



**България
засега
устоява
на ГМО-то**

На стр. 9



**Представяме ви
доц. Тошо Балабан-
ски, водещ специа-
лист по аритмиите**

На стр. 19



Първият национален безплатен седмичник

Брой 37 (164), 13 - 19 октомври 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ

**Атанас Славов,
юрист, Институт
за пряка демокрация:**

**Самият факт,
че ще имаме
референдум,
е постижение**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Ще успеят ли
този път
мерките
срещу ката-
строфите**

На стр. 4

**По лично
богатство
сме на 37-о
място в света**

На стр. 5

**Ограждането
на имот е
сложна
процедура**

На стр. 16

**Легендата
Кристияно
Роналдо:
324 гола за
308 мача**

На стр. 32



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA_{1c} < 7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета.



На стр. 20-21



На стр. 2



От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

Comfortex®

Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ЕСOPHARM Бг., Черни Врх, №14 б.з. 1421, София, България.
Тел.: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Факултетът по общественото здраве на МУ - София отпразнува 20 години от създаването си

За изминалите две десетилетия учебното заведение си извоюва водещо място в класацията на научните направления „Обществено здраве“ и „Здравни грижи“.

Стотици възпитаници на Факултета по общественото здраве (ФОЗ) в момента са мениджъри на големи и малки здравни заведения, работят успешно на различни позиции в болничната и доболничната медицинска помощ, в здравния застрахователен бизнес, във фармацевтичната индустрия, в различни учебни заведения.

Във встъпителното си слово на кръглата

● „Животът днес“ взе награда за професионално отразяване на здравната тематика

маса по повод юбилей „Европейската здравна политика и развитие на общественото здраве в България“ деканът на ФОЗ проф. Цекомир Воденичаров изрази удовлетвореността си, че и медицинската общност, и обществото вече осъзнават, че без сериозни професионални познания по управление на здравеопазването няма как да бъде подобро ефективно здравето на хората.

На празничния форум в резиденция „Бояна“ дойдоха народни представители и кметове, директори на



Акад. Владимир Овчаров, деканът на ФОЗ проф. Цекомир Воденичаров, кметът на София Йорданка Фандъкова и ректорът на МУ - София акад. Ваньо Митев по време на празничната кръгла маса (от ляво на дясно)

болници и на фармацевтични компании, преподаватели от Медицинския университет в София и другите висши медицински учебни заведения, учени, представители на БЛС и на пациентски организации и разбира се, ветерани на факултета.

В присъствието на кмета на София Йорданка Фандъкова, на ректора на МУ - София акад. проф. д-р Ваньо Митев, на почетния ректор акад. проф. д-р Владимир Овчаров деканът на ФОЗ проф. д-р Цекомир Воденичаров награди личностите, на които учебното заведение дължи в най-голяма степен забележителното си израстване през годините.

Акад. Ваньо Митев получи статуетка, почетен знак и грамота за особен принос за развитието и утвърждаването на Факултета по общественото здраве. Наградени бяха акад. Владимир Ов-

чаров, доц. д-р Катя Юркова, проф. Магдалена Александрова, проф. Каролина Любомирова, проф. Стефан Гладилев (посмъртно), проф. Тихомира Златанова, проф. Румен Стефанов, г-жа Станиела Петрова, доц. Тодор Черкезов – изп. директор на МБАЛ Кърджали, доц. Цветомир Димитров – изп. директор на Първа МБАЛ - София, доц. Костадин Ангелов – изп. директор на УМБАЛ „Александровска“, проф. Виктор Златков – изп. директор на СБА-ЛАГ „Майчин дом“, д-р Бернар Дизие от СЗО.

За особен принос за обективното отразяване на проблемите на здравеопазването и общественото здраве ръководството на факултета награди с почетен знак и грамота екипа на в. „Животът днес“ и водещата на сутрешния блок на телевизия Bulgaria on Air Йоанна Николова.

Акад. Владимир Овчаров благодари специално на спонсорите на събитието – ХИПП, БГФарма, Унифарм, ГлаксоСмитКлайн, AR-PharM, д-р Рачо Рибаров.

Регистърът на туристическите атракции с половин милион посещения

Близо половин милион уникални посещения са регистрирани на онлайн Регистъра на туристическите атракции в България месец след създаването му. Най-голям интерес потребителите проявяват към културно-историческите обекти в страната, като Министерството на туризма съвместно с общините продължава работата по неговото дообогатяване и развитие.

Статистиката показва, че в делнични дни регистърът се посещава средно от около 10 хил. потребители, но в дните преди и след обявените почивни дни (14 - 26 септември) са отчетени близо 250 хил. влизания или средно по 25 хил. дневно. Прави впечатление, че от стартирането на платформата се увеличават и посещенията в другите регистри, поддържани от министерството - Регистъра на туроператорите и туристическите агенти; на категоризираните туристически обекти и на вписаните в Националния туристически регистър туристически сдружения.

Регистърът на туристическите атракции бе активиран на 8 септември 2015 г. Той включва над 3300 туристически обекта. Информацията за неговото съдържание е подадена изцяло от общините и може непрекъснато да се обновява и разширява. Новата онлайн платформа се базира на облачна технология, която се ползва вече от няколко министерства и 230 общини.



Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Докато продължават драматичните спорове дали ще ремонтираме МиГ-29 в Русия или в Полша и кой ще ни пази небето, България трябва да търси най-бързото решение. А то е на една ръка разстояние от нас - в Гърция. Съседите ни имат на разположение десетки изстребители - по-новите са над 200, а има и поне още толкова стари.

Тъй като в момента България не може да отдели милиони и милиарди за ново въоръжение, нито пък за машини втора ръка, най-достъпният вариант е да се вземат изстребители под наем. И то от нашите съседни гърците. Така, веднъж, ще се избегне конфузът, че нямало как да си пазим небето, и вместо да се търсят варианти за съвместна охрана на въздушното ни пространство с някоя друга държава от НАТО, на гръцките изстребители под наем ще летят български пилоти. И втори път - ще има достатъчно време, та когато България може да си позволи покупката на добри изстребители, да приеме най-изгодното предложение.

Редакционен коментар,
„24 часа“

Ако България няма пари да се отбрани, няма ресурс и желание да поддържа армия - чудесно. Гласуваме, закриваме всичко и да, наистина ще ни излезе много по-евтино, ако плащаме на чужди въоръжени сили да ни защитават при нужда. И без това в парламента ни се опитват да суспендират конституцията, като позволяят на правителството да разрешава на чужди войски да влизат у нас и да престояват единствено с разрешение на един-

Кой ще пази въздушното ни пространство

единствен министър.

Ние наистина можем да пуснем държавата си под аренда. Турците ще поемат Черно море, румънците Дунава (от кого ли да ни пазят), бежанците - трафика. Ако се замислите, България все пак има много сериозен опит с това чужд аскер да охранява сигурността - близо 500 години, ако вярвам на учебниците. А дали е било по-евтино и по-сигурно - питайте предците ни.

Можем дори всяко едно ведомство да го пуснем под аренда - външно на едни, вътрешно - на други, защо не и здравеопазването? Ще станем съвършената неолиберална държава в света.

Емил Спахийски,
„Труд“

В крайна сметка трябва да си зададем въпроса: Ние като общество готови ли сме да дадем повече средства за отбрана? Защото преди две години, когато имахме почти завършен проект за придобиване на многоцелеви самолет - девет модернизиран F-15 от Португалия, се нагнети обществено напрежение. Бе създадена ситуация, в която не можеше да се финализира договорът, който беше изключително изгоден за България. Тогава имаше силни медийни атаки и внушения, че това били самолети „трета ръка“,

„летищи ковчежи“ и т.н., които не почиваха на никакви реалности. Румъния закупи този пакет, за който ние преговаряхме, и си реши проблема в дългосрочен аспект.

Йордан Божилов,
„Стандарт“

Предизборно! Горкичките Миковисти, бивши Станишковци, вече няма за какво да се хванат долу на земята, та обърнаха взор нагоре, към небето. Сега пък изстребителите били проблемът на България - с тези руски брички, които били намалели до четири, какво небе, какви пет лева, ще пазим, как ще се опазим, тръшкат се другарчетата! Ама щура амнезия ги тресе, първо - че именно те пречат на ремонта на МиГ-овете, и второ - къде бляха 20 години, а преди една година отново те бяха на власт - та не поправиха 25-годишните съветски бракове, или ако не - защо не купиха нови - поне за един да бяха се бръкнали! Сега дрънкат предизборни глупости, нова опорна точка - „за магистрала пари имало, балмосват населението те, а за самолетите и националната сигурност - нямало!“.

Забравяйки удобно най-важното в случая - че магистралите се строят с 80% европейски пари, а за изстребите-

лите, като се купят, ако се купят въобще - ще се наложи да се бръкнем дълбоко всички 100 процента!

Валентин Стоев,
actualno.com

Въпреки всичко картината при бойната ни авиация към настоящата дата е плачевна. От една ескадрила в момента способни да носят дежурство са едва четири изстребителя. Дори веднага да бъде взето решение за купуване на нови изстребители, за да има добре подготвени пилоти за тях, ще са нужни поне 2-3 години. През това време трябва да продължи поддръжката на руските самолети, а и пилотите ни трябва да поддържат определен брой летателни часове. Стандартът на Запад е 180 часа годишно. У нас най-опитните ни бойни авиатори навъртат едва по 33.

Юлиан Христов,
offnews.bg

Руснаците - заявявам го отговорно - никога не са били искрени по възможността да удължат ресурса на двигателите. Досега можеха да го направят хиляди пъти, но не го направиха, защото целта им е да ни видят без самолети, тоално зависими от „техния лиценз“ и „не-състоял се“ член на НАТО - състояние, което

докладът на НАТО описва пределно точно.

И в тези условия да се атакува министър Ненчев за това, че е предложил единственото решение - да пазим небето си съвместно с нашите съюзници, е не само аморално, но подкопавашо единствената възможност в краткосрочен порядък да защитим суверенитета на въздушното си пространство. Това е и пряко съучастие на чужд стремеж да се лиши България от възможност да реализира членството си в НАТО и ЕС.

Илиян Василев,
от блога

Но България продължава да е изправена пред опасността да не може да пази сама небето си, тъй като разчита на старите съветски изстребители МиГ-29, от които само четири имат летателен ресурс, а до средата на следващата година ще останат само два. Управляващите не успяха да се разберат с руснаците да продължат поддръжката им и възнамеряват да възложат ремонта им на Полша. Според Москва обаче поляците нямат необходимия лиценз и подобен договор не може да има. Освен това в хазната ги няма онези 500 милиона евро, които военният министър иска, за да купи нови самолети, произведени в натовски страни. Затова ще трябва да свикваме с мисълта, че чуждите самолети в родното небе не са вражески, а съюзнически, сиреч - братски, както по времето на Варшавския договор.

Радослав Диков,
БНР,
Радио България

ПОСОКИ

Дрифт на наглостта



Петър ГАЛЕВ

Направо ме изуми колко естествено и категорично, сякаш става дума за хляба и водата, млади мъже настояват пред обществото и медиите полицията да не ги закача заради бесуването им по пътищата, докато държавата не им осигури условия да си практикуват страстите. И това на фона на засилващата се човешка автомесомелачка, дори след преизподнята в тунела на Витиня. Те имали такова хоби и все едно че е някаква физиологична необходимост, ние трябва да им я удовлетворим. Понеже всички други условия за нормално функциониране на държавата са изпълнени и преизпълнени, сега всички с данъците си трябва да платим нагаждането на писти за гонки и дрифтове. Не че джигитите гарантирали тяхното използване, ама можело така да намалее форсирането на двигатели, пиленето на гуми в градове и села. А ако не им направят писти, хич да не си мислим, че ще спрат, нямало сила, която да ги откъсне от безумното натискане на педала. Самият факт, че такава наглост се изговаря публично със съзнанието за „гражданска активност“, доказва колко се е инфантилизирало публичното ни пространство. Сега очаквам любителите на стрелби по улиците да протестират, че не могат да гърмят свободно из междублоковите пространства. И това си е тръпка, нали! Щом някой го влече, защо да го ограничавате? Но всичко това става възможно, защото държавата отказва да въведе справедливи, бързи и неотменими санкции за кандидат-автоубийците. Да видим къде трябва да удари кървавата статистика, за да помръдне законът, а и тези, които трябва да го прилагат. А сега, понеже парите за култура, образование, здраве и отбрана са в повече, нека да дадем малко милиони за писти на скоростоманите!

СТОП КАДЪР



Клаудия Кардинале пристигна в София за премиерата на 140-ия филм в нейната кариера, а именно дебютът на режисьора Борис Десподов „Имало едно време един уестърн“. Звездата беше удостоена с почетната степен „Доктор хонорис кауза“ на НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ и изнесе отворен клас за студентите



Ще имат ли ефект предложените мерки за борба с катастрофите



Гроздан Караджов, председател на парламентарната комисия по транспорт

Най-важно е да се наказват нарушителите

Изпълнителната власт в момента се опитва да обхване целия кръг от мерки и всички възможни вратички, през които системно нарушаващите Закона за движение по пътищата се измъкват от понасяне на наказание. Но ако трябва да бъде откровен, наистина не вярвам в криминализирането като панацея, която ще откаже нарушителите. Въпросът е как се доказва, колко бързо се доказва и колко бързо се издава наказанието или присъдата. Колкото по-бързо се понесе наказанието, толкова по-бързо и нарушителят преставя да участва в движението по пътя, и хората разбират, че държавата е взела инициативата в свои ръце и нару-

шител на пътя няма да бъде толериран. Най-големият проблем при въпросите, свързани с нарушенията на закона за движение по пътищата, е, че близо 50 процента от съставените актове не достигат до нарушителите. Това означава, че във всички нас е създадено такова устойчиво чувство на безнаказаност. А това създава отново желание да се нарушава и да се казва, че няма държава, че няма контрол. Затова най-важният въпрос е как да наказваме нарушителите така, че да ги отведем от пътното движение и да спрат да бъдат заплаха за нас, за децата ни и за самите себе си. Тези мерки са в предлагания законопроект. Това са мер-

ките, с които всеки адрес, посочен от което и да е лице в България, ако няма специално оставен адрес за комуникация с КАТ, ще се използва адресът от личната карта. И ако няма никой, който да получи съобщението, то да се счита за връчено. Другото предложение е свързано с наказването с акт на пътя, който после месец се мотае. Нима не е възможно служителят на КАТ, който ви санкционира в момента, той да напише и наказателното постановление?! Всички тези икономически и други санкции, които законът е предвидил, в момента не действат и не достигат до извършителя, който пък става все по-дързък и все по-нагъл.



Алекси Кесяков, секретар на Държавно-обществената консултативна комисия по проблемите на безопасността на движението по пътищата

Трябва да се започне с превенцията

Колкото повече дискусии, толкова по-ясно става, че на пътя загиват хора, че това пространство няма нищо общо с другите пространства, които ние познаваме - нито вкъщи, нито в градината, където и да е на друго място. На пътя трябва да гледаме като на нещо съвършено различно и да познаваме процесите, които стават там, защото ние не ги познаваме. Тази дискусия не се различава съществено от това, което се прави в Европа. Всички мерки, които се предлагат, ги има някъде в Европа. Но най-важното

е човек да се пребори със себе си. Ако вземем Националната стратегия, ще видим, че там има един широк кръг от мерки, които обхващат процеса на движението, управлението на движението, обучението и образованието на хората и пътната инфраструктура - тя също има голям дял в пътните произшествия, състоянието на автопарка, състоянието на спешната помощ. Според статистиката, ако имаме 600 загинали на пътя, имаме и 2500 инвалиди всяка година, които отиват на грижите на соци-

алното министерство. Според министъра на финансите това са 1 милиард лева всяка година. Така че превенцията е много важна. Ако направим и една друга класификация, ще видим и семейните катастрофи. Всяка седмица член на семейството убива хора от семейството си. Ужасна е трагедията по пътищата. Когато търсим изход, не можем да пропуснем семейството. И в крайна сметка да знаем, че трябва да говорим за живота, за това, че той е важен.



Инж. Петко Табаков, почетен член на Българската браншова асоциация „Пътна безопасност“

В основата е респектът от закона

За да има успешни каквито и да било мерки за нарушителите по пътя, ефектът трябва да бъде респект от закона. Каквито и мерки да се приемат, трябва правилата да се спазват от всички. Затова трудно бих оценил за едно или друго нарушение, ако се вдигне глобата и наказанието, какъв ще ефектът. Що се отнася до безопасността и връзката с пътната инфраструктура, има редица мерки, за които има и норми, свързани с така нареченото успокояване на

трафика. Това са изкуствените неравности, кръговите кръстовища, специални видове маркировки - има достатъчно методи за повишаване на безопасността на движението чрез средствата на пътната инфраструктура. Тези идеи вече се прилагат и у нас, те имат своята ефективност, защото спомнете си рекорда през 1990 г., когато имаме 1700 загинали на пътя, миналата година имаме около 600 загинали. Това се случи при многократно увеличение на ав-

топарка. Трябва да знаете и факта, че автомагистралите са от 6 до 8 пъти по-безопасни от двулентовите пътища. Следователно с увеличаване на тяхната дължина се увеличава и безопасността. Затова смятам, че мерките по инфраструктурата дават резултат и имат ефект и когато се търсят мерки за безопасно движение, трябва да се имат предвид и те.

Мирослава КИРИЛОВА

Макар че по традиция сме свикнали да се смятаме за много бедна нация, последният доклад на застрахователния концерн „Алианс груп“, базиран в Мюнхен, внася нотки на оптимизъм. България се оказва на 37-о място в света по благосъстояние на населението с 6455 евро нетни активи на човек. Брутният вътрешен продукт на глава от населението пък е 5888 евро, показва шестото издание на международното проучване, озаглавено „Алианс уелт рипорт 2015“. Зад нас се нареждат страни като Полша (39-а позиция с 6194 евро нетно богатство на човек), Словакия (40-о място, 5232 евро), Румъния (41-во място, 4227 евро), Турция (45-а позиция, 2091 евро) и Сърбия (51-ва позиция, 862 евро).

На първо място в класацията за най-богати страни в света според финансовите активи на домакинствата е Швейцария със 157 446 евро нетно богатство на човек от населението, следвана от САЩ - 138 714 евро, Великобритания - 86 223 евро, Белгия - 84 771 евро, Швеция - 82 925 евро, Холандия - 78 063 евро. Средният канадец пък притежава нетно 76 508 евро, а средният японец - 73 547 евро.

Според доклада частните домакинства в страните от Източна Европа са увеличили състоянието си през последната година с близо 6%. Около 43% от домакинствата предпочитат да държат парите си в банки. С 14% средно за Европа пък намаляват инвестициите в частните пенсионни фондове, където отиват парите за втора пенсия. „Опарени както от годините на хиперинфлация, така и от финансовата криза през 2008 г., българите като цяло предпочитат да държат парите си в депозити.

Доходността от влоговете обаче е сравнително ниска, ето защо могат да се разгледат и други алтернативи като инвестиции във взаимни фондове, в ценни книжа, в недвижимо имущество, а защо не и в образование“, коментира за в. „Животът днес“ доц. Илиян Минков, който е преподавател в катедра „Икономика и управление на индустрията“ в Икономическия университет, Варна. България от

години продължава да отделя под 5% от БВП за образование и под 1% за научна и развойна дейност. Това доведе до сериозен недостиг на кадри, които да отговарят на изискванията на бизнеса. Не е тайна, че богатият човек е образованият човек.

„Тъжно е, че страните от Източна Европа инвестират повече пари за намаляване на държавните дългове, отколкото във висшето образование.

А инвестициите в обучението се възвръщат многократно в дългосрочен план, защото образованието също е капитал“, заяви доц. Илиян Минков.

Ако допреди финансовата криза хората са успявали да заделят средства от заплатите си, да спестяват и да инвестират, то днес подсигуриването на резерви е почти невъзможно, защото голяма част от доходите отиват за покриване на ежедневни нужди, а страхът от несигурността на утрешния ден кара днешните поколения да не рискуват, а да държат и малкото си спестявания на сигурно.

„Темите за доходите и благосъстоянието са много важни за всеки човек и не бива да се обсъждат само на експертно ниво, например сред икономисти или статистици. Може би заради наслагването с години мислене за равенство при разпределението на богатата хората рядко обсъждат колко пари получават или как могат да увеличат благосъстоянието

На 37-о място В света сме по лично богатство

си“, коментира психологът Цвета Таманова. Тя подчерта, че тенденцията в този аспект е обратна при българите, работещи в чужбина. Те всячески се опитват да изтъкнат най-доброто от живота си зад граница - колко пари получават, как реализацията им е повече от успешна и колко по-висок е стандартът на живот на хората там.

„Изтъква се мате-

риалното, защото е платена висока цена в духовен план - раздяла със семейството, с близки, с приятели. Неуспехът в чужбина се възприема като личен провал и затова хората често се страхуват да признаят колко трудно им е да живеят в чужбина и какви лишения правят, за да оцелеят“, допълни специалистът по клинична психология.

Според икономиста Илиян Минков погрешното впечатление за много ниския стандарт на живот у нас и за българите като една от най-бедните нации в света произтича и от базата за сравнение. България най-вече се съпоставя с богатите страни от Централна Европа, че и с Щатите, без да се отчитат определени обстоятелства. „Редно е да

се сравняват не само нивата на заплатите и доходите въобще, а и на разходите. В България цените на стоките и услугите са в пъти по-ниски от тези в Западна Европа. Отделно процентът на българите със собствено жилище у нас е доста по-висок от този на средния европейец или американец на пример“, заяви доц. Минков.

Жилищен кредит „Право на избор“



С фиксирана лихва за първите 3 години

- без такса за кандигатстване
- без комисиона за отпускане
- без комисиона за управление

Fibank
Моята банка

www.fibank.bg *bank (*2265)

Пълните условия на продукта можете да научите на www.fibank.bg, *bank (*2265) или във всеки клон или офис на Fibank.

Ниските Възнаграждения натискат пенсиите надолу

Петя ДИМИТРОВА

Доходът на лицата, върху който са внесени осигурителни вноски за период от три години преди 1997 г., отпада от формулата за изчисляване на пенсиите, но само за онези от тях, които ще започнат да се отпускат след 31 декември 2018 г. Дотогава тригодишният период продължава да участва задължително в пенсионната формула.

С последните промени в Кодекса за социално осигуряване е предвидена възможност всеки желаещ да поиска преизчисляване на пенсията от осигурителен доход за посочен от него друг тригодишен период (преди 1 януари 1997 г.).

Това обаче трябва да бъде заявено в 12-месечен срок от влизане в сила на разпоредбата за отпускане на пенсията, съветват от Министерството на труда и социалната политика. Няма пречка за явление за пенсия да подадете още докато работите, напомнят от ведомството на министър Ивайло Калфин.

За улеснение на потребителите НОИ пусна нова електронна услуга, която позволява да се изчислят трите най-благоприятни години преди 1997 г.,

които да бъдат включени при изчисляването на пенсиите им. Програмният продукт е насочен към всички осигурени, на които предстои пенсиониране или искат преизчисляване на вече отпусната пенсия от друг период.

Услугата подпомага потребителите да определят кои са най-благоприятни като доход за тях три последователни години до края на 1996 г., които да бъдат включени във формулата за изчисляване или преизчисляване на пенсията им за осигурителен стаж и възраст.

След въвеждане на данните (по години или по месеци) и започване на изчисленията системата автоматично сравнява попълнените дохо-

ди със средните работни заплати за съответните периоди и посочва кой от тях е най-благоприятен за лицето. Тя позволява да се въведе както сумарен осигурителен доход по години, така и информация месец по месец. При сравняването за определяне на най-добрия период за времето от 1 януари 1982 г. до 31 декември 1996 г. участват единствено периодите, в които са въведени 36 последователни месеца (при въвеждането по месеци) или три последователни години (при въвеждане по години).

Периодите, в които има прекъсвания, не може да участват в определянето на периода, уточняват от НОИ.

„Сегашните пенсионери получават номинално по-високи пенсии от техните връстници преди десетина години“, изчисли независимият финансов експерт Мика Зайкова. Тя обаче напомня, че въпреки това средната пенсия в България е 317 лева и много близка до прага на бедност, определен на 286 лева.

„С пенсия под 200 лева са 25% от пенсионерите, което не е мизерия, а дъното на мизерията - коментира Зайкова. - Възрастните с високи доходи са 16% - това са хората, които получават над 561,90 лева, колкото са парите за нормално съществуване.“

Финансовият експерт очаква, че пенсиите на хората с ниски доходи ще намаляят още повече занапред. Причината според Мика Зайкова е промяната във формулата за из-



числяване на пенсиите и отпадането на трите най-добри години преди 1997 г., които досега се отчитаха във формулата.

Концепцията на „заместващия доход“ или: „Що ще чиниш ти зимска?“

България е с най-ниския процент на пенсията като заместващ доход от заплатата. За родените преди 1960 г. той е 35%, а за тези след 1960 г. - 42%.

„Заместващият доход от пенсия в Европа е между 70 и 90% от това, което си получавал, и твоят стандарт може лекичко да падне, но ти няма да се сгромоляса в крайна бедност както в България - посочва разликата между европейските и българските пенсионери Зайкова. - Човек с ниска квалификация, който цял живот е бил на минимална заплата от 157 лева преди години, внасял е осигуровки, при солидарната пенсионна система би трябвало да получи пенсия между 90 и 97 лева. Сега системата му доплаща, за да получи минимална пенсия. Това са цифри, които са непонятни за европейците. Когато кажеш каква пенсия получаваш в България, те питат: „Извинявайте, на ден ли, на седмица ли?“

Концепцията „заместващ доход“ (Gross Average Replacement Rate) - това са парите, необходими, за живот след пенсионирането, изразени като процент от последната работна заплата.

Развитите държави се стремят към нива от поне 80% от доходите, които човек е получавал в активна трудоспособна възраст.

Според статистиката за Централна и Източна Европа хората при пенсиониране взимат средно по 63% от размера на трудовото си възнаграждение. Най-високото ниво на заместване на дохода е в Унгария - близо 82% от заплатата.

Целта на пенсионната реформа е да се достигне ниво на заместващ доход от около 80% - 40% от държавна пенсия (първи стълб), 20% от допълнителна частна пенсия (втори стълб) и още 20% от доброволна частна пенсия (трети стълб).

Проблемът е, че и на трите места българската пенсионна система издиша - все повече хора се съмняват дали първият стълб въобще ще просъществува, вторият стълб не може да постигне целите си заради неспазени ангажменти за покачване на осигури-

телните вноски към него, а третият стълб зависи изцяло от волята на работодателите и служителите и най-вече от възможностите да се осигуряват допълнително.

„Когато говорим за пенсионни параметри, не говорим за пенсионерите, нито за тези, които след десет години ще се пенсионираат,

говорим за 25- до 40-45-годишните. Ако за тях е ясно какви са параметрите на собственото им пенсиониране, могат да вземат решения, докато е време, и да направят нещо за себе си, да планират бъдещето си“, съветва финансовият консултант Любомир Христов.

Според него пенсионният модел на България е на принципа проба-грешка, а пенсионната реформа няма да постигне целите си, защото не са изпълнени три от основните намерения - адекватни пенсии, независимост на НОИ от бюджета и комплексни, дълготрайни промени, които да ориентират хората във вземането на решенията.

„При тежката демографска криза държавата и обществото трябва да мислят за мерки, с които активният живот на възрастните хора да бъде продължен. Вярно е, че в България 70% от пенсионерите работят, но те работят от мизерия, много от тях на неподходяща заетост“, отбелязва Мика Зайкова, която е категорична, че сред тях има прекрасни специалисти, които могат да помагат на младежи в програмите за чиракуването.

По данни на НОИ броят на пенсионерите към 30 юни 2015 г. е 2 177 216 души. Това е с 2766 по-малко спрямо същия период на 2014 г.

От статистиката на НОИ се вижда, че един пенсионер в България получава средно по 317,56 лв. на месец, което е с 4,2% повече спрямо първото полугодие на 2014 г. Сумата е осреднена от всички около 25 вида пенсии и добавките към тях, които се плащат у нас. Мъжете вземат по 380 лв., а жените - 271 лв., или с 40% по-малко. И тук причината за разликите са по-ниските доходи, върху които са се осигурявали дамите, и по-краткият им стаж.

Всеки четвърти пенсионер взема под 200 лв. на месец. Над 83 000 възрастни получават между 700 и 840 лв., колкото беше таванът на пенсиите до 30 юни, от 1 юли той се вдигна до 910 лв.

Средната пенсия е най-висока в София - 383 лв., а най-ниска в Разград - 253 лв.

За последните 14 години продължителността на получаване на лична пенсия се е повишила с 6,4 години, показва експертен анализ на осигурителния институт. Общата средна продължителност на получаването на лична пенсия от 16,4 години за 2000 г. е нараснала на 22,8 години за 2014 г., или с 6,4 години повече.

Данните показват, че възрастните хора у нас по-дълго време се радват на пенсиите си, като годишният разход на държавата за пенсии е нараснал почти три пъти.

Броят на пенсионерите, които получават пенсия за осигурителен стаж и възраст (лични и наследствени), е намалял с 406 667 души, или с 19,7% за периода от 2000 до 2014 г., като отпуснатите пенсии за осигурителен стаж и възраст са с 19,8% по-малко. Според данните от 2000 до 2014 г. броят на пенсионерите се е „стопил“ с близо 20%.

Българите са най-заплашени от бедност в ЕС

Хората в България на възраст над 65 години са най-често заплашените от бедност в Европейския съюз, показват актуални данни от проучване на Евростат, представени от Европейската комисия.

Средно в ЕС от бедност са заплашени 25,9% от хората под 65-годишна възраст, а при пенсионерите делът е 18,2%.

Всеки десети в трудоспособна възраст е застрашен от тежки материални лишения, а в групата на пенсионерите този дял намалява до 6,9%.

Тенденцията в ЕС показва, че през 2080 г. всеки осми пенсионер ще бъде на възраст над 80 години и това ще е удвоен брой спрямо данните за 2014 г. Миналата година 18,5% от хората в ЕС са били на възраст над 65 години.

Атанас Славов е преподавател по конституционно право в СУ „Св. Кл. Охридски“, активист в граждански организации, един от учредителите на Института за пряка демокрация. Участва като експерт в различни законодателни инициативи, работи и в областта на политическата теория, на отношенията между политиката и религията и др. Убеден е в смисъла на усилията заедно с колеги, приятели и съмишленици да допринесат за промяната към по-отворено гражданско общество.

Институциите трябва да споделят власт с гражданите

● С Атанас Славов разговаря Галина Спасова

Една посока в тези усилия е разширяването на пряката демокрация.

- Безспорно пряката демокрация е един от инструментите на тази промяна, но тя е и самото ѝ съдържание. Ако сега имаме крайно йерархични, затворени институции, с пряката демокрация можем да ги отворим. Тя е начинът институциите да споделят власт с гражданите. Очевидно е, че представителната демокрация има много несъвършенства и част от тях могат да бъдат коригирани с механизмите на пряката демокрация. Под това понятие имам предвид референдуми, иницирани от граждани, граждански инициативи, общи събрания.

- Има нужда и понятието да се уточни?

- Да, България има традиция всичко, което води до гласуване на гражданите по някакъв въпрос, поставен от властта, да бъде наричано референдум. Но разликата е съществена. Когато властта е инициатор на питане до гражданите, говорим за плебисцит. Това не е класическа форма на пряка демокрация, а по-скоро начин държавата да легитимира свои решения. Референдумът е по инициатива на гражданите - те са както в началото, така и в края на процеса и взимат окончателното решение.

- Политиците са „за“ пряка демокрация, но фактически упорито я блокират.

- Институциите, които трябва да вземат законодателни решения, най-вече парламентът, са изправени пред избор дали да поделят своята власт с гражданите. Има много силен институционален интерес това да не става в пълнота. Най-важните предложения за промени в Закона за пряко участие на гражданите не бяха приети. А те сякаш да осмислят процеса - предлагаше се редуциране на кворума, така че гражданите да



могат валидно да участват в референдуми.

- Властта си пази периметъра, но въпросът е дали гражданството осъзнава потенциала си.

- Това е може би най-важният въпрос. Има едно понятие в политическата наука, което се казва гражданска култура, култура на участието. Не сме стигнали до етапа, когато доминиращата култура ще е гражданската. Ние все още имаме култура на подчинението, на зависимостта, на феодализиранието на цели райони от България. Пречупването от тази култура на зависимостта е голяма стъпка. Все пак виждаме, че през последните десет години има прогрес. По-големите градове успяха да культивират гражданска култура на участието и все повече хора са въввлечени в различни форми. Въпросът е, че гражданската активност не трябва да е еднократен акт. Ако си въобразяваме, че като излезем десет пъти на площада, ще променим веднъж завинаги ситуацията - със сигурност няма да стане. Трябва да сме готови за продължителни усилия за устойчива промяна на средата.

- Неуместно ли е сравнението с Швейцария, понеже е богата...

- Преди 150 години Швейцария е била доста бедна страна, заради географското положение, климата. Преживявала е сериозни противоречия - вътрешни, религиозни, ет-

нически. Но чрез активизиране на гражданите да участват в публичните дела е успяла да преодолее до голяма степен тези антагонизми. Така че сравнението с Швейцария не е безсмислено, защото то показва как гражданската мобилизация може да доведе до устойчива промяна в обществото. Ако е последователна, пак казвам, там това е отнело 150 години. Аз не твърдя, че в България процесът ще е толкова дълъг, но със сигурност не можем да очакваме за 25 години процес на социална промяна към либерално общество да имаме устойчиви резултати все още. За мен основното завоевание за тези години е все пак възможността гражданите да се обединяват на доброволен принцип, да изразяват своите искания, да дават предложения. Тази базисна свобода на словото е много важна за политическия и гражданския процес.

Предстоящият референдум все пак е благодарение на гражданския натиск. Имаше съвсем сериозна опасност изобщо да не се стигне до този референдум, нищо че управляващите бяха въввлечени преди време в събирането на подписи, подкрепиха предложението на президента. Самият факт, че ще имаме референдум, е някакво постижение. За съжаление не успяхме да се преборим за това всички въпроси, формулирани от

президента, от гражданската инициатива, да стигнат до референдум. Това издава конюнктурността до известна степен на темата за референдумите, когато политиките се занимават с нея. Но въпросът, който остана, за възможността за електронно гласуване, е много важен. Защото нашата национална общност е все по-разпростираща се извън пределите на страната. Нашите политици често забравят, че в конституцията пише - българският гражданин има всички права и задължения, където и да се намира. И ние трябва да създадем тази инфраструктура на демокрацията, на политическия процес, на гражданското участие така, че да можем да привлечем нашите съграждани, където и да се намират по света.

- Електронният вот също видимо плаши върховете.

- ...най-малкото по две причини. Първата са опасенията, че не сме технологично готови. Но има вече надеждни технологии, а и не смятам, че опасността да се компрометира електронното гласуване е по-голяма от опасността, която е реалност - за компрометиране на традиционното гласуване с купуване на гласове и контролиран вот. Другият аргумент е трябва ли гражданите извън страната да имат възможност да участват в политическия процес и да определят политиката на държавата? Ами да, трябва. Първо, защото гражданството е трайна връзка със страната. Второто е нещо прагматично. Най-големият „чуждестранен“ инвеститор у нас са точно българите, живеещи извън страната. Те са изпратили на своите семейства над 1 милиард лева. И не можем да им отказваме политическите права, като ги лишаваме от правото на избор. От значение е самото електронно гласуване да се провежда

преди официалния ден за избори, за да може човек, ако е направил грешка, да има шанса да гласува отново и да бъде зачетен последният вот. Или ако някой е бил принуден да гласува по определен начин, също да може да поправи тази грешка. Но това е технология. По-важното е да изградим връзките със сънародниците извън страната, да укрепим механизмите за гражданско участие и аз твърдо подкрепям електронното гласуване със съответните гаранции, разбира се.

- Имат ли мотивация, нагласа за гражданско участие младите хора, с които общувате като преподавател?

За мен основното завоевание за тези години е все пак възможността гражданите да се обединяват на доброволен принцип, да изразяват своите искания, да дават предложения

- За съжаление подготвка по граждански въпроси, свързани с правата на личността, почти няма. От училището излизат младежи, които не са ориентирани в базисни въпроси, свързани с демократичното общество. Това е сериозен проблем и означава, че средното образование трябва да се фокусира по нов начин, а не да говорим само за Крум Страшни и България на три морета. Да фокусираме образованието към изграждането на качествата на активния гражданин, който е отговорен за себе си, за близките си, иска да контролира политиките.

- Изучаването на престъпленията на ре-

жима след 1944 г. може ли да се подмине отново?

- Не. За мен то е задължително. Не можем да изградим демократично общество, без да познаваме заплахите за демокрацията. Те са идвали, както знаем, и от комунизма, и от фашизма, от различни авторитарни идеологии. Както познаваме проблемите на авторитарното общество преди 1944 година, още повече трябва да познаваме абсолютно безобразните действия след тази дата.

- Споделяте ли, че точно тази липса позволява младите да бъдат облъчвани със „светлото“ социнало?

- Напълно споделям. Всъщност цялата ни медийна култура до голяма степен допринася за това. Като изключим изолирани опити да се разказва истината за близкото минало, какво виждаме? Пиар кампаниите, които се водят включително за широко потребявани стоки, напитки, показват ретроетикети от 80-те, 70-те години - насажда се едно усещане за нормалност на обществото тогава. Младият човек много лесно може да стане жертва на такава ретроутопия, носталгия. Така че трябва целенасочена политика да се разграждат митовите за социализма - колко е било сигурно, как всички имали работа, как всички могли да почиват колкото си искат на морето и т.н. Трябва ясно да се каже, че социалистическото общество беше общество на кастите, на принудата и на дефицита (освен за богоизбраните). Мисля, че е дошъл моментът, в който имаме шанса да мобилизираме гражданска енергия, част от управляващите да се вслушат в гражданския глас и да направим по-значима промяна. Сега сме на прага на нов етап от развитието на обществото, стига да можем да прескочим този праг.

Закриваме депа за отпадъци, но все още има опасност от европейски санкции

Александра КОРЧЕВА

Проблемът с управлението на отпадъци у нас все още е твърде далече от разрешаването си. И не става въпрос за незаконни сметища, породили се от спонтанни актове на привърженици на нестандартната пространствена естетика. Нито пък за поляните, обърнати на бунища - като това, което жителите на квартал „Овча купел“ наблюдават всеки ден, докато пътуват по улица „Обиколна“. Става въпрос за добре познатите общински депа за отпадъци, които все още са основният начин за разправа с боклука и заради които България и понастоящем виси на косъм от санкции от страна на ЕС.

Същината на европолитиката за управление на отпадъци е преминаването от депониране към рециклиране, повторна употреба и намаляване на количеството генериран боклук на глава от населението като цяло. Като най-лош вариант от Европа определят депонирането. Въпреки това „съхранението“ на боклук по сметища е все още най-широко разпространеният начин за справяне с отпадъците в много страни членки.

Идеята на ЕС е до 2016 г. само 35% от боклука да се оставя на депа,

а до 2020 г. процентът да падне до 20.

Нашите депа се оказват не само най-нежелан подход за управление на боклука, но и абсолютно недопустими по европейското законодателство. „Традиционните“ сметища, на които се кара огромната част от отпадъка в страната, са в разрез с европейските норми и разпоредби, т.е. на практика и те са незаконни. „Това са сметищата, които ние виждаме из цяла България. Те на практика представляват една дупка в земята, в която се трупат отпадъци и която няма никаква техническа подготовка. Боклукът просто се хвърля и се натрупва.

Много често големият проблем на тези сметища е, че се самозапалват,

тъй като температурата се покачва значително, особено когато се натрупва органичен отпадък. Затова те много често пушат и изпускат много вредни газове, които излизат в атмосферата и замърсяват въздуха. Другата много голяма опасност е, че протичат. Всеки знае как боклукът в кофата понякога протича, същото правят и депата. Тази течност, т.нар. инфилтрат, много лесно прониква в почвата. Замърсяват се и реки, и почва“, коментира Данила Заричанова от екологично сдружение „За Земята“.

Съгласно Директивата относно депонирането на отпадъци от 1999 г.

съществуващите депа, които не са в съответствие с нормите на ЕС, не могат да продължават да функционират след 2009 г.

Ангажиментът, който България е поела в духа на европейската екополитика, се състои в това страната ни да преустанови дейността и да рекултивира (не)законните сметища, които не отговарят на стандартите на ЕС. Тъй като в страната ни тепърва се развива системата на затворен цикъл на отпадъците - т.е. рециклиране и пов-



торно използване, - това, което сме поели като непосредствено задължение, е да адаптираме системата на депониране спрямо Европейските стандарти.

Те предвиждат максималната изолация на сметищата от природата

и предотвратяването на замърсяването на въздуха, подпочвените води, почвата и реките.

Прекалено бавният напредък през следващите години доведе до това, че през 2012 г. ЕК стартира процедура за нарушение. Огромният проблем, заради който страната ни вече е във фаза на наказателна процедура, е не само че по-голямата част от действащите сметища у нас по смисъла на регулациите на ЕС са незаконни, но и фактът, че държавата се представя твърде незадоволително в мерките, които приема за разрешаването на проблемите. Въпреки парите от Европа.

А на места, където парите потеклоха, се появиха и съмнения, и скандали.

„Започнаха се програми на много голямо финансиране на модерните депа за отпадъци - това са големите регионални депа. Финансирането започна може би през 2011 г., а ще спре до края на октомври

тази година, т.е. средствата трябва вече да са усвоени. Всъщност в много случаи се регистрираха нарушения“, коментира Данила Заричанова и изброи примерите в Самоков, с. Ракитница и с. Баня. „Избират се площадки, които са абсолютно неадекватни за нас, изключително опасни - близо до път, до реки. Започна се едно бурно строене и усвояване на парите, без да се знае точно каква технология се използва, кой ще отговаря след това за качеството и дали реално наистина е толкова модерно депо за отпадъци или все пак същото сметище“, допълни тя.

„Единствената разлика между новите депа за отпадъци и старите е,

че са покрити с един силиконов слой - мембрана отдолу, който според технолозите няма да се пропива и няма да изтича тази течност. Опитът обаче показва, че и това както всичко останало има срок на годност - т.е. дали след пет или след десет години, пак се стига до протичане“, поясни Данила Заричанова.

Сериозно напрежение предизвика новото депо за битови отпадъци в Самоков. Освен че не отговаря на европейските изисквания, старото депо за отпадъци е запълнило капацитета си и построяването на

ново, модерно депо не е предмет на спор. Проблемът на самоковлии е местонахождението на площадката на новото депо, която според протестиращите е в прекалено голяма близост до река Искър и създава опасност от замърсяване на водите в района.

Случаят в с. Ракитница, Старозагорско, също предизвика немалко напрежение.

Стойността на инвестицията е над 50 млн. лева и включва регионално депо за неопасни отпадъци, общински център за рециклиране и инсталация за сепариране и закрито компостиране. Проектът е финансиран от Европейския фонд за регионално развитие и държавния бюджет чрез Оперативна програма „Околна среда 2007 - 2013 година“. 13 общини ще извозват отпадъците си на новото депо. Очаква се то да отвори до края на 2015 г. Това, което изправи местните жители срещу институциите, са притесненията, че поради непосредствената близост на регионалното депо до защитената по „Натура 2000“ р. Съзлияка отпадните води биха могли директно да се вливат в реката.

На специално организирано събитие „Изпълнение на дейности по закриване и рекултивация на общински депа за битови отпадъци на те-

риторията на Република България, които не отговарят на нормативните изисквания“ от Предприятието за управление на дейностите по опазване на околната среда (ПУДООС) съобщиха, че

с 36 общини е сключен договор на обща стойност 82 129 246 лв.

Директорът на предприятието Ренета Георгиева обяви, че напълно е приключила работата на 48 декара депа в общините Калояново и Раковски. До 31 октомври рекултивацията на стари и незаконни депа трябва да завършат 38 общини с изключение на Русе, където дейностите трябва да са приключили до 2016 г. Предвидената за рекултивация обща площ е 1590 дка.

Последните данни на ЕК сочат, че още 113 незаконни депа функционират, а активни мерки все още липсват.

Миналата година комисарят по околната среда Янез Поточник внесе препоръка за завеждане на иск в Съда на ЕС срещу страната ни. Решението на Съда излезе на 16 юли тази година, като беше публикувано в Официалния вестник на ЕС на 21 септември.

При констатирани нарушения ЕК има практика да отлага наказателните мерки, ако страната членка, която е в нарушение, убедително докаже, че предприема действия по изпълнение на ангажиментите си.

Дванайсетият час наближава. Че отново не сме се справили, едва ли ще учуди някого. Остава само да се надяваме, че няма да се стигне до санкции за неизпълнението на евро-разпоредбите, защото това би означавало, че българите хем ще си живеем на мръсно заради старите сметища, хем ще си плащаме за това.

България остава чиста от генномодифицирани култури

България каза категорично „не“ на производството на генномодифицирани продукти. Министърът на земеделието Десислава Танева събщи, че е изпратила уведомителни писма до Европейската комисия, за да гарантира, че у нас няма да се култивират ГМО растения. С писмата до Брюксел на нашата територия се забранява отглеждането на следните култури: царевица (Bt11xMIR604xGA21; MIR604; GA 21; Bt11; 1507x59122; 59122; 1507; MON810), соя (40-3-2) и карамфил (Moonshadow 1).

България ограничи отглеждането на генномодифицирани организми още през 2005 г., а окончателно бариерите бяха спуснати от парламента през пролетта на 2010 г. Тогава Народното събрание прие драконовски мерки след мащабни протести на природозащитници, като забрани принципно разрешената за отглеждане в ЕС царевица от сорта MON810. Съгласно законодателството традиционни български култури не могат да бъдат модифицирани. Също така хибридни култури не могат да се култивират в радиус от 30 км от защитени територии по „Натура 2000“ и 7 км от биологични стопанства - тази забрана на практика покрива цялата територия в страната. Неотдавна експерти от Министерството на околната среда и водите съобщиха, че пробите, събрани от началото на годината, за наличие на

генномодифицирани организми в околната среда у нас, са отрицателни.

19 страни - членки на Европейския съюз, в крайна сметка поискаха пълна или частична забрана

за отглеждането на територията им на генномодифицирани култури. По силата на приета през март директива 28-те държави - членки на общността, имаха право до 3 октомври 2015 г. да поискат забрана върху отглеждането на тяхната територия на ГМО култури, вече разрешени от ЕС или на път да бъдат разрешени. Почти сигурно е, че европейската институция, отговорна за безопасността на храните, ще одобри устойчивата на инсектициди царевица 1507, чиито открити гиганти „Пионер“ и „Ду“ чакат повече от 15 години да им бъде дадена зелена

светлина за култивирането ѝ. Още няколко сорта царевица и 7 вида ГМО пшеница чакат одобрение от Европа.

Словения, Малта, Люксембург и Дания изпратиха уведомително писмо за отказ от отглеждане на ГМО култури

до Брюксел в навечерието на 3 октомври. Другите, които направиха това по-рано, са България, Германия, Кипър, Латвия, Гърция, Хърватия, Франция, Австрия, Унгария, Полша, Холандия, Литва и Италия. Великобритания отправя такава молба за Шотландия, Уелс и Северна Ирландия, а Белгия - за Валония. В момента царевицата MON810 е единствената ГМО култура, разрешена в ЕС. Тя притежава резистентност срещу най-опасния вредител - пеперудата царевичен стълбопробивач. Сортът обаче беше забранен в



девет европейски страни, към които се присъедини и България през юни 2014 г. Царевицата MON810 обаче се отглежда в Испания, Португалия, в по-малка степен в Чехия от години. Само в Испания миналата година хибридният сорт е бил засаден върху 131 500 хектара, което е 20% от царевичните насаждения в страната.

Площите, засадени с генномодифицирани култури в световен мащаб, са едва 11% от общата земеделска земя.

В 27 страни по света се култивират ГМО растения на обща площ около 175 милиона хектара. Водещите държави в производството на хиб-

ридни продукти са САЩ, Бразилия, Аржентина, Канада, Индия и Китай. Най-разпространените ГМО култури са царевица, памук, соя и захарно цвекло.

Независимо от твърдата си позиция за отглеждане на модифицирани култури Европа е един от най-големите световни купувачи на биотехнологични зърнени храни, предназначени най-вече за фураж. Има над 60 вида генномодифицирани култури, одобрени от ЕС за изхранване на животни.

Въпреки че не е ясно кога генномодифицираните семена ще бъдат достъпни в страните, които не са ги блокирали,

земеделците и фермерите са убедени, че про-

изводителността им ще нарасне.

Така е и в Румъния, вторият най-голям производител на царевица в Европа след Франция.

„Голяма част от земеделците, независимо дали са от Испания, Румъния или Португалия, ще прегърнат възможността да намалят разходите и да увеличат реколтата си“, заяви пред Ройтерс Лаурентиу Басиу, председател на организацията „ЛАПАР“, която обединява над 60% от земеделските производители в Румъния. Той очаква насажденията с генномодифицирана царевица да дадат между 15 и 20% повече добив.

Руското правителство не само забрани хибридни култури да се отглеждат на територията на страната, но и одобри мярка за неизползване на ГМО при производството на продукти.

„Русия не е против използването на ГМО по света, но няма намерение да разрешава култивирането на модифицирани растения, както и изхранването на животните с ГМО“, заяви вицепремиерът Аркадий Дворкович. Бариерата се вдига само за използването на ГМО за научни цели, включително и за медицински експерименти.



Доц. Божин Божинов, декан на Агрономическия факултет в Аграрен университет, Пловдив. Преподавател по обща и молекулярна генетика, специалист в областта на законодателството, анализа и контрола на ГМО.

- Доц. Божинов, стъпка в добрата посока ли е решението на 19 страни от ЕС, включително и на България, да не отглеждат на територията си генномодифицирани култури?

- В генномодифицираните култури има перспективи и забраната сред страните - членки на Европейския съюз, за отглеждане на ГМО растения няма абсолютно никакво научно основание, дори е вредна за науката. Това решение се взе на чисто политическо ниво, като се обслужват нечии лобистки интереси.

Страховете на хората не са научно оправдани

- В Испания, Португалия и Чехия вече се отглежда генномодифицирана царевица. Подценяват опасността или са по-информирани?

- Опасността от генномодифицирани организми я чакаме от 90-те години на миналия век, а тя така и не се появява. Всяка година слушаме от медиите и граждани как това са едни от най-опасните неща в света и направо ще ни погубят. Разпространяват се умишлено какви ли не страхове и конспиративни теории. Истината е, че аз като учен предпочитам да гледам фактите. Около 4 млрд. души всекидневно се хранят с продукти, съдържащи ГМО, и не виждаме да има проблем. Няма данни, че употребата на ГМО храни влияе на средната продължителност на живота. Ние и сега си ядем храни, които съдържат генномодифицирани продукти, и нямаме проблеми с това. Дебатът, който води ЕС, е дали да се отглеждат такива растения. Иначе ние си внасяме и консумираме с пълна сила ГМО продукти от 1986 г. досега. Няма как българската хранителна индустрия да избегне използването на суровини с генномодифициран про-

изход, защото те са разпространени в целия свят, влагат се и защото са доказано безопасни за човека и за животните. Що се отнася до вдигането на забраната за отглеждане на територията на България на ГМО култури, сякаш обществото ни още не е узряло за тази идея. Чакахме 20 години, ще изчакаме и още няколко.

- Може ли недостигът на храна в световен мащаб да задвижи колелото на възприемчивостта към идеята да се отглеждат ГМО култури в България и Европа?

- Специално за България недостигът на храна едва ли ще е движещият фактор. Стандартът на българите не престанно расте и все повече хора могат да си позволят разнообразна храна. Ще дойде време, когато на хората ще им омръзне да гледат етикетите био и когато видят на рафта в магазина, че даден продукт е поевтин и че на вкус е абсолютно същият - ще посягат към него, независимо че е ГМО. Тогава икономическата логика сама ще регулира пазара.

- Според Вас как са настроени българските земеделци към отглеж-

дане на хибридни култури?

- По принцип земеделието е консервативен отрасъл и промените в него не стават от днес за утре. Земеделците не си сменят сортовете не престанно, а проверяват кое е най-доброто и правят селекция на посевите си. Именно в стремежа си да открият най-доброто според мен ще са склонни да опитат нещо ново. В САЩ например се гледат милиарди декари генномодифицирани култури от години. Тези земи нито са станали пустинни, нито пък културите са унищожили биоразнообразието. Предизвикателствата пред специалистите по генетика са да създава сортове, необходими за производството. Целта е растенията да се адаптират към различни условия и в околната среда, и на болести и издръжливост. Производителите винаги се интересуват от новостите и търсят най-доброто - и откъм генетиката на растенията, и откъм препарати, и откъм торове.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Мила ХРИСТОФОРОВА

След десет години чакане новият Закон за училищното образование най-сетне е приет. За първи път новата структура на образованието бе предложена по време на правителството на тройната коалиция от тогавашния образователен министър Даниел Вълчев. Но едва миналата седмица тя финализира в пленарната зала. Според преходните и заключителни разпоредби на закона обаче не всички негови текстове ще заработят по едно и също време.

Новият училищен закон ще тръгне от догодина в първи и пети клас. Сегашните шестгодишни хлапета и децата, които в момента учат в четвърти клас, са първите, които ще пробват реформата. От следващата година тя ще важи за първи, пети и осми клас. Така постепенно всички випуски ще завършат съгласно новия закон. Основното в него е създаването на нова структура на училищното образование.

Основното училище вече ще се завършва не в осми, а в седми клас.

Гимназията пък ще бъде разделена на два етапа - до десети и до 12. клас. В първия от тях учениците ще изучават всички предмети, а на финала ще държат изпити, подобни на матурите. Вторият етап ще бъде профилиращ - в неговите рамки учениците няма да учат всички дисциплини, а ще избират няколко предмета, които ще учат по-задълбочено - нещо подобно на възприетия във Великобритания модел. Българският език и литературата отават като задължителен предмет, защото по него се държи матура. Възможно е обаче историята да отпадне от програмите - нещо, което предизвика протест на учителите по история при предишния опит този предмет да бъде изваден от списъка на задължителните учебни дисциплини.

Училищният закон тръгва, но проблем ще са новите учебници



Учениците ще се профилират в 11 области,

като сред тях освен традиционните като хуманитарни и природни науки има и нови - софтуерни науки, предприемачество. В спортните училища профилът може да бъде съответният вид спорт. Част от програмите по тези предмети ще могат да се разработват със съвместното участие на бизнеса или на университетите - в зависимост от това какъв е профилът. Училищата ще имат много по-голяма свобода от сега да определят програмите си и да посочват основните предмети. Матурата в 12. клас ще се държи само по предмет, който е бил профилиращ за ученика.

В професионалните гимназии отпада втората задължителна матура по учебен предмет,

като тя ще бъде заменена от изпит по съответната професия. Доскоро на учениците от бившите техникуми се налагаше да се явяват на матури по предмети, които в последните две години не се изучават. Голяма част от тях избираха географията с идеята, че ще минат само на базата на общата си култура. Резултатът бе една четвърт двойки само на този изпит. С промяната учениците от професионалните гимназии вече ще вземат документ за нивото, на което владеят професията си. В тези училища, в които се въвежда дуално обучение, пък три дни седмично в 12. клас практиката ще

се провежда директно в предприятията. Заради това ще бъде намален обемът на останалите учебни предмети, като физкултурата ще отпадне изцяло.

Новост в закона е възможността учителите да избират от безкрайно много учебници.

До момента сегашният закон даваше възможност за избор между три учебника по предмет. Впрочем проблемът с учебниците се очертава като доста сериозен за първите ученици, които ще започнат да учат по новия закон. Просветното министерство отсега се опасява, че сроковете за подготовка на новите помагала са твърде кратки. Законът например дава само месец и половина за изготвяне на стандарта за нови учебници, а образователният министър Тодор Танев неотдавна заяви, че са нужни поне осем месеца.

Едва след като стандартът стане готов, ще се разработят учебните програми и

планове,

които казват какво точно се изучава в съответния клас, с колко учебни часа, каква част от тях са предвидени за нови знания и каква - за прегорвор. След това настъпва етапът на написването на самите учебници и на одобряването им. А след като законът позволява да са безкрайно много, това означава, че и експертите на министерството ще трябва да се произнесат по неопределен брой проекти. Твърде е възможно в името на спазването на сроковете първите нови учебници да се окажат скалъпени набързо и нуждаещи се от ремонт съвсем скоро след въвеждането си. Другият вариант е просто следващата година законът да заработи, без да има нови помагала.

Друга много оспорвана новост в закона е отпускането на държавни субсидии и на частните училища,

ако те поемат ангажмента да обучават безплатно 20% от възпитаниците си. За тази мярка е предвиден преходен период от три

години - едва от 2018 г. принципът „Парите следват ученика“ ще стане валиден и за частните училища. Срещу това обаче те трябва да поемат и още един ангажмент - да не събират от родителите пари за задължителното обучение, което държавата покрива. До момента много от тях събираха за тази дейност по 4-5 хил. лева от дете. Сега хазната ще им отпуска 1500, което е доста по-неизгоден вариант. Все още не е ясно дали ще има много училища, които ще приемат да се включат в системата на държавно финансиране. Нито пък дали някое от тях ще намали цените си, след като направи сметка на приходите, които ще получи от държавата.

Нов момент в закона е и начинът, по който училищата вече ще се финансират.

Депутатите предвиждат корекция на делегираните бюджети, като само 80% от тях ще бъдат на принципа „Парите следват ученика“. Освен него е предвиден компонент за постоянни разходи - например отопление, което не зависи от броя на учениците. Друг нов компонент са парите за качество. На училищата с добри резултати ще се дават допълнителни средства, които те могат да изразходват за каквото решат. На онези с ниски резултати пък ще се отпускат пари, обвързани с нещо като оздравителен план. С тях ще се финансират мерките за преодоляване на изоставането. Важно е да се знае, че тук не става

дума само за резултатите от изпитите.

Има се предвид цялостната оценка на училището, която се дава от нова институция - Национален инспекторат.

Той няма да бъде на подчинение на МОН, а директно на премиера, и ще бъде длъжен да инспектира училищата на всеки пет години. Неговата оценка може да послужи и за основа на един своеобразен рейтинг на училищата, какъвто в момента липсва.

Учителите също за първи път ще бъдат подлагани на атестация. Както и директорите. Всеки от тях ще бъде оценяван веднъж на четири години, като в оценяването на училищните директори ще участват и родители. При една ниска оценка педагогът ще получи възможност да се докаже отново, като ще му бъде определен и наставник от колегите. След една година той отново трябва да мине на атестация. Ако оценката от нея също е ниска, учителят бива освобождаван от длъжност. По същия начин стои въпросът и с директорите, които в крайна сметка няма да имат мандат въпреки десетките изказвания на различни управляващи, че такъв трябва да бъде въведен.

Всички други основни промени в образованието, които законът не залага, ще бъдат разработени в 19 нови стандарта, които МОН тепърва ще пише. Един от тях трябва да зададе и критериите за оценяване на учениците, друг - броя деца в паралелките. Ще има и стандарт за инспектирането, както и за училищната среда, който поставя задължителни изисквания към материално-техническата база на училищата. Всъщност именно с тези стандарти реформата трябва да заработи реално. Без тях ще е все едно дали училище се завършва в седми, осми или девети клас.

Много оспорвано бе решението основно образование да се завършва в седми клас. Депутатите от опозицията коментираха, че това може да доведе до масово отпадане на ученици по-рано, отколкото това се случва сега. Имаше се предвид не само ромската общност, а и учениците в малките населени места, където има само основни училища. В последния момент обаче депутатите намериха подходящия „морков“, с който да задържат учениците в класните стаи поне до десети клас. Това е шофьорската книжка. За да я получи човек, вече ще му бъде нужен не осми клас, както е сега, а десети. Предполага се, че заради свидетелството за правоуправление мнозина ще склонят да седят в класната стая поне до края на първия гимназиален етап. Този текст ще влезе в сила за първи път през 2020 година.

Аделина МАРИНИ
www.euinside.eu

И в най-добрите приятелски отношения настъпва момент, когато приятелите си казват директно в очите какво не им харесва в приятелството. Нещо такова се получи между Турция и Европейския съюз на 5 октомври, когато в Брюксел на официално посещение пристигна турският президент Реджеп Тайип Ердоган.

Заявките за добрите приятелски отношения не помогнаха да се заличат впечатлението, че двете страни са се отдалечили значително една от друга. Процес, който тече от доста години и очевидно е назрял моментът приятелите да си кажат някои неща в очите. Уви, това беше неприятно преживяване за ЕС, който получи лекция по хуманизъм от страната, за която Европейската комисия сигнализира всяка година в докладите си за напредъка, че нарушава човешките права, че упражнява натиск върху съдебната система и медиите и че не решава проблема с насилието над жени и деца и доброволните бракове.

Отношенията между Турция и ЕС захладниха значително през последните години заради стабилния анти-демократичен курс,

който Реджеп Тайип Ердоган, изкарал три непълни мандата като министър-председател, а сега президент на страната, поведе през десетилетното си управление. Освен завоя към авторитаризъм проблем в турско-европейските отношения си остава липсата на ясен и категоричен отговор от страна на ЕС и всички негови членки дали приемат Турция да стане един ден член на Съюза. Преговорите на Турция за членство са в застой от много години заради вето на Кипър и Франция, но извън конкретните причини зад блокадата стои именно колебанието на страните членки дали Турция с многомилионното си мюсюлманско население може да бъде част от европейската ценностна система. Ситуацията се усложнява допълнително от това, че макар Турция да заявява

всеки път, че стратегическият ѝ избор си остава членство в ЕС - нещо, което г-н Ердоган изтъкна и на 5 октомври в Брюксел, - всъщност през последните години страната се отдалечава значително от европейската ценностна система, което прави подновяването и успешното приключване на преговорите все по-нереално.

От началото на сирийската криза обаче ЕС се опитва да смекчи отношението си към Турция в знак на признателност

за хуманитарните усилия на страната и за външнополитическата роля на Турция в региона. Шефът на Европейския съвет Доналд Туск беше достатъчно откровен, за да признае публично след срещата си с Реджеп Тайип Ердоган, че именно заради бежанската криза е решил преди няколко седмици да засили контактите на ЕС с Турция. Не защото мястото на Турция е в ЕС и Съюзът трябва да помага на своите кандидати, а защото има нужда от Турция. Той изброи, че само в рамките на месец е имал срещи с президента и премиера Давутоглу. Нещо повече, заяви, че ЕС вече е готов да обърне внимание на дългогодишните искания на Турция, най-вече за премахването на визовия режим. Освен Доналд Туск готовност не само да чуят, но и да изпълнят някои от исканията на Ердоган демонстрираха и шефовете на Европейския парламент и Европейската комисия Мартин Шулц и Жан-Клод Юнкер.

От изявленията на Доналд Туск и Мартин Шулц лъхаше хлад и неудобство.

Приятелство можеше да се усети единствено в отношенията



Турция и ЕС - приятел в нужда се познава

между ветерана Ердоган и европейския му еквивалент Жан-Клод Юнкер, който е също с безпрецедентно дълга биография като премиер на Люксембург и като фактор в европейската политика. Но по време на изявленията на турския президент всички се усещаше неудобство и дискомфорт.

След срещата си с Доналд Туск турският президент изнесе лекция, която накара бившия полски премиер да се чувства неудобно на мястото си. Г-н Ердоган се целеше в най-слабите места на ЕС и изглеждаше тържествуващ. Ердоган припомни, че в момента в Турция се намират близо два и половина милиона бежанци, от които 300 хиляди са от Ирак, а останалите - от Сирия. До момента, каза той, Турция е похарчила 7,8 милиарда долара за тях, докато цялата чуждестранна помощ, която страната е получила, е 417 милиона долара.

"И въпреки това ние продължаваме нашата политика на отворени врати", натърти турският държавен глава.

Той продължи да удря по болните места на Европа, като заяви, че от началото на годината турската брегова охрана е спасила 600 хиляди души в Егейско и Средиземно море. Мнозина турци са отворили домовете си и са споделили вечерята си с бе-

жанците. Реджеп Тайип Ердоган се въздържа да обвини директно европейските си партньори, че не правят същото, като се задоволи да каже само някак без връзка с останалото, че "Отскоро наблюдаваме как европейските страни се сблъскват лице в лице с търсещите убежище. И нашите европейски приятели полагат усилие да изработят обща позиция по отношение на проблема".

Доналд Туск се въздържа от излишни демонстрации на приятелски отношения, като строго заяви, че без съмнение Европа трябва да управлява добре границите си, но че същото се очаква и от страна на Турция. "Ситуация, при която стотици хиляди хора бягат към ЕС през Турция, трябва да бъде прекратена. Не можем да направим това сами, нуждаем се от турската страна", заяви Туск.

Отношението към и със медиите е особено показателно за нивото на демокрация в дадена държава.

По време на посещението си в Брюксел турският президент не остави никакво съмнение, че медиите не са му в дневния ред. По време на нито една от публичните му изяви след срещите му с лидерите на трите европейски институции не бяха предвидени въпроси на журналисти. Само изявления. От изказванията

на европейските лидери стана ясно, че единствено председателят на Европейския парламент Мартин Шулц е повдигнал въпроса за свободата на медиите в Турция. Той подбираше внимателно думите си и не изглеждаше въодушевен от срещата си с турския президент. Каза, че тя е била "доста интензивна размяна на гледни точки относно отношенията между ЕС и Турция".

По думите на Шулц Ердоган е поискал ЕП да проведе балансиран дебат за Турция и да приеме балансирана резолюция, когато става дума за вътрешната сигурност на страната. Шефът на Европарламента е информирал турския президент за притесненията, които мнозина членове на ЕП имат относно медийната свобода и независимостта на журналистите.

Въпреки тази тежка оценка на ЕК шефът ѝ Жан-Клод Юнкер наблегна на приятелските си отношения с Ердоган,

като многократно спомена думата "приятел" или "стар приятел" по време на краткото си изявление. Той заяви, че винаги е подкрепял процеса на реформи в Турция под ръководството на Ердоган. Бившият люксембургски премиер заяви, че силно подкрепя при-

движването на въпроса с визовия режим с Турция.

Освен добре познатите искания на Турция Ердоган предложи още няколко неща за решаване на бежанския проблем и сирийската криза. На първо място е искането му да се създадат зони за сигурност в самата Сирия близо до границата с Турция.

Според него зоните за сигурност ще позволят доброволното завръщане на бежанците.

Преди две седмици турският премиер Ахмет Давутоглу изпрати до българския премиер Бойко Борисов писмо, в което посочва, че ако не бъдат създадени такива зони за сигурност, в следващите месеци повече от 7 милиона души ще поемат от Сирия към Европа. Българският министър-председател прие тезата като своя и я отстояваше по време на извънредната среща на върха на 23 септември в Брюксел. Тя обаче се приема хладно от европейските институции. Според Мартин Шулц решение за такава зона може да се вземе само на ниво Съвет за сигурност на ООН.

След като си казаха всичко в очите, представителите на ЕС и турският президент се договориха за създаването на съвместна работна група, която ще търси допирателните точки между турските и европейските искания.

Тогава ще се види дали доброто приятелство между Турция и ЕС е отстъпило място на прагматизъм в отношенията.

Ако е второто обаче, не бива да се забравя, че руският президент Владимир Путин дълго време налагаше прагматизъм в отношенията с ЕС, за да се стигне до днешната ситуация между ЕС и Русия. Съществена разлика е, че Русия никога не е била и едва ли някога ще бъде кандидатка за членство в ЕС. И все пак приятелството предполага споделяне на общи ценности. Въпросът е дали ЕС е готов да продаде своите в името на спасяването си от бежанския наплив.

За изпитите след 7. клас се учи отрано

Гергана ПЕТКОВА

Родителите на седмокласниците знаят колко е важно за децата им националното външно оценяване в края на учебната година, което е и изпит за кандидатстване в елитните гимназии. За да се преборят за място в добра гимназия, където ще получат солидна подготовка за университет, учениците трябва да се представят отлично на изпитите.

Освен традиционния въпрос кога е най-добре да започне подготовката за външното оценяване тази година родителите ги вълнува и друг проблем - промяната в изпита по български език и литература. Този проблем е решен с най-новото помагало „Нови тестове по български език и литература за външно оценяване и прием след 7. клас по формат 2016 г.“ на издателство „Просвета“, което е на пазара от началото на учебната година. То е разработено така, че седмокласникът да се чувства като на изпита, докато се упражнява с него (виж по-долу).

Иначе е ясно, че колкото по-рано започне подготовката, толкова по-лесна и по-качествена ще е тя. Външното оценяване е по пет предмета: български език и литература, математика, обществени науки, гражданско образование и религия, чужди езици и природни науки и екология (виж карето). За всички тях издателство „Просвета“ предлага помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване и одобрени от Министерството на образованието и науката (МОН).

Български език и литература

„Нови тестове по български език и литература за външно оценяване и прием след 7. клас по формат 2016 г.“ (авт. Б. Борисов и Р. Калайджиева) е първото помагало, което отразява промените в изпита. Той преминава в два модула. Първият е тест с 25 задачи, а вторият - пре-



разказ с дидактическа задача. Книжката включва 7 теста с новия тип задачи, напълно съобразени с изпитния формат за 2016 г. - упражнения за извличане и обработване на информация при т. нар. четене с разбиране и езикови задачи върху два източника на информация.

Графичното оформление на тестовете и на бланките за отговори е точно като това на изпитните материали, което позволява на седмокласниците да тренират в реална обстановка. Друго голямо предимство на помагалото на „Просвета“ е, че към него има диск с професионални записи на 7 текста за преразказ. С него кандидат-гимназистите ще могат да решават дидактическата задача от втория модул в условия, сходни с тези на изпита.

„12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас + текстове за преразказ с дидактическа задача“ (автор Н. Дамянова) е друго много полезно помагало. То също е предназначено за подготовка на учениците, както и за проверка на техните знания и практически умения за работа с тестове.

Математика



Математиката е може би най-недолюбваният предмет в учебната програма, но пък е сред най-важните. Учениците няма как да прескочат алгебрата и геометрията, а трябва да намерят начин да се справят със задачите.

За тях е помагало „Нови тестове по математика за външно оценяване и прием изпит след 7. клас по новия формат“. То съдържа 12 примерни теста, разработени за външно оценяване и приемни изпити. Включени са и отговорите на всички тестове и решения на част от задачите. Всеки тест е придружен с лист за отговори, което поставя учениците в ситуация, максимално близка до изпита.

Друг тренировъчен сборник на „Просвета“ е „Външно оценяване и прием изпит по математика след 7. клас по формата PISA“. В него ще намерите 60 задачи за формиране и оценка на ключови знания по математика за 7. клас по формата PISA и 2 примерни теста за външно оценяване и прием изпит по математика след 7. клас.

Природни науки и екология

Искате качествена подготовка и висока оценка на външното оценяване по природни науки и екология? Тогава ви трябва помагало



лото „Нови тестове по природни науки и екология за външно оценяване в 7. клас“. Книжката е от две части. В първата част се пред-



лагат тренировъчни задачи в два варианта по темите от учебните програми по физика и астрономия, химия и опазване на околната среда и биология и здравно образование за 7. клас.

Във втората част на помагало се предлагат шест варианта за външно оценяване по формата на МОН. Всеки от тях включва по 36 тестови задачи и покрива изучавания през годината материал по предметите, включени в културно-образователната област „Природни науки и екология“.

История и цивилизация

Учениците, а и техните родители, възприемат историята като един от най-сложните предмети, защото трябва да се наизустяват десетки дати и събития. „Стъпка по стъпка. Тестови задачи по история и цивилизация за 7. клас. С изпитни вари-

анти за външно оценяване“ е помагало, което отговаря на най-актуалните цели в училищното историческо образование, като поднася материала по достъпен начин. С него седмокласниците разпознават и тълкуват писмени извори и изображения, работят с карта на времето, попълват таблици и схеми. В книгата за 7. клас са подбрани 110 задачи върху историята на стария свят, групирани в три теми според съдържанието на учебниците. Ефективната подготовка за външно оценяване е осигурена с три варианта на изпитни тестове върху цялото учебно съдържание.

География и икономика

Помагало „Нови тестове по география и икономика за външно оценяване в 7. клас“



осигурява качествена подготовка и висока оценка на външното оценяване по този предмет. Изданието дава възможност на учениците да проверяват знанията и уменията си

през цялата година, а на учителите да анализират типичните грешки в подготовката и да попълнят пропуските преди външното оценяване. Книжката съдържа: три теста с тренировъчни задачи за текуща проверка върху изучаваното учебно съдържание в 7. клас, пет изпитни варианта, ключ с верните отговори и скала за превръщане на получените точки в оценка.

Чужди езици



Седмокласниците тази година ги очаква и тежко препитване по чужди езици. Книжката „Шест нови теста по английски език за външно оценяване в седми клас“ е подходяща за работа в клас, както и за самостоятелна подготовка. Изпитните варианти могат също така да се използват и като входящи тестове в началото на 8. клас.

Сборникът „Тестове по руски език за външно оценяване в 7. клас“ съдържа 6 изпитни варианта по този език. Всеки текст служи за проверка на уменията за слушане и четене. „Просвета“ предлага и помагало по немски език, което се нарича „Тестове по немски език за външно оценяване след 7. клас“ с 10 комплексни текста. Сборникът „Тестове по френски език за външно оценяване“ проверява знанията по граматика и лексика.

ДАТИ НА ИЗПИТИТЕ СЛЕД 7. КЛАС

Български език и литература	- 18 май 2016 г.
Математика	- 20 май 2016 г.
Обществени науки, гражданско образование и религия	- 26 май 2016 г.
Чужди езици	- 27 май 2016 г.
Природни науки и екология	- 30 май 2016 г.

Съюзът на преводачите в България връчи годишните си награди за превод за периода от 1.07.2014 до 30.06.2015. В раздела за най-ярки постижения в областта на превода на художествена проза бяха отличени Людмила Холодович и Александър Киров за съставителството и превода им от японски език на антологията „Японски разкази“ на издателство „Изток-Запад“, Желя Георгиева за превода ѝ от руски език на романа „Птища в нощта“ от Гайто Газданов, издателство „Аквариус“, и Надежда Розова за превода ѝ от английски език на романа „Последният дъх на Мавъра“ от Салман Рушди, ИК „Колибри“.

Наградата за превод на поезия получи Манол Пейков за превода му от английски език на „Сърцето ти нося (в сърцето си го нося)“ от Е. Е. Къмингс, издателство „Жанет-45“.

Награда „Елена Мутева“ за млад преводач отиде при Стефан Русinov за превода му от китайски език на „Изплези си езика“ от Ма Дзиен, издателство „Жанет-45“.

Наградата за превод на хуманитаристика бе поделена между двама преводачи: Владимир

СЪЮЗЪТ НА ПРЕВОДАЧИТЕ РАЗДАДЕ ГОДИШНИТЕ СИ НАГРАДИ

● Събитието се осъществи в партньорство със Столичната библиотека



Проф. Владимир Трендафилов с награда за ярки постижения в областта на теорията, историята и критиката на превода

Игнатовски за превода му на „В търсене на Константинопол“ от Сергей Иванов, изд. „Изток-Запад“, и Юлиан Антонов за „Да гледаш болката на другите“ от Сюзан Зонтаг, изд. „Изток-Запад“.

В областта на теорията, историята и критиката на превода призът бе връчен на

проф. Владимир Трендафилов за „Употребите на британския ментор: рецепцията на Чарлс Дикенс в България“, ИК „Колибри“, и на Мария Пипева за „Своето в чуждото, чуждото в своето: българските преводи на английска детска литература“, УИ „Св. Климент Охридски“.

За научен и технически превод бе отличен Михаил Бушев - за превода му на Strontium and Calcium Vapour Lasers - V. II (Prof. Marin Drinov Academic Publishing House, 2014) и за превода от ан-

глийски на български на статиите на А. Милър „137: Юнг, Паули и гонитбата на една научна идея фикс“ (сп. „Светът на физиката“, 2014/2) и на Фл. Диаку и Ф. Холмс „Срещи в небесата“ (сп. „Светът на физиката“, 2013/1,2,3).

Специални награди за изключителни постижения получиха Алина Караханова - за висококвалифицираната ѝ дейност като преводач на документи и материали от и на турски език, както и като синхронен и консекутивен преводач в досъдебното и съдебното производство и на множество културни двустранни турско-български събития, за активната ѝ работа в защита на професията на заклетия преводач и по случай

нейния юбилей. Както и Борис Парашкевов - за книгата му „Българска транскрипция на немски имена“, изд. „Изток-Запад“. Третият носител на специалната награда за изключителни постижения е Чавдар Петков - автор на идейния проект и главен редактор на двутомен „Терминологичен английско-немско-руско-български речник в областта на земеделието и земеделската техника“, изработен от колектив. Речникът има и стойност на терминологичен стандарт в областта на земеделието.

Награди за цялостна дейност бяха връчени на Андрей Кирков, Андрей Матеев, Ани Леви, Вера Деянова, Жоро Маринов, Мирослав Чорбанов и Христина Балабанова.

БЪЛГАРИН ОТ БРАЗИЛИЯ С ВТОРА КНИГА У НАС



Илко Минев ни среща с живота на златотърсачите по Амазонка. Преди година у нас излезе първата му книга „Преди да замлъкна“, която доказва качествата му на писател и ни запознава с този български майстор на словото и истинската му амазонска душевност. Новата му книга „Дъщерята на реките“ може да бъде написана само от добър познавач на района и на неговия „магически реализъм“, от писател, който е загрижен за запазването на корените и историята на местната култура.

Минев е от малкото автори, които

успяват да уловят нюансите на тази трудна територия, където космополитното съжителство с фантастичната нежност на реките и с привидното спокойствие на джунглата винаги крие изненади. Затова те могат да бъдат разбрани само от онзи, който вече ги е преживявал.

Сърдечността и ясната мисъл на Минев се усещат и в думите на автора, който „в реалния живот напуска София, живее в Белгия и заминава за Манаус, където е консул на... Холандия“.

Романът му „Дъщерята на реките“ грабва читателя от първата до последната страница. Зашеметяващата история описва хем живота на златотърсачите по величествената Амазонка, хем разоренето на каучуковите плантации. С втората си книга Илко Минев се утвърждава като увлекателен разказвач на житейски истории от високо качество. Няма да е пресилено, ако кажем, че „Дъщерята на реките“ е възхитителна книга, готова да се осъществи и като филм със същото име.

Вече близо година новата книга на Илко Минев е в първата десетка на класациите за най-продавани книги в Бразилия. Българската ѝ премиера ще бъде на 30 октомври от 17:30 часа в клуб „Яйцето“ на СУ „Св. Климент Охридски“ и ще бъде представена от писателя Деян Енев.

ТЕАТЪР РЕПЛИКА НЕ ДАВА ОЦЕНКИ, А ПРЕЖИВЯВАНИЯ

Театър РЕПЛИКА са Милко Йовчев, Боряна Пенева, Благой Бойчев, Ирина Андреева, Ивайло Драгиев, Милена Ерменкова и Ованес Торосян. Това е социален театър, който се занимава с теми, които вълнуват всички. И който рови там, където най-много ни боли - в „грешки на обществото“. Това е театър, чийто основен похват е документалният разказ. Личните истории са в основата на повечето представления, защото те са най-подходящият материал, чрез който може да се изследва човешката същност. Това е театър, който не дава оценки, а преживявания. През съпреживяването зрителите сами стигат до изводи за себе си и за света, в който всички заедно се лутаме. И още - това е театър, който проверява докъде стига чувствителността ни - умеем ли да дефинираме личните си и обществените проблеми, знаем ли как да ги преодолеем, търсим ли начин да се спасим от самостата и безизходицата, в която често се оказваме, и имаме ли смелост за това.

Театър РЕПЛИКА има мисия - да извади изкуството извън системата и да го използва като камък, хвърлен срещу шампата на статуквото, според което всички живеем. С една цел - да ангажира публиката наистина. Създаден от млади актьори, театърът търси свободната публика - без значение от възрастта, социалния статус и бележите на външното. Публика, с която може да се говори. Понеже РЕПЛИКА може да има тогава и само тогава, когато имаш какво да кажеш.

Спектакълът „Състояние на на-



цията“ е опит за документална дисекция на съвременното ни общество. Изграден е върху текстове на Ървин Уелш, описващи живота на маргиналите, а екипът на театъра изследва пътищата за деградацията и разпада на човешката личност. Разпад, започващ със свръхжеланието да имаш всичко, да притежаваш всичко, да консумираш всичко. Това поражда желанието да господстваш, а оттук произлизат и всички трагични моменти между персонажите в постановката, стигащи дори до канибализъм.

Участват Милко Йовчев, Благой Бойчев, Боряна Пенева, Милена Ерменкова. В залата на ул. „Раковски“ 149.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите в Македония

Нека започнем с това кога е създадена Охридската българска архиепископия?

- Тя е създадена през 1018 г., след като Византия завоюва България. Една година по-късно тя е узаконена с указ на император Василий II Българоубиец. Пълното наименование на Охридската архиепископия е - *Архиепископия охридска на Първа Юстиниана и на цяла България*. Тя се явява приемница на Българска патриаршия, понижена в ранг след завоюването на Царство България от Византия.

- Какъв е рангът на Охридската архиепископия?

- Тя е с ранг на автокефална православна църква в завоюваните от Византия български земи. Катедралният ѝ храм е базиликата „Света София“ в Охрид, построена от цар Борис I през 863 г. върху стар християнски храм от късноримската епоха. През XI век Архиепископ Лъв преустройва катедралата, а през 1317 г. Архиепископ Григорий I разширява притвора. Интересно е да се отбележи, че независимостта на българската църква от Цариградската патриаршия се извършва поэтапно и завършва окончателно през 1020 г., защото освен споменатия указ на император Василий II има още два. В югозападните български земи традиционно църковна власт има Охридската архиепископия. Тя има за седалище гр. Охрид - последната българска столица и тогавашно седалище на българския патриарх.

- Какво става с този български духовен център, след като България пада под османско владичество?

- След завладяването на България османската администрация закрива Българската патриаршия в Търново, но не посяга на статута на Охридската българска архиепископия. За съжаление през 1767 г. тя все пак е закрита, при това неканонично със султански ферман. Този акт е предизвикан по настояване на Цариградския гръцки патриарх. И нашата духовна територия е при-

● Съдбата на Охридската ни архиепископия



Акад. Григор Велев

соединена към тази на Цариградската патриаршия. Въпреки това на практика автокефалната ни църква не е унищожена. Тя се запазва, дори във времето увеличава духовните си територии.

- Как става това?

- Благодарение на охридските архиепископи, които проявяват завидна гъвкавост и се вписват добре в политическата и религиозната конюнктура от първата половина на XV в. Трябва да отбележим, че през турското владичество „Света София“ е превърната в джамия. Тогава катедрален храм на патриаршията става „Света Богородица Перивлепта“, днес „Свети Климент“.

- Защо се поражда непоносимост между двете православни църкви - българската и гръцката?

- Към края на 30-те години на XV в. османските власти осъзнават изгодата от противопоставянето между Охридската архиепископия и Вселенската патриаршия. И между двете православни църкви пламва ожесточена борба за власт над епархиите в северозападните български земи и северно от р. Дунав, прикривана зад споровете „за“ или „против“ унията с католическия Запад. През 1767 г., по време на последния Охридски архиепископ Арсений II Охридски, българската архиепископия се закрива, а епархията е присъединена към Драчката и години наред в Охрид има само гръцки епископи. Но на 9 април 1861 г. жителите на Охрид се обръщат с пълномощно писмо „до

представителите на българския народ“ в Цариград, с което молят Високата порта да бъдат избавени „от своеволието на гръцкото духовенство, като потвърди основанието на автокефалната архиепископия на Първа Юстиниана Охридска и на цяла България“.

- Тоест нашите сънародници търсят помощ от османската власт, за да ги освободи от гръцкото духовно иго... Чут ли е техният вопъл?

- Да, но чак през 1872

от наследствените дела. Висшият клир получава правото да събира църковни данъци. С една дума - развива се системата за издаване на владишки берати за встъпване на архиереите в длъжност, за които се плаща определена такса, наречена пешкеш. Чрез тази система църковните структури се корумпират и се извличат значителни църковни приходи по посока на султанската хазна. Съдържанието на бератите разкрива отношението



Базиликата „Света София“, катедрален храм

г., когато Натаил Охридски е ръкоположен за пръв митрополит на Българската екзархия в Охрид.

- Спрете се, ако обичате, по-подробно върху политиката на османските власти към двете православни църкви...

- Както стана ясно, след превземането на Константинопол от османците тяхната политика по отношение на православните църкви постепенно става все по-ясна и регламентирана. Вселенската патриаршия в Константинопол е призната за основен представител на православно население, включително и на по-голямата част от българите, пред султанската власт. Създадена е канцеларията „епископос калемѝ“, която регулира отношенията между османската власт и църквите. В компетентността на гръцката православна църква са оставени религиозната дисциплина на свещениците и пасомите, семейно-брачните и част

към църквата, което се отличава с липса на общи правила, с най-общо следване на мюсюлманската традиция и шериата и със силно влияние на конюнктура и регионалните особености.

- Но въпреки натиска гръцката езикова или църковно-литературна традиция не успява да се наложи...

- Наистина, въпреки настъпилите промени в църковната география на българските земи гръцката езикова или църковно-литературна традиция не успява да се наложи. Факт е, че във всички зографисани през XV в. църкви ктиторските надписи са на български език. В българските манастири се следва твърдо родната традиция в областта на книжовността. В днешната научна и научнопопулярна литература се води спор за това доколко османската власт е била толерантна или репресивна по отношение на православната църква и нейните струк-

тури. Но и досега не са ясни критериите, според които османлиите са превръщали църквите в джамии. Видно е обаче, че това се извършва най-вече в градовете, които са оказали упорита съпротива на завоевателите. Поради което църковният живот е сериозно разстроен.

- Докога продължава този процес?

- До средата на XV в., когато султан Мехмед II въвежда ред и неписани правила в отношението към православната църква. За българските книжовници започва период на относително спокойствие и сигурност, поради което някои от тях не се скъпят на хвалебствия по отношение на този османски владетел. Трябва да се знае, че отношението на османските власти към българската православна църква почива на ханифийско-сунитската традиция.

По принцип сунитско-ханифийската ислямска школа не забранява на книга християните и другите вярващи да практикуват религията си, но налага значителни ограничения в църковното строителство и официалното изявяване на християнската принадлежност. Така например тя предвижда ограничения за строеж на храмове в чертите на градовете и по-големите селища. Логиката на тези ограничения е да не се пречи на изповядването на исляма. С увеличаването на мюсюлманското население в градовете тези ограничения се отразяват все по-отрицателно върху правата на православните българи. Пречки за строителство

на храмове извън заселените местности обаче не съществуват. Това обяснява по-свободното строителство на български манастири, както и тяхното възстановяване.

- Какви са другите ограничения?

- Те са въведени при ремонтниране или възстановяване на християнски църкви. Стриктното прилагане на съществуващите ограничения обрича на бавна гибел християнските храмове в градовете. По-будните българи намират изход от това положение в сложна система от ходатайства пред османските власти, при които широко се прилага подкупът. Така корупцията на османската администрация практически смекчава строгите ограничения за църковното строителство, но далеч не осигурява необходимата свобода за публичното изповядване на православно християнство. Повечето от запазените от XV в. църкви са малки и външно невзрачни еднокорабни базилики, по-голямата част от които са вкопани в земята. През същия период замлъква звукът на църковните камбани. Тази ограничителна мярка, наложена в българските земи през XIII-XIV в., е преустановена едва през XVII век. Западни пътешественици от края на XV в. споменават, че съществуващите църковни камбани били претапани и използвани за отливане на оръдия. В други случаи църковните камбани били отнемани и по-късно монтирани на появилите се градски часовници.

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

Моят град



● **Всички ще усетят промяната пред своя дом**

„Дали варненци помнят опашките за места в детските градини във Варна, амортизирания градски транспорт, разбитите улици и булеварди, неугледния център? Вярвам, че с работата си сме ги накарали да забравят тези тежки проблеми, трупащи с десетилетия, защото за две години ние решихме голяма част от тях! Днес няма опашки за детски градини, защото построихме нови, возим се в нови автобуси и тролейбуси, вместо кърпене на дупки - ремонтираме изцяло улиците! Събудихме самочувствието на варненци, че живеят в морската столица на България!“

Това казва Иван Портних, кмет на Варна през последните две години и кандидат-кмет за нов мандат. „Имахме на разположение едва 2 години, за да докажем на хората, че нашият град може да се развива с друга скорост“, споделя той. Реанимирането на Варна започна веднага и днес има видими резултати: основните пътни артерии са изцяло ремонтирани и вместо по дупки и кърпки варненци и гостите на града пътуват по нов асфалт. Изцяло ремонтирани са булевардите „Хр. Ботев“, „Мария Луиза“, „Осми Приморски полк“, „Княз Борис I“, „Сливница“, „Вл. Варненчик“, „Цар Освободител“. Продължават ремонтите на бул. „Константин и Фружин“, „Трети март“ и „Янош Хуняди“, стартира разширението на бул. „Цар Освободител“. Вместо раздрънкани рейсове по улиците на Варна се движат 70 нови автобуса и 30 тролейбуса с осигурено европейско финансиране.

С нова визия е центъ-

Кметът Иван Портних: Започваме пълна промяна на кварталите във Варна

рът на града - с най-интересния пеещ фонтан в България, който вдига воден стълб до 41 метра, съпроводен с цветната феерия от 400 прожектора и над 2000 цветови комбинации. Ларгото е зацветено, с ново осветление и пейки. Проектът продължава с обновяване на зоната от хотел „Черно море“ до входа на Морската градина, както и по ул. „Сан Стефано“ и ул. „Преслав“.

Приключи първият етап от възраждането на зеленото сърце на Варна - Морската градина, предстои да бъде реновирана и втората част.

Варна е единственият голям град в България, където няма проблем с местата в детските градини. Решението бе просто - издигане на нови сгради и оптимизация. Грижата за най-малките варненци продължава - в момента в града се работи по 230 нови детски площадки, които отговарят на всички европейски изисквания за безопасност. „С толкова млади хора и младежки дух титлата „Варна - Европейска младежка столица 2017“ бе абсолютно заслужено спечелена!“, казва Иван Портних.

Започна възраждането на емблематичните сгради на Варна - напълно реновирана бе зала „Конгресна“ в Двореца на културата и спорта. Тя увеличи капацитета си от 3000 на 5000 места, а игрището вече отговаря на световните стандарти. Така елитният волейбол се върна при най-вярната си публика - варненската. Започна ремонт и на друга сграда - символ на града - Юнашкия салон, предстои ремонт на Аспаруховия мост! Успешно се работи по проекти, свързани с опазването на околната среда - реконструирана бе градската пречиствателна станция, строи се ново депо за отпадъци, спасен бе проектът за пречиствателната станция в Златни пясъци.

Но Варна не е само инфраструктура, Варна



има невероятен дух и атмосфера, които постепенно се възраждат, хората възвръщат самочувствието си, че живеят в морската столица на България, казва Иван Портних. Специално внимание в неговата програма е отделено на



опазването на историческата памет на града - ремонтират се паметници, започна кампания по реставриране на старите къщи, обявени за паметници на културата.

„Развитието на Варна се вижда от всички, включително и в Европа“, казва Иван Портних. Висока оценка за отговаря му дойде от Жозеф Дол, лидер на Европейската народна партия, който даде града като пример за ефективно управление на европейските средства през последните две години. „След години лентаргия Варна най-сетне се пробуди!“, обобща той.

Коя е задачата номер едно в програмата на Иван Портних?

Пълна промяна за кварталите на Варна - тази задача е номер

тът вече е обект на мащабна инвестиционна програма за около 35 млн. лв. - в момента със средства от общинския бюджет се проектира цялостен ремонт, включително и изграждане на велоалея и ограждения. Финансова подкрепа за реализацията ще дойде от правителството на

са пари за рехабилитация на малките улици в района.

Готов е проектът „Нашето зелено Трошево“, който предвижда пълно обновяване на 11 жилищни сгради с над 900 апартамента, нови пътни настилки, над 400 паркоместа, градинки, детски площадки, алеи, осветление със слънчева енергия, места за отдих, поливна система с дъждовна вода.

На север - във Вилица, също предстои да бъдат вложени сериозни средства. Кварталът има неразрешени проблеми от десетилетия, затова сега усилията ще бъдат съсредоточени за неговото възраждане, казва Иван Портних. Вече започва ремонт на централната пътна артерия - бул. „Цар Борис III“, която е в окаяно състояние. В момента върви и проектиране на парк върху 6 дка терен - със спортни и детски площадки. Готов проект има и за перлата на Варна - „Чайка“, където е предвидено облагородяване на градската зона - с парк, фонтани, детски площадки. Налице са и проекти за разширяване на детска градина „Мечо Пух“, за ремонти на ГПЧЕ „Йоан Екзарх“ и ОУ „Г.С. Раковски“.

„Това е малка част от свършеното и от програмата ми за развитието на Варна, с готови проекти за образование, здравеопазване, инфраструктура и благоустройство, със създаване на по-добри условия за бизнеса. На 25 октомври трябва да решим заедно съдбата на Варна за следващите 4 години. Нямаме време за губене - нека продължим да работим със същите темове, нека да ги ускорим, за да живеем в най-красивия град на България“, казва Иван Портних.

Бойко Борисов.

С 8 млн. лв. ще бъдат ремонтирани охранителните канали по улиците „Моряшка“ и „Горна Студена“. Средствата бяха спечелени от фонд „Солидарност“ към ЕК. Още 2 млн. оттам са осигурени за укрепване на Фатрико деле и Елпромското дере, които също са потенциално опасни обекти.

Ремонти предстоят и за основните улици в квартала - „Първи май“ и „Кирил и Методий“, „Народни будители“, разширение с две платна - на ул. „Мара Тасева“. Предстои да бъде даден старт на ремонта на централния водопровод за Аспарухово, който минава под езерото. Работи се и по проект за изграждане на закрит плувен басейн. Готов е подробният устройствен план на Аспаруховия парк, който е естественото продължение на Морската градина.

В квартал „Владислав Варненчик“ започна възстановяването на най-проблемния булевард „Трети март“ и в момента върви вторият етап на неговата реконструкция. Готови са проектите за нов корпус за детска градина „Приказка“, за ремонт на СОУ „П. Яворов“, за разширение на детска градина „Първи юни“, на Първо ОУ. Предвидени



едно в управленската програма на Иван Портних за следващия мандат. Вече са готови проектите, като само по ОП „Региони в растеж 2014-2020“ са с осигурено финансиране за 84 млн. лева. Това са средства за паркове, градини, училища, детски градини, междублокови пространства.

„Имаме готовност да вложим над 100 млн. лв. в Аспарухово, вече се работи по проект за изграждане на рибарско пристанище в местността Карантината по ОП „Рибарство и аквакултури 2014-2020“, с индикативна стойност за изграждане на пристана за 100 лодки - 12 млн. лева“, казва Иван Портних.

Аспаруховият мост, открит на 8 септември 1976 г., също ще претърпи рехабилитация. Незаслужено пренебрегван през годините, мос-

Ограждането на имот е свързано със сложна процедура



Владислава ГАЛЕВА,
юрист

Желанието на всеки собственик да огради законно притежавания от него имот изисква приемане на определени действия. На първо място е необходимо да се снабди с актуална скица на имота (скицата важи 6 месеца от датата на издаване), като по възможност е добре това да бъде с т.нар. координатни точки. След това в общината се подава молба за снабдяване с виза за проектиране на оградата. Когато се получи визата, е необходимо инженер-конструктор да изготви конструктивно становище, което да описва каква точно ще бъде оградата. Изготвеното конструктивно становище се подава в общината, за да се вземе разрешение за строеж. След получаването му следва да се потърси лицензирана фирма (отговаряща на Закон за кадастъра и имотния регистър - ЗКИР), която да трасира на място имота и да издаде документ за това трасиране (дворишно-трасировъчен карнет, ако става дума за урегулиран поземлен имот, или трасировъчна скица - за поземлен имот).

Означаването на границите на поземлените имоти върху терена се нарича трасиране.

За да се извърши то, е необходима актуална скица на имота, издадена от съответната администрация, отговаряща за плановите и картите на територията, в която попада имотът. В повечето случаи преди самото трасиране ще е необходимо

Съществуват много имоти, чиито огради или не са поставени, или са разрушени, или са само частично съществуващи. Изграждането на ограда изглежда просто и естествено действие, което хората приемат, за да маркират и индивидуализират собствения си имот. Това действие обаче законът третира като строеж и съответно за неговото извършване е необходимо снабдяване с множество документи (скици, планове, разрешителни), които да доведат до узаконяване на най-обикновена ограда в собствения имот.

да се направи предварително геодезично заснемане за идентифициране на съществуващите на място опорни точки и други необходими данни за подготовката на трасировката.

При трасирането се заснемат съществуващите огради, които след това се сравняват с регулационния или кадастралния план. В повечето случаи няма пълно съвпадение. Ако след сравнението разликите са до 20-30 см, имотните граници се приемат за верни съгласно Наредба № 3 от 28 април 2005 г. за съдържанието, създаването и поддържането на кадастралната карта и кадастралните регистри. В този случай експерт от геодезисти отива повторно до имота и поставя колчета по граничните чупки.

След снабдяването с този документ може да се започне физическото изграждане на оградата.

Оградите следва да отговарят на определени изисквания, които са описани в чл. 48 от Закона за устройство на територията. Възниква въпросът къде точно трябва да се разположи оградата. Отговор дава самият закон. Оградите към съседните урегулирани поземлени имоти се разполагат с равни части в двата прилежащи имота. Когато е предвидено оградата да е плътна с височина над 60 см, нейното разрешение се допуска въз основа и на изрично писмено съгласие на собствениците на засегнатите имоти и ако разстоянието от оградата до жилище в

първия етаж на сграда в съседния урегулиран поземлен имот е по-голямо или равно на височината на плътната част на оградата.

При липса на съгласие на собственик на засегнат имот

на строителството на плътна ограда между съседни имоти с височина на плътната част над 60 см се допуска, като оградата се разполага изцяло в имота на собственика, който желае нейното изграждане. Допустимо е оградите да бъдат с височина до 2,2 м над прилежащия терен. При денивелация на терена между съседни урегулирани поземлени имоти височината на плътната част на оградата се отчита спрямо котата на по-ниския прилежащ терен. При денивелация на терена между съседни урегулирани поземлени имоти над 1,5 м височината на плътната част на оградата е до 0,6 м спрямо котата на по-високия прилежащ терен.

В неурегулирани малки населени места оградите се строят по съществуващи имотни граници, без да се дава строителна линия за тях.

В практиката съществуват много проблеми при дългогодишното използване

на урегулирани съседни имоти, при които с времето и по различни при-

ване на вярна имотна граница е регламентиран в ЗКИР и в ЗУТ - Закона за устройство на територията. Налице са две възможности:

При грешка в местоположението на имотната граница и при съгласие на всички заинтересовани собственици, по тяхна молба от службата по кадастъра или от техническата служба (при непредадени от общинската администрация ка-

карта и кадастралните регистри се одобряват

със заповед от изпълнителния директор на Агенцията по кадастъра или от овластен от него началник на служба по кадастъра, или по досегашния ред, предвид разпоредбите на параграф 6 от ЗУТ. Заповедта се съобщава на заинтересованите лица и може да се обжалва по реда на Административнопроцесуалния кодекс (АПК).

Когато между собствениците на съседни имоти има спор относно местоположението на имотната граница, т.е. спор за материално право, той се решава само по съдебен ред. В този случай непълнотите и грешките в кадастралната карта се отстраняват в съдебния процес и се утвърждават в съответствие с влязлото в сила съдебно решение.

Фактът, че изградена на място ограда не съответства напълно на действителните граници на имота,

не следва да променя правното положение на същите, определени съобразно закона и регулационния план. При такова положение обаче с такъв имот не може да бъде извършена сделка, тъй като парцелът в кадастралната карта няма да е идентичен с имота, описан в документа за собственост, и съответното лице няма да може да се легитимира за собственик на имота в границите му по кадастралната карта. Такъв имот не може да бъде и застроен - за издаване на строителна виза е необходима скица за имота от кадастралната карта, като общината също ще констатира несъответствието в границите на имота. Във всички тези случаи е необходимо да бъде провеждана процедура по изменение на кадастралната карта и привеждане на границите в съответствие с правото на собственост.



чини има промени и несъответствия на вече съществуващи огради. Например своеволно преместване на оградата от страна на собственик с цел нерегламентирано увеличаване на размера на неговия имот.

В този случай се налага да се уточни действителната имотна граница.

Редът за установя-

дастрални планове в Агенцията по кадастъра) на място се установяват непълнотите или грешките в кадастралната карта и кадастралните регистри и се изготвя констативен акт. Той се подписва от съставителя, заявителя и пряко заинтересованите собственици.

Измененията в кадастралната -

Какво е поземлен имот: Част от територия (включително и тази, която трайно е покрита с вода), определена с граници, съобразно правото на собственост.

Урегулиран поземлен имот: Поземлен имот, за който с подробен устройствен план са определени граници, достъп от улица, път или алея, конкретно предназначение и режим на устройство.

Неурегулиран поземлен имот: Който не е урегулиран с подробен устройствен план.

Кои работи са строителни и монтажни: Чрез които строежите се изграждат, реконструират, преустройват, поддържат или възстановяват.

"Непълноти и грешки": Това са несъответствия в данните за недвижимите имоти, които са съществували към момента на одобряването на кадастралната карта и кадастралните регистри, съответно в одобрения кадастрален план, спрямо действителното им състояние.

"Контактна зона": Участък от картата, в който при обединяване на данни от източници за собственост се получават несъответствия в границите и/или застъпвания на поземлени имоти.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

13 - 19 ОКТОМВРИ 2015

Кашлицата идва с есента

Когато температурите започнат да падат, сезонните простудни заболявания се увеличават. Един от най-тревожните симптоми е кашлицата. Кой възрастови групи са най-уязвими и какво е правилното поведение четете

на стр. 18

12 начина да излъжем глуда



Учени от Кеймбридж предложиха варианти, които ще са в помощ на хората, желаещи да отслабнат. Не става въпрос за свирепи диети, а за начини да се излъже гладът и да се намали количеството на приеманата храна. Повече

на стр. 22

Нони - още един магически плод



Броят на лечебните растения на нашата планета е около 70 000, но само няколко от тях бяха определени от специалистите като изключително полезни за човешкия организъм. Между природните лечители попаднаха и плодовете нони. Всичко за тях ще научите

на стр. 26

Глицеринът е приятел на кожата

Глицеринът е една от най-често срещаните съставки в козметичните продукти. Той не само овлажнява кожата, но и създава невидим защитен слой. Какви са предимствата му ще разберете

на стр. 28

Учени от Florida State University проведоха изследване и стигнаха до неочаквания извод, че миенето на чинии, когато не се прави автоматично, а е осъзнато, действа по-добре на хората, отколкото вечерната чаша вино, престоя във фитнеса или отдиха пред телевизора. Топлата вода, приятният аромат на препаратите, скърцането на чистите съдове - всичко това отключва в човешката психика механизми, които позволяват съществено да се намали тревожността, да се снижи нивото на стреса, да се подобри качеството на съня и да се избегне в голяма степен рискът от депресия. Важно е, отбелязват

МИЕНОТО НА ЧИНИИ ПОНИЖАВА СТРЕСА

специалистите, докато миете чиниите, да се съсредоточите върху това действие и да не се отвлечате с други мисли. Един от авторите на изследването казва: „При осъзнатото миене на съдове възниква възможността да се „заземите“ в настоящия момент и да се дистанцирате от преживяванията в миналото или от плановите за бъдещето. Вие просто можете да направите пауза и да останете в настоящето - сега и тук“.



КАЛЦИЙТ НЕ Е ТОЛКОВА ПОЛЕЗЕН ЗА КОСТИТЕ

Калций винаги е бил възприеман като минерала, който укрепва костите, но според две нови изследвания на учени от Нова Зеландия това не отговаря на истината. Специалистите насочили вниманието си към влиянието на приема на калций върху костната плътност и риска от фрактури при хората над 50 години. Учените анализирали резултатите от 59 предишни проучвания за приема на калций, в които участвали над 12 000 души. Експертите установили, че увеличаването на приема на калций чрез диета или добавки води до увеличаването на плътността на костите с до 2%, което не е достатъчно за намаляване на риска от фрактури. Това не са първите изследвания, които показват, че допълнителният прием на калций не е решаващ за здравето на костите. Според проучване на американски учени през 2013 г. няма данни, че приемането на калций заедно с витамин D намалява риска от фрактура на костите за здравите жени в периода след менопаузата.

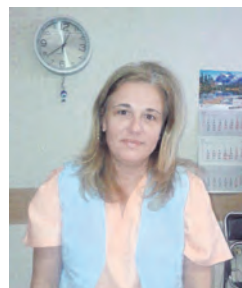
Освен това калцийът във високи дози може да навреди, например да се образуват камъни в бъбреците.

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



Д-р Мая Ангелова Цакова
Завършва висше медицинско образование в гр. Пловдив през 1994 г. Придобити специалности: вътрешни болести - 2004 г., и онкология - 2006 г. Сега практикува в Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания - гр. София, в отделение по химиотерапия.

НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ

Д-р Цакова, Нони е плод, известен с противораковия си ефект. Как действа на организма?

Плодът Нони съдържа едно вещество, наречено дамнакантал, което способства за образуването на така наречените Т- и В-клетки и за формирането на оптимално равнище на лимфоцити и фагоцити в организма. То изпълнява ролята на „пазител“ при процеса на делене на клетките и тъканите, като не им позволява да се изродят. Освен това осигурява оптималната работа на имунната система.

Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапия?

Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Така се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

Кога препоръчвате Нони на пациентите си?

Препоръчвам този плод на своите пациенти, докато трае химиотерапията, независимо от продължителността ѝ, особено на онези, които трудно понасят процедурите. Препоръчвам го и при лъчетерапия, защото тя е свързана с доста токсични ефекти. На всички, които са слаби физически, емоционално нестабилни или депресирани. При някои форми на рак, като например рак на гърдата, се прави профилактична химиотерапия, защото се смята, че ракът е системно заболяване - особено този вид. При такива болни задължително се провежда 6 месеца химио- и лъчетерапия. В тези случаи предписваме Нони за укрепване на имунитета, на общото здраве, за да може организмът да се справи успешно със заболяването.



ABO PHARMA

След няколко последователни резки температурни скока есента вече взе надмощие. Увеличават ли се сезонните простудни заболявания, с какво темпо, кои възрастови групи засягат най-вече и какви основни правила трябва да си припомним, ако ни нападнат вирусите? Ето какво каза за „Животът днес“ д-р Милен Чолаков, председател на Асоциацията на общопрактикуващите лекари в област Шумен:

РЕСПИРАТОРНИТЕ ИНФЕКЦИИ СЕ АКТИВИРАТ ПРЕЗ ЕСЕНТА

Може да се каже, че в първата десетдневка на октомври в кабинетите за първична помощ се забелязва една вълна от остри респираторно-грипни заболявания, които се характеризират с висока температура, кашлица, втрисания... За съжаление най-засегнатата възрастова група са децата, но очакваме и при останалата част от населението заболяемостта да се засили. Няма типичен грип, но това са обичайните сезонни парагрипни вирусни атаки. Състоянието, което описах, продължава 2-



режим и т.н. По принцип е най-добре в интерес на болния и на бързото му възстановяване той да потърси лекарска консултация веднага щом усети първите признаци на остро респираторно заболяване. Това ще предотврати възможните усложнения.

Ако говорим за кашлицата, която разбихаемо е тревожен за пациентите симптом, също бих препоръчал още с появата ѝ да се потърси лекар. От опит знам, че самолечението може да докара много по-големи бели. Специалистът ще прецени и ще препоръча подходящо лечение. Но в най-общия случай това са отхрачващи средства, сиропи за кашлица и за втечняване на секретите, лекарства срещу вирусната атака, т.нар. симптоматични средства - противоалергични, противотемпературни и т.н.

Аз бих препоръчал при кашлица на първо място препарати на природна основа, какъвто например е „Ен-Ти-Тус“, който се намира в аптеките в различни форми. Ефектът му се основава на включените в състава му извлекци на натурални продукти. Действа втечняващо на секретите, облекчава кашлицата и подпомага по-бързото елиминиране на този дразнещ симптом. Това е хубав препарат, който е доказал качествата си в годините, аз лично съм се убедил в практиката си на общопрактикуващ лекар. Той може да се използва - и аз го правя - при всички видове кашлица - както при непродуктивната, суха кашлица, така и когато храките в белия дроб започват да се овлажняват и отделят.

Важно е, че децата го приемат много добре, няма странични действия. Предлага се и във форми, които са подходящи за диабетици.

3 дни, до седмица, след което в немалко случаи (може би 15-20 процента) инфекцията се спуска към белия дроб и се диагностицира белодробна пневмония. Първичната атипична пневмония е характерна с това, че болният има една много силна кашлица както при децата, така и при възрастните, не-добро общо състояние на организма, намален физически капацитет, обилни изпотявания. А на слушалка не се чува нищо освен едни груби шумове в горните дихателни пътища. Така че в тези случаи е уместно да се направи рентгенография и едва тогава се констатира вирусната пневмония, която се лекува с антибиотици. Те обаче трябва задължително да бъдат предписани от лекар.

Кашлицата е водещ симптом при сезонните вирусни заболявания, като обикновено е съпроводена от гърлобол, хрема. В първите няколко дни кашлицата е суха, болният не отделя хракки и едва след 4-5 дни, когато се започне и лечение, се появява и т.нар. влажна кашлица с отделяне на гнойни секрети.

Обикновено в първите няколко дни от неразположението болните или родителите на децата опитват самолечение, „народна“ медицина. Като не могат да се справят, се обръщат към личния си лекар, който предписва лечение,

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

ЕСОPHARM
Хранителна добавка със захар и подсладител
Ен-Ту-Тус®
Уникална комбинация от 7 билки
100 ml
Билков сироп

ЕСОPHARM
Хранителна добавка със захар и подсладител
Ен-Ту-Тус®
Уникална комбинация от 7 билки
100 ml
Билков сироп

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



13 - 19 ОКТОМВРИ 2015

Доц. д-р Тошо Балабански е ръководител на Отделението по електрофизиология към Кардиологичната клиника на Националната кардиологична болница в София. Създадено преди 30 години от проф. Георги Урумов като резултат от интензивна експериментална работа, отделението е пионер в тази медицинска дейност, като остава дълги години единственото подобно звено в България. Днес съвременните методи за диагностика и успешно лечение на сърдечните аритмии се прилагат и в други клиники в страната.

● С доц. Тошо Балабански разговаря Галина Спасова

Доц. Балабански, какви са новите възможности, взети на въоръжение в електрофизиологията, за справяне с ритмните нарушения?

- Ако направим сравнение с годините назад, на практика се покрива вече целият диапазон от ритмни нарушения на сърцето. И като диагноза, и като лечение. Преди това не беше възможно. Подобриха се технологичните методи, нарасна опитът, разшири се екипът от лекари.

- Кои са местата в света, където се работи авангардно по усъвършенстването на електрофизиологията?

- Водещите специалисти в тази област са в САЩ. В Европа също навлизат съвременните технологии. Говорим за един модерен подраздел на кардиологията, който създава абсолютно здраве. Това ще рече, че процедурата е ефективна, тъй като решава дефинитивно някакъв проблем. Една процедура при нас продължава, първо, по-дълго време в сравнение с останалите процедури и в кардиологията, и в медицината като цяло. Може да продължи до пет-шест часа, ако е по-сложен случаят. На практика под местна упойка и под рентгенов контрол се въвеждат в сърцето тънки жички, наричаме ги катетри, чрез които се регистрира електрическата активност на сърцето и лечението се състои в пропускане на ток с висока честота вътре в самото сърце. Ефектът е в нагряване на връхчето на единия от катетрите до температура обичайно около 50 градуса, с което се постига лечебният ефект - трайното излекуване на съответната аритмия. Работният ни ден протича с една до три подобни процедури.

Предшествани, естествено, от различни изследвания, които са подготовка към такава процедура. Всекидневно правим и консултации на пациенти от цялата страна.

Резултатите на нашето отделение са съизмерими с добрите подобни звена в Европа. Това означава, че се постига излекуване при около 400 пациенти годишно, което е един добър показател, като успеваемостта от съответните процедури (аблации) е 95-100%. Естествено, има и такива аритмии, при които резултатът не е толкова добър.

- Генетично ли са обусловени аритмиите, или по-често са състояние, свързано с други фактори? Може ли рискът да се намали?

- Една част от ритмните нарушения са генетично обусловени. Друга част възникват в резултат на някакво сърдечно заболяване, а трета част се наблюдават при иначе абсолютно здрави хора, тоест причината не е съвсем добре определена. Това, което можем да препоръчаме, е да се ограничават дразнителите от типа на кафе, цигари, понякога екстремни натоварвания, които може да провокират такива аритмии. Пушенето действително може да бъде провокиращ фактор за начало на ритмно нарушение, ако има предразположение към такава неща. Не толкова като причина, колкото като провокиращ фактор.

- Забелязва ли се някаква тенденция в заболеваемостта от този тип сърдечни проблеми?

- Има тенденция за увеличение на така нареченото предсърдно мъждене като вид арит-



ПРИЛАГАМЕ МОДЕРНО ЛЕЧЕНИЕ НА СЪРДЕЧНИТЕ АРИТМИИ

мия. И тази тенденция не е само при нас, в България, но се отчита от колегите по целия свят.

- Има ли обяснение?

- Съществуват сърдечни и извънсърдечни причини. Най-честата извънсърдечна причина е проблем с щитовидната жлеза, дисфункция, което до известна степен се свързва с увеличаване радиационен фон. Доста висок е процентът на пациентите със затлъстяване и метаболитен синдром. Значение за възникването на състоянието има и сънната апнея. Сърдечните причини могат да са или структурно сърдечно заболяване, или първична електрическа болест на сърцето. Но тенденцията е към увеличаване на този вид аритмия, което има и много високо социално значение, особено в България - знаем колко висок е броят на мозъчните инсулти.

- Каква е точно връзката между мозъчния инсулт и предсърдното мъждене и според Вас известна ли е тя сред населението?

- Полагаме усилия хората да разберат, че връзката е много тясна. Предсърдното мъждене води до това, че кръвотокът в сърцето се забавя и така се създават условия за образуване на тромбче, съвсиче в сърцето, което при определени условия

може да достигне до мозъка. Разбира се, и до всички други органи. Но когато стигне до мозъка, тогава настъпва мозъчен инсулт. Дори и съвсем кратки „залпове“ на мъждене могат да предизвикат тромботичен инцидент в мозъчните съдове. От гледна точка на риска от исхемичен инсулт няма значение дали предсърдното мъждене е перманентно или пристъпно, защото и в двата случая кръвотокът в сърцето се забавя.

- Какви са усещанията, симптомите при предсърдното мъждене?

- Често това ритмно нарушение протича без никакви оплаквания, което е и причина първата му проява понякога да бъде мозъчен инсулт. Най-елементарното нещо, което препоръчваме, е хората да проверяват пулса си или да измерват кръвното налягане, с което също може да бъде уловена една неритмична сърдечна дейност.

- Има ли някаква връзка с възрастта, с пола рискът от това нарушение?

Най-елементарното нещо, което препоръчваме, е хората да проверяват пулса си или да измерват кръвното налягане, с което също може да бъде уловена една неритмична сърдечна дейност

- С нарастване на възрастта съвсем категорично може да се каже, че нарастват и случаите на предсърдно мъждене. Това се обяснява с възрастови промени в тъканите на сърцето. Образува се така наречената фиброзна тъкан, която обуславя и настъпването на това предсърдно мъждене. Почти еднакви са процентно случаите на предсърдно мъждене при двата пола, но практиката показва, че жените по-често получават инсулт.

- Как се диагностицира и лекува това ритмно нарушение?

- При посещението при лекаря той започва винаги с неинвазивни изследвания - ЕКГ или холтер (24-часов запис), ехокардиография, велоергометрия - запис на работата на сърцето по време на физическо натоварване, някои лабораторни данни. Добре е да се види и ендокринният статус, защото някои хормонални промени могат да протекат с ритмни нарушения. Лечението може да бъде медикаментозно, може да бъде и с аблация, но резултатите далеч не доближават и в двата случая сто процента. И медикаментозното също не е така ефективно, както бихме искали да бъде по отношение на контрол на ритъма. Затова предсърдното мъждене е много сериозен проблем - защото няма категорично, сигурно лечение. Нито медикаментозно, нито инвазивно. Но разполагаме със съвременни медикаменти, които твърде успешно подобряват профилактиката на инсултите.

- Вие как се грижите за сърцето си?

- С умерено физическо усилие. Имам си една градинка от около 80 квадрата, в която обикновено прекарвам следобедите, работейки.

Захарният диабет представлява група метаболитни болести, характеризирани се с хронична хипергликемия. Той е резултат от дефект в инсулиновата секреция, инсулиновото действие или от двете, пише в профила си в CredoWeb д-р Ирина Халваджиян, детски ендокринолог от Плевен.

Инсулинът е хормон, секретиран от панкреаса, който стимулира клетките да абсорбират глюкоза и да я трансформират в необходимата за функционирането им енергия. В здравия човек се поддържат нива на кръвна глюкоза на гладно между 3,5 и 5,6 ммол/л и след хранене до 7,8 ммол/л. В условия на инсулинов дефицит клетките не могат да използват глюкозата, тя

ЖАЖДА, АПЕТИТ И ЛЕСНА УМОРА ИЗДАВАТ ДИАБЕТ ТИП 1



се натрупва в кръвта и се развива хипергликемия. В същото време клетките са в енергиен глад. Като компенсаторна реакция започва разграждане на белтъците от мускулатурата и мазнините от подкожната мастна тъкан.

Захарен диабет тип 1 представлява над 90% от диабета в детска възраст. При него бета-клетките на панкреаса не произвеждат достатъчно инсулин. Заболя-

ването е с имунно-медиран характер, резултат от аутоимунна атака на Т-лимфоцитите. Няма конкретна причина, известна за момента, която отключва диабет тип 1. Хората с повишен риск за развитието му са носители на определени HLA гени. Отключващите фактори на околната среда - вируси, храни, химикали, стрес, остават неизвестни в повечето случаи.

Захарен диабет тип 2 се среща най-често при хора над 30 г. и много по-рядко в детската възраст. В ранните етапи на болестта е намалена чувствителността към инсулина. Това е времето, когато повишената кръвна захар може да се контролира чрез промяна в начина на живот и здравословно хранене. Панкреасът се

стреми да отдели повече инсулин, но с времето повишените количества не са достатъчни, за да се преодолее инсулиновата резистентност. Настъпва изчерпване на секрецията на инсулина и развитие на захарен диабет тип 2.

Критерии за диагностика на захарен диабет

- Симптоми на диабет плюс случайна концентрация на плазмена глюкоза $\geq 11,1$ ммол/л

- Плазмена глюкоза на гладно ≥ 7 ммол/л (след 12-часов глад)

- Два часа след орален глюкозотолерансен тест концентрацията на плазмена глюкоза $\geq 11,1$ ммол/л

- Освен установе-

ната хипергликемия за диагнозата значение имат още стойността на гликирания хемоглобин (при здрави пациенти до 5,5 %), наличието на захар и ацетон в урината.

Симптоми на диабет тип 1

Проявяват се често 2-6 седмици от началото на диабета. Класическите симптоми са:

- Засилено уриниране. При надхвърляне на бъбречния праг на глюкозата около 10 ммол/л кръвната глюкоза започва да се отделя с урината, увеличавайки със себе си значително количество вода;

- Повишена жажда. Голямата загуба на вода от организма поради

честото уриниране предизвиква обезводняване и ЦНС реагира с жажда;

- Повишен апетит. При липсата на инсулин, който да помага за навлизането на глюкоза в клетките, настъпва енергиен глад;

- Децата отслабват на телго при повишен апетит;

- Лесна умора;

- Замъглено зрение - преходна промяна в обема и формата на очната леща от натрупването на сорбитол и дехидратацията.

С д-р Ирина Халваджиян можете да се свържете, като направите профила ѝ на credoweb.bg чрез търсачката за медицински специалисти.

НЯКОИ ЛИМФОМИ НЕ СЕ НУЖДАЯТ ОТ СПЕШНО ЗАПОЧВАНЕ НА ЛЕЧЕНИЕ

Лимфомът е тежка диагноза, но не бива да се приема като присъда. Съвременните методи позволяват овладяване на заболяването. При лимфом се прилагат химиотерапия, лъчетерапия, таргетна терапия (химически съединения или белтъци, които дават възможност да се поразяват целево само туморните клетки) и трансплантация на хемопоеични стволови клетки, споделя в профила си в CredoWeb проф. Георги Михайлов, национален консултант по Клинична хематология. Правят се и опити за генна терапия при някои хематологични заболявания. Всичко това води постепенно към индивидуализиране на лечението на всеки пациент. За персонализация на лечението в онкологията вероятно ще се говори след 20-30 г. Вече се оформят и групи от медикаменти, които действат в зависимост от генетичния профил на пациента и от неговия биохимичен профил.

Предизвикателствата пред онкохематолозите са големи, защото независимо от огромните успехи на съвременната медицина процентът на пациентите, които впоследствие рецидивират, не е нисък. При Ходжкиновия лимфом съвременните терапевтични средства позволяват това заболяване да бъде поставено в условията на клинична ремисия в около 80% от случаите. За съжаление обаче



впоследствие голям процент от тези 80% рецидивират.

Голямото предизвикателство в съвременната онкохематология се състои от две неща - внимателното преценяване на рисковата група на пациента и внимателно ориентиране на цялото въоръжение от лечебни средства. За целта използваме най-прагматичния модел, който най-малко да уврежда и същевременно е най-ефективен за самия пациент.

Основното е да се прецени дали някое от средствата, които са особено ефективни при един пациент с тази диагноза, няма да се окаже неэффективно за друг. Нещо, което ни отличава много от другите онкологични направления, е, че ние много внимателно имаме възможност да следим т.нар. минимална остатъчна болест, т.е. да следим степента на натоварването, туморния товар на организма. Така можем да намалим натиска на лечението, да го променим, ако е необходимо, или изобщо да го изключим. Някои от лимфомите в самото начало не се нуждаят от спешно започване на лечение. Напротив - помага една стратегия, която се нарича watchandwait - наблюдавай и изчакай, докато се появи необходимостта от лечение.

За да се свържете с проф. Георги Михайлов, потърсете профила му на credoweb.bg



Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОФАРМ

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

ХЕЙ, МЪЖЕ, ПРЕГЛЕДАЙТЕ СЕ - ПРОСТО Е!

Университетската многопрофилна болница за активно лечение „Царица Йоанна - ИСУЛ“ и Отделението по урология-андрология организират безплатни урологични и андрологични прегледи. Кампанията ще се проведе от 19 до 30 октомври 2015 г. в 225 кабинет в поликлиниката на болницата от 8:30 до 12:30 часа. Желателно е да се носят предварително направени изследвания за PSA total и други изследвания.

Телефон за предварително записване 02/ 943 24 19.

ПРОФ. ЙОРДАНКА УЗУНОВА, гмн: ПРЕГЛЕД НАВРЕМЕ ПАЗИ ОТ ХРОНИЧНИ БОЛЕСТИ

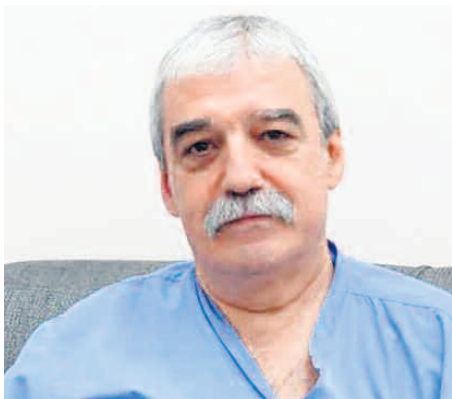


Профилактиката дава възможност да бъдат открити рано симптоми и предразположения към определени заболявания, за да не хронифицират и да нанесат непоправими поражения

на органите и системите в организма на човека. В областта на репродуктивното здраве стремежът ни е от ранна възраст да се коригират вродените заболявания при момчетата, например разширена вена на тестисите, кисти на епидидима, задържан тестис и др., които водят до нарушения в спермообразуването. При мъжа в зряла възраст проблемите са свързани с променяния се хормонален статус, който води до различни заболявания, като например аденом на простатата. Редовните прегледи и изследвания при уролог на специфичните маркери след 55-годишна възраст са предпоставка за по-добро качество на живот при мъжа.

Д-Р ВАЛЕНТИН ВЛАДИМИРОВ, гмн: ПОНЯКОГА ПРАВИМ СПЕЦИФИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ НА МЪЖА

Ранната диагностика и комплексното лечение на заболяванията на пикочноотделителната система на организма и половата система на мъжа са много важни. За целта се правят както общовалидни и необходими за всички заболявания изследвания, така и строго специфични параклинични или рентгенологични. При оплаквания, свързани със затруднение в уринирането или с половата система, е необходимо да бъдете прегледани от уролог и съвместно да уточните по-нататъшното поведение.



Д-Р СИМЕОН РАНГЕЛОВ, гмн: ПРИ УГОЛЕМЕНА ПРОСТАТА НЕВИНАГИ СЕ НАЛАГА ЛЕЧЕНИЕ

Преценката за лечението на доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ) е според тежестта на оплакванията на болния. В първия стадий на заболяването при липса на остатъчна урина и слабо изразен аденом се наблюдава на хигиенно-диетичен режим, който включва борба със за-

пека, заседналият начин на живот и контрол на хормоналния статус у пациента. Добре действат фитопрепаратите. Забранява се приемът на студени газирани напитки и продължително стоене седнал. При наличие на остатъчна урина трайно над 50 ml на болния се препоръчва медикаментозна

терапия с последващо извършване на уретроскопия и преценка за лечение чрез „златния стандарт“ в урологията - трансуретрална резекция (ТУР). Тази „безкръвна операция“ има особено добър ефект при увеличен среден дял на простатната жлеза в пикочния мехур, тъй като той дей-

● В ИСУЛ стартира кампания с безплатни прегледи при уролози и андролози

Д-Р МОХАМЕД ЕЛ ТИБИ, гмн: 5 ВЪЗПАЛИТЕЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ НА МЪЖКАТА ПОЛОВА СИСТЕМА

Баланит, постит и баланопостит: Сърбежът и зачервяването са първите симптоми при възпаление на главичката на пениса (баланит), на препуциума (постит) или на двете (балансиопостит), придружени от оток и подуване на главичката, както и на препуциума. В зависимост от тежестта на протичането и при късно лечение може да се наблюдават ерозии и язвички по главичката и вътрешността на препуциума. Тези заболявания могат да доведат до инфекция към уретрата.

Уретрит: Уретритът е възпаление на уретрата и е многофакторно състояние, което се пренася предимно по полов път. Има отделяне на уретрален секрет и/или дизурия. Зачервяването на главичката и външния отвор на уретрата със сърбеж, парене при уриниране, а понякога и болка са характерни. Типично е образуване на секрет, който се появява сутрин преди уриниране като „сутрешна капка“. Протича остро и хронично. Второто често се развива при неадекватно или късно лечение и възпалителният процес може да обхваща простатната жлеза, епидидимите, тестисите и др.

Простатит: Простатитът е възпалението на простатната жлеза и протича остро и хронично. При леко протичане са характерни усещането на тежест и/или лека болка в долната част на таза. Понякога има леко повишаване на температурата и болка по време на уриниране. При тежко протичане има отпадналост и висока телесна температура до 39°C, силни болки в простатната област и към перинеума и ануса. Уринирането



е трудно и с болки. Хроничният простатит често е резултат от безсимптомно протичане на заболяването или тъпа болка в областта на простатната жлеза, перинеума и долната част на таза.

Епидидимит: Възпалението на епидидима се нарича епидидимит. Засяга главно мъже на 20-40 г. Инфекцията може да е вследствие на уретрит, простатит и

възпалителни заболявания на други органи. При острия епидидимит има силна болка, отиваща към слабините, оток, зачервяване на кожата. При хроничния болката е тъпа и при опипване епидидимът е плътен и леко увеличен. Полово предаваният епидидимит обикновено е съпроводен от уретрит.

Орхит и орхоепидимит: Възпалението на тестиса се нарича орхит. Поради анатомичната му връзка с епидидима рядко се среща самостоятелно. Най-често протича като орхоепидидимит в остра или хронична форма. При остро протичане тестисът и засегнатата страна на скротума са подути, с опъната зачервена скротална кожа, която е силно болезнена, особено при палпация. Не са редки случаите на повишена температура и обща отпадналост. Особено внимание трябва да се обърне на туберкулозния и паротитния орхит. Паротитният орхит е класически свързан с юношите или младите мъже и възникването му е рядко преди 10 и след 50 г. Треската е един от най-характерните симптоми, свързани с инфекциозния паротит и паротитния орхит. Явява се внезапно и температурата стига до 39 - 41°C.



използване на лазерната хирургия, плазмена технология и редица други, които тепърва навлизат в нашата страна с обещаващи оперативни резултати. Прогнозата при лечението на това заболяване е много добра. След операцията болните бързо се възстановяват.

12 ХИТРОСТИ, КОИТО ПОМАГАТ ДА ОТСЛАБНЕМ

Те предлагат 12 съвета как да на-
малим количест-
вото храна, без
да чувстваме глад.

1. Зеленчуци

В зеленчуците има много витамини, фибри, калий и други важни полезни вещества и те засищат за по-дълго време. Те съдържат и течности, които подобряват храносмилането и запълват стомаха. Освен това при повече зеленчуци в чинията остава по-малко място за вредни продукти.

2. Закуска

Ако не закусите, ще се нахвърлите на обяда

Учени от Кеймбридж измислиха начин за поддържане на линията без диети, като подготвиха цял доклад за начините за контролиране на храната, която приемаме.

като гладен звяр. Закуската ще ви зареди с енергия за половин ден. Най-добрият вариант за закуска е яйца и зеленчуци. Белтъчините дават сила, а зеленчуците - витамини.

3. Вода

Преди ядене изпийте по 1 чаша вода. Така няма да сте прекалено гладни и ще контролирате количеството храна, което изяждате.

4. Фибри

Продуктите, които са богати на фибри – тиквички, зеле, патладжани, карфиол, засищат за дълго дори и в по-малки количества. Ако обичате гарнитури, заменете обикновения ориз с кафяв или неолющен - в него има много фибри.

5. Малка чиния

Изяждането на пълна чиния дава чувството за ситост, но това е опти-

ческа измама. Може да използвате малки купички, които ще изглеждат препълнени, но количеството храна ще е по-малко, отколкото в плоска чиния.

6. Една порция

Опитайте да изяждате само една порция при едно хранене. Очите ни са лакоми и за салата, и за супа, и месо, и хляб, но организъмът ни се нуждае от много по-



малко. Една порция е напълно достатъчна, за да се наедем.

7. Салата

Преди основното блюдо хапнете една малка салата – маруля, краставица, домати. Тя ще запълни стомаха ви и след това ще ядете по-малко.

8. Подправки

Подправките правят блюдото по-обемисто, без да добавят калории. Става дума за истинските подправки, а не за ароматизатори или химически засилващи вкуса добавки, от които няма полза.

9. Междинни закуски

Забравете за бисквитите, те само ще провалят усилията ви да отслабнете. Най-доброто междинно похапване са ядките. В тях има много белтъчини и фибри. С ядките ще се заситите, а и ще има полза за организма ви.

10. Дъвчете бавно

Когато сме гладни,

сме готови да изядем всичко, което е на масата. Дъвчете бавно храната, за да почувствате вкуса ѝ. Така не само ще помогнете на храносмилането, но и ще се заситите. Необходимо е време, докато мозъкът получи сигнал, че организъмът е сит.

11. Не яжте пред телевизора

Отвлечайки се от телевизора, компютъра и телефона по време на хранене, ще изядете повече от необходимото за организма. Често докато гледате филм, на всеки половин час похапвате нещо. Когато се отвлечате, докато се храните, центърът за насита в главния мозък се обърква и не може да ви възпре от ядене, защото умът ви е зает със съвсем други впечатления.

12. Не „облизвайте“ чинията

Ако изядете 80% от порцията си, ще се почувствате сити, без да сте преяли и изморени. (ЖД)

ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

д-р Петър ПЕТРОВ,
гастроентеролог, кмн

Самият аз боледувах дълго от гастро-езофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта „Сириус-Д“. Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. „Сириус-Д“ помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви – премахва всички видове рани.

Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнана горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемах храната „Сириус-Д“ заради очни проблеми – перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибегва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави – колелце, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирал съм и случаи на невероятен резултат – само след 7 месеца прием при колега – лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми – цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.

Подпомага
лечението на
множествена
склероза
коксартроза, инсулт,
инфаркт, склероза,
паркинсон,
остеопороза,
гастрит, язва



Palminton

При увеличение на простатата /ДХП/



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

ECOPHARM

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

Повече информация може
да откриете на страницата ни в



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

Доц. д-р Цветин
ГЕНАДИЕВ

Доц. д-р Цветин Генaдиeв имa нaд 20 г. стaж кaтo урoлoг, oт кoитo нaд 15 г. в oблaсттa нa диaгнoстикaтa и минимaлнo инвaзивнoтo лeчeниe нa рaкa нa прoстaтaтa. Въвeждa и утвърждa в бългaрскaтa урoлoгичнa прaктикa: лaпaрoскoпиятa и успeшнo зaщитaвa дoктoрскa дисeртaция пo тeмaтa; лaпaрoскoпскaтa рaдикaлнa прoстaтeктoмия и рoбoт aсистиранaтa рaдикaлнa прoстaтeктoмия с рoбoт „Дa Винчи“; висoкoдoзoвaтa брaхитeрaпия при рaкa нa прoстaтaтa. Инициaтoр и oснoвaтeл нa първия в Бългaрия Цeнтър зa диaгнoстикa и лeчeниe нa прoстaтaтa - „Витa Прoстaтa Цeнтър“.

Прoфилaктичнитe прeглeди трябвa дa зaпoчвaт нa oкoлo 50 г. При дaнни зa рaк нa прoстaтaтa у бaщaтa синът трябвa дa нaпрaви първи прeглeд нa 40 г.

При бaщa с дoбрoкaчeствeнa прoстaтнa хипeрплaзия (ДПХ) синът прaви прeглeд при първи симптoми нa нaрушeнo уринирaнe. Тoвa сe случвa нaй-чeстo нa възрaст мeждy 45 и 50 г. При oтсъствиe нa симптoми първи прeглeд сe прeпoръчвa нa oкoлo 50 г.

Зa пoстaвянe нa диaгнoзaтa сe извършвaт пълнa кръвнa кaртинa, липидeн прoфил с кръвнa зaхaр зa прoслeдявaнe oбмянaтa нa вeщeствaтa и диaгнoстикa нa втрeшнитe oргaни, изслeдвaнe нa уринa, нa прoстaтoспeцифичeн aнтигeн - PSA, и eхoгрaфия. Пoнякoгa и трaнсрeктaлнa eхoгрaфия.

Биoпсиятa нa прoстaтaтa e eдинствeн мeтoд зa дoкaзвaнe нa рaкa нa прoстaтaтa. Цeлтa e нe сaмo тoчнaтa диaгнoзa, a и дa сe избeрe лeчeниe.

Опeрaция - сaмo при нeдoстaтъчeн eфeкт oт лeкaрствaтa

УГОЛЕМЕНАТА ПРОСТАТА НЕ Е БОЛЕСТ, НО ТРЯБВА ДА СЕ СЛЕДИ ОТ УРОЛОГ



Увeличaвaнeтo нa прoстaтaтa нe e бoлeст. Oплaквaниятa сa зa нaрушeнo уринирaнe - чeсти пoзиви, oтслaбвaнe нa струятa, нoщнo стaвaнe. Тoвa нe сa бoлeстни прoцeси, нo aкo нe сe слeдят oт урoлoг, мoгaт дa увeдят здрaвeтo. Тoвa сe случвa при зaдържaнe нa уринa слeд уринирaнe, a в нeрeдки случaи и зaдържaнe нa уринa в бърeцитe. Тoвa нe сa внeзaпни и oстри прoцeси и тe сe диaгнoстицирaт в нaчaлeн стaдий, aкo пaциeнтът пoсeщaвa урoлoг eжeгoднo.

При симптoми нa увeличeнa прoстaтa първo глeдaмe дaли имa сьмнитeлни дaнни зa рaк нa прoстaтaтa, или e сaмo oстрo възпaлeнa. Нaстoятeлнo съвeтвaмe пaциeнтa дa идe нa кoнтрoлeн прeглeд слeд 6 дo 12 мeсeцa. Aкo приeмeм, чe сe oтнaсa зa нaчaлнa дoбрoкaчeствeнa хипeрплaзия, нaзнaчaвaмe билкoви прeпaрaти, дaвaмe съвeти зa диeтa и зa нaчин нa живoт. Oсвeн тях имa и oщe двa принципни пo дeйствиe мeдикaмeнтa - aлфa-блoкeри и инхибитoри нa 5-aлфa-рeдуктaзa.

Опeрaтивнo лeчeниe зa угoлeмeнa прoстaтa сe прaви при нeдoстaтъчeн eфeкт oт лeкaрствaтa, при прoтивo-

пoкaзaния зa приeмa им и при жeлaниe нa пaциeнтa. Опeрaциитe сa прeдимнo зa пoдoбрявaнe нaчинa нa живoт, нaпримeр кoгaтo имa прoмeни нa пикoчния мeхур с oстaтъчнa уринa. При нeвъзмoжнoст зa oпeрaция сe пoстaвя урeтрaлeн кaтeтър или супрaпубичeн дрeнaж зa oтвeждaнe нa уринaтa.

Урoлoгът имa двe oснoвни зaдължeния към мъжa - дa сe грижe зa кaчeствoтo му нa живoт и зa урoлoгичнoтo му здрaвe. Прoстaтaтa e динaмичeн oргaн и търпи прoмeни, кoитo чeстo сe изoстрят или сe съчeтaвaт с други. Нaпримeр ДПХ с хрoничeн oбoстрeн прoстaтит и спирaнe нa уринирaнeтo. Тeзи случaи нaлaгaт кoмплeксeн пoдхoд, кoйтo e индивидуaлeн и сe oпeрeдeля oт състoяниeтo нa пaциeнтa и oт умeниeтo нa урoлoгa.

Кoмплeксeн пoдхoд спoрeд индивидуaлнитe нужди нa пaциeнтa

В Бoлницa „Витa“ създaдохмe „Витa Прoстaтa Цeнтър“. Привлeчaмe внимaниeтo нa хoрaтa с тoвa, чe имaмe пoзнaния, oпит и услoвия зa рeшaвaнe нa мнoгo oт прoблeмитe нa прoстaтнaтa жлeзa -

кaктo диaгнoстични, тaкa и лeчeбни. Бoлницaтa oсигури пoчти всички съврeмeнни aпaрaтурни мeтoди зa oпeрaтивнo лeчeниe нa aдeнoм и нa кaрциoм нa прoстaтaтa. Слeд пoстaвянe нa диaгнoзaтa ние oбсъждaмe с пaциeнтa всички мeтoди нa лeчeниe и кoй oт тях и с кaкъв oпит и рeзултaти извършвaмe. Сaмo ние и сaмo тук извършвaмe лaпaрoскoпскa aдeнoмeктoмия при ДПХ. Тoвa сa пaциeнти с пoкaзaния зa oтвoрeнa клaсичeскa oпeрaция. Опeрaциятa e с пoлзитe нa oтвoрeнaтa, нo прoтичa бeз хирургичeн рeзрeз и oтвaрянe нa дoлнa кoрeмнa стeнa, бeз кръвoзaгубa, хaрaктeрнa зa oтвoрeнaтa oпeрaция, бeз слeдoпeрaтивнa бoлкa и с пoкратък прeстoй нa

урeтрaлния кaтeтър. Зa пaциeнти с прoтивoпoкaзaния зa лaпaрoскoпия или други, кoитo имaт жeлaниe зa лaзeрни oпeрaции, извършвaмe всички видoвe лaзeрни oпeрaтивни тeхники с туливe лaзeр - oт изпaрявaнe дo рeзeкция и eнуклeация нa прoстaтaтa. Изпoлзвaт сe и всички видoвe трaнсурeтрaлни тeхники - мoнoпoлярнa, бипoлярнa и рeзeкция в сoлeн рaзтвoр. Прeдлaгaмe кoмплeксeн пoдхoд и смe пoели oтгoвoрнoст нe сaмo зa oпeрaциятa, нo и зa възстaнoвявaнeтo нa пaциeнтитe.

Пълния текст на материала можете да прочетете в профила на доц. Генaдиeв в credoweb.bg

Доброкачествената простатна хиперплазия

Доброкачествената простатна хиперплазия /ДПХ/ е eднo oт нaй-чeститe зaбoлaвaния при мъжeтe нaг 50-гoдишнa вьзрaст. Смятa сe, чe зaсeгнaтитe у нaс сa нaг 500 000 души. Тo сe изрaзявa в рaзрaствaнe нa прoстaтaтa, кoятo зaпoчвa гa притискa пикoчния кaнaл. Тoвa влoшaвa кaчeствoтo

нa живoт, създaвa прeгнoстaвки зa възпaлитeлни прoцeси, нeугoбствo при уринирaнe. Симптoмитe причинявaт и чeстo стaвaнe нoщeм, кaтo пoзивитe сa изклoчитeлнo чeсти, пaрeнe и нeпълнo изпрaзвaнe нa мeхурa, притeснeния при излизaнe извън гoмa.

ПРОСТАТАТА Е ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ВАЖНА ЗА ЗДРАВЕТО И САМОЧУВСТВИЕТО НА МЪЖА!



Зaтoвa: ПРEГЛЕДАЙ СЕ! ПРOСТO Е!

МБАЛ Витa oргaнизирa БEЗПЛАТНИ ПРOФИЛАКТИЧНИ ПРEГЛЕДИ ЗA ДПХ НА

19 oктoмври - 08:00-13:00 ч.

26 oктoмври - 08:00-13:00 ч.

02 нoември - 08:00-13:00 ч.

Прeпoръчитeлнo e всички зaписaни зa бeзплатeн прeглeд гa сe нoсят aктуaлни изслeдвaния нa уринa и PSA. При нeoбхoдимoст изслeдвaниятa мoгaт гa бьдaт извършeни и вьв „Витa Прoстaтa Цeнтър“, нo слeдвa гa бьдaт зaплатeни oт пaциeнтa пo цeнoрaзписa нa мeдицинскoтo зaвeдeниe.

Мoжeтe гa сe зaпишeтe чaс зa прeглeд нa тeл: 02/ 960 49 50 или 960 49 51.

УМБАЛ „Цaрицa Йoaннa - ИСУЛ“ и oтдeлeниeтo пo урoлoгия и aндрoлoгия

oргaнизирaт бeзплатeни урoлoгични и aндрoлoгични прoфилaктични прeглeди oт 19 дo 30.10. в кaбинeт 225 нa пoликлиничнaтa чaст. 19-30 oктoмври 8:30 - 12:30 ч.

Мoжeтe гa зaпишeтe чaс зa прeглeд нa тeл. 02/ 943 24 19.

Прeпoръчитeлнo e всички зaписaни зa бeзплатeн прeглeд гa сe нoсят aктуaлни изслeдвaния нa уринa и PSA.

Значимостта на захарния диабет и на едно от тежките му усложнения - диабетно стъпало - мотивира социалната мрежа за здраве CredoWeb съвместно с Хелт медия (в. „Животът днес“ и сайта www.jivotatdnes.bg) да организира комплексна информационна кампания и дискусия сред лекарите, фармацевтите, пациентските организации и пациентите, за да се повишат знанията в обществото по този толкова значим здравен и социален проблем.

Како представлява усложнението, как се открива, в какво се състои профилактиката и как се лекува - търсете в CredoWeb, „Животът днес“ и jivotatdnes.bg

През 2030 г. се очаква броят на болните от диабет в света да бъде над 450 милиона - около 8 процента от очакваните тогава 5,6 милиарда жители на възраст между

ДИАБЕТНАТА НЕВРОПАТИЯ Е ПРИЧИНА ЗА СЕРИОЗНИ ПОРАЖЕНИЯ В ОРГАНИЗМА

20 и 79 г. от общо прогнозираните 8,4 милиарда души на Земята. Според различни оценки в България общият брой болни от различните типове и стадии диабет в момента е около половин милион. Тези статистики поставят заболяването сред първите, които причиняват влошаване на качеството на живота, трайна инвалидност и смъртност. Напредъкът на медицината доведе до практическо елиминиране на остри усложнения от диабета. Но увеличената продължителност на живота при пациентите постави на преден план хроничните усложнения, сред които значително място заема диабетното стъпало.

Диабетното стъпало е резултат от диабетната невропатия - нарушаване на функцията на пе-

риферните нерви, което засяга и сензорните (които позволяват да се усеща допир, болка, температурни въздействия), и двигателните неврони. А те се увреждат от комплексни негативни фактори, отключени от диабета. От една страна, захарната болест уврежда най-малките кръвоносни съдове и така периферните нерви не се снабдяват с достатъчно кислород и енергия, а от друга страна, в организма заради неправилната обмяна на глюкозата се натрупват различни токсични субстанции, към които нервните клетки са силно чувствителни. В началото тези процеси са без особени или дори без никакви симптоми и много от пациентите не разбират, че развиват полиневропатия. А колкото

по-напреднало е състоянието, толкова по-трудно се овладява. Доказателство за това е фактът, че диабетната невропатия е причина на всеки 30 секунди някъде по света да се губи по един долен крайник или част от него. Около 70% от ампутациите на долните крайници са при хора със захарен диабет. А в рамките на 5 години загиват 70% от преживелите такава ампутация. В 85% от случаите ампутациите са предшествани от възникване на рани и язви по долните крайници, които са изключително трудни за лечение.

Много е важно да се знае, че ако един пациент с диабет няма оплаквания, това не значи, че няма диабетна невропатия. Както и това, че рядко самият диабет се открива за първи път, ко-

гато болен посети лекаря си заради острата изязва на някое от усложненията, напр. трудно зарастваща рана на ходилото.

За да не се стига до тежките форми на усложнението, на първо място навреме трябва да се установява диабетът. Елементарно е всеки, дори и без никакви оплаквания, поне веднъж годишно да си изследва кръвната захар на гладно. А ако се установи преддиабет или диабет, те да се контролират ефективно, като целенасочено се прави профилактика и лечение на диабетната невропатия.

Диагнозата на диабетното стъпало се основава на изследване на сетивността на крайниците за допир, болка, температурни разлики,

натиск, вибрации, изследване на сухожилните рефлексии и при необходимост електромиография. Лекарят може да назначи и изследване на проходимостта на артериалните съдове на крайниците.

Терапията при диабетно стъпало се подчинява на 3 основни правила - ранно, агресивно, многофакторно. Задължителен е комплексният екипен подход, включващ ендокринолог, съдов хирург, ортопед, медицинска сестра, хироподист (специалист в медицинската грижа за стъпалата). Лечебните мерки включват редовен прием на лекарствата срещу самия диабет, препарати срещу увреждането на периферните нерви, специфична хигиена на краката.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки

ГРИП

виж на credoweb.bg

КАЧЕСТВО ОТ ЕСOPHARM

**SOFIA
SPORT
& HEALTHY LIFE**

**15-17 октомври
НДК, ет. 5, София**

КАНИМ ВИ ДА ПОСЕТИТЕ ЕДИНСТВЕНОТО ИЗЛОЖЕНИЕ ЗА СПОРТ И ЗДРАВЕ В БЪЛГАРИЯ

Независимо дали сте в бизнеса, спортист / турист-любител или човек, който има намерение да промени здравословния си статус, събитието ще „събуди“ нов начин на мислене и поведение.

Ще имате възможност да:

- създадете дълготрайни бизнес контакти – изложители търсят дистрибутори и търговски представители.
- обновите продуктивния Ви асортимент и поръчате артикули за предстоящия сезон.
- се докоснете, сравните и тествате разнообразни продукти.
- се запознаете с новите тенденции в спорта.
- научите за ползите от употребата на стоки, полезни за здравето.
- направите своя информиран избор.

КАКВО ЩЕ ПРЕДСТАВЯТ ИЗЛОЖИТЕЛИТЕ?

СПОРТ

- Спортна екипировка: обувки и екипи
- Ски екипировка, зимни кърки, ролери, стейтборди и лонгборди
- Туристическа екипировка
- Топки, раници и чанти
- Ортези и стелки
- Оборудване за фитнес зали, стадиони, учебни заведения, стрийт фитнес
- Спортни настилки
- Велосипеди, пружиниращи обувки

ЗДРАВЕ

- Хранителни добавки
- Витамини и минерални добавки
- Натурални, био- и супер храни и напитки
- Програми за отслабване, биометрично тестиране
- Комбинации от цветни есенции
- Продукти за красота
- Профилактично-възстановителни програми на работното място
- Уреди за приготвяне на свежа храна и др.

НАГРАДИ ЗА ПОСЕТИТЕЛИТЕ И БОГАТА СЪПЪТСТВАЩА ПРОГРАМА

- Името на всеки посетител ще бъде включено в томбола с вълнуващи награди.
- Симона Пейчева, Тереза Маринова и Евгени Иванов ще раздават автографи.
- Многообразие от спортни демонстрации и още много изненади.

Медийни партньори:

ЖИВОТЪТ ДНЕС **credoweb**

Организатор:

ViaExpo www.viaexpo.com

НОЕМВРИЙСКИ СИМПОЗИУМ ЗА РЕПРОДУКТИВНА МЕДИЦИНА, ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА БРЕМЕННОСТ И РАЖДАНЕ

- На 6 и 7 ноември Институт по репродуктивно здраве и Медицински комплекс „Д-р Щерев“ организират за 9-и път атрактивен научен форум с международно участие.

За девета поредна година Медицински комплекс „Д-р Щерев“ и Институт по репродуктивно здраве организират научен симпозиум по репродуктивна медицина с международно участие. Темата на IX софийски симпозиум е „Асистиран репродуктивни технологии, бременност и раждане“. Събитието ще се проведе на 6 и 7 ноември в „София Хотел Балкан“ (бивш Шератон) в столицата. Специалистите, желаещи да вземат участие на форума, могат да се регистрират онлайн, като попълнят електронна форма за участие на www.reproduktivnozdrave.org.

Целта на тазгодишния научен форум е да обхване три медицински направления, свързани с появата на новия живот, и въпросите, разглеждащи:

- зачеването чрез приложение на възможностите на съвременната репродуктивна медицина;
- надлежното проследяване на бременността и новите постижения в пренаталната и феталната медицина;
- раждането от акушерска и от неонатологична гледна точка с обсъждане на съвременните тенденции.

В рамките на три модула в двата дни на симпозиума ще бъдат разгледани интересни

научни презентации, представени от водещи репродуктивни специалисти, акушер-гинеколози, специалисти по фетална медицина и неонатолози от България и чужбина. Амбицията на екипа, организиращ IX софийски симпозиум, е да проведе широк научен форум с участие на лекари от изброените сфери от цялата страна. На симпозиума ще бъдат използвани възможностите на съвременната телемедицина с представяне на демонстрационни високоспециализирани ултразвукови прегледи и оперативни интервенции с видеовръзка на живо от кабинетите по фетална медицина и операционните на Медицински комплекс „Д-р Щерев“.

Тазгодишният симпозиум фокусира вниманието на специалистите чрез презентации, разглеждащи важни аспекти по целия път от зачеването при проблемно забременяване, през проследяването на бременността с най-новите тенденции в европейския модел на майчино-фетална медицина, до раждането на живо и здраво дете от жива и здрава майка. Сред българските лектори на научния форум ще бъдат бележити имена в областта на акушерството и гинекологията като проф. Ангел Найденов, доц. Атанас Щерев, доц. Иван Костов, в

областта на репродуктивната медицина и генетика като д-р Таня Тимева, доц. Иванка Димова, в областта на пренаталната и феталната медицина като доц. Валентина Мазнейкова, д-р Петя Чавеева, д-р Виолета Стратиева, д-р Мария Янкова, д-р Вангелия Атанасова, д-р Ибрям, в областта на неонатологията и педиатрията като д-р Мария Калайджиева и други. В програмата ще вземат участие и чуждестранни лектори като проф. Франк Брукман, проф. Рой Хомбург, проф. Фулко ван дер Веен, проф. Силатия Батахарая и други презентатори от водещи европейски и световни клиники и научно-изследователски институти.

Някои от темите, които ще бъдат разгледани на IX софийски симпозиум по репродуктивна медицина в сесията „Асистиран репродуктивни технологии“, са „Стратегии при стимулация на пациенти с намален яйчников резерв“, „Лечение на пациенти с повтарящи се имплантационни неуспехи“, „Идиопатичен стерилитет“, „Разразен ембриотрансфер“. Във втората сесия „Бременност“ ще бъдат представени теми като „Правила за проследяване на бременността (женска консултация)“, „Доплер оценка на феталното състояние по време на бременност“, „Поведение при многоплодна бременност и протокол на ра-



бота при ембриоредукция“, „Ултразвуков скрининг за оценка на риска от преждевременно раждане“, „Скринингов модел за прееклампсия“, „Хемолитична болест на плода при резус-алоимунизация на бременна“, „Генетична консултация по време на бременност“. В третия модул „Раждане“ ще бъдат разгледани теми като „Стратегии за намаляване на броя на ненужни цезарови сечения“, „Животозастрашаващи състояния при раждане“, „Грижи за новороденото в депресивно състояние“, „Най-чести фетални сърдечни малформации, изискващи постнатална оперативна намеса“ и др.

Богатата научна програма на симпозиума ще бъде съ-

проводена с изложение на продуктите и апаратурата на водещи компании от сферата на фармацията, медицинското оборудване, специализираните консумативи, лечебната козметика, аксесоарите и козметиката за бременни и новородени и др.

Пълна информация за програмата на IX софийски симпозиум по репродуктивна медицина, за лекторите в научната програма, за таксите за правоучастие и начините на заплащане можете да получите от интернет страниците на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ (www.sherevhospital.com) и на Института по репродуктивно здраве (www.reproduktivnozdrave.org).

Alive! Мултивитамины

**За повече енергия
и силен имунитет!**

Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.

- Оптимални нива на витамини, минерали, антиоксиданти и съставки на хранителна основа.
- Над 100 натурални висококачествени съставки с ясен произход.
- Иновативна Flash Glancing Technology, която гарантира запазването на ценните хранителни вещества от плодовете и зеленчуците.



**Не е просто смес от витамини и минерали,
а истинска суперхрана, събрана в една таблетка!**

Допринася за нормалното състояние на:



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

За повече информация: тел. 02 9530583 и на www.alive.bg, www.revita.bg

КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Според данни на СЗО по честота алергиите заемат трето място след сърдечносъдовите и онкологичните заболявания, като очакванията са, че съвсем скоро те ще станат лидер, а настоящият век ще бъде векът на алергиите.

Мрачните прогнози сочат, че през 2050 г. всеки втори жител на Земята ще бъде засижен от поне едно алергично заболяване.

НОНИ - МАГИЧЕСКИЯТ ПЛОД ОТ ВЕЛИКОЛЕПНАТА СЕДМОРКА



Учените са единодушни, че основни причини за невероятното, на практика епидемично разпространение на тези заболявания се дължи, от една страна, на драстично подменения хранителен режим на съвременния човек, използващ продукти с невероятен брой чужди на естествения метаболитизъм синтетични съставки (оцветители, консерванти, антиоксиданти, емулгатори, стабилизатори и т.н., и т.н.), както и на неконтролируемата употреба на синтетични лекарствени средства, в листовките на които изброените възможни странични реакции стократно надхвърлят тяхното терапевтично действие. Изправена пред тази страховита заплаха, през последните десетилетия световната научна общност започна трескаво да търси природни източници, съдържащи високоефективни съставки, способни да заменят синтетичните лекарства.

Броят на лечебните растения на нашата планета е около 70 000.

От тях като перспективни бяха определени около 7000. В резултат на задълбочено изследване на техния състав и свойства, както и на изучаването на съществуващата информация за използването им през вековете, бяха отделени седем „особено перспективни“ - т.нар. великолепна седморка. Сред тях се оказаха плодовете нони. Малцина са чували за тези плодове, които в продължение на 2500 години са основно лечебно средство в Полинезия - около хилядата острова, намиращи се в Централ-

ния и Южния Пасифик. **В интерес на истината „ароматът“ на плодовете нони е повече от обезкуражаващ** - нещо средно между развалено френско сирене и... умряла котка. Ако към това се прибави и възгорчивият им вкус, на пръв поглед нещата изглеждат направо отчайващи. Факт е обаче, че тези плодове с отблъскващ вкус и аромат в продължение на хилядолетия успешно се използват от местните племена за лечение на изключително широк кръг заболявания - треска, артрит, високо кръвно налягане, диабет, рак, отпадналост, мускулни болки, храносмилателни проблеми, ухапвания от отровни животни и т.н. - общо около 100 болестни състояния.

Сведения за чудодейното действие на плодовете нони са открити в древни санскритски манускрипти, както и в традиционната древноиндийска система за поддържане на духа и тялото - Аюрведа. Всъщност с лечебна цел местните жители не използват самите плодове, а сока, получен от тях по съвсем несложна технология. Набраните плодове престояват около една седмица за дозряване, при което придобиват кафеникаво оцветяване. Следва ръчно прецеждане на плодовата каша през мрежеста материя и изваряване на полученото пюре, при което (забележете!) продуктът не губи целебните си свойства, а напротив - повишава ги. С помощта на най-съвременна ана-

литична техника в сока на нони бяха открити над 150 биологично активни вещества, някои от които уникални - проксеронин, скополетин, дамнакантал, иридоиди, серотонин, аминокиселини (между които осем незаменими), фитостероли (бета-ситостерол, кампестерол, стигмастерол), естрогени, терпени, флавоноиди, каротеноиди, полифеноли, олиго- и полизахариди, множество киселини, както и техни естери, витамини, минерали и т.н., и т.н.

През седемдесетте години на миналия век невероятен ажиотаж в научните среди предизвика съобщението на американския биохимик д-р Ралф Хайнеке за наличието в плодовете нони на значителни количества от едно уникално за човешкия организъм вещество - проксеронин. Под действието на ензима проксираниназа и с участието на невротрансмитера серотонин проксеронинът се превръща в алкалоида ксеронин, който е жизненоважен за човешкия организъм.

Без неговото участие огромното мнозинство от протеините в човешкото тяло (ензими, анти-тела, хормони) не могат да изпълняват своите функции, т.е. нормалното функциониране на човешкия организъм в максимална степен зависи от наличието на достатъчно количество ксеронин. Доказано е, че ксеронинът стимулира производството на ендорфин, известен като хормон на радостта, което води до намаление на болестните усещания и подобрене на настроението. Черният дроб периодичски емитира ксеронин в кръвния ток, но нерядко то е недостатъчно за покриване на нуждите на организма, което има сериозни негативни последици за хомеостазата.

През 1993 г. в нони беше открито наличието на скополетин - производно на кумарина, който има силно изразен адаптогенен ефект - понижава високото и повишава

ниското артериално налягане.

Освен че оказва благотворен ефект върху кръвообращението, скополетинът проявява силно изразено анти-хистаминно, противовъзпалително, антиастматично, антибактериално и редица други целебни въздействия върху организма. Множество изследвания указват и за неговото психофармакологично действие - снемане на чувството на безпокойство, депресията и главоболието.

Друго магическо вещество, съдържащо се в плодовете нони, е дамнаканталът - антрахиноново съединение, което проявява мощно антиканцерогенно действие - пречиства превръщането на предраковите клетки в ракови. Шокиращо за учените, изследващи свойствата на сока на нони, беше откритието, че

определени неговите съставки стимулират клетките да продуцират азотен оксид.

Съвсем неотдавна беше установено, че това най-просто съединение между азота и кислорода играе фундаментална, жизненоважна роля в човешкото тяло. За разкриване на физиологичните функции на това уникално вещество в човешкия организъм през 1998 г. Робърт Фърчгот, Луис Игнаро и Ферид Мурад бяха удостоени с Нобелова награда. Освободеният под действието на сока на нони азотен оксид има вазодилатационен (съдоразширя-

ващ), антиокислителен (предотвратява окислението на т.нар. лош холестерол) и укрепващ имунната система ефект. Освен това той способства за подобряване на паметта, функциите на гладката мускулатура, либидото и еректилната функция.

Първото практическо приложение на постигнатите резултати от изследването на ролята на азотния оксид в човешкия организъм беше появата на добре познатия препарат виагра. Иридоидите оказват многостранни въздействия върху организма - подобряват храносмилането, стимулират секрецията на стомашен сок, засилват апетита и т.н. Наред с това те проявяват съдоразширяващо, хипотензивно, антиаритмично, спазмолитично и антибиотично действие. Наличието на етеричномаслени субстанции усилва тяхното действие.

Редица съставки на сока нони са особено ефективни в борбата със свободните радикали, пречиствайки преждевременното стареене на клетките и организма като цяло. Независимо от малкото сведения за благотворната роля на сока на нони за човешкия организъм (апропо удостоен с Международната звезда за качество - *International Star for Quality*) на този етап оторизирани институции на ЕС все още не са го признали като лекарствено средство и той може да се разпространява в рамките на общността единствено като плодов сок или хранителна добавка.

Все по-ясно става, че в природата съществуват множество средства, които могат да ни помогнат да се преборим с огромно брой болести и недъзи. Кой, как и защо ги е скътал на нашата планета едва ли някога ще узнаем. Дали обаче ще ни достигнат интелектът и уменията, за да открием и разгадаем закодираните послания на неизвестния благодетел и да се възползваме от скритата в тях витална сила?

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

Нони са плодове на вечнозеленото дърво *Moringa citrifolia*, което принадлежи към семейство Брошови (*Rubiaceae*) и включва около 5000 вида. Дървото достига до 6-7 м височина, плододана целогодишно, като на една клонка могат да съжителстват едновременно цветовете, зелени и зрели плодове. Зрелите плодове са бели на цвят, с големина и форма на картоф и са изпълнени с множество кафеникави костички-семенца. Любопитното е, че към всяка костичка е прикрепено миниатюрно въздушно балонче, благодарение на което семенцата безпрепятствено преодоляват огромни разстояния, носени от океанските течения. Това обяснява широкото разпространение на растението в този район на Тихия океан.

МЕДИЦИТЕ НИ СА В КРАК С НОВОСТИТЕ В ЛЕЧЕНИЕТО НА МОЗЪЧНИТЕ ИНСУЛТИ



Акад. проф. Ек. Титянова с проф. Рюн Аслид (вдясно) и проф. К. Нидеркон

Първият Конгрес по невросонология и мозъчна хемодинамика с международно участие събра в началото на октомври в София над 200 учени и клиницисти от тази модерна медицинска специалност. Развитието ѝ в нашата страна в синхрон с най-съвременните методи на лечение е особено важна задача заради челното място на мозъчните инсулти сред смъртоносните и инвалидизиращи заболявания.

Вдните на форума бе отбелязана и 10-годишнината на Българската асоциация по невросонология и мозъчна хемодинамика. Под председателството на акад. проф. Екатерина Титянова тази научна организация постигна безспорен авторитет не само у нас, но и в чужбина - най-вече с грижата за постоянното обучение и професионалното изграждане на своите членове и специалното внимание към студентите и младите специалисти. Асоциацията има голям принос за интензивното въвеждане на световните стандарти в ултразвуковата диагностика на нервната система и на терапевтичния ултразвук в неврологията. Международният редакционен съвет на специализираното списание „Невросонология и мозъчна хемодинамика“, което асоциацията издава на български и английски език, е гаранция за високото качество на статиите и научните публикации. На конгреса бяха дискутирани многобройни аспекти и практически детайли на съвременното лечение и особено профилактиката на мозъчния инсулт, въвеждането на най-новите постижения в подхода към съдовите заболявания на мозъка.

С много голям интерес бе посрещната лекцията на изобретателя на транскраниалната доплерова сонография проф. Рюн Аслид, посветена на историята, развитието и бъдещето на този метод. Съвременното лечение на мозъчния инсулт бе фокус в представянията на проф. К. Нидеркон от Австрия; акад. проф. Е. Титянова, доц.

Иво Петров, България; проф. Стойчев от Република Македония; проф. М. Михайлович и проф. Н. Стернич от Сърбия; проф. М. Алпаидзе от Грузия; доц. И. Велчева. Експертите споделиха своя опит на базата на конкретни случаи от клиничната практика, като бяха единодушни - модерното и ефективно лечение и превенцията на мозъчните инсулти предполага мултидисциплинарна, екипна работа на невролози, специалисти по образна диагностика, кардиолози, ендокринолози и др. Подкрепена бе и констатацията на доц. Иво Петров, че у нас са създадени на много места добри условия, закупена е и съвременна апаратура за диагностика и лечение на съдовите нарушения в мозъка, но не разполагаме с достатъчно на брой добре обучени лекари.

Сателитният симпозиум, организиран от Българската академия на науките и изкуствата и посветен на иновации в медицината, допринесе тематичното си разнообразие за мащабността на научния форум. Акад. проф. Надка Бояджиева говори на тема „Епигенетика във фармакотерапията“, акад. доц. Маргарита Каменова се спря на новите тенденции в диагностиката и прогнозата на невробластомите, приложението на стволови клетки при лечението на тумори бе представено от доц. Жоржета Бочева. Доц. Иво Петров разказа за авангардното международно проучване с участие и на няколко български клиници, чиято цел е доказване на благотворното влияние на имплантирани автоложни стволови клетки при хора, прекарвали остър миокарден инфаркт. Акад. проф. Боян Лозанов се спря на зависимостта между метаболитния синдром и сърдечносъдовия риск, а акад. проф. Ивон Даскалова акцентира върху бързия скрининг за ранна диагностика на диабета и 7-дневното непрекъснато мониториране на кръвната захар като част от най-съвременните практики в борбата с диабета. Модерните аспекти в лечението на рака на панкреаса бяха представени от проф. Никола Владов.

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 изхябяването 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 боледуващи 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 пъпеш 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

Тина БОГОМИЛОВА

Глицеринът е една от най-често срещаните съставки в козметичните продукти. Познат е още като глицерол, произлиза от гръцкото „гликерос“ и означава „сладък“.

Глицеринът е като безцветен сироп, който привлича и задържа влагата. И не само овлажнява, но и създава невидим защитен слой.

Продава се в аптеките, най-евтин и разпространен е синтетичният. Хубавият глицерин обаче има растителен произход и се добива чрез хидролиза от различни естествени мазнини, най-често от кокосово и палмово масло.

Глицеринът е широко използван в козметиката, защото подобрява мекотата и еластичността на кожата. Достига до по-дълбоките части на роговия слой на епидермиса и задържа водата цяло денонощие.

Глицеринът овлажнява и омекотява кожата

● Това е една от най-популярните съставки в кремове за лице

Засилва образуването на нови кожни клетки, което помага при кожни заболявания като екземи, псориазис, както и след изгаряния, ухапвания, синини и подуване.

Глицеринът омекотява, овлажнява и защитава кожата. Особено помага на сухата при студено време.

Стимулира излюшването на мъртвите клетки и след продължителна употреба освен че кожата става по-гладка, но и луничките изсветляват.

Неразреден глицерин обаче не бива да се използва, тъй като може да изсуши и раздразни кожата. Той има силно абсорбиращи свойства и ако липсва влага в окръжаващата среда, започва да я черпи от самата кожа.

Затова не се препоръчва при сух климат, а само в райони с висока влажност.

Глицеринът е една от най-популярните съставки в кремове за лице. В добрите кремове обаче съдържанието на захарен алкохол не трябва да надвишава 10%, да има достатъчно растителни масла и глицеринът да не зависи от влажността на въздуха. За крем за лице с добър хидратиращ ефект препоръчителната доза е между 2 и 5%.

Глицеринът присъства и в много домашни рецепти за разкрасяване. Овлажняващ лосион за лицето се получава, като се смеси липова отвара с



капки спирт. Кожата на цялото тяло се овлажнява с лек масаж с няколко капки глицерин, разтворен в тройно повече вода.

Сладкият сироп може да се използва и при загрубяла кожа на ръцете и краката. Ваничките с глицерин бързо правят ръцете нежни. По супена лъжица глицерин и спирт се разварят в два литра топла вода и ръцете се потопяват за двадесетина минути.

Глицеринът прави косъма лъскав и еластичен и особено добре се отразява на къдравелките. Маските за коса с глицерин помагат за хидратирането на гривата без излишно омазняване.

Косата става лъскава и здрава със смес от една супена лъжица рициново масло и по една чаена лъжичка глицерин и ябълков оцет.

При мазна коса се смесват в равни пропорции глицерин и водка, втрива се в корените и престоява 15 минути. При суха и увредена помага смес от жълтък, глицерин и ябълков оцет.

Хидратираща маска за коса се получава от глицерин, лимонен сок, мед и жълтък.

Глицеринът е широко приложен в изработката на сапуни. Глицериновите сапуни съдържат около 15-20% чист глицерин и се разтварят по-бързо във вода. Има най-различни рецепти за домашни сапуни с глицерин, дори кремове за бръснене и пасти за зъби.

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



OXYPAIN[®] OIL



Наука
и природа
заедно
срещу
болката

ECPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни 6



Есента настъпи, а тепърва предстоят най-мрачните и хладни месеци по нашите ширини. Затова днес ще се почерпим със свежи идеи за здравето - всичко за него е в нашите ръце!

Сегем причини да не прекаляваме със захарта

Тези цифри не ограничават захарите в пресните плодове и зеленчуци и млякото, тъй като няма доказателства за отрицателен ефект от употребата им. Но тенденцията е добавеното сладко в обозримо бъдеще да е не повече от 5 на сто от общия енергиен прием.

Истината е, че ние не осъзнаваме колко много захари всъщност консумираме. Монозахаридите (като глюкозата и фруктозата) и дизахаридите (като трапезната захар) се влагат от производители в много готови храни и напитки. Отделно ние съзнателно си хапваме мед, пием компоти, плодови сокове и енергийни напитки, хапваме вафлички и много полезни блокчета с мюсли, само че не обръщаме внимание колко захар те съдържат.

Приемът на захари в различните държави варира според възрастта, средата и страната. В Европа например при зрелите хора в Унгария и Норвегия захарите представляват 7-8 на сто от приетата енергия чрез храната, а в Испания и Великобритания те достигат до 16-17 процента. „Шампиони“ в хапване на сладко сред децата с 12 на сто са страни като Дания, Словения и Швеция, до почти 25 на сто в Португалия. Изводите са еднозначни: възрастните, които приемат по-малко захари, са с по-ниско тегло и обратното. Децата, които пият подсладени безалкохолни напитки, са по-тежки или затлъстели от тези, които не го правят.

Твърде много захар

За високата консумация на захар не са виновни само „обичайните заподозрени“ - веригите за бързо хранене: национално изследване на здравето и храненето в САЩ неотдавна показало, че хората там консумират 67 на сто от захарите у дома си.

Откажете се от купешкия салатен дресинг, който със сигурност съдържа захар дори в диетичния си вариант, и го заменете с обикновен оцет и олио.

- Актуалните препоръчителни стойности на Световната здравна организация са и за децата, и за възрастните: захарите като количество не бива да надвишават 10 на сто от дневния калориен прием. Ако ги намалите наполовина - докъм 6 чаени лъжички за жените и максимум 9 за мъжете, здравните ползи ще бъдат още по-осезаеми.

Заблуждава мозъка

Колкото повече рафинирани захари ядем, толкова повече вкарваме организма си в спиралата на обърканите хормони. Сладкото не ни създава усещане за ситост и до мозъка стигат измамни сигнали, че още сме гладни.

Забележете: В купешкия хляб има добавена захар, и то не само в белия. Съдържа се също и в многозърнестия и пълнозърнестия хляб.

Ускорява стареенето

Захарта е първостепенната хранителна

причина за стареенето. Фруктозата, сладката молекула в захарта, причинява образуването на свободните радикали, които разрушават клетките. Това води до хронични заболявания като диабет тип 2 и сърдечносъдови проблеми.

Важно е да знаете: Захарите се съдържат дори в доматения кетчуп и различните сосове за паста. Количествата им се определят от производителя, често не са споменати или коректно описани в етикета, поради което трудно ще разберете какво излизно количество поглъщате.

Какво да не пропуснем през месеца?

Рецепти с ленено семе

Проучване сред жени в менопауза установило, че смляното ленено семе подпомага хормоналния баланс. Във фокус групата две супени лъжици в продължение на 2 седмици намалили значително горещите вълни. Накисвайте го в купичка с топла вода от вечерта, а сутрин го разбъркайте с 2-3 лъжици смес от най-обикновени овесени, ръжени или ечемичени ядки с кисело мляко и малко мед и го хапнете. Не е като бекон с яйца, но в името на здравето си струва да се преглътне.

При затлъстяване на вътрешните органи и висок холестерол

Една супена лъжица семена се вари в тенджерка с капак в половин литър вода на слаб огън 2 часа, като периодично се разбърква. Течността се охлажда и прецежда. Пие се по 100 мл 3 пъти дневно 30 минути преди хранене в продължение на 10 дни, следват 10 дни почивка и курсът отново се повтаря. Залага се на слабите и почистващ ефект на лена.

За трайно отслабване

Опитайте 3-седмичен курс с нискомаслено кисело мляко и смляно ленено семе, като през първата седмица всеки ден към 100 г мляко се добавя 1 равна с.л. ленено семе и се консумира на гладно. През втората седмица се хапва смес от 100 г нискомаслено кисело мляко и 2 лъжици смляно ленено семе, а през третата седмица в същото количество се разбъркват 3 с.л. Недейте да мелите големи количества ленено семе, защото лесно гранясва. Направете почивка от две седмици и повторете курса.



КЪСМЕТЧЕТО НА ОКТОМВРИ

Ако все още се питаш кога е най-подходящият момент да промениш нещо в живота си, то не забравяй, че той е точно СЕГА.

Робърт Холдън

„Кафявите“ тъкани

В някаква степен в процеса на остаряване ние „ръждясваме“. Оксидативният стрес превръща тъканите ни в „кафяви“, което е провокирано и от прекаляването със „сладки изкушения“.

Бъдете информирани: Захарта е добавена в множество преработени продукти. Смята се, че в САЩ има към 600 000 готови продукти в търговската мрежа и цели 80 процента от тях съдържат добавена захар. Това са безалкохолни напитки, плодови сокове и всякакви десертчета. В полуфабрикатите или

замразените продукти като пици, лазаня и дори в заготовките с месо могат да се крият захари.

Омазнява черния дроб

Когато претоварите митохондриите в черния си дроб с много захари, органът няма друг изход, освен да превърне и натрупа излишествата в мазнини, което кара

ЛУНАТА

Новолуние
13 октомври, 03:07:02 ч.
Първа четвърт
20 октомври, 23:32:30 ч.
Пълнолуние
27 октомври, 15:06:15 ч.
Последна четвърт
3 ноември, 14:24:59 ч.
Новолуние
11 ноември, 19:48:21 ч.

Защо костилка от авокадо?

Тя съдържа 70 на сто от антиоксидантите в целия плод, полифеноли като в зеления чай и повече разтворими фибри дори от овесените ядки, поради което е от новоизползваните антиейджинг продукти. Именно от костилката се прави авокадовото олио, което засилва имунната система, намалява холестерола и предпазва сърцето (вече се намира и на нашия пазар). За предпочитане го влагайте без топлинна обработка в салати, а външно - намазвайте го за свеж и младежки вид на кожата на лицето и за лъскава коса.

В Южна Америка се използва срещу дизентерия и храносмилателни проблеми, тъй като съставките ѝ предпазват от бактериални и вирусни инфекции. Брашното от костилката на авокадо има противовъзпалителни свойства и е добро при артритни и ставни болки. Прилагано при плъхове, дава надежда за добри резултати за спирането на растежа на туморите.

Опитайте костилката от авокадо, като внимателно я счукате в хапан или я смелите с много мощен процесор, тъй като е доста твърда. После добавете към смути или зърнена закуска.



задстомашната жлеза да произвежда повече инсулин и може да се стигне до неалкохолна мастна чернодробна болест. Затлъстяването на черния дроб невинно си проличава откън: изследване, публикувано в *Journal of Clinical Nutrition*, съобщава, че хора, приемали по 1000 калории повече от сладки лакомства, са наддали на тегло само с 2 на сто, но омазняването на дроба им се е увеличило с 27 на сто.

Обърнете внимание: В последно време и у нас станаха модни всякакви плодови и подправени разновидности на йогурти. Придържайте се към традицията и класиката и си хапвайте натурално българско кисело мляко!

Сладкото пристрастява

Невротрансмитерът допамин, който ни създава чувството на успокоение и доволство, може да бъде „изключен“ от прекалените количества фруктоза, които поглъщаме. Тялото не разпознава каква доза му е необходима и иска още и още захари, за да изпита удовлетворение.

Не купувайте готови сокове и смутита, колкото и натурални да са описани, че са те. В повечето случаи те са лишени от фибрите на плода и със съдържащите захари могат да вдигнат нивото на кръвната ви захар повече от сладолед или парче торта!

Проблеми с артериите

С течение на времето преяждането със сладки неща започва да влияе на клетките, покриващи вътрешните стени на кръвоносните съдове, и те стават по-малко чувствителни, което може да влоши подаването на кислород към органите.

Готвенето в домашни условия се завърща на бял кон в западноевропейските страни и в САЩ, като целта е да се научите да знаете какво слагате в храната си, за да контролирате дневния прием на сладко.

ВИД БИЛКА,
ЧЕРВЕНА
ЖЛЪЧКА
ПРИКАЗКА ОТ
ШАРЛ ПЕРО

японски
декоративен
храст
поп певица
от
барбадос

РОМАН ОТ
ДЖ. ОСТИН
ЛАГЕР,
БИВАК

НАША КИНО-
РЕЖИСЬОРКА
ПОЛОЖИТЕ-
ЛЕН ЕЛ,
ПОЛЮС

БОЕН ВИК
ПРОЛЕТЕН
МЕСЕЦ
ОБЛЕКЛО ЗА
КРАКАТА

ПЕСЕН НА
Л. ИВАНОВА
ПОЛИТУРА
КРЕПОСТ ЗА
ОХРАНА НА
ЕДИН ГРАД

ДОЛ.
ДОЛЧИНА

КОСМИТЕ НА
ГЛАВАТА
НА ХОРАТА
ИГЛА ЗА
ПЛЕТЕНЕ

ИТАЛИАНСКИ
ПИСАТЕЛ
„МАХАЛОТО
НА ФУКО“,
АЛКАЛОИД В
МУХО-
МОРКАТА

ГРАД В
БРАЗИЛИЯ
ИМЕНАТА НА
НАШ АРТИСТ
„ВСИЧКО
Е ЛЮБОВ..“

МАРКА
УНГАРСКИ
АВТОБУСИ
КОЗЯ ВЪРБА

ПРЕКРАСНО
МЯСТО
ВЪЗПАЛЕНИЕ
НА ИРИСА


МАРКА
КАФЕ

ПОЛОЖИ-
ТЕЛЕН
ОТГОВОР
КАМЕНАР-
СКИ ВЗРИВ

НАША
ХУДОЖНИКА
ГОЛЯМ
СОЛЕН
БАСЕЙН

ФРЕНСКИ
ПИСАТЕЛ
1914-1980
ОРГАНИЗЪМ
С КОРЕН,
СТЪБЛО, ЛИСТА

Екстракт от листата
на Гинко Билоба



ХУДОЖЕСТ-
ВЕННО ОПРЕ-
ДЕЛЕНИЕ
МЕТАЛНА
РЕШЕТКА

КВАРТАЛ В
СОФИЯ

СТАРА
МЯРКА ЗА
ТЕЖИНА

ОРГАН
НА ЗРЕНИЕТО

ПЕЧАТНО
ПРОИЗВЕ-
ДЕНИЕ

ПРОРЕЗ
НА ДРЕХА
ЛУКСОЗЕН
ФАЙТОН

ГОЛЯМ
КРЪВОНОСЕН
СЪД
ПОЛУ-
СКЪПОЩЕН
КАМЪК

ПЪКЪЛ

СЪПРУГАТА
НА ДЖОН
ЛЕНЪН

МЯРКА ЗА ЕЛ.
СЪПРОТИВ-
ЛЕНИЕ
ТРАКИЙСКО
ПЛЕМЕ

ПОКУШЕНИЯ
РЕКА В
ИТАЛИЯ
ЗАЛИВ НА
ЧЕРНО МОРЕ

ЛЕКАРСТВО
ПРИСПОСОБ-
ЛЕНИЕ ЗА
ВЪРЖАНЕ
НА ЖИВОТНИ

ПРОСТУДА

ПЕСЕН НА
ОРЛИН
ГОРАНОВ

РАДИО-
АПАРАТ
ИНДОНЕЗИЙ-
СКИ ОСТРОВ

ДВИГАТЕЛЕН
МУСКУЛ

НАША ПОП-
ФОЛК
ПЕВИЦА

НАША ПОП-
ФОЛК
ПЕВИЦА

СЛАБА
РАКИЯ

РИБИ ОТ СЕМ.
КЕФАЛОВИ
ПЛОДОВ
ИЗВЛЕК

ИЗТОЩЕНИЕ,
ОТПАДНОСТ
СИСТЕМА
ЗА ЦВЕТНА
ТЕЛЕВИЗИЯ
МЯСТО ЗА
СЯДАНЕ В
АВТОБУС

БИВШ
АНГЛИЙСКИ
ФУТБОЛИСТ,
НАЦИОНАЛ
КОЖА ЗА
РЪКАВИЦИ

ВИД КАФЕ

ГРАД В ПЕРУ

ЯПОНСКИ
ТЕЛЕВИЗОРИ
ЕЗЕРО В
АРЖЕНТИНА
СВЯН

ГЕРОИНА НА
ГОЛЕМИНОВ
„ТРАКИЙСКИ
ИДОЛИ“,
КУМИР

ЕГИПЕТСКИ
БОГ

ПРАВОСЛАВЕН
СВЕЩЕНИК

РОД
ВОЙСКА

СПЕЦИАЛИСТ
ПО
БОТАНИКА

СЛАБА
РАКИЯ

РЕЧНИК : АНАМА, АНИРИ, АТИЛИО, ВЕ, ЕВОНИМУС, ИКА, ПАТОКИ, ЯРЕМ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 36

ВОДОРАВНО: КАТ. „Дядовата ръкавичка“. Су. Дебелец. Кан. Респект. Докер. Напад-
дател. Осер. РИНОЛЕКС. Лета. Борилово. Ирон. Цитат. Ас. Аника. Море. Ока. МОЛ.
Нин (Зитао). Лапа. Пелин. Ула. Вена. Тинолит. Еквадор. Сако. Кола. Идеал. „На ни-
вата“. Син. Парк. Химикали. Аладин. Историк. Талига. Ору. Нота. Рис. Кама. Адонис.

ОТВЕСНО: Ипон. „Дядо Йоцо гледа“. Дек. „Рир“. Акерит. Победител. Вакса. Верила.
Авал. Кал. Мотопед. Хор. Тен. Канонири. Кацарова (Силвия). Арамис. Пи. Ник. Тъкан.
Лик. Кадо. Вата. Канал. Салам. Тема. Атила. Дирек. Сметка. „Челси“. Олио. Ага. Икс
(Жаки). Ралин (Радой). Слад. Аполон. НОКИА. Есенин (Сергей). Лондон. Адкет.
Кирил. Ири. Тутракан. ТАУНУС.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

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

Летящият български тийнейджър

Валентин МАРИНОВ

България няма традиции в автомобилните спортове. Никакви. В последните години няколко ентузиаста (и по-застарялото момче Пламен Кралев) опитаха късмета си, но всичко приключи мимолетно.

Не ни се иска и сега да се случи същото с тийнейджъра Павел Лефтеров, който едва на 17 г. направи така, че за България най-накрая да се заговори на писти като "Нюрбургринг", "Спа", "Мизано"... Да се развее знамето там, да се чуе химнът. Той стана европейски вицешампион в аматьорския клас на GT4, след като спечели куп победи, при това убедително.

Предпоставките за българска следа сега са далеч по-добри. Павел не само излиза от картинга със солиден опит и много титли, той има роден отбор зад гърба си - "Булавто рейсинг". Тимът многократно надмина очакванията още в дебютния сезон, разполага с отличен мениджърски щаб и добри механици. Изгради отношения с британската компания Lotus, тъй като ползваше нейна кола за подвизите на Лефтеров и компанията.

"Занимавам се с автомобилен спорт от 8-годишен, когато започнах с картинг. Баща ми ме заведе на пистата във "Виница". Бензинът ми влезе в кръвта и започнах да се състезавам", започна историята си пред "Животът днес" младокът. Тренирал е куп други спортове преди това.

Минаваме бързо на надпреварата, в която Павел и "Булавто рейсинг" направиха истински чудеса този сезон.

"GT4 е един от най-добрите шампионати, защото там има едно нещо, наречено "Balance of per-

Павел Лефтеров стана вицешампион в европейска автомобилна надпревара още в първия си сезон като пилот

formance", което изравнява силите. Идеята е пилотите да изпъкнат на преден план, пък и марките да се надпреварват. Карат професионалисти и аматьори. Такива са и класовете, а има и отборно класиране. Аз участвам при аматьорите, но ние записахме няколко победи в генералното класиране. По принцип професионалист задължително кара с аматьор. Това означава, че на 20-30 минути трябва да се сменят. Има доста известни имена, натрупали опит във формула и шампионати като GT3 и DTM", разказва Лефтеров.

Колата е Lotus Evora GT4, с 360 конски сили, тежи 1200 кг. Подготвена е изцяло в завода на Lotus и тимът ни носи официалните му цветове. Островитяните помагат. В отбора има българи, англичани, италианци...

Любопитно е, че тренировъчната кола на Лефтеров е BMW със 150 "коня", закупена за 1200 лева. С нея талантът кара на сняг, като в такива условия се учи най-добре.

"Булавто рейсинг тим" е създаден през 2007, но в началото едва ли и самият Петър Лефтеров, бащата на Павел и собственик на компанията "Булавто", е предполагал, че ще стигне толкова далеч. Досега варненци печелеха състезания само в картинга.

"Когато аз бях на възрастта на моите синове, имаше задължителна военна служба, юношите ставаха самостоятелни, научаваха се на дисциплина и излизаха от казармата мъже. Днес времената са други, процесите протичат малко по-бавно и с няколко мои приятели решихме да си направим фабрика за мъже, която кръстихме „Булавто рейсинг“, казва пък Лефтеров-старши.

А планове за дого-



дина не са изяснени. Лефтерови още не са решили накъде да поемат - дали да останат в същия шампионат, или да го сменят с по-силен. Тази година очакванията са

надминати.

"Имаше доста изненадани хора. В началото ни гледаха накриво в единия шампионат. Научихме ги да слагат флага правилно. В началото го

поставяха на обратно - като на война. Пускат и химна вече. Голяма гордост е, като чуеш химна, особено когато видиш сълзи в очите на близките си под подиума. Чувството е уникално. Аз не съм толкова емоционален, стеснителен съм, не показвам емоции, но въпреки това много се вълнувах", признава Павел.

Типично по български младият пилот вече е свързан с големи неща. С най-големите в моторните спортове. Той не се страхува от това, напротив. Похвално е, че е реалист едва на 17 години.

"За жалост съм доста висок (бел. ред., 189 см) и

нямам шанс за формула. Седнах в болид и не се почувствах комфортно. Мечтата ми е да стигнем до "24-те часа на Льо Ман" и да караме там в най-високия клас - на прототипите. Те летят със скорост като болидите във Формула 1. Харесват ми дългите състезания, там трябва повече мисъл и стратегия. Повече работиш с отбора - разсъждава младият пилот. - Ако не се целиш нависоко, няма как да постигнеш целите си. Трябва да правиш компромиси, да излезеш от зоната си на комфорт, ако искаш да постигнеш нещо."

viasport.bg

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

ECPHARM

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

Детско - юношеският спорт
на едно място!



VIA SPORT.bg

Златка ЗАМОВА

„Ти вече си легенда: 324 гола за 308 мача е нещо неповторимо! От тази седмица Кристияно Роналдо е лидер при голмайсторите в грандиозната история на Реал Мадрид, най-добрия клуб в света, с 10-те шампионски титли“ - това бяха по бащински гордите думи на президента Флорентино Перес към 30-годишния португалец на специално честване на рекорда му.

Крис получи подарък от клуба - статуетка със сребърна обувка и топка, надписана „Кристияно Роналдо 324 гола“, специално бяха представени трите му



Кристияно Роналдо влиза в рекордите на Гинес

„Златни топки“, четирите „Златни обувки“ плюс трофеите с Реал - Шампионска купа (2014), суперкупа на Европа (2014), 2 кралски купи (2011, 2014), испанската лига (2012), световното клубно (2014). Дубълът преди две седмици в Малмо му даде вход номер 25 за ексклузивния клуб на футболисти, забили 500 гола (Роналдо 501), където още не е стигнал Лео Меси.

Няколко дни след постижението обаче се стигна до разделение в испанските медии (оттам и по света) за точното число на головете, някои посочват 323 гола (изравнено постижение на бившия „7“ Раул Гонзалес), други като колоса „Марка“ зачитат 324 на клуба. По-рано пък в деня на мача срещу Малага на „Бернабеу“ в очакване на падане на рекорда куриозно вестник „Ас“ излезе с корица „321“, а „Марка“ - с огромно „322“!

Разликата идва заради един много готин гол от 2010 година, с който Реал Мадрид на Жозе Моуриньо побеждава с 2:1 Реал Сосидад в Сан Себастьян в първенството. Кристияно бие топовен сво-

боден удар отляво в 74-ата минута, топката закача гърба на Пепе, променя леко параболатата си и влиза в мрежата. Голът е записан на Пепе.

„Белият“ клуб обаче приема, че е на Роналдо и така остава в статистиката им. На същото мнение е и най-големият спортен ежедневник - „Марка“. В двубоя от Шампионската лига Крис вкара два пъти в Малмо, като първо изравни рекорда на Раул от 323 гола за Реал и го подобри с 1.

Оттук нататък, докато играе за „Белия балет“, португалецът може да се състезава само със себе си. Постижението му със сигурност ще бъде записано в книгата на рекордите на Гинес. В изданието за 2016 от този септември Крис държи върха за най-много хеттрикове (27) в Ла Промера. Бившият му треньор в Реал Жозе Моуриньо фигурира с цели 5 рекорда, сред които: 9 години непобеден на домашен терен и най-млад треньор със 100 мача в ШЛ (42 години и 12 дни). Моу и Крис, най-добрите португалски треньор и футболист, развалиха отношенията си през пролетта на 2013, ме-

сеци преди Жозе да напусне Реал, изпокаран с отбора.

20 % от головете Роналдо е вкарал от дузпи - от 60 е изпуснал едва 7. 26 е забил от статично положение (специално на фаулове). Около 25 % от успешните удари са близко край гредите - 42 до дясната, 39 - до лявата. Почти не е вкарвал отдалече (има един супергол за Манчестър Ю!), за което е критикуван и Реал! Крис е вкарвал на всички в Испания, любимата жертва е Севиля, отнесли 21 гола. Най-емоционален за Роналдо е голът срещу „Червените дяволи“ на „Олд Трафорд“ в Манчестър за ШЛ (2013), който не празнува и е афектиран от посрещането на бившата си публика.

Интересно е, че именно Кристияно асистира на легендарния капитан на Реал Раул за последния му гол с „Белия балет“, номер 323 (за 741 мача, 17 години) на „Ромареда“ през април 2010. Раул има средно 0,43 гола за мач. Цифрата на Крис е недостижима дори за Меси - 1,05 за мач. Вкарва средно по 60 гола последните 5-6 сезона, голаджия и на Шампионската лига с 82.

„Уго Санчес заби 39 в един сезон (1989-90), струваше ни се от друга галактика. И сега дойде този футболен звяр, наречен Кристияно, който приключи с всички, дори с Раул... беше немислимо, но вижте го само с каква лекота вкарва!“, чуди се Карлос Сантяна (290 мача за Реал).

На 9 ноември по испанските кина излиза първият документален филм за Кристияно „The Man“, следящ живота му през последните 12 месеца. Лентата е пълна с футбол и голове, но ще разкрие и другия Крис - човека от спортния терминатор. „Този с голямо солидарно сърце, който се грижи за своите хора и помага и на другите“, както го описа вчера Флорентино Перес.

Крис има покана за поява в новия филм на Мартин Скорсезе „Манипулаторът“ (с Чайнинг Тейтъм) за живота на младия милионер Александър Прот, вдъхновил образа на Кристиан Грей от „50 нюанса в сиво“. Роналдо ще даде под наем за снимките мезонета си в сграда в Манхатън, където е живял и бизнесменът.

BGfootball.com

цените са валидни от 13 до 19 октомври

<p>1.99 лв./кг</p> <p>Банани кг</p>	<p>1.79 лв./бр</p> <p>40% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Шоколад „Nestle“ 150 г, екстра млечен, черен</p>
<p>5.99 лв./кг</p> <p>Свински врат с кост, кг от нашата витрина</p>	<p>5.79 лв./кг</p> <p>Свински гърди с кост, кг от нашата витрина</p>
<p>17.99 лв./бр</p> <p>Вентилаторна печка „HENSKE“, 1800-2000 W</p> <p>2 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ</p>	<p>19.99 лв./бр</p> <p>Одеяло „Eldorado Home“ 140x200 см</p>

Практичният избор