на спасените от газовите камери евреи.

Редакционен
коментар, "Монитор"

За хората е особено лесно да виждат различията помежду си, а не еднаквото. Навсякъде, независимо от религията, добрите

хора са състрадателни, помагат на изпаднал в беда човек, колкото могат, стараят се да се развиват, да не пречат на другите и се радват, когато и другите са добре. Навсякъде престъпниците действат с цел постигане на едно и също - лична облага и задоволяване на алчност, само оправданията са различни. Но винаги най-трудното е да видиш, че и ти, и сириецът, и афганистанецът искате да имате хубаво семейство, добра работа, здрави деца - въобще добър живот.

Ивайло Ачев,
actualno.com

Средимство бягат богатите, които могат да платят на каналджиите. Бедните остават там, откъдето никой не праща снимки на мъртвите им деца. Ние не ги виждаме, не можем да се разплачем и да си самопричиним вина. Затова и предлагаме най-лесната помощ, имитираме общочовешка хуманност и се самозалъгваме колко сме мили и добри. А всъщност сме непоносимо страхливи да търсим сметка на най-заслужилите виновници за човешката катастрофа. И тази цензура се опитваме да я пренесем върху разговора за държавите, в които искаме да живеем.

Калин Руменов,
"Новинар"

Който не изпитва съчувствие към бежанците, няма сърце. Който не изпитва нищо друго освен съчувствие, няма разум. Не знам кой откъде открадна тази мисъл, но тя сякаш е най-подходяща за проблема с великото преселение. Трагедията е факт, но тя силно се преувеличава. И точно оттам идват опасности.

Всъщност, ако има опасност, то тя е главно за смисъла и съществуването на Европейския съюз. Тази най-нова империя с 510 млн. население и 13 трилиона евро брутен вътрешен продукт пропича, пропука се, разтресе се от едва 300 хиляди мигранти. Държавите се задърляха една с друга, заиздигаха огради. И то след като пяхме, танцувахме на Берлинската стена и я обявихме за последната, която ще разделя две европейски държави.

Петър Бойчев,
manager.bg

Снимката на едно малко сирийче Айлян, изхвърлено от вълните на морския бряг край Турция тези дни, стана най-коментираната тема в цяла Европа. "Снимката, която ни разплака", "Никой не може да остане равнодушен", в този стил бяха заглавията в цялата ев-

ропейска преса, а погребението на детето стана медийно събитие номер едно, сякаш вниманието на журналистите може да го върне от оня свят и да поправи стореното зло. Смъртта на малкото момче се превърна в ужасяваща метафора за геополитическия хаос, в който потънаха Близкият изток с непрестанните граждански войни и Европа с бежанската вълна, придобила невероятен размер.

Александър Симов,
"Ретро"

Европа ревниво пази пазарите си на труда и социалните си системи от гражданите на своите нови членки на изток и най-вече от българите и от румънците. Тя иска да ограничи правото им на свободно движение и достъпа им до социални придобивки. Тя обаче е готова щедро да сподели благосъстоянието си с африканци и азиатци, които не говорят нито един от нейните езици, нямат нищо общо с нейната култура и цивилизация, нямат никакъв принос към изграждането ѝ, нямат нито образованието, нито квалификацията да допринесат нещо за нея и да се издържат. Тя се държи като майка с чуждите и като мащеха със своите.

Веселин Желев,
clubz.bg

ПОСОКИ

Трудното събаряне на хаоса



Петър ГАЛЕВ

Горките роми от Гърмен, на тях се падна историческата чест държавата да покаже, че няма мърдане от закона. И тъй като все още всеки се оглежда дали има такова животно и жизнеспособно ли ще е то, мургавите събратя протестират срещу "събарянето на незаконните постройки". А аргументите им са, че не искат да са сред първите жертви на доста плахия опит за държавност. Балканската картинка се допълва от неадекватни медийни "преки включвания и репортажи" с въпроси към циганите от рода "спокойни ли сте, като ви събарят къщите"... Все едно да питаш крадеца доволен ли е, че е заловен. Но не обвинявайте медиите, търсенето от страна на публиката е насочено повече към сеира, отколкото към някакъв смислен анализ. А и напълно резонният въпрос към обитателите на махалите защо създават безразборно деца, на които не могат да осигурят елементарни условия за живот и цивилизованост, все още се смята за немислим и осъдителен. Но е по-атрактивен телевизионният кадър на малолетна майка с две бебета на ръце, която пиши, че става студено, а няма къде да ги води. Нищо, че общината е предложила варианти, които тарторите отказват, защото така ще трябва да влязат в някакви законови релси и процедури. Сега всичко зависи от институциите. Ако се огънат, лавината със строителния хаос и гетата отново ще тръгне. Вярно е, че през годините доста хора, при това далече не само цигани, минаха между капките. Но това не може да е вечен аргумент да си стоим в кочината. Е, няма пълна справедливост. Все някъде трябва да се сложи чертата, че хаосът спира. На жителите на "Кремиковци" се падна честта да оцелеят по закон, а не покрай него. И те ще го направят, вярвайте ми.

СТОП КАДЪР



За трети път София (обновеният бул. „Витоша“) беше домакин на „Алея на книгата“, съпътствана от богата културна програма
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Кога ще имаме работещо антикорупционно законодателство?



Акад. Маргарита Каменова, позиция и на БАН

Време е да поемем по пътя към храма на почтеността

Никой в нашата страна не може да оспори разрастването на корупцията, която като злокачествен и безпощаден тумор е метастазирала във всички кътчета на властта, така както не може да отрече безпомощността на съдебната власт да се освободи от своята обвързаност, послушание и арогантност. И въпреки това едно ново предложение, което ще ни постави, разбира се, след необходимите поправки и усъвършенствания, на пътя, водещ към ограничаването на корупционните механизми, беше лекомислено отхвърлено.

На цялото общество е ясно, а може би и депутатите го знаят, че първото приемане на закона е само намерение, което се реализира по-късно чрез дебати и усъвършенстване на клаузите. Какво лошо виждат тези депутати в изострянето на общественото мнение към неприличното забогатяване на фона на безпо-

щадната бедност на обширни прослойки от народа ни?! Наистина нашите сетива към корупцията започнаха да атрофират. Примирихме се с нея, както с повечето негативни явления - с неграмотността, агресията, безочията, бедността, бездуховността, чалгата, потискането на човешко достойнство, несправедливостта и много други.

Но трябва да отворим широко очите си, да измием заблуждаващата словесна кал от ушите си, за да видим, да чуем и да разберем кой какво струва в Народното събрание, КОИ иска да се избавим от тази корупционна миазма и да поемем по пътя на избавлението, пътя към храма на почтеността и човешината, на справедливостта и истинската неподправена демокрация и КОИ предпочита да се разплуе във властолубие, себеобогатяване и охолство за сметка на хората. В този момент личността на Кунева е без

значение. Сигурно има хора, които не я долюбват и сигурно има защо. Но Кунева е усетила Брюкселското "ухание" и желанието ѝ да го внесе в нашата среда заслужава уважение и подкрепа. Инициативата на "Движение за България" за антикорупционен закон, подкрепена от ГЕРБ и Реформаторския блок, е политически навременна, морално оправдана и необходима за обезпечаване на демократично и достойно развитие на страната ни.

Това трябва да се осъзнае от депутатите. Иначе нямат място в Народното събрание. Защото "НАРОДНОТО" събрание е обречено да мисли за народа, да служи на народа и да страда с народа. Нищо повече. А тези, които не спазват това, да си изберат друго име - например хайка, банда, каста и пр., - на което не приляга прилагателното "НАРОДНО".



Красимир Кънев, председател на Българския хелзинкски комитет

Анонимните сигнали не бива да са проблем

Политиците у нас не искат да бъдат разследвани за корупция и тези от тях, които не поискаха да гласуват, и тези, които се противопоставиха на използването на анонимни сигнали, всички те гласуваха против целия закон. Основното възражение, което се обсъждаше, беше именно използването на анонимни сигнали, т.е. допустимостта на анонимни сигнали. Това по принцип не е допустимо в едно демократично общество. Не-

допустимо е човек да бъде преследван и осъждан въз основа на анонимни сигнали и името му да бъде компрометирано публично. Но в много други ситуации използването на такива сигнали е напълно допустимо. Но това законодателство не предвижда промяна на НПК, който забранява използването на анонимни сигнали или жалби в наказателния процес. Анонимният сигнал в случая ще се използва като някаква насока.

А съответният орган ще търси сериозни доказателства дали има, или няма корупция. Не мога да определя докъде ще стигне компромисът, който в последствие обявиха две от партиите в управляващата коалиция. Допускам, че и след като една част от дипломатическите представители на ЕС направиха остро заявление, някои народни представители ще променят своята позиция и законът ще бъде приет.



Димитър Марков, Център за изследване на демокрацията

Няма политическа воля

Общият отговор на въпроса кои са причините да се провали и този път приемането на антикорупционното законодателство е, че няма политическа воля. Факт е, че няма достатъчна подкрепа сред политическото представителство в НС. Конкретните мотиви се различават в зависимост от различните проекти, които се внасят. В последния случай е важно да се отбележи, че те са технически и винаги биха могли да бъдат отстранени в хода на дебати между първо и второ четене, в парламентарните комисии, в залата включително. Но директното отхвърляне още на първо четене е отхвърляне на цялост-

ната концепция за подобно законодателство. Противниците му не са малко. По принцип политиките са тези, които имат последната дума. Всеки друг извън политическата сфера би трябвало да разчита именно на контактите си с политиките, за да бъде блокирано подобно законодателство. Не съм ставал свидетел на конкретно заявена позиция както от страна на прокуратурата, така и от страна на другите правораздавателни органи по този законопроект. Но при всички случаи той раздели държавни институции и подкрепата му се оказа за съжаление на страната на малцинството. Гражданското общество може да окаже сериоз-

зен натиск и то го оказва - малко или много. То ясно е заявило, че има необходимост от сериозни антикорупционни реформи, че всичко, което до момента е извършено в сферата на антикорупцията, не дава резултат. Нещо повече - това е заявено както от гражданското общество, така и от международните партньори на България. Следователно, откъдето има възможност за натиск, той съществува, но нито има ресурсите, нито има възможностите да замести липсата на политическа воля.

Александра КОРЧЕВА

На фона на все още непреодолимото и болезнено за обществото изтичане на мозъци от България свикнахме и с хроничния недостиг на висококвалифицирани кадри в редица сфери. И ако недостигът на специалисти в много браншове е заради твърде незадоволителното възнаграждение, то наскоро възникналата остра необходимост от повече програмисти, инженери и хора, владеещи чужди езици, е свързана с недостатъчната подготвеност на кадри. Благодарение на бурното развитие на аутсорсинг сектора у нас нуждата от специалисти в сфери като информационните технологии вече достига невиджани за страната ни размери.

Естествено резултатът е рязко покачване на стартовите заплати на IT специалистите, както и приемането на подхода "да ги вземем още от студентските скамейки". Но гладът за кадри във високите технологии е толкова голям, че въпреки тези тактики фирмите от бранша все още не могат да си набавят достатъчно професионалисти. Затова все по-често се налага да си внасяме отвън.

Във връзка с недостига на програмисти още в началото на годината

представители на IT сектора у нас настояха за ускоряване на процедурата по издаване на т.нар. европейска „синя карта“.

Тя дава право на чужденци, които не са граждани на ЕС, да пребивават на територията му с цел професионална заетост. Законът за прилагане на директивата относно приемането на висококвалифицирани работници в ЕС е въведен през 2012 г. На практика европейските "сини карти" представляват аналог на превърналата се в емблема на САЩ "зелена карта". Понастоящем ползващите "синя карта" у нас са малцина, но се наблюдава сериозна тенденция към повишаване.

Висококвалифицираните граждани на трети страни трябва да са чужденци с висше образование, придобито след не по-малко от тригодишно обучение в признато висше учебно заведение. Брутната работна заплата, посочена в трудовия дого-

вор на чужденеца, трябва да е най-малко 1,5 пъти по-висока от средната работна заплата в България. Договорът им не бива да е сключен за по-малко от три месеца.

Засега обаче процедурата за издаване на "сини карти" у нас е твърде сложна и отнема много време.

От Министерство на икономиката обясниха, че в тази си форма системата за издаване на "сини карти" действително има няколко основни проблема: подаване на еднакви документи на няколко отделни места - МВНР, МВР, Агенция по заетостта; време за отговор от институциите по подадените заявления (което реално е два месеца); последователно провеждане на процедурите вместо паралелно.

И държавата, и бизнесът смятат, че срокът за издаване на "синя карта" е неприемливо дълъг, освен това ведомствата имат практиката да не издават документи преди неговия край, дори да са готови. По-ефективно би било срокът да стане 2 или 3 седмици.

Проблем с издаването на "сини карти" се явява и т.нар. пазарен тест, който също отнема около две седмици.

За да може да се кандидатира за отпускане на "синя карта", работодателят трябва да докаже, че не е успял да намери на родния пазар на труда или да си обучи подходящите кадри. Според IT биз-

Привличаме специалисти със „сини карти“



неса у нас за професиите в този сектор не е нужно да бъде проведен пазарен тест, защото търсенето на работна ръка е много по-голямо от предлагането не само в България, а и в европейски и световен мащаб. Изглежда, че и управляващите са на същото мнение и проявяват готовност за съдействие. Правителството вече обмисля облекчаване на режима за внос на висококвалифицирани специалисти от страни извън Европейския съюз. Заявката дойде от социалния министър Ивайло Калфин, който заяви на пресконференция, че режимът за издаване на т.нар. "синя карта" ще бъде облекчен по настояване на IT индустрията в България.

По последна информация, предадена от в. "24 часа", вицепремиерите Ивайло Калфин и Румяна Бъчварова

готвят наредба, която да дава възможност за по-бързо издаване на работна виза на специалисти от страни извън ЕС.

Правителството трябва да я приеме до края на септември и да започне да се прилага от началото на следващата година. С преференции ще се ползват професии, в които у нас няма достатъчно работ-

на ръка и завършващите университети български не стигат да запълнят липсата, предвижда

първоначалният вариант на текстовете.

Целта на наредбата е да създаде "бърза

пишта" за висококвалифицирани работници от трети страни в определени сектори, с която да се спести около месец на работодателите, спазващи условията по европейската "синя карта". Също така ще се заобиколи напълно пазарният тест.

На фирмите няма да се налага да доказват пред Агенцията по заетостта, че са направили опити първо да наемат български работници и са обявявали конкурси, на които не са се явили специалисти. Те ще могат направо да поискат от МВР да издаде документи за пребиваване и работа въз основа на сключения договор с чуждия работник.

**От 16 до 30 септември
Вземи таблет
с отстъпка**

-80%



Промоцията важи в периода 16.09 - 30.09.2015г., при сключване на нов и подновяване на текущ срочен договор с план за мобилен интернет Traffic Unlimited+. Отстъпките

VIVACOM
Всичко, което ни свързва

важат за определени модели таблети, при еднократно заплащане на пълната цена и при закупуване по лизингова схема. Повече информация на www.vivacom.bg.

Петя ДИМИТРОВА

Минималните осигурителни прагове всяко лято се превръщат в препъни-камъчето на преговорите между работодатели и синдикати. В три поредни години малко над половината от секторите успяват да договорят минималните осигуровки, а в останалите браншове нивата остават непроменени. В договарянето на процента на увеличението между работодатели и синдикати съществуват рискове, защото бизнесът е наясно, че при даден праг ще фалира, а синдикатите винаги настояват и искат гаранции за растеж.

В началото на преговорите работодателите искат замразяване на минималните осигурителни доходи (МОД), защото според тях евентуалното увеличение ще има негативно влияние върху заетостта, особено на нискоквалифицираните работници. От своя страна синдикалните организации настояват за вдигане на нивата. И двете страни обаче са убедени, че е изключително важно да се договорят МОД, защото те играят позитивна роля за изсветляване на неформалната икономика и гарантират осигурителните права на наетите.

Основната цел на прилагането на МОД при отделните икономически дейности и квалификационни групи професии е

пресичането на неблагоприятната тенденция на формално осигуряване върху минималната работна

или друга по-ниска от фактическата заплата, както и нерегламентирано заплащане на остатъка до по-високо трудово възнаграждение.

Когато няма подписани споразумения, увеличението на минималното осигурително договаряне се осъществява по административен път. За тази година беше определено административно увеличение на МОД в няколко квалификационни групи професии с 4,4% за дейностите, в които нямаше споразумения.

В началото на септември синдикати и работодатели договориха МОД за 2016 г. в 45 от общо 85 бранша на икономиката.

Това засяга 956 075 души на трудов договор, което е 48,8% от осигурените лица.

"Средното увеличение на МОД се очаква да е над 8%", пресметна Пламен Димитров, президент на КНСБ. От синдиката са доволни от постигнатото споразумение, защото са договорени два пъти по-високи нива в сравнение с тази година.

Най-ниският размер на МОД догодина се вдига до нивото на минималната работна заплата (МРЗ) - 420 лева, която влиза в сила от 1 януари - увеличението е с 13,5% по-високо спрямо договореното през миналата година.

В някои категории като мелничарството например ръстът е двуцифрен и достига до 30,3%.

Висок процент е постигнат в секторите производство на нишесте и нишестени продукти - 17,9%; ремонт на компютърна и комуникационна техника, електронни и оптични продукти - 14,7%; почтенски и куриерски услуги - 14,6%.

КНСБ е против отмяната на договарянето на МОД, както искат някои представители на работодателите.

"Продължаваме да твърдим, че минималният осигурителен праг не отчита пазара. Квалифицираните работници не се нуждаят от обещания за минимални осигуровки, тъй като са все по-малко на пазара на труда. Затова бизнесът сам вече иска повишение на доходите на работниците", аргументира се лидерът на КНСБ.

По време на преговорите със синдикатите от Асоциацията на индустриалния капитал (АИКБ) в България излязоха със становище

На дневен ред отново е минималният осигурителен праг



минималните работни заплати да се договорят по икономически дейности

между браншовите работодателски и синдикални организации, а Министерският съвет само да утвърждава вече постигнатите договорености, вместо да ги определя.

Причината за тази позиция е, че МРЗ беше повишена на два пъти от началото на 2015 г. - през януари до 360 лв. и на 380 лв. от 1 юли. От АИКБ са на мнение, че в момента определянето на МРЗ в страната се случва "по административен начин, при който становищата на социалните партньори и най-вече на представителните работодателски организации се изслушват от учтивост, но по принцип не се вземат предвид". Според тях презумпцията, че увеличението на МРЗ води до общо увеличаване на доходите "по вертикала", е погрешна, защото всъщност води до загуба на работни места за най-нисккоквалифицираните работници, както и до проблеми с доходите в "долната" половина на квалифицираните кадри.

"МРЗ все още се определя на исторически принцип, без ясни и обективни критерии за нарастването ѝ.

Това е сред причините за заплатите у нас да са ниски независимо от квалификацията", твърди бившият социален

министър, сега председател на Балканския институт по труд и социална политика - Иван Нейков.

От 2000 до 2015 г. МРЗ в България е нараснала с 467,10%, което я поставя на второ място в ЕС след Румъния по най-голям скок за периода. Съотношението между минимална и средна работна заплата в Румъния обаче е по-ниско, като от АИКБ са убедени, че това е по-адекватно и приемливо, докато у нас "МРЗ представлява неприемливо голям дял от средната работна заплата за страната".

Работодателите предлагат нов подход за определянето на минималните работни заплати -

чрез договаряне между браншовите работодателски и синдикални организации по икономически дейности. Като пример те посочват страните в ЕС като Германия, Швеция, Финландия, Дания и Италия, където има развито договорно определяне на минимални заплати по сектори и икономически дейности чрез преговори между социалните партньори.

Според АИКБ за дейности, където няма постигнати браншови договорености, има няколко варианта за определяне на МРЗ: въз основа на производителността, според нуждите на пенсионната система, чрез комбиниран подход, който отчита темповете на нарастване на МОД.

Според друг вариант за база се ползва годишният темп на нарастване на МОД за конкретната икономическа дейност,

група професии и регион, като се има предвид и годишният темп на ръст на БВП. Има и пети вариант, където се ползва темпът на нарастване на МОД въз основа на исторически и прогнозни данни. Предприемачите настояват сред критериите за определяне на МРЗ за страната да присъстват обезателно нивото на заетост и безработица, особено при неквалифицирани лица.

В Българската стопанска камара остро реагираха на твърдението на вицепремиера и социален министър Ивайло Калфин, че бизнесът разчита на ниското заплащане на труда и дори когато е налице икономически растеж, работните заплати не се вдигат.

Те изчислиха, че заплатите растат много по-бързо от производителността на труда,

като в периода 2008-2014 г. темповете се разминават с 20-30%. Според изчисленията на бизнес организацията, направени на база на официалните данни от НСИ, между 2008 и 2014 г. номиналната средна работна заплата е нараснала със 150%, реалната - със 135%, а минималната - със 155%. В същото време обаче брутната добавена стойност на един

зает се е повишила със 112%.

В изследване на Института за пазарна икономика се констатира, че всеки ръст на МРЗ намалява заетостта, а вдигането ѝ със 100 лева води до съкращаването на между 5 и 16% от работните места.

За периода между 2000 и 2013 г. тя се е увеличила от 75 до 310 лева, или над 3,5 пъти,

като покачването изпреварва значително както нарастването на средните заплати, така и ръста на БВП и производителността на труда.

"От изследването на влиянието на минималната заплата върху заетостта при най-неквалифицираните работници ясно се вижда негативният ефект от увеличението на МРЗ върху хората с по-ниско образование", посочва икономистът Десислава Николова от ИПИ. От института препоръчват да се замрази покачването на МРЗ в бъдеще, за да се предотврати по-нататъшната загуба на работни места сред една от най-уязвимите групи на пазара на труда.

"Трябва да се внимава с вдигането на минималната заплата", предупреди Гай Райдър, генерален директор на Международната организация на труда. Според него има различни начини да се борим с бедността. Единият е да се гарантират минимални доходи чрез МРЗ и социално подпомагане.

Въпреки че тя е инструмент за превенция срещу бедността, не бива да се определят нереалистично високи нива на най-ниските възнаграждения. Трябва да се намери точното ниво на МРЗ, което да защитава хората, но в същото време да не вреди на създаването на работни места. Осъзнавам, че това е труден баланс, но нивото на минималната заплата тук е толкова ниско, че повишаването ѝ по никакъв начин не би навредило на пазара на труда", категоричен е Райдър.



СПОРТНА ВИЗИТКА:

Ивет Лалова-Колио е европейска шампионка на 100 м през 2012 г., както и на 200 м в зала през 2005 г.; трета на 60 м на Европейското първенство в зала през 2013 г.; четвърта на 100 м и пета на 200 м на Олимпийските игри в Атина 2004; финалистка на 100 м на Световното първенство през 2011 г. и на еврошампионата през 2014 г.; финалистка на 200 м на Световното първенство през 2015 г.; европейска шампионка за девойки на 100 м и 200 м през 2003 г. **Лични постижения** - 100 м: 10.77 сек (най-бързата жена с бяла кожа); 200 м: 22.32 сек.

Ивет, достигна до седмо място в света на 200 м. Къде поставяш това постижение сред спортните си успехи?

- След всички перипетии и преживявания няма как да не го поставя сред най-добрите ми резултати.

- В твоята лична класация поставяш ли постижения извън спорта?

- В личната класация трябва да има и други успехи. Това са постижения от всякакъв вид, но такива, които те карат да се чувстваш човек. Да направиш добро, да градиш.

- С какво се занимаваш в момента - краят на състезателния период дойде?

- Презареждам. Много ми костваше този сезон - дълги месеци преди световното първенство. Имах и един повратен момент тази година. И като че ли след цялата тази енергия, която изхабих покрай шампионата и в дългата подготовка преди това, така заслужено ми дойде наградата - финал на 200 м, че нямам мотивация за повече състезания през този сезон. Може и да е професионална грешка, но дори треньорът ми каза: "Прибери се, почивай си". В момента - почивка и само хубави, приятни ангажменти. С най-любимите си хора съм и се зареждам занаят.

- Определила ли си вече приоритетите си за

следващата година?

- Смятам, че няма да участвам през зимния сезон. За пореден път се убедих, че 60 м не е моята дисциплина, а и световното първенство в зала е много късно през март. Но пък някъде може да избягам едно 400 м. Много хора мечтаят да ме видят да бягам на тази дистанция. Баща ми е един от тях. Аз също зная, че това би било много приятно, но в същото време зная и минусите, и негативите, и болката, които би могло да донесе. Европейското на открито е винаги шанс за европейските спринтьори. Олимпиадата пък може да бъде последното ми състезание. Вярвам, че това, което постигнах тази година, ще бъде много голяма мотивация за мен, една нова вяра в собствените ми сили. Идва и предстои много интересна и динамична година и се надявам да съм добре.

- Вече и самата ти говориш за край на спортната си кариера. Какво смяташ, че ще бъде нещото, което ще ти липсва, когато наистина окачиш шпайковете?

- Винаги съм мислила, че ще бъде пътуването. Но може би ще е адреналинът преди старт. Това ще ми липсва много.

- Казваш, че си "пренаредила пъзела". Какво те накара да промениш приоритетите си и различна ли е Ивет Лалова сега от онази Ивет

Най-бързата българка Ивет Лалова вече официално носи името на съпруга си и се състезава като Ивет Лалова-Колио. С новата си фамилия тя участва и на последното световно първенство по лека атлетика, завършило само преди

две седмици в Пекин. На легендарния олимпийски стадион "Птичето гнездо" спринтьорката регистрира най-доброто бягане на 200 м в своята кариера - 22.32 сек, и се класира на седмо място във финала. На 100 м беше 14-а. Успехите на

Ивет продължават, въпреки че родената в София спортистка мисли за края на кариерата си. Постигнатото от нея на световно първенство обаче като че ли отново отдалечи момента, в който Лалова-Колио ще спре да бяга.

Колкото повече инвестираш в труда си, толкова по-близо до успеха си

● С Ивет Лалова разговаря Яна Касова

Лалова, която избяга 100 метра за 10.77 сек през 2004 г.?

- За да "пренаредиш пъзела", трябва да стигнеш до повратен момент и да претърпиш някаква радикална промяна. Оттам се пренарежда всичко. Много пъти съм стигала до задънена улица и винаги съм рискувала. Нямах избор. Ивет тази година е по-различна от всеки друг път и резултатите ми се дължат най-вече на това. Намерих себе си - в този момент, в този етап от кариерата си и живота си.

- Предстои обаче най-голямата промяна - тогава, когато спреш да бягаш. Готова ли си за този момент, ще загърбиш ли спорта?

- Спортът ще бъде винаги част от мен и живота ми. С безкрайно удоволствие ще продължа развитието си в спорта не само като атлет. А за момента не съм готова, защото няма да е сега. Вярвам, че ще усетя, когато е време.

- Мислиш ли да се върнеш да живееш в България?

- Имам идея да дойда да живея в България. Моето професионално развитие след спортната кариера по-скоро би било тук или поне ще включва голямо присъствие в България. Аз съм свързана със страната си. Не съм тип човек, който ще се мъчи да живее навън или ще се откаже да бъде щастлив само за да е в чужбина. Затова нека кажа, че 50 на 50 времето ми ще бъде разделено. Важното е да извличаш най-доброто от двете места.

- Съпругът ти Симон свиква ли вече с българската действителност?

- Симон се учи да не се шокира. Правят впе-

чатление все още хубавите неща в България. Преди два дни каза нещо интересно, сподели ми: "Аз разбрах, в България всичко се случва на маса". Проумя едно от важните и основни неща на бизнеса в България (*сmeece*). Вижда нещата в розово, защото той се движи покрай мен. А покрай мен понякога може да бъде малко по-розово, отколкото е.

- Често те поставят в класации на красиви жени и спортистки. До колко е важна красотата за самочувствието ти и за самочувствието на една жена?

- Красотата е важна за самочувствието на всяка жена. За мен обаче е достатъчно да се виждам красива само в очите на един човек.

- Доколко интелектът има роля в успешната спортна кариера?

- Доколкото ти помага да успяваш да осъзнаваш какво трябва да направиш, за да можеш да бъдеш перфектен и полезен на себе си като продължителност на кариерата. Понякога обаче е повече инстинкт и чувство за ритъм, а не интелект.

- Соглед на задължителния спортен режим твоите дни по-скоро на бавни обороти ли минават, или трябва да спринтираш?

- В някои периоди минават монотонно и еднообразно поради спецификата на тренировъчния период. Друг път спринтирам с дни.

- По-бързо ли тече времето за спортиста професионалист?

- Времето няма една и съща стойност за всички, е казал Шекспир. За контузения спортист една година се вижда безкрайна, а в момент на успехи минава като миг.

- Колко бързо Ивет Лалова може да сготви вечерята на съпруга си?

- Не обичам да готвя бързо, наслаждавам се.

- Колко важно е храненето за спортната ти форма?

- За мен храненето е в основата не само на спортната форма, но и на здравето.

- Има ли "забранена" храна, която все пак си позволяваш?

- Не трябва да си забраняваме напълно дори и вредни неща, но всички трябва да бъде в граници и колкото по-рядко, толкова по-добре.

- Чувала съм, че спортистите си лягат с различни компреси против болестки. Налага ли ти се да си лягаш с бинт и мехлем?

- Налагало ми се е десетки пъти, но съм забелязала, че когато си щастлив и спокоен, все по-рядко ти се налагат такива процедури.

- Залагаш ли на т.нар. бабини илачи?

- Почти не.

- Спортът за теб здраве ли е?

- Здраве е, въпреки че ние прекриваме границата и много често изстикваме тялото си до предела на възможностите.

- Често в общественото пространство се изнасят парите, които спортистите печелят. До колко наградните фондове се инвестират обратно в спорта и колко от тях отиват за глезотии и "за черни дни"?

- Колкото повече инвестираш в себе си и в своя труд, толкова по-близо до успеха ще се окажеш. Глезотиите са, когато си съвсем млад. Ако имаш повече от една възможност да изкараш пари, втория път вече знаеш, че има и "черни" дни.

Най-трудно е да прощаваш на себе си, а това е единственият начин, за да продължиш напред

- Обиколила си целия свят. Колко забележителности си успяла да видиш?

- Много. Въпреки че първия път в Париж не видях Айфеловата кула. Невинаги стига времето за разходки.

- Италианците и българите имат ли общи черти?

- Имат много общи черти и като темперамент, и като традиции.

- Кое е нещото, което е било най-трудно да простиш?

- Едно от най-важните неща, които съм научила в живота си, е силата да простиш. Да прощаваш - на хората, които са сбъркали, които са те наранили, забравили или обидили. Най-трудно е обаче да прощаваш на себе си, а това е единственият начин, за да продължиш напред.

- Кое е мястото, на което се спасяваш от трудностите и намиращ покой?

- Вкъщи.

- Къде ще почиваш тази година?

- За мен почивката е там, където се чувстваш добре и се забавляваш. Не е задължително да е на определено място.

- Когато си в Италия, колко често се обаждаш в България?

- Всеки ден.

- Знаеш ли вицове за атлети?

- Знам само един, за мен е и мисля, че всички вече го знаят: Какво прави Ивет Лалова, когато изпусне автобуса? - Чака го на следващата спирка. **Bgathletic.com**

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Желанието на чужди граждани да притежават имоти в България расте с най-бързите темпове от началото на финансовата криза през 2008 г. досега. Само за миналата година са регистрирани сделки за рекордните 239 милиона евро, отчита консултантската фирма "Фортън", стратегически партньор в България и Македония на Cushman & Wakefield. Наблюдава се както възстановяване на пазарите на бизнес имоти, така и раздвижване на сделките с ваканционни къщи и апартаменти.

След като през миналата година бяха свити продажбите на имоти, които да се ползват за почивка, в последните месеци тенденцията се обръща, като най-голям интерес проявяват купувачи от Великобритания, Русия и Украйна.

Силният британски паунд доведе до възстановяването на интереса на клиенти от Острова към имоти в чужбина, включително и в България. Запитванията от жители на Великобритания са с 30% повече, а покупките им бележат 60% ръст, отчитат от компанията за недвижими имоти "Булгериън пропъртис". "Този ръст не е толкова голям, за да може да говорим за цялостно възстановяване на пазара и връщане на "апетита" на британските купувачи, но все пак това е положителен сигнал", отбелязва директорът на компанията Полина Стойкова.

Тласък за развитието на туризма между България и Великобритания, както и на пазара на имоти, се очаква да даде откриването на директна авиолиния София - Лондон

от нискотарифна авиокомпания през май 2016 г. До този момент изгодната авиокомпания опе-



„Апетитът“ на чужденците към наши имоти бавно се възстановява

рираше само от Пловдив, но от началото на септември вече се продават билети на ниски цени от София до летище "Станстед" в британската столица и обратно.

Любопитна тенденция се наблюдава при сделките с ваканционни имоти по Българското Черноморие - нараства интересът на украинците към купуването на апартаменти по бреговата ивица. Заради напрежението с Русия жителите на бившата съветска република все повече се оглеждат за атрактивни имоти за отдиш у нас.

Увеличение на продажбите има основно в Слънчев бряг и Бургас, докато Варна и курортният комплекс Златни пясъци си остават любимо място за британците.

Търсят се жилища в близост до морето, а също и в модерните голф комплекси. Средната цена на сделките е за около 30 000 евро, като най-бързо се разпрода-

ват двустайните апартаменти и студиата, обзаведени и готови за живеене.

Изключително успешният зимен сезон 2014/2015 също е задвижил колелото на инвеститорския интерес към имоти в планинските ни курорти. "Скочиха запитванията за покупка на апартаменти и къщи както в Банско, така и в Боровец. Обикновено се търсят дву- и тристайни апартаменти с добра локация, подходящи за ваканция на четиричленно семейство", обясни за в. "Животът днес" брокерът Стефан Докузов.

Британците и руснаците най-често търсят да купят изгоден имот в планинските ни курорти.

Според Докузов жителите на Великобритания имат навика да не се застояват дълго на определено ваканционно място, затова пет-шест години след направената покупка предпочитат да препродадат имота си. При руснаците инвестицията е по-често дългосрочна. Много руски семейства избират да си купят къ-

ща или апартамент на морето или в планината заради чистия въздух и превъзходната природа. "Идвали са клиенти, чиито деца имат дихателни проблеми. Разказват, че лекари са им препоръчали подрастващите да прекарват ваканциите си сред чистия планински въздух в България", каза още събеседникът ни.

През последната година цените на имотите в Банско са посъкпнали, отчитат заетите в бранша.

Ако през 2014 г. средната цена на апартамент е била около 20 000 евро, то за първите шест месеца на 2015 г. цената е скочила до 24 000 евро. Необзаведените едностайни апартаменти вървят за около 13 000 евро. "Повечето чуждестранни клиенти обаче търсят изцяло готови за обитаване имоти. След като посетят Банско, те се свързват с нас и коригират търсенето, като се преориентират към имоти около курорта, а не в него, защото през последните години градът

стана доста пренаселен. А освен като отправна точка за ски туризъм купувачите търсят тих имот, подходящ за отдиш", каза пред екипа ни собственикът на агенция за недвижими имоти Милена Милenkова.

Средните цени на апартаментите през второто тримесечие на 2015 г. в Пампорово са 350 евро/кв.м, а в Боровец - около 600 евро/кв.м.

Нараства инвестиционният интерес на турски граждани към Чепеларе и Пампорово заради близкото разстояние, добрата инфраструктура и отличните условия за ски туризъм.

Двуетажна къща с двор от 600 кв. м в Чепеларе върви за около 18 000 евро. Цените на обзаведените мезонети и многостайни апартаменти започват от 60 000 евро.

Съвсем очаквано агенциите за недвижими имоти отчитат рекорден спад в интереса на

руснаците, желаещи да инвестират във ваканционни имоти у нас. "Ако през изминалата година гражданите на Русия доминираха сред чуждестранните купувачи, то тази година сделките с тях са намалели с повече от 70%", обясни продавач-консултантът Игор Николаевич. "Руснаците обичат България, природата и спокойствието й. Заради обезценяването на рублата, санкциите срещу Москва и кризата в Украйна обаче инвеститорският интерес на руснаците рязко намаля. Получаваме запитвания за автентични селски имоти или апартаменти по морето, но реалните сделки са малко", обобща брокерът.

За сметка на руснаците през последните месеци се наблюдава увеличение на дела на купувачите от други държави,

като Франция, Белгия, Германия, Холандия, Латвия, Чехия, Израел, Гърция и дори САЩ и Канада. Със 17% са скочили запитванията за покупка на имоти в планинските ни курорти от германски граждани например. Елик Шабаб пък е сред щастливите граждани на Израел, сдобил се със собствен апартамент на морето това лято. Разказва, че инвестицията му е струвала 40 000 евро, но си заслужава, тъй като се е влюбил в Българското Черноморие още като дете.

Според заетите в бранша

България може да се превърне в атрактивна ваканционна дестинация и да раздвижи имотния си пазар

с повече маркетинг и реклама. "Мои клиенти от Франция ми разказаха, че в родината им въобще не се чува за ски курортите в България. Самите те от години идват на ски в Рила и ми споделиха, че ваканцията им излиза по-евтино от почивка в собствените им френски планински курорти.

Дори и след като се калкулира стойността на самолетния билет до България, цената за ски ваканция на четиричленно семейство у нас не надхвърля 4000 евро", обобща брокерът Милена Милenkова.

Мирослава КИРИЛОВА

Рекордно добра реколта от грозде и като количество, и като качество очакват българските винопроизводители и собственици на лозя. Според Изпълнителната агенция по лозата и виното в избите до края на гроздобера ще бъдат прибрани между 250 и 280 хиляди тона грозде. Само за сравнение миналата година у нас са прибрани и преработени във винарските изби около 139 000 тона грозде.

„Беритбата започна почти навсякъде първо с белите сортове - "Шардоне", "Совиньон блан", "Грюнер ветлинер". През последните години все повече колеги избират да засадят именно бели сортове заради повишения интерес към белите вина и розето", обясни пред в. "Животът днес" винопроизводителят Никола Алексов от Мелник.

През тази година средният добив от декар лозя за страната е около 700 кг.

"Ние прибираме около 500 кг. Предпочитаме да не натоварваме лозята, за да получим желаното съотношение между киселинност и захарност за производството на определен тип качествено вино", каза мелнишкият винопроизводител. Първото младо вино ще е готово още през ноември. Около 120 000 тона грозде се очаква да отидат за производството на ракия, а около 20 000 тона ще се изразходват за направата на оцет и за износ към чуждестранни търговци.

Към момента интерес към българското грозде проявяват основно прекупвачи от Италия и Румъния.

Според експерти в бранша, въпреки че по българските земи са засадени около 720 сорта грозде, местните традиционни сортове се утвърждават все повече. "Именно с превъзходния вкус на вино от "Широка мелнишка" спечелихме четири медала на международно изложение в средата на годината", коментира Никола Алексов. Той подчерта, че чужденците искат да вкусят нещо различно и именно със собствените си природни и уникални дадености можем да

пробием на международните пазари.

Иначе през последните години у нас масово се внася лозов посадъчен материал, който е устойчив на гъбични заболявания и е с отлични качества. Внасят се типичните за Западна Европа "Мерло", "Сира", "Каберне". Въпреки инвазията на вносни сортове не стихва интересът и към създадените у нас нови сортове. В края на август

Институтът по лозарство и винарство в Плевен представи нови четири сорта грозде - "Миро", "Вит", "Найден" и клоновата селекция "Мискет отонел 7-46".

Все повече се утвърждава одобреният през 2010 г. сорт "Кайлъшки рубин", който е устойчив на болести и студ и от него се получава превъзходен гроздов еликсир.

Традиционно българинът е готов да отдели средно между 5 и 7 лв. за бутилка вино. Статистиката показва, че едва 5% от консумирания гроздов еликсир у нас е вносен. "Радващо е, че през последните години все повече млади хора се обръщат към родното вино и го ценят. Често в



Гроздоберът обещава пълни изби с качествено вино

избата ни провеждаме дегустации и ми прави впечатление, че голяма част от младите имат навици за вкушане на виното - с предхождащите го усещане на аромата и разглеждане на цвета", обясни винопроизводителят Мария Василева от района на Поморие.

Консумацията на вино на глава от населението в България е около 15 литра за година.

Не бива да се забравя обаче и феноменът домашно вино. По данни на Националната лозаро-винарска камара от 30 до 50% от гроздовата

реколта отива за преработка извън лицензираните предприятия. По закон едно домакинство има право да обработва до 1 тон грозде годишно за производството на вино и ракия за лична консумация, без да го продава. Според експертите държавата губи приходи от акциз и ДДС в размер на 60-70 млн. лв. заради сивия сектор.

Що се отнася до чуждестранните пазари - българското вино се търси в САЩ, Канада, Китай, Япония и разбира се, в редица европейски страни.

През миналата година за цени-

тели от Поднебесната империя са били изнесени над 5 милиона литра вино.

За Щатите количеството е от порядъка на 1 милион литра. Общият винен експорт за 2014 г. е бил 58 милиона литра. Заради кризата в Украйна и обезценяването на рублата силно се е свил износът за Русия, който преди е представлявал около 45% от българския винен експорт. Въпреки че Дионисиевата напитка не попада в ембаргото за руската федерация, ситуацията с превоза на стоката до Русия е усложнена, защото вече не се използва основният маршрут през Украйна и транспортните разходи се увеличават. Ето защо България активно търси нови пазари.

За първа година страната ни е заявила желание за участие в търговете за износ на вино към Швеция.

"В Европа все повече се променя убеждението, че българското вино е от нисък клас, стои на последните рафтове в магазините и е евтино. Виното ни е по-скъпо в сравнение с доста други чуждестранни вина, но е

и доста качествено. За съжаление засилена е конкуренцията на вината от Чили, Южна Африка, Аржентина, Италия, които заливат европейските пазари за средно 0,75 евро за литър наливно вино", заявиха от Изпълнителната агенция по лозата и виното.

През последните години интересът към винопроизводство у нас расте и се увеличава броят на винарските изби. Към края на 2014 г. регистрираните изби у нас са 265. От тях 60 са собственост на чужденци. Руска компания е започнала да инвестира в свой проект край Шумен, германска фирма пък ще развива винен бизнес в Пазарджик. Китайски инвеститори ще завъртят капиталите си в района на Лом и Пазарджик.

Добра възможност за винопроизводителите е Националната програма за развитие на лозаро-винарския сектор на стойност от 134 милиона лева, която трябва да се реализира в периода 2014 - 2018 г. Програмата се реализира по 4 основни направления - реструктуриране и създаване на нови лозя, резитба на зелено, инвестиции във винарски изби, промоция на българското вино, като финансирането с европейски средства е 75%, а самофинансирането - 25%.

Франция е най-големият световен производител на вино с рекордните през 2014 г. 4,5 милиарда литра гроздов еликсир. Италия и Испания се нареждат съответно на второ и трето място. В тези страни консумацията на вино е въпрос на култура. В магазините на предните щандове се поставя вино родно производство. Отивайки на плажа, французите например си взимат студено розе вместо бира. Френските области Шампан, Бордо, Бургундия и Елзас са превърнали Дионисиевата напитка в основен акцент за развитието на местния туризъм. Участие в гроздобера или в ритуалната резитба на лозята, дегустация на вино, посещение на

старите изби, проследяване на производствения процес са само част от предлаганите атракции. Силен винен туризъм е развит и в италианските области Тоскана, Пиемонт и Венето. Неслучайно Испания е родината на сангрия - ледена напитка от вино и плодове, която се харчи "като топъл хляб" през летните месеци. Сладките португалски вина "Мадейра" пък обикновено се поднасят след вечеря. Европа е основният консуматор на Дионисиевата напитка в света. Според Международната организация на виното търговията с гроздовия еликсир по света за миналата година се оценява на 25 милиарда евро, двойно повече, отколкото през 2010 г.

Десислава ИВАНОВА

"Какво е това?", "Как се използва?", "Колко време ще остане тук?". Това са въпросите, на които напоследък постоянно отговаря 29-годишният инженер Стефан Стефанов. Какво предизвиква интереса на хората? Това е създаденото от него първо и засега единствено в България зарядно устройство за телефони и таблети, работещо със слънчеви батерии. То дава възможност на всеки, който посети центъра на Варна, да седне, да си почине, безплатно да зареди мобилното си устройство или просто да използва Wi-Fi и интернет, също абсолютно безплатно.



Стефан Стефанов

Това е първият ми подобен обществен проект, това е проект с безвъзмездна цел. Видях в чужбина такива неща и реших, че е хубаво да има такова съоръжение и в България - разказва за идеята си Стефан Стефанов. - То е предназначено просто за културно-информационно-образователна дейност, да видят хората алтернативи за използване на слънчевата енергия. През 2012 година спечелих първия конкурс на екодружението "За Земята" - "Направи си сам", което ми показва, че явно има интерес към такава идея."

Конкурсът има за цел да покаже как с малко усилия, скромна финансова помощ и блестяща идея всеки може да промени мястото,

в което живее, и да вдъхнови хората за още по-смели зелени промени. Проектът на Стефан заедно с още два печели гласовете на журито сред други 70 проекта и макар че заради бюрократични спънки е реализиран едва 2,5 години по-късно, слънчевото зарядно вече е факт.

"Съоръжението е високо 5,5 метра, като има двуметрова полусфера от обръчи в горния си край, на която са



Първото в България слънчево зарядно заработи във Варна

закачени и слънчевите панели - описва конструкцията инженер Стефанов. - Надолу корпусът е по-тънък и е облицован с неръждаема стомана. Сложено е върху фундамента, предоставен безвъзмездно от община Варна за период от 3 години, който е няколко метра дълъг, където са разположени пейките за сядане."

Помислено е и за удобството на хората с увреждания.

От страната, най-близка до зарядното, е осигурен достъп за инвалидни колички, за да могат и тези хора да стигат до него максимално лесно и без затруднения. За да е безопасна за хората, здрава и устойчива на вятъра, конструкцията е пресметната от проектант. Формата и дизайнът на съоръжението са направени от известен варненски архитект, а детайлите са доработвани от Стефан и негови приятели на доброволни начала.

Върху слънчевото зарядно има информационна табела с описание на проекта и имената на участниците в него, а също така инструкции на три езика - български, руски и английски. Всъщност то е лесно за употреба. Корпусът му е шестоъгълник.

На всяка от страните има по един micro-USB кабел, по един USB порт за включване на собствен нестандартен кабел и по един голям светодиод.

Ако светодиодът свети в зелено, значи кабелът и портът са готови за действие. Всичките USB портове са самостоятелни. Това означава, че дори при лошо време, дъжд или сняг да се случи нещо с един от тях, останалите ще продължат да работят. Вечер и през нощта допълнително осветление няма, защото идеята е съоръжението да работи изцяло на слънчева енергия. Има и моментна подсветка, която се включва през определен период от време в различни цветове и благодарение на нея зарядното се вижда отдалеч.

Стефан Стефанов нарича слънчевото зарядно "социален експеримент".

Защо?

"Нарекох го така, за да видя дали обществото ни е дорасло до такъв проект и дали той ще оцелее - такова съоръжение, поставено на публично място, неохраняе-

мо. Мисля, че хората ще го оценят и никой няма да вандалства върху него. Впоследствие могат да се направят много такива проекти - безплатни компютри с интернет на улицата и т.н., но ако те не оцеляват - няма смисъл", казва авторът на проекта.

Стефан Стефанов е от София, но избира Варна за първото си зарядно, защото по това време живее в този град, освен това смята, че във Варна, като туристически център, повече хора, в това число и чужденци, ще могат да видят, използват и оценят едно такова устройство. Но също така признава, че

в София, за разлика от Варна, има десетки подходящи места за разполагане на подобно слънчево зарядно.

"Такова устройство може да се разположи предимно

по паркове и някъде, където има сянка, защото самото то не предлага сянка. Не може да се сложи в центъра на площад, защото трябва да седнеш на пек и никой няма да го ползва, неудобно е. В София по краищата на града има паркове, които са много посещавани, и там също може да се разположи такова устройство. Панелите са много мощни, те за кратко време могат да заредят батерията достатъчно, така че то да работи постоянно. Няма проблем да има дървета около него и да не бъде огрявано от слънцето цял ден", твърди инж. Стефанов.

Всяко начало е трудно. Така е и с реализацията на добрите идеи.

В момента младият инженер търси спонсори, за да направи още такива проекти - не само в столицата, но и в други градове.

Всичко зависи от интереса на хората. Най-много той ще разчита на европейски проекти и сайтове за масово финансиране.

"Това са сайтове, в които хората разглеждат различни проекти, било то за електроника, книги, филми, за каквото и да е. Ако им допадне - превеждат лев, два, три, пет, кой колкото иска. Тези пари не са дарение, срещу тях се предлагат награди. Ако човек пише книга - предлага копие от книгата при преведена сума над посочения размер, ако прави филм - предлага копие от филма. Поради естеството на моя проект аз не мога да предложа физически награди. Но мога да предложа името на човека, който е дал пари, да е изписано в корпуса на зарядното, мога да предложа (понеже има подсветка) да светна в някакъв определен цвят за няколко минути в денонощието картичка с неговото име" - споделя идеите си Стефан Стефанов.

Снимки: личен архив

БНР - Радио България
www.bnr/radiobulgaria



Мила
ХРИСТОФОРОВА

Новата учебна година тръгва под знака на битката с "мъртвите души" в училище. След като няколко поредни министерства подминаваха този проблем, сегашният екип на МОН разпорежи масови проверки за това колко са фиктивно записаните ученици, които не влизат в класните стаи. По изчисления на експерти, ако училищата не получават пари за тях, образователната ни система ще икономиса около 20 милиона лева, които могат да бъдат похарчени за друго. Само за миналата учебна година са хванати 500 "мъртви души" - тоест едно средно голямо българско училище. Повечето от тях са записани във вечерна и задочна форма, но никога не са стъпвали в класните стаи.

просветният министър Тодор Танев иска "криминализиране" на "мъртвите души" в училище. Той започва консултации с МВР и правосъдното министерство какви точно промени трябва да бъдат направени в Наказателния кодекс, за да бъдат въведени санкции срещу масовата практика за фиктивно записване на ученици. В момента делегираните бюджети са основната причина в училищните дневници да има "мъртви души", тъй като всеки ученик носи пари на учебното заведение. **Едно изключено заради отсъствия дете се равнява на 1400 лева, които ще отпаднат от държавната субсидия, която училището получава.**

Именно затова "мъртвите души" се толерирали от самите директори. Нещо повече -



Държавата на битка с „мъртвите души“

има и случаи, в които училищните началници натискат преподавателите да поставят тройки на деца, които с месеци не влизат в клас. Причината е, че ако им бъдат поставени двойки, те ще трябва да се явят на поправителен изпит, което на практика няма как да се случи. Това ще доведе до намаляване на субсидията на училището за следващата година.

За да отговорят получаваните суми на реално присъстващите ученици, Тодор Танев лансира идея, при която парите на едно училище вече няма да бъдат превеждани накуп веднъж в годината. Вместо това **субсидията ще се начислява месец за месец или веднъж на три месеца едва след като бъде направена проверка колко деца посещават класа.**

С тези проверки ще бъдат натоварени не само директорите, но и регионалните инспектори по образованието. Те са получили инструкции да правят "светкавични" акции по училищата едва ли не всяка седмица, за да проверят пишат ли се отсъствия.

Проблемът с фиктивно записаните деца е най-голям в малките градчета и малките училища, които имат проблеми с оцеляването и затова прибегват към дребни хитринки с отсъствията. Големите училища, чиято субсидия по-слабо зависи от един или двама отписани ученици, нямат проблеми да изключат този, който не ги посещава.

Всъщност причините за появата на "мъртвите души" в училище са две.

Първата от тях е характерна предимно за началните и основните училища, разказват експерти от МОН. Става дума за децата на гурбетчиите. Много често родители, които отиват макар и на сезонна работа, вземат със себе си и децата, защото няма кой да ги гледа. Ако работата им бъде удължена или си намерят нова, случва се детето да пропусне два или дори три месеца от учебната година, а нерядко и цялата година. Обикновено обаче учителите и директорите са уведомени защо ученика го няма и не го санкционират. Освен заради делегирания бюджет причината да не се пишат отсъствия на тези деца е и друга -

ако се наложи да бъдат изключени, след това трудно се записват обратно, защото трябва да представят цял куп документи от училището, което са посещавали в чужбина. Нерядко дори да са изкарвали цяла година в чуждестранно училище, у нас им се налага да повтарят класа, защото хорариумите по учебните предмети не съвпадат.

Другата причина за "мъртви души" се появява предимно в гимназията - ранното започване на работа, а понякога и ранен брак. В повечето професионални училища децата с нисък успех, за които кандидатстването в университет не е важно, едва дочакват навършването на "законните" 16 години, за да започнат работа. Трудят се не по специалността, а обикновено в нискоквалифицирани професии, често стават келнери или бармани. Част от тях го правят, за да имат собствени пари, а други, за да подпомогнат издръжката на семейството си. Учителите разказват, че

нерядко в класната стая влизат под 50% от записаните ученици, а останалите се появяват за

класни и контролни или за да се явят на матурата.

Ясно е каква оценка обикновено изкарват там. Някои се прехвърлят във вечерна и задочна форма, но не посещават дори и малкото на брой часове, които се изискват от тях. Неотдавна дори се стигна до прецедента ученик, обявен за общонационално издирване, да се окаже без нито едно отсъствие в училищния дневник. Педагогическият съвет се събрал, за да го изключи, едва когато станало ясно, че от техния възпитаник са се заинтересували органите на МВР.

Предполага се, че една от мерките да бъдат ограничени "мъртвите души" може да стане въвеждането на дуално обучение.

При него учениците от 16-годишна възраст нагоре ще карат платени стажове и това може да ги мотивира да усвоят по-сериозно една професия, вместо да изкарват пари с нискоквалифициран труд. Минусът тук обаче е, че стажовете ще бъдат сравнително слабо платени - парите, които един ученик ще взема за практиката си,

ще бъдат процент от минималната работна заплата. Освен това дуалното обучение няма да бъде въведено на толкова много места, че да изиграе ролята на своеобразна панацея - тази година то ще заработи едва в 10 училища.

По-приемлив и приложим вариант, за който отдавна се говори, е **делегираните бюджети да бъдат коригирани така, че субсидията да не е чак толкова зависима от броя на учениците.**

"Делегираните бюджети бяха на мода преди седем години, време е те да бъдат "ремонтирани" и да не зависят само от количеството на децата, а и от качеството на преподаване", казва директорът на 119 СОУ Диян Стаматов. Министерството също споделя идеята за корекция на тези бюджети, но най-вероятно те ще бъдат променени едва когато в сила влезе новият училищен закон, който в момента се гледа на второ четене в пленарна зала.

Ако той заработи до година, вероятно най-рано през 2017 г. ще видим и промените в начинат училищните субсидии. А именно те ще освободят директорите от "ангажимента" да мислят за всеки записан ученик като за своеобразна "ходеща касичка" и ще ги накарат да се концентрират върху това как училището да стане действително модерно и успешно.

Гергана ПЕТКОВА

Електронният учебник вече не е нещо ново. Той се развива скорострелно по света. Първите български варианти се появиха преди пет-шест години, а от две години се продават свободно. Въпреки че все още чакат новия образователен закон, те постепенно си проправят път в образователната ни система. Хиляди учители вече ги използват в часовете си, хиляди ученици работят с тях външи самостоятелно или с помощта на родител.

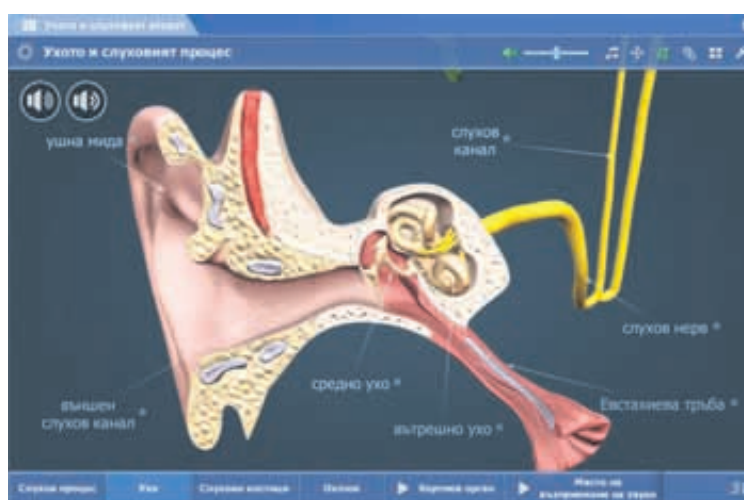
„Просвета“ първа създаде е-учебници в България. За тази учебна година издателството пуска на пазара електронни учебници от ново поколение. През лятото бе обновена изцяло платформата, на която работят е-учебниците, а тяхното съдържание бе обогатено и разнообразено значително.

Онези, които за пръв път чуват за електронния учебник, трябва да знаят, че той е дигитален вариант на печатния, но с добавени мултимедийни материали - задачи, упражнения, илюстрации, тестове за проверка на знания, музика, видеофилми, игри, триизмерни анимации и др. Той стриктно следва съдържанието на печатните, което е одобрено от МОН и покрива напълно програмата за съответния клас и предмет. Но оттук нататък разликата е значителна. Е-учебниците не са просто компютърно копие. Те са ново поколение инструменти, които помагат да се промени стереотипът за образованието от "Ученето е досадно" (макар и необходимо, полезно и почти неизбежно) към "Ученето е забавно" (с всички произтичащи положителни резултати). Е-учебниците са интерактивни, занимателни, лесни и удобни за работа.

Това е така, защото електронният учебник не само може да се чете, но самият той говори (задължително за чуждите езици, за да се научи правилното произношение), свири и пее (по музика), прави експерименти (по физика и химия) или разказва (по история, география, биология) чрез добавените в него видеофилмчета.

Едно от най-атрактивните нововъведения в е-учебниците на "Просвета" са триизмерните анимации. С тяхна помощ децата имат

Новото поколение е-учебници идва на 23 септември



възможност да пътуват в космоса, да научат за стари и съвременни музикални инструменти или машини, да видят като в 3D кино как функционира човешкото тяло или да проникнат в атомите на химичните вещества. Могат да се разхождат из древни градове, да видят на живо ежедневието на изчезнали цивилизации, да

влязат в Акропола и Колизеума, в човешкото ухо и в структурата на красиво цвете. Стотиците триизмерни модели са прекрасно анимирани, подходящо озвучени и са придружени от информационен текст или аудиоразказ. Потребителят може да върти обектите във всички посоки и да ги разглежда отвътре чрез напреч-

ни разрези. Надписите са на няколко езика, което разширява познанията на учениците в езиковите гимназии.

Друга новост в учебниците на "Просвета" е, че всеки участък от страницата може да бъде увеличен на екрана с един клик на мишката. По този начин в час учителят може да насочи вниманието на учениците към конкретен въпрос или упражнение. При бързите тестове за проверка на знанията с още един клик на мишката се появяват и верните отговори на въпросите. В учебниците за най-малките издателството е въвело и забавни ребуси и игри.

Как се купуват

"Просвета" предлага електронни версии на учебниците по всички предмети от 1. до 7. клас. От 23 септември нататък те ще се купуват на абонаментен принцип за период от 12 месеца. Абонаментът за всеки учебник струва 6,00 лв. с ДДС и се плаща с банкова карта или есемес от мобилен телефон. Покупката става много лесно от електронната книжарница www.e-uchebnik.bg. Нужно е само да се регистрирате. Е-учебниците могат да се използват онлайн. Те непрекъснато се редактират и осъвременяват, добавят се и се подменят ресурси. Ако вече сте закупили е-учебник, който след това е бил обновен, промените ще се отразят в него автоматично.

Ползи за учителя

Когато учителят влиза в час, той иска да бъде уверен и спокоен, че урокът ще мине отлично, че ще задържи вниманието на децата и че те бързо и трайно ще усвоят материала. Това обаче изисква подготовка, усилия

и време, с което обикновено той не разполага. За да му ги спестят и да го облекчат, редакторите от "Просвета" са включили в е-учебниците допълнителни аудио-и видеоматериали с висока образователна стойност. Новата платформа дава също възможност на учителя да прави свои електронни ресурси, да ги прикачва към учебника или да ги споделя с други потребители. Както и досега, всички учители, които работят по учебници на "Просвета", ще получат електронните версии безплатно.

Ползи за ученика

Игровата форма на упражненията е много ефективна за трайното усвояване на материала. Затова е-учебниците са особено полезни за деца в начален етап на образование, когато те се разсейват лесно. Подходящи са и за изучаване на чужди езици, тъй като ученикът слуша говор от носител на езика. По този начин той научава възможно най-точното произношение и правилната интонация. Упражненията по граматика са интерактивни и систематично веднага отбелязват грешките със звук или цвят. Сред многото преимущества на е-учебниците е и това, че те не тежат и не заемат пространство.

Освен в клас децата могат да учат и да се забавляват самостоятелно външи. Ученикът може многократно да повтори дадена задача, веднага да разбере дали решението е вярно и ако се налага, да коригира отговора си. По този начин сам оценява своите знания.

Ползи за родителя

Родителят също може да се включи в обучението на детето си в домашни условия. Дори и той самият да не знае решението на някоя задача или да не е учил съответния език, с помощта на е-учебника ще стигне до верния отговор. Всеки амбициозен родител се стреми да откъсне детето си от компютъра. Това е предварително загубена битка, защото компютърът, таблетът и смартфонът са любими играчки. Но е-учебниците по естествен начин приучават детето да използва интерактивните им възможности за учебни цели.

Електронните учебници от ново поколение на "Просвета" са обогатени с ресурси, които могат да се използват както на настолен компютър, така и на лаптоп, таблет и смартфон. Знаем колко е трудно да отлепим днешните деца от монитора. Е, електронните учебници са средството да ги залепим за уроците.



За да вземете новите електронни учебници на „Просвета“ от 23 септември нататък, посетете онлайн книжарницата www.e-uchebnik.bg.

Когато преди една година Пламен Карталов вижда Баварските Алпи с гордия красавец - недовършения от крал Лудвиг II замък "Нойшванщайн", у него се заражда желанието да представи именно в театъра, мечтан от монарха, но изграден едва в края на XX век - Фестшпилхаус Фюсен, - своята версия на тетралогията "Пръстенът на нибелунга". Кацнал на брега на езерото Форгензее, освен с модерната си въртяща се сцена и красива сграда от дърво, алуминий и стъкло театърът може да се похвали и със забележителна акустика, и с оркестрина, подобна на тази в Байройт. Всичко това би могло да се окаже и непреодолимо препятствие за непривикналите с подобни специфики музиканти, диригент и солисти, както и за техническите служби на който и да е "нормален" оперен театър. Но не и когато става дума за режисьор със замаха и мащабното мислене на Пламен Карталов, не и когато говорим за състава на Софийската опера. За броени дни те извършиха същински десант от София през Будапеща и Любляна, където на традиционния Международен фестивал обраха възторзите на възискателните словенци и публика от цял свят с постановката на "Тристан и Изолда". Ден по-късно съставите на операта вече бяха във Фюсен.

Следвайки строгия си предварителен график, техническите екипи на Софийската опера построиха декора, пристигнал с цели шест тира, адаптирайки го за твърде различната сцена в средновековния германски град - старо средище на майстори на лютни. Немалко усилия положиха всички, за да могат да предложат на капризните вагнерианци най-доброто, на което са способни като визия, като звучене и като цялостно внушение. Работейки в завиден синхрон, екипът на маестро Карталов в движение разрешаваха възникнали проблеми, за да предложи на публиката спектакъл, какъвто рядко може да се види в който и да е от реномираните европейски театри.

„Пръстенът на нибелунга“ се завърна при Лудвиг Втори и Вагнер

● Триумфално начало с „Рейнско злато“ и „Валкюра“ за Софийската опера във Фюсен



Момент от Вагнеровата опера на софийска сцена

Днес всички притеснения, напрежение и усилия за постигането на голямата и престижна цел - представянето на "Пръстена" в лоното на благодетеля и меценат на Вагнер, са останали на заден план. Сега е ред на представлението, очаквани с еднакво нетърпение от заклетите почитатели на германския композитор и от любителите на хубавата музика, както и от немалко критици. Интерес проявиха в съседните Австрия и в Швейцария, откъдето известният наш баритон Иван Консулов поздрави екипа и изрази нетърпение да види с очите си новото българско оперно чудо, за което и публика, и критика говорят с възторг. Примата Анна Томова-Синтова, която от години живее в Мюнхен, отправи специални пожелания по повод гостуването на Софийската опера, но изпрати и лични топли поздрави на режисьора и целия екип.

В аванс първият ни оперен театър получи прочувствени поздравления от патрона на събитието, българския президент Росен Плевнелиев. "Бъл-

гарският "Пръстен" успява да представи по един уникален и неповторим начин това

толкова сложно и многопластово по своя характер произведение, като същев-

ременно запазва максимално неговата автентична неповторимост", написа държавният ни глава. И министър-председателят на Бавария Хорст Зехофер нарече гостуването на българския "Пръстен" във Фюсен "изключително художествено събитие и ценен принос към европейското разбиране под знака на музиката". Баварският премиер поздрави с еднаква топлина участниците и спонсорите. На тях - спомоществатели и дарители, дължим сбъднатата мечта наши певци да изпълняват Вагнер в родината му, пред неговите сънародници. Ето кои са тези институции, частни компании и общини, благодарение на които "Мисия Фюсен"

стана реалност: на първо място, основните превозвачи на Софийската опера - "Албена" АД и "Лидл" България. Мисията стана възможна и благодарение на: "Авенди", "Мото Пфое", холдинг "УТЕХ", "Асарел-Медет", "Геотехмин", ЦКС, "Siemens" - България, Германо-българската търговска камара, "Quarzwurke", "Хели Еър", АЕЦ "Козлодуй", "Евромаркет", "Булстрад", "Гьоте Институт", комплекс "The River", "Слънчев бряг" АД и др.

Събитието се осъществява с подкрепата на Министерството на културата и Министерството на туризма и на посолството на Република България в Берлин, и с безценното съдействие на Столичната община, Община Фюсен и Община Банско.

Под патронажа на Президента на Република България,
Н. Пр. г-н Росен Плевнелиев

Министерство на културата
Министерство на външните работи
Посолство на Република България в Берлин, ФРГ
Министерство на икономиката ● Министерство на туризма

SOPIA OPERA AND BALLET
www.operasofia.bg

Hier spielt die Phantasie
www.das-festspielhaus.de

Stadtverwaltung von SOPIA

Albena.bg
Cassis for holidays

LIDL
www.lidl.bg

AVENDI

AHK

UTEX

coop

HELI AIR

МЕНИДЖЪР

"АЕЛ КОЗЛОДУЙ" ЕАД
KOZLODUI NPP PLC

BULSTRAD
VIENNA INSURANCE GROUP

SIEMENS

EUROMARKET

Quarzwurke

The River

GEOTECHMIN

AMPHIL

CAR

MOTO-PFOHE

GOETHE INSTITUTE

Gemeinde BANSKO

JAZZ FESTIVAL BANSKO

Opera Fest

THE BEST OF THE WORLD AWARDS

GOETHE INSTITUTE

GOETHE INSTITUTE

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, след като запознахме читателите с осемте национални каузи на България от 1726 до 2012 г., нека продължим с Вашия фундаментален труд, посветен на българите в Македония. Първият том от "Историята..." е вече по книжарниците, а до края на годината ще се появят втори и трети том... В предишните разговори по тази тема бяхме стигнали до падането ни под османско владичество.

Нека започнем с административното устройство на тази империя...

- Начело на османската държава стои султан с неограничена власт. От XVI век той е и духовен водач - халиф. Султанът управлява чрез издаване на фермани и ираде (укази) и кануннаме (закони), съобразени с шериата. Първ помощник на султана е Великият везир, който стои начело на Държавния съвет (Дивана), съставен от седем везири. Османската държава е разделена на две административни области: това е Анатолия (Мала Азия) и Румели (Балканският полуостров). Седалището на този вилает е Одрин, по-късно става София. Българските земи са влизали в административната област Румелия.

- Откъде идва названието Румелия?

- Идва от изопачено название на Рим, както османците са наричали Византийската империя, то обозначаващо османските владения на Балканите освен Босна. Всеки вилает се е управлявал от паша, а от XVI век - от везир. Начело на всеки санджак е имало санджак

История на българите в Македония

● Особеностите на Османската империя

бей. Санджаците се подразделят на по-малки административни единици - вилаети, управлявани от субаши (войводи). От XVI век вилаетите са заменени от каази, а са управлявани от кадии (съдии). В следващите десетилетия вилаетите са разделени на нахии.

- А как са били третирани поданиците на Османската империя?

- В нея населението е било разделено на религиозни общности: правоверни и неверници, включени в законово признати религиозни общества (миллети). Те също са два вида: мюсюлмански миллет и източноправославен (рум миллет, т.е. гръцки миллет), който е бил под върховенството на гръцката Цариградска патриаршия. Заедно с гръцките духовници в българските земи се появили и гръцките църковни книги. Славянската литургия се запазила частично в селата. Двете независими славянски църкви - Пекската (Сръбската) и Охридската (Българската), впоследствие стават жертва на фанариотите.

- Тоест ние, българите, сме били третирани като скрито малцинство в рамките на гръцкия миллет?

- Да, и това положение продължава чак до признаването на Българската екзархия от империята, което става едва през 1870 г.

По време на османското владичество част от българския етнос е ислямизиран и съответно е включен в ислямския миллет. Техни наследници днес са ахряните (помаците). В Османската империя приемането на исляма водело до получаване на пълни права, което стимулирало поданиците ѝ да приемат тази религия.

- Но преобладаващото мнозинство от българите не се поддава нито на насилственото потурчване, нито на изкуственото с привилегиите си приемане на исляма... Сетне започва потурчването сред българското население, срещу което изригва

отец Паисий: "О, неразумний юроде! Поради что се срамиш да се наричаш българин и не четеш, и не говориш своя език?".

- След разкриването на Българската екзархия една част от хората с български етнически произход остават верни на Цариградската патриаршия. Това били т.нар. гъркомани, представляващи днес част от гръцката нация. Но българското духовенство и манастирите изиграват основна роля за съхраняване на родния си език, вяра и традициите ни. Според Г. С. Раковски от 1848 г. османското правителство започва в някои официални документи да отделя българите от рум миллета и да им дава народностно име: булгар миллет или български народ.

- Нека разгледаме по-обстойно религиозното устройство на Османската империя...

- Основният закон за вярата и правото е Коранът. По-късно върху него е създаден шериатът, представляващ сборник от избрани постъпки и изказвания на Мохамед. Единствени тълкуватели на Корана са улемите. В техни ръце е духовният живот на империята и те са обосновавали абсолютизма на султанската власт. Подготовката на религиозни водачи е ставала в духовните училища (медресета). В тях се изучава ислямско богословие и се подготвя османската интелигенция. А мюдерисите (преподавателите) в духовните училища са се ползвали с високо уважение сред административната йерархия.

- Каква е османската съдебна система?

- Съдебно-религиозната администрация в Османската империя се оглавява от шейх юл-исляма. Тя осъществява надзор по спазването на религиозните закони и установените норми на шариатското право. Османският султан е най-висшият правосъден орган в държавата. Той е и върховен съдия. Всеки донос до султана се проверява от негови служители, които имат

правомощия да наказват със смърт и да конфискуват имуществото на длъжностните лица, злоупотребили с властта си.

Държавният съвет на Османската империя (Диванът) е едновременно висш орган на управление и висш съд, който е призван да поправя несправедливостта.

- Коя е висшата военносъдебна длъжност в империята?

- Тя е тази на кадъаскера - висш военен съдия, който е пряко подчинен на шейх юл-исляма и заедно с това член на Дивана. Първоначално кадъаскерът се произнася само по военни въпроси, но кадъаскерите следят за прилагането на религиозния закон, предлагат на султана да назначава или уволнява местните кадии. Те са последна инстанция при разглеждането и решаването на дела от областта на мюсюлманското религиозно право.

- Стигнахме до пониските етажи на съдебната система... Кои са били те?

- Великите и малките молли са по-долна инстанция в съдебната система. С правораздаване са се занимавали и мутафишиите, набиите и кадиите. Османските съдебни органи са устроени според шариата да прилагат религиозните закони. На тях са били подсъдни всички съдебни дела независимо от техния характер - граждански, търговски или наказателни.

- А кадиите?

- Кадии са правораздавали, прилагали шариата и кануните в каазите. Те са и с нотариални и съдебно-надзорни функции по изпълнението на съдебните решения, спазването на законите и т.н. По-интересно е османското съдопроизводство, в което съдебният процес изисквал задължителното присъствие на двете страни. Основните доказателствени средства са доброволното самопризнание и свидетелските показания. Свидетелите не трябва да бъдат принуждавани да свидетелстват насилно, обаче от-

казът от даване на показания се третира като нарушение на религиозното задължение. И още нещо любопитно - показанията на един мюсюлманин били равнозначни на показанията на две жени мюсюлманки...

- Кога започват реформите в османската съдебна система?

- През ноември 1839 г. султан Абдул Меджид оповестява Хатишерифа, който бележи началото на т.нар. реформи. През 1856 г. Хатихумаюнът обявява нова реформа в съдебната система, като създава смесени съдилища - религиозни и светски, за мюсюлмани и иновници. През март 1868 г. е приет Основен устав на Върховния съвет на правосъдието на османската държава. С него се отделя изпълнителната от съдебната власт, за да се осигури самостоятелна съдебна система и правосъдие, като се създава Върховен редовен съд. През XIX век Високата порта пристъпва към създаването на ново светско законодателство. В областта на гражданското право е приет и обнародван през 1869 г. Граждански законник, известен под наименованието Менжеле. Присъдите в османските съдилища са се обосновавали с илями (съдебните решения). Но съдебната дискриминация към християните е уникална. В съда са се признавали само показанията и клетвата на правоверните (мюсюлманите). Корупцията в правораздаването също е била уникална. Това още повече е засилвало безправията в империята.

- Османската империя е била военно-феодална държава. Каква е основата на военна административното ѝ устройство?

- В основата на нейното военна административно устройство е спахийлукът - поземлено владение, което е свързано с военни задължения към султанската власт. Спахиите представляват основното ядро на военната сила на империята. Те имат две основни задължения: да организират и ръководят основата на военната сила на империята - спахийската конница, и да осигуряват събирането на данъците за издръжка на войската и държавната администрация. До XVI век държателите - управители на спахийлукци, са мохамедани, но след това такива са могли да бъдат и християни. Османската власт и администрация се е крепяла преди всичко върху ефективите на войската. Това са спахийската конница, еничарският корпус, военизираните формации - башибозук, юруци, мюселеми, мартолоси, войнуци, мустафхъзи, дервендии, соколари, оризари и др.

- А чиновниците?

- Да, на територията на империята е съществувала и голяма мрежа от държавни чиновници, които крепят властта. Местната администрация се е управлявала от кадии, бейове, емини и амили (данъчни чиновници), мехтесиби (контрольори на пазарите), кехаи (старейшини), мютевили (управители на вакъфи), муфтяреи (селски кметове), заптиета (полицаи) и курджии (пъдари).



Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1, на акад. Григор Велев

Моят град

СОФИЯ

Откриха монетно съкровище в центъра на столицата



По време на археологически проучвания на площад "Св. Неделя" е открита най-голямата колективна монетна находка, намирана досега при разкопки в Сердика. Тя е съставена от 2976 сребърни денарии от I - II век, укрити в керамичен съд под подовото ниво на едно от помещенията на антична обществена сграда. Съкровището е събирано в период, не по-малък от 100 години. Най-ранните монети в него са тези на император Веспасиан (69-79), а най-късните - на император Комод (177-192). Представени са почти всички императори и техните съпруги, дъщери или сестри

от династията на Антонините. За първи път целенасочени мащабни археологически проучвания на площад "Света Неделя" започнаха тази година със средства по програмата "Култура" на Столичната община, като това е само първият етап. Значимата за историята на Сердика находка се предвижда да бъде експонирана в Музея за история на София, в зала "Археология". "За последните 5 години само Столична община е инвестирала около 8 млн. лв. за разкриване и показване на културно-историческото наследство", каза кметът на София Йорданка Фандъкова.

ВАРНА

Документи, вестници и записки на 104 години открива строители при ремонта на Юнашкия салон във Варна. Те се натъкнали на артефактите при подготовката на сградата за строителните дейности. "Уставъ на Гимнастическото дружество Черноморски юнакъ във Варна", членска карта за школата по гимнастика, "Бюджетно упражнение на осми общ съюзен съборъ 1935 г." и редица други документи са само част от находките, открити в подземията и покривното помещение на емблематичната сграда. "Започвайки ремонта на покрива, отк-

Документи на 104 години се появиха при ремонта на Юнашкия салон

рихме също и изрисувани инициали върху една от основните носещи греди на конструкцията. Предполагаме, че това са имената на строителите, тъй като датата съвпада с периода на изграждане на салона - 1910-1911 г.", коментира директорът на общинската дирекция "Спорт" Николай Костадинов. Той допълни, че ремонтните дейности вървят по план. Подменени са изгнили греди на покрива, предстои тяхната химическа обработка, за да бъдат изпълнени изискванията за пожаробезопасност. Поставени са и

две вътрешни противопожарни стълбища. Вече е изградена специалната дренажна система за отводняване на игралната зала, намираща се под кота 0, поставена е хидроизолация. Ремонтът се извършва благодарение на програмата за финансиране JESSICA. Община Варна си върна Юнашкия салон от държавата в края на м. г. Сградата с уникалните си дървени орнаменти и колони е построена през 1910 г. и е сертифицирана като паметник на културата и архитектурата от 1982 г.

СТАРА ЗАГОРА

За седми път провеждат младежки фестивал на изкуствата

Традиционният фестивал на изкуствата, който организира за седми път сдружението за съвременно изкуство и култура "Различният поглед", ще премине под формата на едноседмичен форум, обединен под мотото "Общуване без граници". В периода 15-19 септември старозагорската публика ще има възможност да се наслади на богата палитра от творци и събития. Организаторите са подготвили провокативни аудиовизуални перформанси, кино селекции, танци, музика, театър, литература, изпълнения на различни независими творци и посланически изложби. Емблематични места в града ще придобият различна визия чрез звук и светлина. Традиционно ще бъде проведена и дневна младеж-

**ОБЩУВАНЕ
БЕЗ
ГРАНИЦИ**

ка платформа за креативност, по време на която независими артисти от цялата страна ще представят дейности, умения, активни проекти, насочени към изкуство, спорт, екология, ритуали, иновации. Партньори на форума на изкуствата "Общуване без граници" са Община Стара Загора, Регионална библиотека "Захарий Княжески", Регионален исторически музей, Държавна опера - Стара Загора, Държавен куклен театър - Стара Загора, Булсатком. Подкрепа за осъществяване на инициативата на "Различният поглед" са оказали и Министерството на младежта и спорта, фондация "Америка за България" и програма "Еразъм+".

Готово е техническото задание за проектиране на плувния спортен комплекс в "Славеиков". То предвижда изграждане на закрит басейн с олимпийски размери, трибуни за минимум 1200 зрители, съблекални за спортистите и помещения за треньори, съдии и журналисти. Басейнът ще отговаря на международните изисквания за провеждане на състезания по плуване, водна топка и синхронно плуване. Комплексът ще разполага още със спортно-възстановителен център, футболно игрище, както и модерно съоръжение, което през топлите месеци ще се ползва като тенис корт на открито, а през зимните ще се преобразува в ледена пързалка. Община Бургас поема

БУРГАС

Общината с проект за спортния комплекс в „Славеиков“



изграждането на спортно-развлекателния комплекс след прекратяването на договора с Бълга-

рската федерация по борба поради неизпълнението му и изтичане на всички срокове.



Кметът на Община Благоевград д-р Атанас Камбитов бе отличен от Българския футболен съюз с почетен плакет за принос в развитието на българския футбол. Наградата бе връчена от председателя на Зоналния съвет на БФС Валентин Чакъров по време на закриването на Трети международен детски футболен турнир "Купите на

БЛАГОЕВГРАД

Българският футболен съюз награди кмета Камбитов

Община Благоевград". Състезанието се превърна в традиционно за града и вече трета година събира балкански отбори и над 300 деца. Сред заслугите на градоначалника е връщането на ОФК "Пирин" в "А" футболна група и грижите, които кметът и общината полагат за неговата устойчивост и развитие. Д-р Камбитов благодари за приза и обеща да продължи работата за развитието не само на футбола в града, но и на всички спортове, като допълни, че отличиято увеличава мотивацията градът да се превърне в спортен център.

ПЛОВДИВ

Кметът на Община Пловдив инж. Иван Тотев връчи 13 почетни плакета на ключови инвеститори в Пловдив и региона за последната година. Церемонията се състоя по време на бизнес форум на тема "Пловдив 2020 - какво е нужно за развитието на индустрията, културния туризъм и инвестициите". Наградени те компании от индустриалния сектор за своя принос към икономиката на региона на Пловдив са ABB Bulgaria, АТАРО КЛИМА, Biofresh, КЦМ 2000 Груп, ЛИБХЕР-Хаусгеретте Марица, Magna Powertrain, SENSATA Technologies и ТРАКИ. Отличените инвеститори от IT и аутсорсинг бранша за своите усилия за задържане и развитие на кадри са ПРОГРАМИС-

Ключови инвеститори

с почетни плакети



ТА, Reward Gateway, Speedflow, Telus International Europe и 60K. "Пловдив бележи значителни успехи в икономически план. Това се дължи на географското положение на града и региона, целенасочената политика на местната власт и на държавата, наличието

на образовани кадри и на добра инфраструктура. Всички тези условия, събрани на едно място, привличат инвеститори, а те от своя страна подпомагат икономическото развитие в региона и качеството на живот", заяви инж. Тотев по време на събитието.

Как се вземат пари от съседите, отказващи да участват в общите разходи



Владислава ГАЛЕВА,
юрис

При отказ на част от домакинствата да плащат касиерите и домоуправителите често не знаят как да постъпят. Не са редки случаите живеещите на по-горните етажи например сами да допълват разходите за асансьора, за да не се изкачват пеша, или семействата с деца да доплащат стълбищното осветление, за да не влизат малките на тъмно. Подобна е ситуацията при ремонти на покрива, в които нерядко долните етажи не желаят да се включат със средства, защото "на тях не им тече". От правна гледна точка това е недопустимо.

Според Закона за управление на етажната собственост (ЗУЕС) **всеки собственик, съразмерно с дела си в общите части, е длъжен да участва в разноските,** необходими за поддържането или за възстановяването им, както и в полезните разноси, за извършване на които е взето решение от общото събрание (ОС).

От особена важност е обаче ръководството на входа/блока да е структурирано според изискванията на закона и свикванията и решенията на общото събрание да спазват буквата на закона. Там много ясно и точно е описано как и от кого се свиква общо събрание, как се постъпва, ако не се явят повече от половината собственици, как се вземат решенията и оформят документи се оформят след общо събрание.

Един от основните проблеми на обитателите в апартаменти от етажна собственост е **невъзможността да съберат нужните средства за изплащане на сметките за стълбищно осветление, асансьор, почистване и т.н., както и парите за ремонт на общите части на сградата.** Често вноските не се правят не само от собственици, които имат реални финансови затруднения, но и от други, които просто не смятат за задължително да участват в тези разходи. Това създава конфликти между съсобствениците, влошаване на социалния климат и в крайна сметка води до допълнително деградиране на сградата.

Разходите за основни ремонти на една жилищна сграда се изчисляват пропорционално на притежаваните идеални части от общите части на сградата.

Общите части са нормативно определени в Закона за собствеността и това са:

земята, върху която е построена сградата (ако при придобиването на имота има включена земя), дворот, основите, външните стени, вътрешните разделителни стени, колоните, трегерите, плочите, гредоредите, стълбите, площадките, покривите, стениите между таванските и избените помещения на отделните собственици, комините, външните входни врати на сградата и вратите към общите тавански и избени помещения, главните линии на всички видове инсталации и централните им уредби, асансьорите, водосточните тръби, жилището на портиера и всичко друго, което по естеството си или по предназначение служи за общо ползване.

Всеки собственик е длъжен да заплаща полагащата му се дял (според идеалните части) от общите разходи.

Решенията за извършване на ремонти в общите части на сградата трябва да се вземат по определения в закона ред, чрез свикване на общо събрание.

Има ремонти на общи части, които не са прищявка, а необходимост предвид застарява-

щите и неподдържани с десетилетия сгради.

Трябва да отчетем факта, че дори и при отсъстващ собственик спешен ремонт може да бъде извършен. Ако оторизирани от местната община длъжностни лица дадат предписание за ремонт и мнение, че той задължително трябва да се направи, един или част от собствениците могат да го финансират, след което да предявят към другите собственици искане да заплатят полагащите им се според идеалните им части разходи. При темен отказ да платят това може да стане по съдебен ред.

Освен това **законът дава право на живеещите в етажната собственост да налагат административна санкция на некоректни съседи.**

С решение на общото събрание, вписано в протокол и обявено на всички живеещи, собственик, ползвател или обитател в сграда или отделен вход в режим на етажна собственост, който не изпълни задължение по ЗУЕС, се наказва с глоба от 20 до 100 лв., когато е физическо лице, или с имуществена санкция от 150 до 350 лв., когато е юридическо лице. Много е важно да се уточни, че всички дължими суми във връзка с общите части се заплащат от собствениците, ползвателите и обитателите (напр. наематели).

Когато обаче се заведе дело за неизплатени сметки, то страна по него е винаги само собственикът на имота.

След свикване на общо събрание по надлежния ред се взема решение за събиране на дължимите вземания.

Процесът започва с изпращане на покана от общото събрание до собствениците длъжници,

в която се разяснява точно дължимата сума и се определя срок за нейното доброволно плащане. Ако такъв срок не е конкретизиран, то решението трябва да бъде изпълнено в седемдневен срок от получаване на писмената покана.

Ако някой от собствениците длъжници не внесе в определения срок сумата, която дължи според прието от общото събрание решение, домоуправителят или председателят на управителния съвет може да се снабди с изпълнителен лист за нея. Той се издава от Районния съд въз основа на писмено искане, придружено от заверен от домоуправителя или председателя на управителния съвет препис от решението на легитимно проведеното общо събрание. Следва отново покана за доброволно изпълнение.

При ново неизпълнение на задължение се пристъпва към принудително изпълнение.

Ако собствениците на обект в етажна собственост са повече от един, то доброволната покана се изпраща към всеки от тях, както и принудителното изпълнение се насочва към всеки един от собствениците. Ако дължимото бъде събрано само от един от собствениците, то другите съсобственици уреждат отношенията помежду си сами.

Съществува дори вариант собственик на

имот в етажната собственост да бъде изваден от него.

По Закона за собствеността "собственик на етаж или на част от етаж" се изважда от сградата по решение на общото събрание в няколко случая:

- Ако използва или допуска да се използват неговите помещения по начин, който излага сградата на опасност от пожар или от значителни повреди;
- Ако системно нарушава правилника или решенията на общото събрание за вътрешния ред в сградата или добрите нрави.

Именно към втората хипотеза може да се причисли неплащането на неотложни разходи и на дължими разноси. В тези случаи общото събрание може да вземе решение за изваждане само след като собственикът е бил предупреден писмено от управителя, че ще бъде изваден от имота, и ако и след това предупреждение не е прекратил нарушението.

Подобна санкция е предвидена и за наематели на помещения в етажна собственост.

Така, ако и те не плащат разноси, могат да бъдат извадени от наетото помещение по искане на управата на етажната собственост. Този вариант е предвиден в Закона за задълженията и договорите, ако наемателят не "изпълнява наредбите по реда и управлението на етажната собственост".

Решенията на общото събрание, включително и тези, които определят разноси по делата и техните размери, могат да се атакуват пред Районен съд от всеки несъгласен собственик длъжник. Ако съдът прецени, че решението на общото събрание е незаконосъобразно, го отменя. При решаване на делото магистратите са длъжни "да съгласуват общите

интереси на обитателите с техните отделни права и интереси".

Според действащата нормативна база за решенията на общото събрание подлежат дори на предварително изпълнение.

Изпълнителният лист се издава на управителя или на председателя на управителния съвет от районния съдия въз основа на писмено искане, придружено от препис от протокола на общото събрание. Не подлежат на предварително изпълнение обаче решенията за изваждане на собственик от жилище. В този случай при искане за изпълнителен лист е задължително да се представи и документ, че собственикът е бил предупреден.

От междусъседски разправи полза няма. Законът дава право на управителите на етажната собственост да осъдят некоректните съседи, да си извадят изпълнителен лист и така да си съберат дължимите суми.

Първоначално са нужни допълнителни средства по завеждането и воденето на делото, но резултатът е гарантирано положителен, когато решенията на общото събрание са надлежно оформени. Вложените в едно такова дело средства след неговото приключване се поемат от неизправната страна - т.е. от съседите собственици, които неправомочно са отказали да участват в общите разходи.

Неправилно е разбирането на част от гражданите, че няма смисъл да се съдят некоректни съседи, защото това било обречена кауза. Практиката на съда опровергава тази скептичност. Да не забравяме, че вече има и професионални домоуправители, които срещу поносими суми могат да извършат всички действия по управлението на етажната собственост, включително събиране на средства от некоректни съсобственици.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

15 - 21 СЕПТЕМВРИ 2015

Простатата „се обажга“ и при млади мъже

Според специалистите болшинството от мъжете, оплакващи се от остър простатит, са между 20 и 35 години. Какви са симптомите на заболяването, рисковите фактори и какво е лечението четете на стр. 18

Гъбичките по ноктите са заразни

Гъбичките често се развиват при хора със заболявания, предразполагащи към тяхната поява, но са уязвими и активно спортуващите. Любимо място на заразата са басейни, парни бани, сауни. Можем ли да ги премахнем? Отговорът -

на стр. 22

Инсултът изисква бърза реакция

Една от причините за растящия брой на инсултите е слабата информираност на хората за заболяването. Ако все пак станете жертва на заболяването, най-важна е светкавичната помощ. Повече ще прочетете

на стр. 23

„За“ или „против“ домашната ракия



Българинът вари ракия от незапомнени времена и това е станало част от неговия бит и култура. Свещенодействието около казана ще продължи независимо от предупрежденията на специалистите, че домашната ракия е по-вредна от купешката. Вижте защо

на стр. 26

СТРЕСЪТ НА РАБОТНОТО МЯСТО ПРИВЛИЧА БОЛЕСТИТЕ

Психологическият дискомфорт на работното място, както и дългият работен ден повишават риска от различни заболявания и дори от преждевременна смърт. Екип от Харвард е анализирал резултатите от изследвания, свързани с професионалния стрес. Под внимание са взети разнообразни фактори - продължителността на работния ден, наличието на смени, степента, в която работата е пречила на личния живот. Специално внимание е било обърнато на средата и мястото в социалната йерархия, до-

колко човекът е етичен в работата си, в каква степен е имал контрол над нея, какви са били изискванията му, имали е сигурност по отношение на медицинската си осигуровка. Под внимание учените взели и други обстоятелства - как самият човек оценява психическото и физическото си здраве, често ли е боледувал. Оказало се, че безработицата, неспособността да се упражнява контрол върху работата, липсата на застраховка и осигуряване водят до преждевременна смърт по-често, отколкото дори пасивното пушене.



Прекомерно дългите работни смени, пренебрегването на личния живот повишават риска от преждевременна смърт (20% е „приносът“ на всеки от тези фактори).

Липсата на надеждно осигуряване, чувството, че колегиалната среда е непочтена, големите изисквания и очаквания също са по-мощни предпоставки за заболява-

не, отколкото пасивното пушене. Заслужава да се отбележи, че нездравословната психологическа атмосфера на работното място повишава риска с цели 50%.

КОЛКО БЪРЗО СТАРЕЕМ



Учени от лондонския Кралски колеж съобщиха, че са разработили метод, определящ скоростта на стареене на организма. Откритието им би могло да даде прогноза за продължителността на живота и да определи кои хора са с висок риск от деменция. Учените обаче не дават никакви препоръки как да се забави процесът на стареене.

Предложеният от тях метод се ориентира по "маркерите на стареенето" в клетките, анализирайки 150 гена. Според авторите на изследването тяхното откритие има смисъл да се прилага при хора след 40-годишна възраст. Те подчертават още, че здравето и възрастта не са пряко свързани - независимо че начинът на живот, например ниската физическа активност, може да не е здравословен, това не влияе върху скоростта на стареене на тялото.

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

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

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

LICHENSED - ИНОВАТИВНА ФОРМУЛА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

Началото на учебната година за малчуганите често е нелек период на адаптиране и организмът им естествено е подложен на стрес. Съответно имунната система винаги реагира на стреса, като намалява способността на тялото да се бори с бактериите и вирусите, които често го атакуват. Първите признаци за наличие на вируси е появата на хрема и болки в гърлото.

Lichensed е иновативна формула за облекчаване на дихателните пътища, която помага да се предотврати влошаването на състоянието и развиването на по-сериозни последици от атаката на вирусите.

Lichensed освобождава напрежението и отнема болката. Тя е комбинация от натурални, активни съставки-разработени в съответствие с философията на природната медицина и в унисон с най-новите, съвременни изисквания и технологии. В състава им са включени екстракти от исландски лишей, котешки нокът, бяла ружа, росянка и прополис за максимална ефективност върху дихателните пътища.

Lichensed балсамов сироп е медицинско изделие, което гали лигавиците на първичните дихателни пътища. Неговата формула му позволява да се задържа за лигавицата на устата, като по този начин ограничава контакта с външни дразнещи фактори. Изделието е предназначено за су-



ха и/или продуктивна кашлица (кашлица със секрет).

Пастилите за смучене Lichensed облекчават дразненето в гърлото, свързано с болка, парене и затруднения при преглъщане. Те създават защитен слой, който успокоява и предпазва дихателните пътища. Обогатен е с екстракт от алое вера, който помага да се поддържа овлажняването на лигавицата и увеличава съвкупността от действието на изделието.



Д-р Рангелов, при кои мъже е най-голяма опасността да развият простатит?

- Особено притеснителен е фактът, че възрастовата граница на страдащите от тези форми на възпалителни заболявания е твърде снижена. Болшинството от мъжете, оплакващи се от остър простатит, са между 20 и 35 години. Имали сме случаи на простатит при младежи и под 20-годишна възраст.

Възпалителните заболявания на простатната жлеза са особено разпространени през летния сезон. Те се характеризират с голяма честота, като засягат предимно млади мъже. Причината се крие в липсата на здравна култура на мъжете, късното посещение при специалист, както и във факта, че в много случаи пациентите прибегват до самолечение след консултация в аптека.

- Кои са рисковите фактори, обуславящи тези заболявания?

- На първо място това са безразборните полови контакти, без да бъдат взети предпазни мерки. Простатитът е сериозен здравен проблем. Полово предаваните инфекции, засягащи простатната жлеза в ранна възраст, се отразяват негативно върху репродуктивните възможности на мъжете - могат да доведат и до стерилитет. В по-късна възраст тези възпаления допринасят за отключване и развитие на аденоматозна хиперплазия или на карцином на простатата. Не е за подценяване фактът, че всяка година в България

БЕЗРАЗБОРНИТЕ ВРЪЗКИ МОГАТ ДА ПРИЧИНИЯТ ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПРОСТАТАТА

● С д-р Симеон Рангелов, дм, уролог-андролог в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, разговаря Георги Георгиев

се диагностицират 120 хил. нови случая на заболявания на простатата.

Една друга група фактори, допринасящи за развитието на простатит, са свързани с местоположението на простатата в тялото. Тя е много нежна и деликатна жлеза с големината на кестен, която е разположена в началната част на уретрата, под пикочния мехур и в непосредствена близост до правото черво. Простатата контактува със стените на правото черво и нерядко, когато то е инфектирано, както е в повечето случаи при болни от простатит, токсините преминават по кръвен път от него към жлезата и я увреждат. За-

това преяждането, употребата на рафинирана храна, продължителното седене, обездвижването, затлъстяването, водещо до хроничен запек и до венозен застой на органите в тазовата област, са първата главна причина за увреждането на простатната жлеза. Фактор за възпаление на простатната жлеза може да бъде наличието на скрити огнища на възпаление в тялото: в зъбите, синусите, бъбреците и т.н. Тогава болестотворните микроорганизми от гнойните процеси достигат до жлезата по кръвен път.

- Кои симптоми могат да подкажат, че става дума за простатит?

- Острата форма на заболяването се среща най-често сред младите хора. Пациентите се оплакват от болки в областта на правото черво, в основата на члена и седалищната област. Имат чести и болезнени позиви за уриниране, понякога с прекъсване на струята на урината, дискомфорт, смъдене и сърбеж, сексуална дисфункция и общи здравни проблеми, като чувство на умора и депресия. Може да се яви и обостряне на общото остро състояние на тези пациенти със сериозно повишаване на телесната температура и втрисане.

Острият простатит може да премине в хроничен, който се наблюдава по-често при възрастни мъже. Обикновено той е резултат от неадекватно лечение или самолечение. Често такива пациенти откриват кръв в семенната течност.

- Към какъв специалист трябва да се насочи пациентът?

- Това е много важен въпрос. Най-добре е терапията да се провежда от уролог-андролог. Личният лекар може да установи симптомите, след което е редно пациентът да бъде консултиран от тесен специалист. Той преценява каква терапия трябва да бъде назначена, след като се съобрази със спецификата и тежестта на заболяването, както и с възрастта на болния. В много случаи отлагането на лечението става причина за сериозни анатомични изменения, които са необратими. Апелът ми към колегите общопрактикуващи лекари е по възможно най-бързия начин да насочват пациентите към правилния специалист.

Понякога едно такова заболяване протича със скрити анатомични нарушения, които създават сериозни проблеми във времето. При нелекуван простатит например пациентът получава сериозни затруднения в уринирането. Ако заболяването не е напълно излекувано, може



да се увреди и уретрата, да се получат т.нар. стриктури (стеснения в уретрата). След 10-15 години в резултат на тези стриктури състоянието на пациента се влошава, стига се до катетеризация и до по-сериозни манипулации.

- Каква профилактика може да се прави?

- Профилактичните прегледи могат да се извършват както от личните лекари, така и от тесните специалисти. Обикновено те включват бактериално изследване на урината и на еякулата. Ректалното туширане е много важно за диагностициране както на острия простатит, така и на аденом или карцином на жлезата. В следващ план идва ехографското изследване на простатната жлеза. Много кабинети вече разполагат с подходящата апаратура и може допълнително да се прецизира състоянието на болния. Особено важно е пациентите да пият достатъчно вода, най-малко 1,4 - 1,5 литра на ден. Да избягват прекомерната употреба на алкохол, кофеин и пикантни храни.

- Необходими ли са някакви промени в начина на живот, за да се избегне простатитът?

- Простатната жлеза е разположена непосредствено под пикочния мехур, обгръща като маншон уретрата. Тя е слабо кръвоснабдена, но играе много важна роля за сперматогенезата. Затова напълняването и заседналият начин на живот се отразяват неблагоприятно върху метаболизма и функцията на жлезата. Разбира се, увеличава се и вероятността от инфекции.

Моят съвет към мъжете е редовно да изпразват пикочния си мехур и в никакъв случай да не задържат дълго урината. Още при първи позив те трябва да посещават тоалетна. Също така е важно редовно да пият по 1,5 - 2 литра течности на ден - предимно вода, а не газирани напитки и сокове. Желателно е преодоляване на заседналият начин на живот с практикуване на спорт и туризъм сред природата за здрав дух и тяло.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

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

ECOPHARM

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

Доц. Виолета Чернодринска, дм, ръководи единственото у нас отделение по детски очни болести. Тя е и председател на Българското дружество по офталмология и невроофтальмология. Специализирала е в областта на детската офталмология във Франция, Англия и Япония.

Доц. Чернодринска, с какви проблеми най-често идват при вас децата?

- Ние сме единствената в страната детска очна клиника, при нас идват пациенти от цялата страна с най-различни заболявания. Най-често срещани са наследствените и вродените заболявания, на второ място е ретинопатията на недоносените. Това е много тежко заболяване, което, ако не се диагностицира навреме, води до необратима слепота. По принцип имаме програма, съобразена със световните изисквания, по която преглеждаме недоносените. За съжаление тя не е национална. Стремехът ни е да направим национална програма за скрининг на ретинопатията на недоносените. За съжаление ние сме единствената страна в ЕС, която няма такава програма! Ако имаме, тя щеше да наложи по определена схема да се преглеждат задължително децата, родени преди 32 гестационна седмица или с тегло под 1500 грама.

Дори при здравите деца първият преглед трябва да е до 6-ата седмица след раждането им. През първите 12 месеца се откриват редица лечими заболявания. Профилактиката на детските очни болести в България не е на добро ниво, затова искаме да направим кампания, с която да обърнем внимание на джипита и педиатри, че първият профилактичен преглед трябва да е преди навършване на 1 година.

Най-добре е той да е скоро след раждането. Ето един пример защо го искаме. При нас дойде бебе на 9 месеца с ретинобластом. Това е единственото злокачествено заболяване, което засяга очите. Ако беше открито до третия месец, окото можеше да бъде спасено. Сега единственото възможно лечение е да се махне окото, инвалидизираме го за цял живот.

В цял свят вече се налага практиката децата да се преглеждат след раждането, за да се спестят доста неприятности. При доносените деца това става след изписването от родилния дом. Следващият прег-

лед трябва да е между 6 месеца и 1 г. Целта е да се установят рефракционни аномалии - да се види дали децата ще имат нужда от очила или не. По този начин се прави превенция на амблиопията - мързеливо око. Проблемът е, че децата не се оплакват от проблеми с очите, защото не разбират, че ги имат. Обикновено това става ясно чак когато тръгнат на училище. Или по-известните деца си затварят едното око и забелязват, че с другото виждат размазано.

- Защо е важно да се прави профилактика на мързеливото око?

- Защото е абсолютно предотвратимо заболяване. Тоест, ако децата имат нужда от очила и ги сложат преди втората година, проблемът с амблиопията ще намалее. Открита късно, тя се лекува продължително и е неприятно за децата и родителите. Налага се да ходят с лепенки на едното око. В крайна сметка здравната каса дава много повече средства за лечението, отколкото би струвала профилактиката. Апелираме към личните лекари на децата активно да ги изпращат на очен лекар или поне да предупреждават родителите, че е задължително да се види от специалист дори в тази ранна възраст. Самите те няма как да преценят, че има проблем, тъй като не разполагат с подходяща апаратура. Те може да установят проблеми със зрението, когато детето вече говори. Често тогава вече е късно.

- Да обобщим - кога родителите трябва да водят децата на очен лекар за профилактика?

- Препоръчваме първият профилактичен преглед да е до 1 година. Вторият - до 3 години, и третият - преди тръгване на училище за първи път. Нека не се страхуват, нашите прегледи са забавни, няма болезнени или неприятни манипулации.

- Какво представлява всъщност амблиопията?

- Тя означава, че детето не вижда с едното или двете очи при органично здраво око. Обикновено причината е, че детето трябва да носи очила, а не ги е сложило навреме. Тогава образът от по-слабото око се ели-

ЛЕЧЕНИЕТО НА МЪРЗЕЛИВОТО ОКО ТРЯБВА ДА ЗАПОЧНЕ ДО 1 ГОДИНА

● С доц. Виолета Чернодринска разговаря Илияна Ангелова



минира от мозъка и зрението с него се развива по-слабо от другото око. Така те на практика използват само него. Дори когато сложат очила на 6-7 г., те продължават да не виждат с по-изостаналото око.

Кривогледството не е козметичен дефект, а тежко функционално разстройство на зрителния апарат и трябва навреме да се назначи лечение

- Как се лекува?

- Слагат се очила, а на здравото око лепенки. Правят се упражнения. На Световния конгрес по детски очни болести бяха показани специални игри на таблети, които развиват зрението при амблиопия. Дори напоследък препоръчваме на децата да играят на таблети, но с едно затворено око.

Много сме благодарни на Българската Коледа - от нея получихме апарат, който измерва диоптрите на децата. Профилактиката е бърза, лесна и безболезнена като манипулация.

- Каква е честотата на амблиопията?

- Според Световната здравна организация 25% от децата в световен мащаб имат намалено зрение вследствие на амблиопия. За България няма статистика. Колкото повече се насочват усилията ни към профилактиката на заболяването, толкова резултатите са по-добри.

Има различни видове - може да е засегнато само едното - това е по-често. Но има и двустранна амблиопия. Родителите няма как да разберат, че детето не може да вижда. Малките имат големи адаптивни възможности, но за да виждат, се налага да се напругат много. Окото се изкривява и по това най-често се забелязва, че има проблем.

Искам да развенчаем мита, че децата могат да се преглеждат само когато са проговорили. Това категорично не е така! Ние ги преглеждаме и в невербална възраст. Иначе личните лекари могат да установят нещо едва когато показват картинки на детето и стане ясно, че има проблем.

- Какво друго лекувате често при малките деца?

- Въпреки усилията ни и напредъка на технологиите при нас продължават да идват деца, които не виждат заради ретинопатия на недоносени-

те. Те са гледани от очни лекари, но по една или друга причина децата са ослепели, не са лекувани. Идват в нашата клиника, когато вече нищо не може да се направи. Понякога ги изпращаме в чужбина, но много страни отказват да оперират последен стадий на ретинопатията, тъй като шансовете са минимални.

Много често имаме пациенти с кривогледство. Много родители погрешно мислят, че това може да се израсне, че трябва да се изчака до пубертета. Такова дете трябва час по-скоро да отиде на очен лекар. Кривогледството не е козметичен дефект, а тежко функционално разстройство на зрителния апарат и трябва навреме да се назначи лечение.

- Кога се проявява кривогледството?

- Детето може да се роди така, но може да се появи и по-късно - например при нелекувана амблиопия, или да се отключи от висока температура, стрес. Веднага трябва да се реагира!

- Децата още от малки са непрекъснато пред монитори. Това влошава ли зрението?

- Със сигурност не влияе добре на очите. Прави ми впечатление, че децата ги гледат от много близко разстоя-

ние. Това води до спазъм на акомодацията - появява се главоболие. Другото е, че не мигат достатъчно, появява се синдром на сухото око. За съжаление мобилните устройства се ползват от сравнително кратко време и още няма наблюдения какъв е трайният ефект върху зрението. Хубаво е на всеки половин час пред екран децата да почиват по 10 минути - да гледат към тавана, през прозореца. Ако ги свикнем от малки така, ще придобият безусловен рефлекс.

- Дайте съвети как да пазим очите при работа с компютър, таблет или смартфон.

- Не можем да спрем децата да ползват новите устройства, това е бъдещето. Трябва обаче да им даваме препоръки. Първо - да се спазва разстояние от поне 40-45 см. Да не е много ярък екранът, да се гледа в затъмнена обстановка. Ако може, самата стая да е светла, бяла. Да почиват редовно. Да мигат по-често. Тези правила важат както за децата, така и за възрастните. Телевизорът като че ли не е такава заплаха. Не съм видяла дете с увредено зрение заради него. Но не бива да прекарват повече от 2-3 часа на ден, и то, ако може, да не е наведнъж.

От чисто физиологичен аспект окото е устроено да гледа при друго осветление. Непрекъснатата промяна в осветеността на екрана води до постоянно нагаждане на очите от светло на тъмно, което води до умора.

- Каква е ролята на физическата активност за очното здраве?

- Най-подходящият спорт за нормалното развитие на очите е плуването. Разбира се, всеки друг спорт е добър. Отразява се добре на здравето като цяло и е по-добър вариант от висенето пред екрана.

- Има ли храни или добавки, които са особено полезни за очите?

- Добре е да се знае, че хранителните добавки не са за деца, а за възрастни хора. По-добре е да внимаваме и да даваме разнообразна витаминозна храна с пресни плодове и зеленчуци.

Независимо дали ще продължите да работите на същото място, или предстои смяна на средата, дали детето започва градина или училище, или сте студент, който за първи път ще учи в друг град или друга държава - септември е месец на адаптация. От летния по-спокоен режим се настройвате към друг график, пише в профила си в CredoWeb д-р Дора Пачова, хомеопат и семеен терапевт в център "Едикта".

Как да се адаптираме в новата среда?

Първото и най-важно условие е да се подходи разумно и без излишна паника. Родителите често имат много

КАК ДЕТЕТО ДА СЕ АДАПТИРА КЪМ УЧИЛИЩЕ

повече притеснения за първия учебен ден от самото дете или от бъдещия студент.

Ако детето тръгва за първи път на градина или на училище, отделете време да поговорите с него. Разкажете за вашия първи учебен ден. Личният ви опит ще му покаже, че може да разчита на вас в тази нова ситуация. Поговорете за евентуалните му притеснения и страхове. Понякога децата имат шури идеи, преувеличени представи или пък са научили нещо от по-големите братя, сестри и братовчеди, познати, което ги притеснява. Подходете сериозно към онова, което детето има да каже. Може да ви напуши смях заради детските въображаеми ситуации, но в случая е важно да вдъхнете уве-



реност и самочувствие на детето, че ще се справи и че ще го подкрепите, ако има проблем или се затруднява със задачите си.

Същото важи и за тийнейджърите, които се местят в ново училище или преминават в гимназиален курс, независимо че при тях разговорът може да проте-

че по-трудно и да имате усещането, че им вадите думите "с ченгел". Откритото общуване е много важно, дори и да ви отнеме няколко вечери подред, докато стигнете до същината на въпроса. Но крайният резултат си заслужава - ще изградите добра комуникация с детето си и ще ви допуска до себе

си във всякакви ситуации, дори може да поиска съвет за различни житейски проблеми.

Започването на нова работа, преместването в нов отдел или връщането на работа след по-продължителна отпускат, например по майчинство, също може да е стресиращо събитие за всеки човек. Независимо дали си давате сметка какво точно ви притеснява в новата ситуация, или имате просто общо неспокойство, отново е важно да се опитате да подходите със спокойствие. Направете си списък с положителните черти и го носете със себе си. Допълвайте списъка всеки път, когато някой ви обърне внимание на качество, което сте забравили да включите.

Онова, което можете

да направите, независимо от възрастта, за себе си или за детето си, когато ви предстои ново начало, е да подсилите имунитета си. Това може да се направи с различни хранителни добавки и препарати, които са достъпни в аптекната мрежа. Може да се посъветвате и с лекар хомеопат. За децата е добре първият преглед при лекар хомеопат да бъде поне две седмици преди началото на училище или преди първия ден в градината. Така имунната система ще има време да укрепне и ще бъде по-малко податлива на всякакви външни влияния.

С д-р Дора Пачова можете да се свържете чрез профила ѝ на credoweb.bg



Артрозната болест е едно широко разпространено заболяване на ставите, от което страдат приблизително 80% от населението на възраст след 50-60 г. Понякога може да се прояви и по-рано, пише в профила си в CredoWeb д-р Росица Шейтанова, специалист по физиотерапия в МЦ "Здраве за всеки", София.

Някои експерти смятат, че развитието на болестния процес засяга първоначално хрущяла, който постепенно губи своята цялост, изтънява и се разслоява. Едновременно с хрущяла изтънява и костната тъкан под него, където е възможно да се появят микроскопични цепнатини. Според други специалисти първичните изменения настъпват в костта под хрущяла, където се образуват малки цепнатини, водещи впоследствие до увреждане на ставния хрущял. В резултат на отделните

АРТРОЗАТА ЗАПОЧВА С УВРЕЖДАНЕ НА СТАВНИЯ ХРУЩЯЛ

- Шиповете се появяват, защото организмът се опитва да компенсира разграждането

се дребни парчета от засегнатия хрущял ставната капсула реагира чрез вторична възпалителна реакция.

Увреденият износен хрущял съдържа по-малко количество вода, отколкото здравия, поради което има много по-малка устойчивост и силно намалена амортизационна функция. Хомогенността на хрущяла отслабва и тъканта, която образува хрущяла, намалява. Паралелно с този процес, под влиянието и на други фактори, се образуват ферменти, които разделят глюкопротеиновите и колагеновите влакна на хрущяла. Организмът се опитва да компенсира увреждането с образуване допълнително на костно-хрущялна тъкан. Именно тя води понякога до появата на израстъци (т. нар. остеофити) по краищата на ставите, известни на популярен език като шипове.

Остеоартрозата се развива по-бързо, ако по някаква причина ставите са в неправилна позиция. Ето примери:

- частичната луксация (сублуксация) на тазобедрената става с възрастта води до тежка форма на остеоартрозата в тази става;
- повишената подвижност (халтавост) на дадена става често води до нару-

шаване на нормалното движение в същата. В резултат на това ставата е подложена на особено силно обременяване на хрущяла и с времето може да се развие остеоартроза;

- травмите на ставата - еднократни или повтарящи се микротравми (професионални, спортни): ставите на дланите при машинописките, коленната става при футболистите, ма-

ратонците и др.;

- след проведени хирургични операции на ставите - при отстраняване на менискуса на коляното;
- при хора с наднормено тегло по-често се наблюдават някои изменения на положението на ставните повърхности, което нарушава вътрешната част на ставата и води до увреждане на хрущяла;
- някои хронични възпалителни заболявания (артрит) могат да доведат до деформиращи изменения на ставите и да предизвикат остеоартроза. И обратното - в ставата, деформирана от остеоартроза, може да започне вторичен възпалителен процес поради това, че дребни парчета хрущял дразнят ставната капсула. Такова възпаление е причина за болки и нарушава функционирането на ставата.

Свържете се с д-р Росица Шейтанова, като намерите профила ѝ на credoweb.bg

ФОРМИ НА АРТРОЗНАТА БОЛЕСТ

Първа форма: Проявяват се възлести образувания в ставите на пръстите на ръцете, без да се ограничават съществено функционалните им възможности. Често тази форма се предава по наследство.

Втора форма: Засяга се преди всичко гръбначният стълб в областта на врата и кръста. На прешлените се образуват остеофити (шипове) и се стеснява разстоянието между прешлените в участъка (междупрешленен диск), откъдето излизат нервните коренчета.

Трета форма: При нея се засягат големите стави на долните крайници - тазобедрена (коксартроза) и коленна (гонартроза). Причини за появата на коксартроза могат да бъдат вродено нарушение в положение-

то на главата на бедрената кост, ставната ямка или неправилно положение на шийката на бедрената кост.

Четвъртата форма е генерализираната форма, при която се засягат няколко стави - коленните, лакътните, раменните и гръбначният стълб. Прогнозата за болните е много добра. Заболяването протича с периоди на влошаване, последвани от светли периоди, през които болните имат минимално изяви оплаквания. Съществуват много възможности за медикаментозно повлияване, както и провеждането на физикална терапия - електролечение, криотерапия, парафинолечение, калолечение, водолечение, кинезитерапия, акупунктура, мануална терапия и др.

ВОДЕЩ US ХИРУРГ НАПРАВИ СЛОЖНИ РИНОПЛАСТИКИ НА ПАЦИЕНТИ В МБАЛ „ПЛОВДИВ“



Водещият специалист по пластична и реконструктивна хирургия д-р Дъглас Дидо направи три изключително сложни операции на носовете на трима пловдивчани. Американският специалист по хирургия на главата и шията гостува в отделението по уши, нос и гърло в МБАЛ "Пловдив" по покана на началника д-р Асен Асенов, който съобщава новината в личния си профил в CredoWeb.

Случаите бяха не само изключително трудни, но и изискваха продължителна работа, защото е огромно изпитание да поправяш чужди грешки, заяви д-р Дидо. Всеки пациент е отнел на екипа по 7-8 часа в операционната. Освен д-р Асенов в интервенциите са участвали всички лекари и специалисти от отделението.

Първа на интервенция е подложена 29-годишна пловдивчанка с тежък дефект в структурата на носната пирамида, преживяла 3 неуспешни ринопластики. След 7-часова реконструктивна операция е изградена нова стена. Успяхме да компенсирате дефекта посредством костно-хрущялна присадка от носната преграда, без да се налага да се взема материал от други места, обясни д-р Асенов. Той

подчерта, че лекарите са работили в трудни условия - при стеснено поле за действие и много голям дефект.

Вторият пациент също е претърпял три операции, но от рецидивиращ карцином на кожата на носа, довел до необходимостта и от няколко последващи ринопластики. Въпреки лечението 55-годишният мъж имал козметичен дефект на едната ноздра. Специалистите от болница "Пловдив" приели да го оперират, тъй като от 6 месеца онкологичното заболяване е в ремисия. Възстановяването на ноздрата отне 8 часа в операционната.

Д-р Дидо приложи изключително елегантен метод - чрез попълване с тъкани бе премахната деформация на меките части на носа при 40-годишна дама. Д-р Асенов заяви, че и тази пациентка преди

това е преживяла две неуспешни реконструктивни интервенции.

Едновременно с операциите американският гост консултира над 15 проблемни пациенти, които се нуждаят от пластики. Гостът увери, че болница "Пловдив" разполага с необходимите условия и оборудване за този тип хирургия. Той призна, че е впечатлен от екипа на отделението по уши, нос и гърло. "В моята 38-годишна практика съм мислил да приложа някои иновативни техники, които видях заवेждащият д-р Асенов да изпълнява с лекота, но не съм го направил. Посещението в Пловдив също обогати моя опит", призна водещият специалист.

Хирургът заяви, че напълно подкрепя стремежа на хората да изглеждат добре и заради това да правят някои промени във външния

си вид. В САЩ най-често ползваната пластична интервенция е поставянето на ботокс - над 3 млн. души годишно. На липосукция се подлагат около 800 000 американци, а 700 000 си правят фейслифт.

Д-р Асенов отправил поканата си към американския си колега да посети болница "Пловдив" по време на най-големия форум по ринопластика, проведен в Милано през март тази година. Той приел с удоволствие да работи в нашата страна, където идва за първи път. Д-р Дидо има частна клиника в Палм Бийч Гардънс във Флорида. Зад гърба си има над 4000 операции на лице и нос, над 2000 фейслифта и още толкова липосукции.

Още новости от МБАЛ "Пловдив" търсете на credoweb.bg

ДЕТСКИ КАРДИОЛОЗИ ИЗВЪРШИХА УНИКАЛНА ОПЕРАЦИЯ НА КРАКА НА ДЕТЕ

За първи път в България бяха отстранени по неоперативен (интервенционален) начин абнормални съдове в областта на стъпалото на 6-годишно дете. Операцията е извършена в Националната кардиологична болница, а за нея бе съобщено от профила на лечебното заведение в CredoWeb.

Артерио-венозните малформации (фистули) са изключително редки вродени съдови аномалии. В конкретния случай са причинили подуване и силна болка при ходене и значително ограничаване на двигателната активност на 6-годишно дете.

При това неоперативно запушване до засегнатото място се достига със специален, изк-



лючително тънък катетър (микрокатетър). Тогава абнормалните съдове се прекъсват със специални съдови запушалки (спирали), изработени от платина и нитинол.

Процедурата бе извършена от екип детски кардиолози от НКБ и инвазивните радиолози д-р Лоренцо Морамарко и проф. Пиетро Куарети от Fondazione IRCCS Policlinico

San Matteo, Pavia, Италия. Заплащането на скъпоструващия консуматив бе осигурено от Център "Фонд за лечение на деца".

Намерете и последвайте профила на Националната кардиологична болница в credoweb.bg, за да получавате актуална информация от лекарите там.

НЕВРОХИРУРЗИ В ПЛЕВЕН СПАСИХА САМОТНА МАЙКА НА 6 ДЕЦА С ОГРОМЕН ТУМОР

Операционен екип от Клиниката по неврохирургия на УМБАЛ "Д-р Георги Странски" - Плевен, начело с д-р Младен Овчаров, д-р Антон Партенов, анестезиолог д-р Катя Любенова и началника на клиниката доц. д-р Йордан Панов спасиха 36-годишна самотна майка на 6 деца. Лекарите отстраниха огромен мозъчен тумор, обхващащ голяма част от едното полукълбо на мозъка на жената. Информацията за тежката операция е публикувана в профила на лечебното заведение в CredoWeb.

"След втория оперативен ден пациентката вече е добре и даже вече се разхожда по коридора, като болната е без неврологични нарушения след интервенцията. Туморът беше голям, обхващаше и черепа. Отстранихме го изцяло. Тук трябва да спомена и за благодарителността на софийска фирма, която желае да остане анонимна. Тази компания дари значителна сума, за да може да протече операцията по модерен начин, тъй като се налагаше слагането на импланти, чрез които операцията се реализира с необходимите консумативи по наистина съвременен метод. Чудесна работа на екипа", сподели доц. д-р Панов.

Още полезна информация за работата на УМБАЛ "Д-р Георги Странски" - Плевен, търсете на credoweb.bg



Д-р Мариета КЪТЕВА,
дерматолог в УМБАЛ „Софиямед“

ПОНИЖЕНИЙТ ИМУНИТЕТ Е РИСК ЗА ЗАРАЗА С ГЪБИЧКИ НА НОКТИТЕ

Гъбичките на ноктите са заразно заболяване, освен кожата поразяват и нокътната плочка. Често се развиват при хора със заболявания, предразполагащи към това заразяване - най-често това са пациенти с диабет, анемия, със съдови проблеми на долните крайници, с нарушено кръвоснабдяване. Освен това уязвими са и хората, които активно се занимават със спорт, посещават басейни, парни бани, сауни; които носят заради професията си затворени обувки през по-голямата част от деня или работят във влажна среда - шофьори, униформени служители, работещи в кухни, перални и т.н. Ортопедичните деформации на краката също са фактор за развитие на гъбички.

Повишен риск за заразяване има винаги, когато е налице обилно изпотяване, запарване на краката. Този риск расте и с напредването на годините - ноктите на възрастните хора растат по-бавно и това улеснява заразяването на нокътната плочка. Спадалият имунитет вследствие на различни хематологични, онкологични и други заболявания, след химиотерапия, кортикостероидна терапия, прием на антибиотици, цитостатици - всичко това води до по-забавеното обновяване на клетъчните структури на кожата и нокътната плочка. Пониженият имунитет способства и за това кожната защита да не може да противодейства на микозата. Разбира се, най-често срещана причина е диабетът. Това е сериозно заболяване, което отслабва имунитета, тъканите се пресищат с неизползвана глюкоза, а тя от своя страна е храна за гъбичките.

Кои са ранните признаци, по които може да се разпознае заразяването с гъбична инфекция? Това е промяната на прозрачността, на гладкостта на нокътната плочка. Ноктите стават грапави, набраздени, започват да се разрушават откъм свободния край или от ъгъла, където кожата се допира до тях. Тя се променя и на цвят, потъмнява, почернява. Появяват се болка и неприятна миризма. Човек трябва да обърне внимание на ранните признаци, защото е важно да се проведе и ранно лечение, което може да се осъществи с локални средства, само с мазане и профилактика. Докато ако процесът напредне и засегне по-голяма част от нокътната плочка, тогава вече трябва да се проведе антибиотично лечение. Препарат за профи-

лактика на гъбичките по ноктите е "Фунги спрей". Препоръчваме го както на здрави хора, така и в хода на лечението и профилактиката на вече заразените нокти. Неговият състав е така подбран и съчетан, че да предпазва от гъбичките, да създава по-подходяща среда за краката в обувките, да омекотява кожата, да я освежава, да я заздравява. Включените в състава ментолово масло, борово масло омекотяват кожата, дезодорират я, дават чувство за свежест, за лекота. Останалите съставки, екстракт от салвия - лист, и от чаено дърво, действат антимикотично и антибактериално, а основната съставка (борната киселина) действа антимикотично. Този препарат е много подходящ и при хора, които имат напукани пети и вродени повърхности на ходилата, тъй като омекотява, подпомага епителизацията и се понася добре.

Интересно е да се знае, че гъбичките могат да престоят в жизнеспособно състояние (като спори) в обувките до две години. И ако човек дори и след време ги обуе и кожата обилно се изпоти, спорите възвръщат вирулентността си и отново заразяват кожата на ходилата.

Въпреки че гъбичките са заразни, не всички хора при едни и същи условия се разболяват, а предимно тези, при които са налице вече изброените предпоставки. Важно е, когато се посещават обществени парни бани, сауни и т.н., винаги да се носят джапанки. Краката трябва след това добре да се измиват и подсушават, а препаратът "Фунги спрей" има приложение и много добро действие именно в тези случаи като профилактика. Използва се два пъти дневно.

FUNGI SPRAY®

- Предпазва от появата на гъбични инфекции на краката
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата
- Омекотява кожата на ходилото

ECOPHARM

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

Петър ГАЛЕВ

Всеки е чувал стряскащите статистики за броя на инсултите в България, за хилядите тежко инвалидизирани и за жертвите на заболяването. Вярно е, че медицинската статистика не е най-точната област на българското здравеопазване, но и с просто око е видно, че в момента сме в губеща позиция в играта на живот и смърт с мозъчния удар. Защо това е така? Нали вече лекарите и болниците разполагат с апаратура и лекарства, които се използват и в най-развитите държави? Къде грешим тогава? Едва ли има лесен и прост отговор, но разковничето е в две основни посоки - липсваща или лоша организация на помощта при инсулт и слаба информираност на хората за заболяването - причини, рискови фактори, ранни признаци, необходимостта да се търси светкавично помощ при съмнение за заболяването.

Пак тази профилактика

Вече звучи банално, но истината е, че овладяването на основните причини, поради които българите си отиват преждевременно от този свят, е свързано с контрол над няколко фактора:

- **Високо кръвно налягане.** С години стойностите могат да са много над нормата от 120 - 135 на 80 - 85 мм живачен стълб, без човек да разбере това. Съветът е - мерете си кръвното поне веднъж месечно сутрин още преди да станете от леглото. Ако в продължение на 10 дни отчитате високи стойности, отидете на лекар и след това пийте предписаните лекарства, без да ги спирате. Пият се с години, няма друг начин!

- **Лош липиден профил.** Ако все пак хипертонията може и да даде някакви оплаквания или да се хване лесно с апаратчето, високият холестерол е напълно ням. Нищо не подсказва, че в кръвоносните съдове бушува лепкав враг, който постепенно ги задръства, докато един ден се стигне до пълно запушване. Тогава чак разбираме, че сме болни, но вече сме с инфаркт или инсулт или пък с някои от по-екзотичните прояви на процеса като мезентериална тромбоза (инфаркт на червата, по правило по-смъртоносен от сърдечния), непроходимост на артериите на долните крайници и т.н. Изходът е веднъж годишно да се

проверява липидният статус. Ако не е добър, специалист ще прецени дали има нужда само от промяна в хранителните и двигателните навици или и от лекарства.

- **Висока кръвна захар.** Лошата новина е, че и в момента много хора не подозират, че имат диабет. Да, не се чувстват много добре, но не са и много зле, докато един ден не се окажат в спешното директно с някое от многобройните възможни усложнения. Тази болест също стои здраво в основите на инсулта и инфаркта. Решението е отново проява на отговорност към себе си и проверка на захарта на гладно чрез леко боцване на пръста и лабораторна проба. Ако процесът се хване на ниво преддиабет, може и да се стопира.

- **Аритмия.** Става въпрос главно за така нареченото предсърдно мъждене. Само по себе си то рядко е живото-запращаващо, но когато е засегнало

НЕ ПОМАГАЙТЕ НА ИНСУЛТА ДА ВИ ПОВАЛИ



сърцето, създава условия в сърдечните кухини да се образуват съсиреци, които в един момент "се изстрелват" и попадат на лотариен принцип в някой важен орган. Възможната профилактика тук е първо да се установи, че човек има мъждене. То се среща по правило при по-възрастните хора, но и те могат да нямат особени оплаквания. Все пак най-често протича с висок неравномерен пулс, умора, задъхване, чувство на прескача-

не на сърцето. Елементарна кардиограма може да го улови, ако е постоянно. Но често се явява от време на време и тогава трябва да се направи холтер - 24-часов запис на ЕКГ. Пристъпното предсърдно мъждене е дори по-рисковано за инсулт, отколкото постоянното. Ако се установи, има специални лекарства, които не позволяват на кръвта да се съсирва лесно, и така човек се пази от инсулт, причинен от този тип аритмия.

Когато гръм удари...

Основният проблем при вече настъпил инсулт е неговото късно разкриване. Това драстично намалява шанса за преживяване на инцидента и за минимизиране на пораженията. Мозъкът е най-чувствителният на липсата на кислород орган. Когато неговите клетки - невроните, останат без кръв над 2 - 3 часа, се увреждат невъзвратно. Лошото е, че освен късното търсене на помощ от самия пострадад и от хората около него самата

система за спешна помощ невинаги възприема потенциалния инсулт като максимално спешно състояние. Ако от първите прояви до постъпването на пациента в адекватно лечебно заведение минат не повече от час и половина - два, може да се приложи модерното лечение, чрез което запушеният мозъчен кръвоносен съд (при исхемичен инсулт) става отново проходим. При добро стечение на обстоятелствата в рамките на часове парализата отзвучава, говорът се нормализира и пациентът си тръгва от болницата на крака. Но за да се случи това, се изисква всички по веригата: пациент - близки - спешна помощ - болница, да реагират бързо и адекватно. При съмнение за инсулт не трябва да се губи време за ходене по поликлиники или неспециализирани болници. Защото модерното лечение (тромболиза) изисква преди това сложен диагностичен процес с преглед, скенер на главата, кръвни изследвания, за да се изключи мозъчен кръвоизлив или друго противопоказание.

Кои са тревожните симптоми

Внезапно настъпила слабост на крайниците в едната половина на тялото; нарушения в говора - неясен изговор, фъфлене; изкривяване на лицето; припадък с нарушено съзнание. Ако няма шанс при такива прояви линейката да дойде бързо, по-добре закарайте пациента в голяма болница с неврологична клиника и денонощен прием. Времето е от решаващо значение в тези случаи. За съжаление пациенти, които са заварени с инсулт, без да е ясно откога са оплакванията, не подлежат на модерната терапия. Тя е ефективна само до 3 - 4 часа от началото на болестните прояви.

Сигурният начин да решиш ПРОБЛЕМА СЪС ЗАПЕКА

- Натуралакс 3 действа меко, ефективно и бързо.
- Не предизвиква зависимост и дискомфорт.
- Доказан ефект и при хроничен, и при остър запек.
- Без странични ефекти.
- Предпазва естествената флора на стомашно-чревния тракт.
- Само 2 капсули вечер.

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



ГАРАНТИРАН
ЕФЕКТ НА СУТРИНТА

Изпитана билкова комбинация против запек

Само висококачествени съставки с гарантиран произход и качество! **НЕ СЪДЪРЖА СЕНА!**

Съдържа алое вера, американски орех (кора), копър (семена), гжинджифил (корен), каскара саграда/зърнастец (кора), малина (лист), мента (лист).

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!
ИЗГОДНА ЦЕНА



Водата с лимон е целебен еликсир, с който трябва да започне денят на всяка представителка на нежния пол. Защо?

Предлагаме ви съветите на специалистите:

1. Укрепва имунитета. Цитрусовият плод е склад за витамин С, мощен антиоксидант, който ще предпази организма ви от всякакви бактерии и вируси. Водата с ли-

7 ПРИЧИНИ ДА ДОБАВЯТЕ ЛИМОН ВЪВ ВОДАТА

мон също така е седативно средство, стимулира работата на мозъка и регулира кръвното налягане.

2. Нормализира алкалния баланс. Всички много добре знаем, че хранителните продукти се преработват в стомаха с помощта на киселини или основи. В случай че се отделят повече киселини, се нарушава регенерацията на клетките и се появяват проблеми с обмяната на веществата. За да не се получи всичко това, сутрин трябва да се пие вода с лимон.

3. Сваля килограми. Някои хора бъркат чувството на жажда с чувството на глад и посягат към храната. Резултатът е излишни килограми. Водата с лимон идеално подхожда при тези случаи. Тази напитка съдържа голямо количество пектин, който се бори успешно с глада, а оттам и с показанията на кантара.

4. Подобрява храносмилането. Съставът на водата с лимон много напомня на микрофлората в стомаха. Затова такава течност е добре да се пие 10-15 минути преди хранене. По този начин вие подготвяте и мобилизирате стомашно-чревния си тракт за предстоящата работа.

5. Пречиства организма. Лимоненият еликсир има меко пикочогонно действие и помага за бързо и ефективно пречистване на организма. Най-важното е, че това става без никаква вреда за здравето ви.

6. Почиства кожата. Ако редовно пиете вода с лимон преди всяко хранене, ще можете да се избавите от най-разпространените проблеми с кожата. Благодарение на този навик ще се разделите със сухата кожа и ще намалите чувствително сумите, давани за овлажняващи и подхранващи козметични средства. А съдържащият се във водата с лимон витамин С ще изчисти петната от кожата ви и ще намали броя на бръчките.

7. Спасява от обезводняване. През деня организмът губи сериозно количество течности, затова те трябва да се възстановят. В противен случай се появяват главоболие, мускулни спазми, раздразнителност. Но при всеки човек нормата за необходимите му течности е различна. Можете да я изчислите сами. Умножете теглото си по 0,036 и ще получите количеството течности, което трябва да изпиете.

Например, ако тежките 70 кг, вашата норма е 2,52 литра на ден. Както вече обяснихме, най-добрият вариант е вода с лимон. **(ЖД)**

и помага за бързо и ефективно пречистване на организма. Най-важното е, че това става без никаква вреда за здравето ви.

и помага за бързо и ефективно пречистване на организма. Най-важното е, че това става без никаква вреда за здравето ви.



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97





КОГА СТРАСТТА КЪМ ПАЗАРУВАНЕ ВЕЧЕ Е БОЛЕСТ

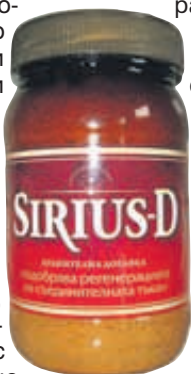
Понякога шопинг манията може да прерасне в истинско заболяване. Зависимостта от постоянно пазаруване си има и медицинско наименование - ономания, което е вид отклонение, свързано с обсебивно-компулсивно разстройство, депресия или биполарно разстройство. Психиатри са разработили специални препоръки, които могат да помогнат да установите дали страдате от ономания. Съвсем естествено, първият сигнал за проблем е, ако направените покупки

са разклатили финансовото ви положение. На второ място - ако парите ви се "стопяват" бързо, а лимитът по кредитната карта се превръща също тъй скоростно. Като последица - шопинг манията затъват в дългове, чието изплащане става все по-трудно, а увеличаването им - прогресивно. Това положение най-често се отразява и на изплащането на различни кредити, ипотечи - които и без това не рядко водят до повишена тревожност и депресия. Попаднали в капана на страстта по шо-

пинга се стараят по всякакъв начин да прикрият тази своя слабост, а някои започват тайно допълнителна работа, за да си набавят нужните средства. В крайна сметка такава стратегия на поведение води до изолация, мнителност, постоянни лъжи и с времето неминуемо разрушава отношенията с околните и в семейството. От друга страна, цитира Youth Health Mag психиатри, пазаруването рядко играе терапевтична роля като лекарство против потиснатото настроение, гневна, чувството за самота.

„СИРИУС-Д“ - ПОМОЩ ПРИ ЯЗВА, МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА, ШИПОВЕ, БОЛНИ СТАВИ

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзно болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс.



Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно.

Подпомага лечението на:

- ☐ множествена склероза
- ☐ коксартроза
- ☐ инсулт, инфаркт
- ☐ склероза, паркинсон
- ☐ остеопороза
- ☐ гастрит, язва

За допълнителна информация и поръчки: 0878 918 498, 0898 573 092, "Сириус-Д".

КЛАСАЦИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ В АПТЕКИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

Класацията е въз основа на ежемесечните данни за продажбите на фармацевтичния пазар на продуктите Витаголд, публикувани от IMS(международна компания за проучване)



1. КОЛАГЕН КОМПЛЕКС МАКС

Немска формула за здрави стави, кости, коса, кожа и нокти. С възрастта синтезът на колаген постепенно отслабва, а липсата предизвиква стареене на съединителните тъкани и костите (остеопороза). Съдържа колаген, вит. С, калций и магнезий, които подхранват и възстановяват ефективно ставите, костите и кожата.



2. РЕСТАВИТ МАКС

Специализиран продукт за здрави стави - хондропротектор, с 14 активни съставки! Хондропротективните препарати подхранват и предпазват ставния хрущял, забавят изхабяването му, забавят деструктивните процеси и остеопоротичните изменения на ставите. Подобряват ставните функции и тяхната устойчивост, намаляват възпаленията и болката.



3. ВИНОГИН

Комбиниран натурален препарат, разработен на основата на стандартизирани екстракти от Гинко билоба и Гроздови семена, обогатен с Магнезий и Селен. Спомога за оптималното кръвооросяване на мозъка и слуховата зона и за овладяване на шума в ушите и световъртежа. Подобрява паметта и концентрацията.



4. УРОХЕЛП АКУТ

С бърз ефект при цистит. Съдържа концентриран екстракт от Американска червена боровинка 350 мг - с висока концентрация на РАС (проантоцианидини) 118 мг в 1 капсула. „Урохелп Акут“ облекчава симптомите при често уриниране, парене и дискомфорт на уринарния тракт.



5. ЛУТЕИН СУПЕР ПЛЮС

Комбиниран природен продукт, осигуряващ високи количества чист лутеин, зеаксантин, колаген, черна боровинка, рутин, витамини, микроминерали и антиоксиданти. Подобрява зрителната острота при нарушения на зрението, намалява риска от катаракта, възрастовата макулна дегенерация и синдромът „уморени очи“. Продуктът е много подходящ за диабетици, тъй като боледувачи са по-предразположени към гореизброените състояния.



6. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС

Пробиотичните бактерии допринасят за нормалното функциониране на имунната система, стомашно-чревния тракт, подпомагат усвояването на хранителните вещества и минералите, поддържат баланса на чревната микрофлора. Съдържа 7 щамове полезни бактерии + Пребиотик(инулин). Използва се по време и след употребата на антибиотици.



7. CONPROSTA

Съдържа нова революционна активна съставка - цветен прашец от маслодайна рапица, с над 25 години клинична употреба в цял свят и с клинично доказана ефективност. „Конпроста“ е Хит сред мъжете с проблемна простата в множество страни от цял свят. Облекчава симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата и намалява дискомфорта и паренето по време на уриниране. Подпомага сексуалната функция и увеличава либидото.



8. МАГНЕМАТРИКС

Без нерви и проблеми! Магнезиевият дефицит най-често не се търси и остава нелекуван, но за жалост, засяга над 60% от хората. Има много сигнали за недостига му - нощни болезнени крампи, скованост, болки в челюстта, главоболие, проблеми с нервната система и др. „Магнематрикс“ е продукт с четири вида магнезиеви соли с различна степен на усвояване. Допълнително формулата е обогатена с витамини от група „В“ за постигане на по-дълготраен и максимален ефект.



9. ДИАСАН МАКС

Специално разработен комплекс за допълнителен контрол на нивата на кръвната захар. Съдържа воден екстракт от Цейлонска канела. Включени са екстракти от Горчив пълеш и Гимнема, обогатени с микроелементите Цинк и Хром. Всички тези 5 съставки увеличават усвояването на глюкоза от клетките чрез повишаване на инсулиновата чувствителност, намаляват производството на глюкоза в черния дроб и усвояването ѝ в гастроинтестиналния тракт.



10. КАЛМАТРИКС

За здрави кости, зъби, кожа, коса и нокти! Матрична формула от подбрани минерални соли на Калций и Магнезий, която осигурява въвеждане на оптимални количества Магнезий и Калций и тяхното максимално усвояване в организма. Добавеният Цинк в „Калматрикс“ има силна антиоксидантна активност и противовъзпалителни качества, а витамините Д3 и В6 подпомагат пълноценното усвояване на Калций в организма.

ОТ VITAGOLD

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! ПРИ ЛИПСА, ПОМОЛЕТЕ СВОЯ ФАРМАЦЕВТ ДА ПОРЪЧА ОТ НАЦИОНАЛНИТЕ ДИСТРИБУТОРИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: www.vitagold.bg; тел: 0886 73 63 63

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Всеки опит да убедиш българина, че домашната ракия бърка от опасни за организма вещества и че тя е много по-вредна от купешката, е обречен на неминуем провал. Не се и пробвайте да отворите приказка за това, особено в селските казанджийници. В тях винаги ще се срещнете с такива познавачи на производството и качествата на огнения еликсир, които са в състояние да развоят на пух и прах всичките ви научни аргументи.

Нашенецът вари ракия от незапомнени времена и това свещенодействие, в което е впрегнато цялото домохладие, е станало част от неговия бит и култура. Дните на гроздобера са вече тук и е време да се подготвят буретата и бидоните за новата реколта. Факт е, че гроздовата ракия си е най-пивка и най-приляга на трапезата на българина. От немотия той вари ракия и от джанки, но по ред причини нейното качество е далеч по-ниско от това на гроздовата.

Кайсиевата ракия е една от най-ароматните и качествени, но малцина са тези, които имат възможност и умеят да я направят.

И тъй като у нас така или иначе ракия се е варила и ще се вари, в следващите редове ще се опитаме да дадем някои съвети, които ще способстват за получаване на по-качествен продукт, да се минимизират вредните вещества в него и да се избягат някои провали.

Със задачата да превърнат захарите в етилов алкохол се заемат дрождите - миниаюрни, едноклетъчни микроорганизми, намиращи се по повърхността на зрелите плодове. Те предизвикват т.нар. спонтанна ферментация.

И ето първия съвет - предназначения за ферментация плодове не се мият.

Не се берат и непосредствено след паднал дъжд. За стартиране на процеса може да се използва и хлебна мая (100 г мая на 100 кг плодова каша), която предварително се активира. Това става, като маята се разтрие в 200-300 мл хладка вода и получена-

та суспензия се добави към няколко литра каша. След хомогенизирането на сместа при интензивно разбъркване тя се прибавя към плодвата каша. Няма да усложняваме повествованието с описание на сложните биохимични процеси, протичащи в средата, водещи до получаване на заветния етилов алкохол, въглероден диоксид и някои други "съпътстващи" вещества - т.нар. конгенери, за която неблагоприятна роля ще стане дума по-натък. Ще се задоволим да споменем само, че

тези процеси грубо могат да се разделят на два етапа - т.нар. бурна ферментация, продължаваща 6-7 дни, и тиха

ферментация, простираща се в рамките на около две седмици. Тъй като върху скоростта и дълбочината на протичането на ферментационния процес влияние оказват редица фактори - температурата, захарното съдържание, кислородът, количеството на етиловия алкохол и т.н., продължителността на тези етапи може да претърпи известни промени. Най-добре ферментацията протича при 20-25°C. Под 15°C тя затихва, както и при 35°C. При по-висока температура въобще спира.

Добре е да се знае, че за стимулиране на размножаване на дрождите е необходимо аериране на средата.

Иначе казано, кашата трябва да се разбърква един-два пъти дневно. При това следва да се разруши и потопи т.нар. "шапка", формирана от по-едри частици, повдигнати от отделяния се въглероден диоксид. В противен случай дрож-

ДОМАШНАТА РАКИЯ - ДА Я ПИЯ, ИЛИ ДА НЕ Я ПИЯ



дите ще произведат редица вещества (оцетна киселина, алдехиди и пр.) с твърде неблагоприятни последици върху органолептичните качества на очаквания краен продукт. Най-явният признак, че ферментацията е приключила, е преставането на пененето на кашата при бъркането ѝ, тъй като отделянето на въглероден диоксид вече е преустановено. Наред с това се наблюдава и падане на твърдите частици на кашата на дъното. На вкус последната вече не е сладка, а дори леко нагарча. И така заветният момент е настъпил.

Следва варенето на получената смес.

Това трябва да стане възможно най-скоро след завършване на ферментационния процес с оглед да се избегнат неминуемите загуби от етилов алкохол, както и образуването на други, неспецифични за ракията продукти, влошаващи нейното качество. Изваряването на ферментиралата каша в примитивните условия на селските казани си е истинско умение, своеобразен висш пилотаж, познат на малцина. Въпросът не е само да се извари материалът, но да се вземат всички възможни мерки полученият продукт да бъде с минимално съдържание на опасни за здравето вещества.

Варенето задължително трябва да се извърши на два етапа.

Добре е, ако може да се направи и на три, но това за съжаление рядко се практикува. Много по-често в доста райони на страната се задоволяват с един етап, което води до "натоварване" на ракията с невероятен брой токсични вещества. При първия етап огънят трябва да е достатъчно силен, но при него е необходимо постоянно да се следи температурата да не се повиши прекалено много и да се достигне до "изригване" на кашата от казана. Хем конфузна ситуация, хем значителни загуби. При този етап ракията следва да тече на тънка, стабилна струя и да не е топла.

Завършването на този етап се удостоверява по емпиричен, но изпитан начин.

Върху капака на казана се лисва последната порция дестилат и към него се поднася гореща хартия. Ако се получи силен пламък, варенето продължава. Ако той е мижав или липсва - процесът е завършил.

Следва вторият етап - т.нар. преварка. От това как ще се извърши той в най-голяма степен зависи качеството на бъдещата ракия. При

поставянето в казана на получения при първия етап дестилат твърде често се практикува добавяне на едно-две пакетчета сода бикарбонат, чиято цел е да неутрализира част от киселините. Не следва да се прекалява обаче със содата, тъй като киселините все пак участват във формирането на органолептичните качества на добрата ракия. За съжаление в условията на твърде съмнителното контролиране на температурата в хода на този етап в дестилата освен етилов алкохол

попадат и редица други вещества, т.нар. конгенери, които в по-голямата си част са едно от друго по-токсични за човешкия организъм.

Условно те се делят на две групи - такива, кипящи при температура, по-ниска от т.к. на етиловия алкохол (78,1°C), и такива, кипящи след тази температура. Към първата група принадлежат метиловият алкохол, ацеталдехидът, етилацетатът, ацетонът и др., които се съсредоточават главно в т.нар. първак, който се отделя и в никакъв случай не се пие! Злите езици говорят, че може да се ползва за разтривки на тъщата или почерпка на завистниците. Неговият обем съставлява около 0,5% от този на вложения за преварка материал. В хода на изваряването

с помощта на спиртомер задължително се следи алкохолното съдържание на дестилата.

Когато то достигне 40%, се преустановява събирането на "полезната" част на последния. Огънят се засилва и дестилацията продължава, при което се събират т.нар. патоки. В тях попада значителна част от конгенерите, кипящи при температура, по-висока от тази на етиловия алкохол. Последните се

обединяват под събирателното название фузелово масло. В състава му влизат пропиловият, изопропиловият, амиловият и редица други висши алкохоли, както и техни естери, фурфуролът и пр. Смята се, че **тези вещества са главната причина за добре познатия на посетения махмурлук, но и за цирозата на черния дроб.**

По никакъв начин не са от полза и за органолептичните качества на ракията. За съжаление немалка част от тях попадат и в предназначенията за консумация част от ракията, събрана преди спадане на алкохолния градус под 40°C. Патоците се събират до достигане на около 15-18% етилов алкохол, след което процесът става неефективен. Следващата година те се добавят към предназначения за преварка материал.

При едно коректно промишлено производство на ракия съдържанието на фузелово масло в крайния продукт е сведено до възможния минимум. За съжаление в прехвалената домашна скоросмъртница то може да достигне многократно по-високи нива от допустимите. Полученият дестилат се оставя няколко дни да се "проветри", след което чрез добавяне на чиста, най-добре минерална, вода се довежда до 40°.

Такава е истината за любимата на българина ракия, с която той очевидно няма да се раздели, каквито и истини да чуе за нея. В крайна сметка всеки сам за себе си решава хамлетовския въпрос "да я пия, или да не я пия".

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

gpopov_bg@yahoo.com

През есенния сезон много хора започват да изпитват умора и постоянна сънливост. Даже най-устойчивите на стрес стават раздразнителни. Лекарите наричат това състояние сезонно афективно разстройство.

Според професор Кели Роън от университета във Върмонт организмите възприема лятото и зимата като нормални сезони, а есента и пролетта - за преходни периоди, които винаги създават много проблеми. Есента влияе на всички хора без изключение, защото тогава организъмът е принуден да се пренастройва. При някои това става незабелязано, а при други се стига дори до специално лечение. Това се отнася преди всичко за соматичните заболявания, чиито симптоми се проявяват при всеки четвърти човек.

КАК РЕАГИРА ОРГАНИЗМЪТ НИ НА ЕСЕНТА

Човешка хибернация

Хората, които работят с компютър, са запознати с термина хibernация. Това е спящ режим, при който компютърът е изключен или е в режим на изчакване, но данните се съхраняват във файла hiberfil.sys. Целта на хibernацията е да се пести енергия.

Оказва се, че и човекът има подобен, макар и вече атрофирал физиологичен механизъм - така наречения "зимен сън". Организмът се настройва да събира сили и това причинява сънливост. посочва д-р Мат Рудорфър, ръководител на програмата за соматично лечение към Американския национален институт за психично здраве. Организмът ни помни генетично колко трудно е било на предците му да

намерят храна през зимата, затова изисква по-малко движение. Ученият е убеден, че има много общо между човека и животните, които изпадат в зимен сън. Изостреният апетит към богата на въглехидрати храна също е породен от дейността на човешката хибернация.

Циркадианният ритъм

Други изследователи налагат версията, че нашият ритъм просто не съвпада със слънчевия часовник. Те смятат, че вътрешният часовник на човешкия организъм е бил заложен в древни времена, когато хората са се ориентирали във времето по продължителността на светлата част на деня.

Опитите показали, че когато е лишен от слънчевия ориентир,

човешкият цикъл сън - будърстване се променя от 24 на до 36 часа.

Получава се следното: при недостатъчно светлина супрахиазмалното ядро на хипоталамуса заповядва на епифизната жлеза да синтезира неврохормона мелатонин, който предизвиква сънливост.

"Работният график от 9 до 17 часа игнорира факта, че природата променя графика си през годината - посочва д-р Рудорфър. - Да се става по тъмно не е много полезно за здравето, защото мелатонинът определя също програмата на сърдечната дейност, на черния дроб и бъбреците, като ги настройва на спокойния ритъм, характерен за съня", добавя той.

Витамин D

От своя страна ученият от университета

на Алабама Шиа Кент не смята, че влиянието на мелатонина е толкова решаващо. Много по-важно според него е, че през есента човешкият организъм започва да изпитва недостиг от витамин D. Метаболизмът на този витамин е невъзможен без ултравиолетовите лъчи. Именно под тяхното въздействие растителният ергостерол, който приемаме с храната, се превръща във витамините D₂ и D₃, които са от ключово значение за човешкия организъм.

През есента слънчевите лъчи са по-малко. Хронично болните от бъбречна и чернодробна недостатъчност и хората с автоимунни заболявания на съединителната тъкан и дихателните органи попадат в зоната на риска, казва Шиа Кент. Ниското ниво на витамин D се свързва и с болестта

на Алцхаймер и може да провокира инсулти.

Сезонно аффективно разстройство

Напоследък медиците заговориха за ново заболяване, наречено сезонно афективно разстройство. То се среща много по-често при жените, отколкото при мъжете и зависи от географските ширини. Например в някои райони само 1,5% от хората изпитват психологически дискомфорт, характерен за това разстройство, а в други този процент нараства до 10. Симптомите на сезонното афективно разстройство са рязко напълняване, чувство за вина пред всички, загуба на интерес към секса и работата. Разстройството се лекува само с правилно подбрана светотерапия. (ЖД)

ТОПЛОТО ВРЕМЕ ПРОДЪЛЖАВА, КЪРЛЕЖИТЕ ОЩЕ ДЕБНАТ

Топлото време продължава. Обичайно есента редува слънце и дъжд. Околната среда остава и през септември (а така ще е тази година и през октомври, казват синоптиците) идеална за кърлежите. Те продължават и този сезон да застрашават хора и домашни любимци, предизвиквайки проблеми и болести всякакви. Нека не забравяме: ако кърлежат или бълхите влязат "на гърба" на любимото куче или коте в дома ни, всички къщи, особено децата, са застрашени. Така че предпазването на домашните любимци от опасните кръвосмучещи трябва да продължи. Нищо, че летните горедини отминаха.

Кърлежите са много неприятна напасть, могат да причинят на животните сериозни дерматити, алергии, анемия, пренасят опасни заразни заболявания.

Лаймската болест (борелиоза) се предизвиква от бактерия, пренасяна от кърлежи. Кучето вдига висока температура, има влошен апетит, подути и увеличени лимфни възли, понякога и болки в ставите. Възможни са сърдечни, неврологични и бъбречни усложнения, често смъртоносни. Бабезиозата се носи от протозой, размножаващ се в кръвните клетки на кучетата. Острата форма е най-вече при млади кучета. Животните имат силна умора с учестен пулс и дишане, не се хранят и имат диария. Оздравяването е бавно, често с рецидиви. Ерлихиозата предизвиква силна диария и повръщане, обезводняване. Фекалиите са с неприятна миризма, оранжев цвят, водниста консистенция, с кръв и слуз. Кучетата отказват храна, телесната температура не се повишава. Хемотрофната мико-

плазмаза е известна като котешка инфекциозна анемия. Тя е остра или хронична кръвна инфекция, протича с тежка хемолитична анемия. Котетата вдига температура до 41 °С, стават летаргични, слаби, иктерични със задух. Болестта се предава и на кучета.

Ветеринарната медицина днес предлага богато изобилие от защитни препарати под формата на "spot-on" пипети и хапчета, вече и противопаразитна таблетка срещу всички видове локални и тропически паразити, която е ефективна и за заболяванията, предавани с комари и мушици, като изключително опасната дирофилариоза - развитие на червеи в сърцето на кучето, и телазияозата (червей в очите). Важно е навреме да започнем да третираме домашните любимци със защитните препарати, така че козината им да отблъсква ектопаразитите, да парира и убива развитието им във всички стадии - яйца, ларви и какавиди.

Широкоизползваните дълги години
кайшки, пудри и други продукти са
краткосрочно и етапно решение. Днес
те са изместени от актуални препара-
ти за нанасяне с пипета върху кожата,
която ги абсорбира и гарантира дълъг
депо ефект най-малко за месец. Те са
и лесно достъпни - във ветеринарни
klinики и аптеки, в масовите зоомага-
зини. От ветеринарния си лекар може-
те да получите индивидуален съвет за
най-добрата и ефективна защита за
възрастта и породата на животното.
Добре е да не се забравя и друго - че
парите за превенция биха били далеч
по-малко от тези за евентуално лече-
ние.

[illegible]

Тина БОГОМИЛОВА

Козметичната индустрия залага много на вълшебни мазила, които трият белезите на времето. Лицевите браздички, които се появяват неизбежно с трупането на годинките и нездравословния начин на живот, обаче не изчезват никак лесно.

Безспорно обаче е, че хидратираната и подхранвана кожа се запазва млада по-дълго. И тук на помощ идва антиейдж козметиката, която въздейства върху дермата, където се намират колагенът и еластичните влакна.

Подмладяващите мазила се борят с вредните свободни радикали и стимулират клетките, които произвеждат колаген и елас-

ЛИПОЗОМИТЕ ДОСТАВЯТ ВЛАГА В КОЖАТА

● Мехурчетата се използват в широка козметична гама - гелове, лосиони, кремове, овлажнителни, балсами за коса, парфюми

тин. Базовите съставки в козметиката за зряла кожа са витамините, основните мастни киселини, ензимните продукти и хидратиращите полимери. Те обаче не могат да проникнат до дълбоките слоеве на кожата и тук вече е ролята на липозомите. През 1983 г. е създаден първият крем с липозоми - това са микрокапсули с активните вещества, които могат да преминават през кожната бариера.

Липозомите са миниатюрни мехурчета на липидна основа. Обвивката на малките сферички е изградена от двойни липидни мембрани, а във вътрешността си съдържат водна фаза. Те безпрепятствено пре-

минават през клетъчната мембрана и внасят вложените в тях вещества, като се пукат. Процесът на отдаване не е еднократен, а продължава няколко часа.

Във фармацевтичната промишленост липозомите се използват за пренос на различни медикаменти.

Попадането на липозомите върху повърхността на кожата уплътнява клетките и формира по-добра защитна бариера срещу замърсявания и увреждания.

Кожата изглежда по-млада, здрава и свежа.

Козметиката залага на липозомите за регулиране на водно-липидния и кислородния

обмен, ускоряване на регенерацията на кожата и забавянето на процеса на стареене. Заради структурата си липозомите могат да пренасят най-различни съставки, които са полезни за кожата.

Мехурчетата се използват в широка козметична гама - гелове, лосиони, кремове, овлажнителни, балсами за коса, парфюми. В някои слънцезащитни продукти се влагат липозоми заради защитната бариера, която образуват срещу вредните ултравиолетови лъчи. Дезодорантите с липозоми пък намаляват изпотяването и неприятната миризма.

Едно от предимствата на липозомната козметика е, че

действието ѝ достига до най-дълбоките слоеве на кожата - регенериращите и подхранващи свойства се осъществяват от вътрешно.

Липидите, които образуват липозомите, са богати на влага, което ги прави подходящи за третирането на суха кожа. Когато мехурчето на липозома се спука върху повърхността на кожата, то хидратира и увеличава времето за задържане на влагата.

Кремове с липозоми има и за мазна кожа. Те видимо свиват порите, регулират водно-липидния и кислородния обмен, намаляват излишната секреция на себум.

При продължително

използване на един крем обаче, особено когато в състава му влизат липозоми или други биологично активни вещества, може да се появи дискомфорт и болезненост на кожата. Това означава, че тя се е пренаситила с веществата, влизащи в състава на крема, и ѝ е необходима почивка от тях.

За препоръчване е медицинската козметика с липозоми, която е по-скъпа, но и по-качествена. Микрокапсулите, доставящи влага в кожата, я подмладяват и гладят бръчките.

А най-евтиният и стар трик за млада кожа е не просто да ѝ се набавя влага със скъпи мазила, но и да се пие много вода.

Palminton

При увеличение на простатата/ДХП/



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

ECO PHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Chondrosave®



Хонгросейв -
с грижа
за всяка става!

ECO PHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Навлизането в новата среда може да бъде много стресиращо, затова се въоръжаваме с правилните стратегии и поне два пълнителя позитивно отношение.

От първия ден

Уверете се, че сте напълно наясно защо вашият нов работодател ви е наел и какви са конкретните ви цели през следващите месеци. Така ще знаете точно какви задачи се очаква да изпълните през идните седмици.

Не е признак на слабост да помолиш за помощ. Ако не знаете къде да търсите необходимата информация, може да загубите много време в лутане. Поискайте съдействие от мениджъра или колегите.

Много хора преживяват трудно прехода в новата фирма, когато всичко изглежда напълно различно и изпитват стрес и обърканост. Опитайте се да дефинирате своите зони на стабилност, за да се успокоите и да намерите почва под краката си в новата среда.

Не сравнявайте: новите ви колеги не биха искали да слушат какво

Нова работа! Ами сега?

След първоначалната еуфория от подписания договор и партито с приятели идва отрезвяването - ще успее ли да се справя? Ще свикна ли бързо с новите колеги и новите отговорности?

В книгата си "Шокът от бъдещето" Алвин Тофлър дефинира през 1971 г. "Зоните на стабилност". Това са всички онези неща, които ни карат да се почувстваме сигурни и спокойни. Мислете за тях като за буфери между вас и околния свят.

● **Хора:** може да е съпруг/а, приятел, родител, колега. Това са тези, които осигуряват приятна, разтоварваща атмосфера. Те ни изслушват, имат сходни ценности в живота и са от много време край нас.

● **Идеи:** това могат да бъдат всички наши дълбоки вътрешни устои - от религиозни вярвания през политическа идеология до екологични убеждения.

● **Места:** домът е най-предпочитаното убежище, където всеки се чувства защитен. Мащабът обаче може да е различен - от държава до къртче в стаята.

● Това могат да бъдат любимите ни вещи - книги, дискове, дрехи, които ни карат да се чувстваме добре.

● **Организации** - това е клубът, в който членуваме, фитнесът, където ходим, танцовата труппа, където се разтоварваме. Изобщо всяко общество, което ни дава пълноценното чувство за принадлежност.

и как сте правили в старата работа. Съсредоточете се върху актуалната си задача, а не върху спомените от миналото.

Ако някой от колегите ви не се държи добре с

вас, не го приемайте лично, поне в началото. Помнете, че длъжността, която заемате сега, може да е била на негов приятел. Едва след време ще можете да изгра-



ЛУНАТА

Първа четвърт
21 септември, 12:00:18 ч.
Пълнолуние
28 септември, 05:51:37 ч.
Последна четвърт
5 октомври, 00:07:15 ч.
Новолуние
13 октомври, 03:07:02 ч.

дите доверие. Ако друг е особено груб и труден за общуване, търсете дипломатично решаване на проблема. Специалист или книги по темата също могат да ви помогнат.

Дайте си време

Не се напъвайте да покажете всичко, което знаете и можете, още в първите дни. Никои, дори вашият супервайзър, не очаква да започнете решаването на сериозните задачи от раз. Изхвърлянето може само да ви създаде проблеми - затова обикновено се дава един период от 1-3 месеца, през който да можете да навлезете ефективно в новата си работа.

Кой кой е?

Когато започвате работа в нов отдел или организация, направете си труда да получите най-подробна информация за колегите. Така ще знаете кои са ключовите иг-

КЪСМЕТЧЕТО НА МЕСЕЦА

Усмихни се на живота - по-малкият поздравява пръв!

рачи и на кого можете да разчитате, както и от кого да се пазите.

Малките

постижения

Опитайте се да направите впечатление и да изградите авторитет с решаването на конкретни, неголеми задачи, но все пак не излизайте от рамките на добрите практики и навици в съответната фирма.

Новите умения

Вашият работодател знае защо ви е наел, затова започвайте да се квалифицирате за новата си роля ден след ден. Приемете предизвикателствата, като първо си попълните един SWOT анализ и си дадете сметка на силните и слабите страни по отношение на новата работа.

Адаптирайте се към новата среда

Всяка фирма или колектив имат свои правила и микроклимат и те могат да бъдат много различни от тези, на които сте се подчинявали досега. Много е лесно да се подхлъзнете и да сгифите, ако не внимавате или не знаете достатъчно.

Една от най-големите грешки е да дойдете на новото място с нереалистични цели и очаквания и дълъг списък на промените, които искате да наложите. Да, вероятно сте тук на мястото на някой друг и идеята е да внесете позитивна промяна. Като захванете промените от вратата, само ще настроите и обедините всички срещу непознатия, който в случая сте вие.

ЗАБАВНО

Каква си ти?



нямаш напън да сменяш ролята. Пада ти се най-хубавото и най-трудното - да избираш и да бъдеш свободна.

● Прислужниците мечтаят за добрата фея. Принцесите - за прекрасния принц. Кралиците не мечтаят, а действат.

● Прислужниците вярват, че чудеса се случват. С принцесите те наистина се случват. Кралиците правят чудесата.

● Прислужниците са слаби, но изглеждат силни. Принцесите са силни, но изглеждат слаби. Кралиците минават и без маски.

● Прислужниците идват по-рано. Принцесите закъсняват. Кралиците идват винаги навреме.

● Прислужниците за всичко винят себе си. Принцесите винят другите. Кралиците си правят изводи.

● Прислужниците не умеят да побеждават. Принцесите не умеят да губят. Кралиците не се съревновават.

● Драконите не се интересуват от прислужници. Принцесите биват изядани от дракони. С кралиците драконите дружат.

● Прислужниците, даже хубавичките, смятат себе си за втора ръка. Принцесите, даже уродливите, смятат себе си за красавици. Кралиците нямат толкова време да се оглеждат в огледалото.

● Прислужниците може и да не забележиш. Принцесите не бива да не забелязваш. Направи се, че не забелязваш кралиците, когато това им е необходимо.

Чувате ли се да казвате: "Не съм ти прислужница!", или да завиждате на приятелката, която споделя: "Той се държа с мен царски"? И каква си ти в живота - служиня, принцеса или кралица? Можеш да си отговориш сама и да коригираш поведението си, за да се доближиш до желанния образ.

А може и да си останеш такава, каквато си, стига да ти е уютно в собствената кожа и да

Прислужниците са покорни. Принцесите са своенравни. Кралиците са дисциплинирани.

Прислужниците понасят унижения. Принцесите отмъщават за тях. Да унижиш кралица е невъзможно.

Прислужниците искат да получат похвала. Принцесите - внимание. Кралиците - опит.

Прислужниците обичат. Принцесите позволяват да ги обичат. Кралиците не се замислят кой кого.

Прислужниците всичко разбират и търпят. Принцесите разбират само това, което искат. Кралиците всичко разбират и си тръгват.

Прислужниците не умеят да искат. Принцесите не умеят да чакат. Кралиците знаят - всяко нещо с времето си.

Прислужниците не искат да пораснат. Принцесите не искат да остаряват. Кралиците знаят - всяко нещо с времето си.

Прислужниците виждат света в черно. Принцесите - в розово. Кралиците - в розово, в черно и във всички останали цветове.

С прислужниците е лесно. С принцесите е сложно. С кралиците е най-вече интересно.

Да си прислужница е сложно. Да си принцеса е леко. Да си кралица си заслужава.

КАКВО ДА НЕ ПРОПУСНЕМ ПРЕЗ СЕПТЕМВРИ

Ползите от 15-минутния фитнес

всеки ден са толкова съществени, че няма как да не преодолеете инерцията и да направите един тонизиращ сутрешен комплекс упражнения. Редовните 15-минутни фитнес занимания според неотдавнашно проучване намаляват риска от сърдечни заболявания с 14 на сто и добавят три години към продължителността на живота ви!

Какво се случва в организма, когато получава редовни, макар и кратки дози движение? Усилва се кръвният поток, засилва се метаболизмът и се горят калории, намалява стресът, подобрява се сънят и се увеличава при-

токът на ендорфини, които ни правят щастливи.

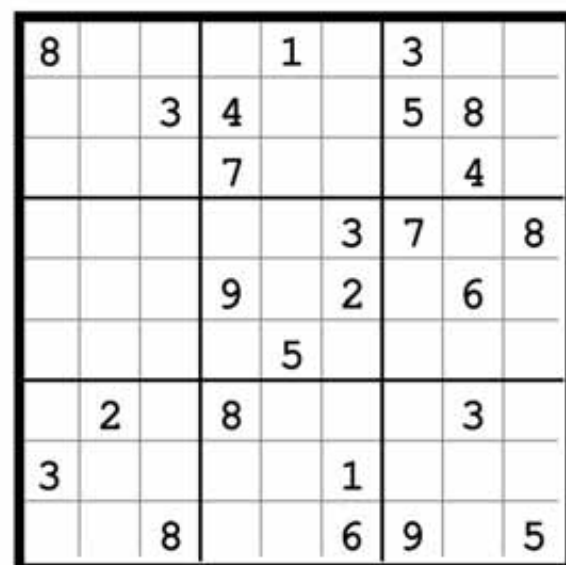
Друго изследване - на *European Journal of Applied Physiology*, констатира, че редовните 15-минутни тренировки са също толкова ефективни за засилването на метаболизма, както и 35-минутните. Освен това при кратките комплекси от упражнения има много по-висок шанс за жените да бъдат последователни, отколкото дългите тренировки.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА



Отвесоно: Опинци. Позив. Адамова ябълка. Тибия. Кри. Пар. Нарвал. Сахалин. Маг. Агония. Нада. Амак. Ана. Злота. Сервис. Романи. Ар. Алигатори. АЛ. Игри. Маго. Скица. Пи. Ав. Аар. Еме (Анук). Снаха. Аврен. Снаряди. Ми. Оцетова (Светла). Ор (Боби). Таня. "Време разделно". Епилатори. Воини. Ват. РУКАНОР. Ареталог. Родина. Име. Квота. Онон. Джанга. Насекоми.

ТРУДНО



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

● Григор Димитров се приземи от облаците, в които се беше настанил удобно

Станко ДИМОВ

С приключването на Открития шампионат на САЩ - US Open, на практика приключи и значимата част от сезон 2015 в световния тенис. За разлика от предходната година, когато новият национален герой и посланик №1 на България по света Григор Димитров ни оставяше без дъх от радост, този сезон емоциите бяха с друг оттенък.

А началото бе обещаващо. Григор игра полуфинал в Бризбън (загуби от Федерер) и осминафинал на Australian Open (загуби от Анди Мъри) и показа, че ще бъде фактор в Тура и през тази година. За жалост обаче положителните емоции приключиха някъде тук. Последваха месеци на тотален спад, ранни отпадания и разочароваща, на моменти откровено слаба игра. В този период оправданието беше смяната на ракетата. И наистина е неимоверно трудно да направиш подобна промяна, без това да се отрази на играта ти. Но така и не стана ясно защо Димитров и екипът му стигнаха до това решение в началото на сезона, а не го направиха преди него.

Сериозното разочарование обаче тепърва предстоеше. Сезонът на клей в Европа започна с надежда и още в първия турнир Григор Димитров игра четвъртфинал (в Монте Карло, загуби от Монфис). На дебютния турнир в Истанбул българинът стигна до полуфинал (загуби от Пабло Куевас), негов втори от началото на сезона, но така и не успя да заслужи място в мечтания финал с кумира си Роджър Федерер. "Черешката на тортата" в сезона на клей обаче не се оказа сладка за българина. Григор регистрира тежка загуба с 0:3 сета на старта на "Ролан Гарос" и ясно показва, че нещо в системата куца. Когато

си поставяш цели за Топ 10 и по-нагоре, не можеш да си позволиш лукса да отпаднаш на старта в турнирите от Големия шлем.

Колебливата игра на Димитров продължи и в иначе любимия му "сезон" (2 турнира) на трева. Ранните отпадания в Куинс Клъб, където имаше да защитава титла, и Уимбълдън, където бе полуфиналист от миналата година, доведоха и до очакваните раздели. Роджър Рашийд, с когото Димитров постигна най-големите си успехи, беше освободен веднага след фиаското в Лондон. Няколко седмици по-късно пък дойде и новината за раздялата с Мария Шарапова.

С обещания от типа "най-доброто тепърва предстои" свободният Григор Димитров започна подготовка за US Open. Българинът избра да тренира в Маями за битките в Северна Америка, а компания на кортовете във Флорида му правеше Иван Лендъл. Медиите моментално събраха 1+1, но този път резултатът не беше 2. Легендарният чех отказа да започне работа с Димитров, който от своя страна се обърна към старите си познания от Good To Great (академията, от която беше част, преди да започне работа с Роджър Рашийд). В крайна сметка Григор избра да работи с шведа Юхан Йортегрен, когото обяви за свой наставник до края на сезона.

Полет от високо



Стартът на тандема Димитров - Йортегрен далеч не беше впечатляващ. Българинът регистрира загуби във втори кръг във Вашингтон и Монреал, а в Синсинати стигна стъпало по-напред. На US Open Григор

изтегли сравнително лесен жребий, но вдигна бялото знаме още в третия ден на турнира, отстъпвайки с 2:3 сета пред казаха Михаил Кукушкин.

До края на сезона пред Григор Димитров има време да напомним за играта си от миналата година, но това ли е най-важното? Категорично не, ако питате мен! При един почти приключил сезон, без оставащ турнир от Шлема, най-важното за Григор Димитров ще бъде да нареди пъзела около себе си и най-вече вътре в себе си. С кого ще тренира, къде ще тренира, тази ли ще бъде ракетата или друга? И ще бъде хубаво, ако българинът намери

отговор на тези въпроси до края на годината и започне новия сезон "на чисто". А предпоставките за това са налице - Димитров е едва на 24 години, вече е сред суперзвездите на АТР и едва ли ще му бъде трудно да си намери постоянен треньор. Ударите ги има, доказвал го е, просто му трябва "малко отгук и малко оттам", както казват звездите в този спорт. Това малко никога не е малко, но никой не е казал, че пътят към върха е лесен.

За да си сред най-добрите, трябва да побеждаваш най-добрите. Григор го направи миналата година, тази не успя. Но това е част от играта. Дори и най-ве-

Какво предстои на Григор Димитров до края на сезон 2015

28.09. - 04.10. Куала Лумпур (АТР 250, Малайзия)
05.10. - 11.10. Токио (АТР 500, Япония)
11.10. - 18.10. Шанхай (Мастърс 1000, Китай)
19.10. - 25.10. Стокхолм (АТР 250, Швеция)
26.10. - 01.11. Базел (АТР 500, Швейцария)
02.11. - 08.11. Париж (Мастърс 1000, Франция)

ликите в днешно време като Роджър Федерер, Рафаел Надал и Анди Мъри имаха своите слаби сезони. Всеки един от тях обаче намери начин да се изправи на крака и да отговори на критиците. Вярвам, че това ще направи и Григор Димитров.

tennis24.bg





ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Нагвий болката!

Долорен е ефективен при:

- ⊙ Менструални болки
- ⊙ Главоболие
- ⊙ Мускулно-ставни болки
- ⊙ Зъбобол



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация: **ECOPHARM**

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

Емилиян ОНУФРИЕВ

Мине се не мине известно футболно време и компетентно заявяваме, че националният отбор, българският футбол, ЦСКА, Левски или БФС са ударили дъното. Между шест месеца и една година по-късно изведнъж ги намираме на ново дъно. Или дъната са много, или пък истинското е прекалено дълбоко и дори и не подозираме колко още имаме да падаме към него.

Днес пак говорим същите неща. Националният отбор е по-слаб от всякога. Българският футбол вече се влечи след казахстанския и исландския. ЦСКА е във В група, а Левски участва в поредния си "най-слаб сезон в историята". В нашия свят БФС е много надълбоко в системата от дъна, но в този, в който пребивават футболните началници, реките са от мед и масло, а уискито не по-младо от годината на Американското лято (б.р., 1994 г.).

През 2005 г. Четвърти-



Пропагане по нашенски

те в света се изпънаха и обявиха светло бъдеще за футбола. Няколко месеца по-късно хванаха здраво властта, а десет години след това вече сме в зоната на здрача.

Клубният футбол върви уверено надолу

Клубният ни футбол направи два-три фойерверка за тези години, из-

разяващи се в класиране сред най-добрите в Шампионската лига и излизане от групите на Лига Европа. Останалото е свободно падане, в което участие имат и самите клубове герои - Левски и Лудогорец. Няма и как да е по-различно, защото за тази декада се нагледахме на безпринципни решения, двойни стандарти, връзкачество и своеволия. Уби се реалната конкуренция, отречен бе естественият футболен подбор.

През тези години бе извършено и голямото престъпление - убиването на най-успелия български клуб. ЦСКА бе посочен като "враг №1" на родния футбол. Неизречено твърдение с думи, но подпечатано с конкретни дела. 2015 г. е частлива за мнозина, но не и за горките съперници на "червените" във В група.

Левски също е жертва. Клубът не бе оставен да се развива самостоятелно и със серия от спорни решения му бе направена мечешка услуга. Днес големият роден гранд се радва, ако не загуби у дома от последния. Тъжна история...

Сега на върха е друг отбор, който се ползва с явните симпатии на футболната власт. Тя посещава основно неговите мачове, не обръща внимание на своеволията на играчите му на терена, явно толерира съдийската помощ за тях. Резултата го видяхме това лято...

Грешните решения за българския футбол

Българският футбол е съсипан системно с поредица от грешни решения, дошли от хора без стратегия и усещане за правилното във футболното управление. Два сезона се "радвахме" на бе-

зумна схема на шампионата. Истинската радост там беше за любителите на тотото - и на бялото, и на черното, защото имаха много материал. Клубният футбол не стана по-добър (точно обратното), само дето идеолозите на недомислицата станаха идеолози на други неща.

Футболният съюз сложи прът в естественото развитие на клубовете. Най-елементарното доказателство за това са безкрайните компромиси с определени клубове по отношение на инфраструктура и финансови показатели. На някои места по света участието на шефове на отбори в ръководния орган на Изпълкома на БФС би се разглеждало като конфликт на интереси, но у нас е напълно възможно президент на отбор от А група открито да критикува далеч не градивно при това съперник и след това да участва във взимане на решения, в които въпросният е засегната страна.

А какво да кажем за "прокобата А група"? Къде на друго място по света отбори не искат да

влизат в елита, защото знаят, че след сезона клубът ще се разпадне? Примерите са много. Само за последните 6-7 години изброените елитни отбори по една или друга причина фалираха и почваха от дъното: Спартак Варна, Спортист Своге, Академик София, Видима Раковски, Светкавица, Любимец, Хасково и Мареке. И това са най-фрапантните случаи, при повечето от които крахът дойде почти веднага след изпадането.

Националният отбор

Голямата мъка на днешното поколение. Винаги сме гравитирали около средните европейски, а и световни селекции, изригнахме мощно през 1994 г., задържахме за десетина години високия стандарт, за да дойде "Пеневата чета" от великото Американско лято и да съсипе всичко. С едно изключение (при това с много условности) националите са извън играта още преди преполовяването на квалификациите. Началото бе поставено от Христо Стоич-

ков през 2005-2006 г. и бе прецедент. Днес е най-нормалното нещо.

Единственият селекционер, дал повод за надежда - Любослав Пенев, бе изритан грозно. Останалите начело се прочуха със странни изборници, съмнения за мениджърски манипулации и промотиране на състезатели.

При сегашното управление на БФС България попадна в черните списъци на страните, участвали в доказано манипулирани мачове. Този с Естония вече го няма в нито една статистика, а онзи в ЮАР също бе посочен с пръст.

Над 40 играчи се опитаха да играят за националния отбор през последните квалификации. В току-що отминалите два мача станахме свидетели на уникален куртиоз, който ни кара най-малкото да се зачудим. Твърда резерва в клуба си изигра пълни 180 минути за сметка на абсолютния титуляр на същия пост в същия клуб. В предишните пък футболист №1 на България остана резерва на сина на президента на БФС, който не беше играл дълги месеци в клуба си.

Ако питаме Борислав Михайлов (а въпросите към него винаги са много), той ще се нацупи и ще каже, че от 20 години не играе, или пък ще се удари в гърдите и ще обясни колко нашироко живеят националите - возят ги с чартъри, ширят се в петзвездни хотели, имали чудесни условия. Дал пълна свобода на селекционерите, затова не вижда проблем в управлението.

А проблем(и) има. Най-малкото заради това, че нищо от това, което обещаха Четвъртите в света преди 10 години, не бе изпълнено. За това трябва да се поеме отговорност. Разбира се, необходим е някакъв морал.

BGfootball.com

В края ще припомним някои от основните точки, с които изритаха Иван Славков от поста, а всеки читател може сам да прецени доколко заслужават критика:

- ✓ Футболният съюз като основен ръководен орган ще започне да излъчва отговорност, деловитост, прозрачност, откритост по всички въпроси.
- ✓ Работата на изпълнителните звена ще бъде оптимизирана, ще се наложат твърди правила, които ще бъдат неотклонно спазвани.
- ✓ Веднъж завинаги всички участници във футболния ни живот ще разберат, че правилата се спазват от всички.
- ✓ БФС ще предложи нови алтернативи, ще създаде и финансира програми за развитието на футбола, като ще насочи средствата там, където реално се върши работа.
- ✓ Ще станем инициатори на широка, открита и демократична дискусия относно формата на първенството и футболния календар.
- ✓ Заявяваме отсега категоричното си намерение да гарантираме дългосрочен срок за работа, в рамките на минимум 6 години, на националния селекционер.
- ✓ Гарантираме на широката футболна общественост, че ще бъдем неприимими към явленията, уронващи спортния морал.
- ✓ За разлика от досегашната практика, ще създадем органи и комисии с широки правомощия, които ще разследват съмнителни мачове, съдийски прояви или несъвместими с морала деяния на футболни ръководители.

Практичният избор

цените са валидни от 15 до 22 септември

1.39

1.74 лв/кг

Кисело мляко "Саяна" 4.5%, 800 г

6.99

10.49

33% НАМАЛЕНИЕ

Кашкавал от краве мляко "Магия" кг, вакуум

1.89

цена за тарелка

Кебапчета, кюфтета "Меркалийска скара" 480 г + 120 г, тарелка

0.99

цена за промопакет

Вафла "Мюра" 132 г, 3+1, различни вкусове

7.69

цена за промопакет

Топалетна хартия "Емека" 3 пластова, 16 бр+4бр, Mountain Fresh, Paradise

16+4 броя

МЕСЕЦ НА СЕМЕЙСТВОТО