



Продължава
възходът
на имотния
пазар

На стр. 9



Представяме ви
проф. Надка
Бояджиева, водещ
лекар-фармаколог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 38 (165), 20 - 26 октомври 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Таня Борисова,
номинирана за
„Най-добър учител на света“:

Възпитавам толерантни граждани на света

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Пазаруването
онлайн вече не
е изключение

На стр. 5

София ще се
развива като
зелен град

На стр. 15

Кой и как
може да
гласува на
25 октомври

На стр. 16

Бум на
диабетните
усложнения
през
последните
години

На стр. 20



Волейболът отсрами
българския спорт

На стр. 32

credoweb™ На стр. 20-21

Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Фактите са
категорични:
Катастрофите
скочиха, когато
камерите
на КАТ не
работеха



Алфалипоева киселина
60 капсули

α-Lipo max

Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини от групата В /1, 6,12 и фолиева киселина/ допълнително подпомагат състоянието при невропатия и облекчават болката

Повече информация може да откриете на страницата ни в

credoweb™
HEALTH EXPERTS

„София Тех Парк“ отваря врати на 26 ноември



Първият научно-технологичен парк в България „София Тех Парк“ ще отвори врати на 26 ноември, съобщи премиерът Бойко Борисов, който инспектира строител-

ството на комплекса заедно с европейския комисар за изследванията, науката и иновациите Карлуш Моедаш, вицепремиера Томислав Дончев и министъра на образованието Тодор Танев.

Научно-технологичният парк се строи върху бившите военни терени на 4-ти км в София. Имотът с площ 270 дка бе прехвърлен през 2014 г. от Министерството на отбраната на Министерството на икономиката за изграждането на техпарка. До момента в реализацията на идеята държавата е инвестирала над 100 млн. лева.

Проектът предвижда създаването на 20 000 кв. м нови и реновирани сградни площи, в които ще има приложно-изследователски лаборатории, иновативни лекционни, образователни, дискуссионни пространства, зали за демонстрация на ноу-хау технологии, паркинг и зелени пешеходни площи.

„София Тех Парк“ ще подпомага иновациите и високите технологии, както и стартиращи компании, които осигуряват висока добавена стойност.



Износът на България за трети страни се увеличава, вносът се свива

В периода януари-август 2015 г. износът на България за трети страни се увеличава с 5,3% спрямо същия период на 2014 г. и е в размер на 11 млрд. лева. Това показват предварителните данни на Националния статистически институт (НСИ). Основни търговски партньори на страната ни са Турция, Китай, Сърбия, Руската федерация, Сингапур, САЩ и бившата югославска република Македония, които формират 54,9% от износа за трети страни.

Вносът на България от трети страни за първите осем месеца на 2015 г. намалява с 2,8% спрямо същия период на 2014 г. и е на стойност 12,5 млрд. лева. Най-голям е стойностният обем на стоките, внесени от Руската федерация, Турция, Китай и Украйна.

Безработицата намаля до 9,2%



За шести пореден месец регистрираната безработица в страната продължава да намалява, отчита Агенцията по заетостта. Равнището на безработицата през септември намалява спрямо август с 0,1 процентни пункта до 9,2%. Продължава тенденцията към подобряване на показателите на първичния пазар на труда, която се изразява в по-големия брой заявени работни места в бюрата по труда и постъпилите на работа безработни в реалната икономика. В бюрата по труда през септември са регистрирани 302 775 безработни, или с 4046 лица по-малко спрямо август. На годишна база безработните са значително по-малко - с 42 600 лица, което е най-голямото намаление за ме-

сеца от 2008 г. насам. Регистрираните младежи без работа до 29 години са 46 197 души и представляват 15,3% от всички безработни. Спрямо август те са намалели с 643 лица. В сравнение със същия месец на 2014 г. младежите до 29 години без трудова заетост намаляват значително - с 13 154 лица.

В бюрата по труда са заявени 16 479 работни места в реалния сектор, с 1240 места повече в сравнение с август. Най-много свободни работни места за първичния пазар в бюрата по труда идват от преработващата промишленост (4080 места), от административни и спомагателни дейности (2894 места), от образованието (2523 места), от търговията (1850 места).



Твоят гинеколог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Живеем в интересни времена, точно като в китайското проклятие. Преди избори е особено интересно. През последните години взе да става и опасно. На този фон органите на реда често се оставят да бъдат въвлечени в медийния цирк, организиран от хулигани.

Свикнахме любителят на драма Волен Сидеров да скандализира, да заплашва, да размахва юмруци. В навечерието на изборни дати той винаги успява да въвлече медиите в драматичните си вопли как не бил хулиган, а някой се опитвал да му скрои шапка. Това изобщо не му пречи периодично да размахва юмруци пред органите на реда. Въпросът е защо държавните органи се оставят да бъдат пешки в медийното шоу на Сидеров, за когото и лошата реклама е реклама.

Павлета Давидова,
„Дума“

„Панаири - свят отрупан с толкоз хубави, примамливи неща!“ Този рефрен от известната песен на Лили Иванова, изглежда, се е утвърдил като политическо верую на Волен Сидеров. В нощта на петък срещу събота лидерът на „Атака“ устрои зрелище в познатия си шумен стил на пъпа на София. Дватама със съпартиеца му Десислав Чуколов, видимо почерпени, извършиха спецоперация за залавяне на наркотици в денонощно магазинче. Сценката събра стотици зяпачи, отново имаше шамари за случайни граждани, бутане и зъбене на полицаи. Будното гражданство свято се възмути в нета. За пореден път прокуратурата поиска сваляне на имунитета на двамата парламентарни хаймани. Сидеров и компания са абсолютни рекордьори по брой на свалени имунитети, без това

Скандалът с „Атака“

да се е отразило на свидетелствата им за съдимост.

Руслан Йорданов,
„Стандарт“

Всеки „обикновен“ гражданин щеше да е осъден по бързата процедура. Обвинението най-вероятно щеше да е за дръзко хулиганство, с риск да бъде осъден ефективно или условно, или на пробация. Щеше да е осъден за непристойни, грубо нарушаващи обществения ред действия, които изразяват явно неуважение към обществото и са извършени с изключителен цинизъм. Всеки „обикновен“ гражданин, оказал съпротива на полицаи, повтарящ периодично действията си, щеше да е осъден незабавно.

Но Волен Сидеров е не-обикновен!...

Асен Генов,
actualno.com

Този път дори сеирджиите не се вързаха: „СмЕни плочата малко, т'ва се издраска“, подвикваше едно момче, докато друга групичка зяпачи се заливаха от смях и се щракаха на „селфи с Волен в полунощ“.

Криза в жанра: няма вече стюардеси от „Луфтаханза“, няма френските аташета, няма артилерия с тапи от шампанско по белгийски сервитьорки.

Но то пък и изборите са местни, ресурсите са скромни, няма защо да се вживяваме прекалено.

Виж, за президентските избори е друго. Тогава се пукат гуми и се трошат стъкла по магистрала „Тракия“ - както през 2006 г., когато едрогабаритният адютант на Сидеров Павел Чернев направи на сол колата на 22-годишен младеж наред пътя.

Редакционен коментар,
webcafe.bg

Със съд и полиция Сидеров не може да бъде спрян, то се видя. Тогава да се обърнем за помощ към най-известния спасител на света Владимир Путин с искане да си усмири русолюбивия инструмент за влияние в България, защото той отдавна действа като бумеранг за него. Може пък Путин да се застъпи за нас като за Башар Асад и да прозре, че самият автор на фашизоидната книга „Бумерангът на злото“ отговаря на това заглавие. Захвърлен по нас от Москва, той вече определено удря Кремъл, вместо да го рекламира.

Иво Инджев,
От блога

Същата парламентарно представена компания има дотук в досието си: Нападение над молеци се мюсюлмани пред джамията в София; Изкъртена дръжка на вратата на Министерския съвет; Инцидент с малко удари на магистрала „Тракия“; Въоръжени разходки из центъра на София; Нахлуване и в трите национални телевизии и заплахи срещу журналистите; Замерване на стюардеси в „Луфтаханза“; Замерване на сервитьори в Брюксел; Ударен полицаи във Варна; Ударен полицаи в София; Показан среден пръст на протестиращи граждани; Провалено от крясъци заседание на Консултативния съвет по национална сигурност; Необяснено скъпа кампания за последните парламентарни избори; Необяснен, но отчетен, огромен приход от членски внос от над милион миналата година; Несъответстващ на официалните доходи луксозен личен живот.

Не всичко от този списък може да бъде квалифицирано

като престъпление, разбира се. Но нито едно от тях не е редно за български народни представители.

Иван Бедров,
clubz.bg

И нас ни е срам. Много ни е срам. И затова по древногръцки обичай лично за себе си остракираме Волен. В някогашни времена в Атина чрез гласуване с чирепи (парчета от глинени съдове, на гръцки остраки) прокуждали смятаните за опасни граждани. Атина била град-държава. Като такава се е обособила и тукашната т.нар. политическа класа. Очакваме нейното гражданство да се произнесе по темата за остракизма на колежата им. Нейна тема е.

Милена Бойчева,
„Труд“

Медийното продължение е логично - лидерът на „Атака“ никога няма да пропусне възможността да придаде някакъв по-голям и значим смисъл на дребните си действия. Той се храни и зависи от обществено внимание - без него е нищо.

Единствената причина прокуратура и правоохранителни органи да „го гаят“ с перце е, че той де факто е гласът на Москва у нас. От моя гледна точка това е най-неудачният вариант за прокарване на кремълско влияние у нас и сериозните политици в руската столица го знаят много добре. Тук съм съгласен с господин Миков, докато русофилството у нас се олицетворява със Сидеров - БСП няма шанс да си върне ролята на официален изразител на русофилите.

Илиян Василев,
manager.bg

ПОСОКИ

Барьера преглавните отрови



Петър ГАЛЕВ

След пълната забрана за пушене на закрити обществени места идеята доказано вредните за здравето храни да се облагат с допълнителен данък е втора стъпка в правилна посока. Става въпрос за продукти с по-високо съдържание на сол, захар, кофеин, трансмазнини. В напредналия свят целта на здравеопазването е да предпази хората от заболявания. Нелепо е първа да се учудваме какво се случва с тялото, когато го задръсчим със сол, захар, стимуланти. А за трансмазните киселини няма безобидни нива. Резултатите ги виждаме - млади хора и дори деца със затлъстяване, хипертония, диабет... Сега ще се нададе вой до небесата, че има и други вредни неща, ама защо точно тези и т.н. Да, но все от някъде трябва да се започне. И логично началото се поставя с доказано увреждащите при продължителна наднормена употреба субстанции. Чрез новите правила, които подготвя, държавата ни казва: „Внимавай с какво храниш детето си и какво консумираш!“. А производители и търговци, вместо да се борят срещу това, да променят рецептурните си. Ако не леят на воля белите отрови и изкуствено създадените мазнини в продуктите си, няма и да плащат по-висок данък. Иначе излиза, че са недоволни от опита отговорните институции да ни предпазят от модерните епидемии. А който въпреки всичко иска да се тъпче с каквото му попадне, нека да плати по-скъпо, за да има в здравеопазването след това малко повече пари за лекуване на последиците. Или пък за по-качествено хранене на децата в градините и училищата. Със сигурност трябва да се вземат още законодателни решения, които да обуздаят превръщането ни в герои от знаменития филм „Крилце или кълка“.

СТОП КАДЪР



Преминаването на границите става през официалните пунктове. Другият вариант винаги е рисков!



Каква избирателна активност да очакваме в неделя



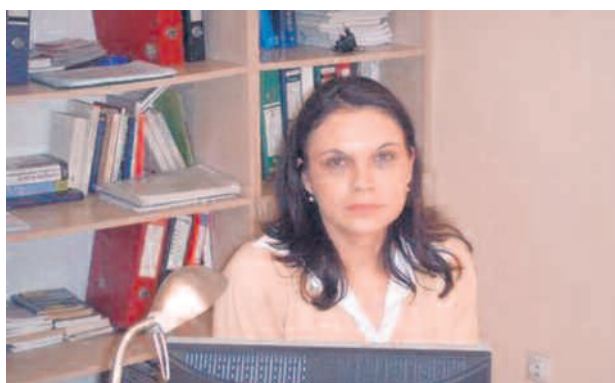
Юлий Павлов, директор на Центъра за анализи и маркетинг

По-малко хора ще отидат до урните

Очаквам, че в неделя ще гласуват около 3 милиона души. Горедолу това означава, че избирателите ще са колкото на предишните местни избори и разликата няма да е съществена. От гледна точка на кампанията, в която нямаше нищо, което да мотивира хората, дори е по-вероятно да отидат до урните по-малко от избирателите

на предишните местни избори. Изследванията - и нашите, и на колегите, показват, че около 10-15 процента от гласувалите на местни избори нямат намерение да гласуват и на референдума. Следователно за референдума гласувалите ще бъдат под 3 милиона души. Затова изходът от референдума няма да бъде задължителен за

Народното събрание. Народното събрание ще трябва да разгледа случая, но ще бъде свободно в своето решение. Както например референдума за АЕЦ „Белене“. Той беше валиден, защото надхвърли 20 процента, но не беше задължителен. Сега ще имаме абсолютно същия случай.



Геновева Петрова, социологическа агенция „Алфа рисърч“

Няма да се различава от резултатите през последните години

Данните от националното представително проучване на социологическата агенция „Алфа рисърч“ показват, че 58 процента от пребиваващите в страната българи, които имат право на глас, заявяват, че ще участват на местните избори. За участие в референдума прогнозата е за около 49 процента, като отново базата е пребиваващите в страната българи. Ние не сме измерили нагласите на сънародниците ни, които живеят в чужбина. Така че избирателната активност е в границите на избирателната активност,

която имаме през последните години. Не можем да кажем - поне до момента, че има някакъв съществен отлив или съществен ръст. През последните години избирателната активност се движи в границите между 46 и 56 процента. И от тази гледна точка към момента няма нещо, което да дава повод да се смята, че на тези избори ще бъде по-различно. За референдума тези, които са заявили желание да гласуват, са чували доста и са запознати и с аргументите „за“ и „против“. Това са хора, които са активни, интерес-

суващи се и имат желание в по-голямата си част да подкрепят отговор „да“ на въпроса за референдума. Вие добре знаете, че за да е успешен един референдум, трябва да има постигнат брой участие, който да е равен на броя участие от последните избори, и тук е по-голямата интрига на този референдум. Това, което ние измерваме като намерение за участие, е на база реално пребиваващите у нас и за съжаление не можем да кажем каква ще е активността на българите в чужбина.



Димитър Ганев, социологическа агенция „Галъп“

Едва ли ще има изненади

Очаквам избирателната активност в неделя да е същата или по-ниска спрямо предишните местни избори. На терена няма силен играч, който да предложи някаква алтернатива на статуквото както на централно ниво, така и в местната власт. До голяма степен имаме предвиден изход в битката по места и той е в полза на ГЕРБ. Едва ли всички, които ще отидат да гласуват за кметове и общински съвети, ще пуснат своя вот

в отговор и на въпроса на референдума. По мое мнение част от хората, които ще гласуват на местните избори, няма да гласуват на референдума. Така че избирателната активност на референдума със сигурност ще бъде по-ниска. А моята прогноза е, че тя ще бъде между 30 и 40 процента. Кампанията за референдума мина в сянката на кампанията за местните избори. Това е нормално, защото за партиите е много по-важен

местният вот, отколкото референдумът. Той не е инициатива на някоя от партиите и нито една от тях не се зае сериозно. Това е инициатива на президента, който няма партийни ресурси, които да успее да мобилизира в хода на кампанията и да я развие като силна кампания.



Александра КОРЧЕВА

Българите все по-често прибягват до онлайн пазаруването. И защо не – като през глобалната мрежа често могат да се намерят евтини и качествени стоки, които изобщо не достигат до пазара, или такива, които по родните магазини се продават на умопомрачителни цени. Нашите търговци пък все по-смело се впускат в изследването на интернет като потенциален източник на печалба, като потенциален пазар. Макар и да няма известен точен брой на онлайн магазините в България, е повече от видно при влизането в търсачката, че те са десетки, а може би стотици.

По данни на Националния статистически институт (НСИ) през 2014 г. близо един милион българи са пазарували онлайн. Повече от половината потребители са от гъстонаселените места, т.е. големите градове.

72% от покупките, които правим през интернет, са на дрехи и спортни стоки. Доверяваме се на електронната търговия и по отношение на различни стоки за дома – мебели, електроуреди, играчки и др. Немалък е дялът и на организирането на пътувания и хотелски резервации онлайн – 28%. По интернет най-малко сме закупували ценни книжа, ползвали сме финансови услуги и застраховки – само 2,1%.

Значително расте броят на хората, които пазаруват храни, напитки и стоки за ежедневна употреба.

Вече добре познати са различните форми на доставка по домовете на пица, пилешки крилца и други ястия, предлагани от ресторантите. Нов и интересен начин за онлайн пазаруване са т.нар.

електронни супермаркети или пазари, където може да се закупят всички бакалски стоки, че дори и зарзават.

Най-много ползваме български онлайн магазини, въпреки че у нас е много популярно и пазаруването на стоки от други европейски държави, като за 2014 г. над 411 000 покупки са направени от електронните магазини на други страни – членки на ЕС.

В коментар за в. „Животът днес“ Тачо Тачев, управител на онлайн магазин за пазаруване от Германия, сподели, че **потребителите определено имат интерес към немските стоки.**

„Най-много се търсят дрехи и обувки. Интересът идва най-вече заради качеството, защото в България има много продукти „менте“, а немците предлагат оригинални и качествени стоки“, сподели той.

„Имаме контакти с най-големите онлайн магазини в Германия – включително с най-голямата немска компания за онлайн търговия, която има годишен оборот от 6,5 милиарда евро – сподели Тачо Тачев и допълни: – По принцип на Запад елек-

тронната търговия е много по-силно развита. Но и у нас хората също се научиха да пазаруват онлайн, има все повече електронни магазини в България.

Да пазарува от чужбина е по-трудно на българския потребител,

но ние сме фирма, която добре стои на пазара.“ Като много важен елемент от стратегията на търговеца Тачо Тачев отбелязва начина на плащане. „При положение че българинът е много лъган и мамен, най-добре е да не се иска предплащане. Когато ви доставят стоката до дома успешно, чак тогава да заплатите с наложен платеж“, сподели той, отбелязвайки, че на базата на такава коректност става извоюването на добро име и спечелването на клиенти.

Расте дялът на пазаруване от електронни магазини, базирани в трети страни – за 2014 г. е имало над 140 000 такива покупки.

На нашия пазар тепърва навлизат големите китайски електронни магазини.

Митовете за стоките, идващи от Поднебесната, обаче донякъде се развенчават при онлайн търговията. Докато цените на китайските стоки и тук, както винаги, са по-ниски от тези на западните търговци, то качеството им в повечето случаи не отговаря на стереотипа „китайско менте“. Като пример може да вземем най-големия китайски електронен магазин, който от няколко години успя да се наложи като най-сериозния конкурент на Amazon.

Почти един милион българи пазаруват онлайн

Предимството, с което китайците „атакуват“, са многократно по-ниските цени на стоките.

За съжаление потребителски неволи не липсват и при онлайн търговията. Най-често срещаните проблеми са техническа повреда на сайта по време на поръчката или плащането, а също така и прекаленото удължаване на времето за доставка.

Също така при онлайн пазаруването все още съществува рискът вместо ефирна рокля да получи преколено перде. Това е и една от основните причини, поради които много хора не желаят да пазаруват по интернет и остават верни на стария изпитан метод „око да види, ръка да пипне“.

Успокоение на потребителите, които имат намерение да се впуснат в пазаруване по интернет, носи фактът, че за да се повиши доверието и за да останат в крайна

сметка доволни клиентите, по-голямата част от онлайн магазините дават възможност за рекламация, замяна на стоката и различни средства за компенсация.

Също така основен съвет на всеки онлайн търговец – бил той голям или малък, е потребителят винаги да внимава и да чете внимателно какво купува. Много полезни често пъти са оценките и коментарите, които другите клиенти дават за получената стока.

Потребителски кредит

ВНОСКА
ВНОСКА
ВНОСКА
ВНОСКА
ВНОСКА

**СЕГА С ПРОМОЦИОНАЛНА ЛИХВА И
ВЪЗМОЖНОСТ ЗА УСВОЯВАНЕ ДО 3 ЧАСА***

Промоция до 30.11.2015 г.

*Промоционалното предложение е валидно при подаване на заявление за потребителски кредит в размер до 10 000 BGN до 30.11.2015 г. Експресното усвояване на потребителски кредит е за клиенти на текущ договор и не е приложимо при обединение на задължения, както и при извършване на сключване. В рамките на 2 работни часа от влизането му банката разглежда искането за кредит и уведомява клиента за издвоеното спазване по искането. Експресното усвояване се осъществява до 1 работен час след одобрение за поръчване на договор за кредит. Пълните условия на промоцията и условията за експресно усвояване са налични на www.postbank.bg и в офисите на банката.

Postbank
Решения за твоето утре

Мирослава КИРИЛОВА

На всички ни се иска да работим по-малко, но за същите пари, да постигаме повече, да се изкачваме по служебната стълбица, но и да имаме време за семейството си. Оказва се, че това не е само мечта, а възможен сценарий. Доказателство е новата тенденция, която набира популярност в Швеция (а и в други държави) – въвеждането на 6-часов работен ден.

През февруари управителите на два общински старчески дома в шведския град Гьотеборг решават да предприемат радикална промяна, за да подобрят ефективността и качеството на работа на служителите си, и намаляват работния им ден с два часа, без да променят заплащането. Резултатите половин година по-късно са повече от обещаващи. Медицинските сестри и персоналът на старческите домове са много по-енергични, обслужват и обгрижват по-бързо и качествено възрастните хора, усмихват се непрестанно. „Бях свикнала да съм непрекъснато изтощена. Имаше нощи, в които не спях от преумора. Краката ме боляха, а сърцето биеше забързано. Обикновено след работа вечерях обилно и се довличах до дивана. Сега не е така - работя от 10:00 до 16:00 ч. Прибирам се по-рано, имам време за себе си и сила да обръна внимание на семейството си. Чувствам се прекрасно“, споделя пред в. „Гардиън“ 41-годишната Лиз-Лоте Петърсън, медицинска сестра в един от старческите домове.

Централата на автомобилния гигант „Тойота“ в Швеция приема практиката с 6-часовите смени

още преди 13 години. Тогава компанията се сблъсква с проблема, че работа, която може да се свърши за две седмици, се върши за три. Мениджърите взимат решение да експериментират и намаляват работното време на служителите. Основната предпоставка за нестандартния ход е, че хората навсякъде работят повече часове, но това не дава гаранция за по-добри резултати, за по-доволни клиенти или професионално по-удовлетворени служители. Ефектът от 6-часовия работен ден бил осезаем - работата вървяла, работниците били по-щастливи, повишила се производителността и в крайна сметка се намалили разходите на автомобилния гигант.

Експериментът с 6-часовия работен ден е повече от обещаващ

„Мисля, че осем-часовият работен ден не е толкова ефективен,

колкото се твърди, защото, признайте, не е възможно да съсредоточиш вниманието си върху нещо цели осем часа“, казва Линус Фелд, изпълнителен директор на базирана в Стокхолм компания за разработване на мобилни приложения „Филимундос“. Пред британския вестник „Дейли мейл“ обаче той споделя, че е въвел шестчасовия работен ден миналата година с едно-единствено условие - служителите да не използват социалните мрежи по време на работа. Фелд премахнал и някои от редовните седмични събрания, на които трябвало да присъстват служителите. „Самите работници полагат повече старание при изпълнение на поставената задача след въвеждането на 6-часовия работен ден. Осъзнаха колко добре се чувстват, като спокойно взимат децата си от детската градина или училището, като имат време да потренират, да се запишат на курс по танци или дори да сготвят вкусно ястие у дома. И не искат да се връщат към



осемчасовите смени“, обобщава директорът на „Филимундос“.

Проблемът със свръхнапрежението и грижата за децата е решен в една от болниците в Гьотеборг

също със смени от по шест часа. Като бонус освен това в лечебното заведение е открита специална детска градина за служителите, така че във всяко свободно време да могат да видят как са хлапчетата им, разказа специално за в. „Животът днес“ Ан-Кристин

Хансън, социален работник от Гьотеборг.

„Претоварването и стресът водят до повишаване на смъртността. Само в САЩ заради напрежение на работното място и свръхумора миналата година са починали над 120 000 души. В много случаи стресът увеличава риска от наднормено тегло, двигател е на сърдечносъдовите заболявания, на проблеми със съня, предизвиква инциденти с коли и т.н.“, смята професор Джон Тругакос от университета в Торонто.

Дори и един от съоснователите на най-успешната социална мрежа в света -

Фейсбук - признава, че смята за неразумно претоварването си с работа. Дъстин Московитц наскоро сподели, че въпреки спечелените 9 млрд. долара съжалева, че не е работил по-умерено. Ако е намирал повече време за сън, упражнения и здравословно хранене, вероятно според думите му е щял да сътвори много повече за успеха на най-голямата социална мрежа.

Според статистиката французите са сред най-малко работещите европейци.

Социалистите във Франция се гордеят с постижението си, постигнато през 2000 г. Тогава официално беше въведена 35-часова работна седмица при запазване на размера на заплащането. Икономистите обаче не са единодушни дали това е било стъпка в правилната насока. Германското издание „Финанси и икономика“ например отбелязва, че всяка сериозна реформа има силно отражение върху икономическата активност на една страна. Вместо да стимулира вътрешното потребление и откриването на нови работни места, Париж е увеличил разходите на работодателите със заплащане на извънредни часове за положен труд. Според изданието идеята е имала своите предимства, но те са били бързо изчерпани, без да доведат до очаквания ефект - нито по отношение на потреблението, нито по отношение на новите назначения.

В Русия сравняват работния ден с безсолна супа.

Правителството на страната не обмисля възможността за съкращаване на работния ден, защото подобни инициативи биха разтърсили базови отрасли в икономиката. Това заяви руският министър на труда и социалната защита Максим Топилин. Той сравни работния ден с приготвянето на супа. „Представете си, че приготвяте супа. Ако намалите с една четвърт необходимата сол за ястието, то става безвкусно. Потребителят веднага ще разбере, че е променено качеството на супата, и няма да поиска да вкуси и лъжица от блюдото. Така е и с работния ден. Ако базово го намалим от 8 на 6 часа дневно, то това ще се отрази на качеството на работа в редица сектори и развитието на икономиката ще се забави“, подчерта Топилин.

Подобна схема може да намери приложение и в България

Чавдар Христов, вицепрезидент на КНСБ

На една маса трябва да се съберат държава, синдикати и работодатели и да помислят заедно какви ще са плюсовете и минусите от прилагането на подобна инициатива в България. Експериментът на Швеция заслужава внимание и проследяване. Би могло да се покани екип от скандинавската страна, който да представи данните на изследването, или да бъде изпратена българска делегация там, за да почерпи от международния опит.

Иначе законодателството в България и сега допуска известна гъвкавост. Нормалната продължителност на работното време е до 8 часа дневно, но при договорка между работодателя и служителя часовете през някои дни могат да са по-малко за сметка на други дни. По производствени причини работодателят може с писмена заповед да удължава работното време през едни работни дни и да го компенсира чрез съответното му намаляване през други. Важното е продължителността на удължения работен ден да не надвишава 10 часа, а работната седмица - 40 часа.

Като цяло съм склонен да вярвам в ефективността на 6-часовите работни смени. Отдавна известни са данните за занижената работоспособност в седмия и осмия час на работния ден. Факт е, че когато знаеш, че те чака определен обем от работа, която трябва

да свършиш в кратък срок, ти се мобилизираш. В този смисъл не би трябвало намалените часове на работния ден да се отразят на количеството на отменната работа и на производителността, дори напротив.

Сериозно внимание трябва да се обърне на въпроса дали ще се промени заплащането при по-малко часове на работното място. В Швеция например работодателите не намаляват парите въпреки съкращаването на работното време, защото производителността е същата. При възможно прилагане на схемата и у нас трябва също да се уточни, че не става въпрос за намаляване на заплатите на хората. 6-часовите смени освен всичко друго биха могли да стимулират наемането на повече работна ръка, както е във Франция.

Практиката показва, че където има канцеларска работа, работа зад бюро, обикновено първите 30 минути от работния ден минават в преглед на пресата, отваряне на пощата. През деня масово хората се разсейват от служебните си задължения и като влизат в социалните мрежи. Като се махне и времето, прекарано в пушене на цигари отвън и разговори с колеги, то със сигурност остават по-малко от шест часа положен труд. Премахването на практиката за ранно започване на работа също би подобрило работния процес, защото мозъкът на човек не може да се събуди в много ранни часове. Има и научни изследвания, според които хората са много по-ефективни след 9:30-10:00 часа.

Таня Борисова е в педагогическата професия от 20 години. Била е директор в няколко училища, сред които и българското училище в Братислава. В момента ръководи 60-о основно училище в София. Наскоро името ѝ се появи по всички медии, защото беше номинирана за годишната награда „Най-добър учител на света“, която се присъжда от международната фондация „Варки“. Заедно с престижа на нобелист в учителската

професия призьорът получава и 1 млн. долара, които трябва да похарчи за мисия в полза на образованието и обществото. Българската номинация е издигната от Елена Неделчева, преподавател в столичен езиков център, заради всеотдайните усилия на Таня Борисова в учителската професия, за десетките спечелени проекти, за привличане в училище на деца в риск, за обучение на деца с трайни увреждания,

заради участията ѝ в международни проекти и конференции. Влизаме в едно обикновено училище от краен софийски квартал, видимо без претенциите на т.нар. елитни, но с директор, който с идването си преди година е вдигнал летвата. Таня Борисова е донесла своя оптимизъм, решителност, опит и промяната се усеща – в коридорите, в двора, в самочувствието на преподавателите и персонала.



● С Таня Борисова разговаря Галина Спасова

Г-жо Борисова, как приемате жеста да бъдете първият номиниран български учител в един глобален конкурс?

- Доволна и щастлива съм, защото с тази номинация, която за първи път е издигната от България, ще покажем, че и тук има хора, уважаващи, поставящи на пиедестал учителската професия. Наградата е изключително престижна и целта ѝ е наистина да се открие и покаже модел за подражание във всяка една от номиниращите държави, да се издигне статутът като цяло на учителската професия в света, да бъде забелязан и оценен трудът на учителите. И затова в условията за номиниране се посочва, че трябва да е за човек, който допринася с работата си не само да се цени все по-високо учителската професия, но да има участие в други дейности в полза на обществото. Миналата година кандидатите са били 5 хиляди, от цял свят. И сега комисия от над 120 души ще отсее до Коледа 50 номинации, на следващ етап ще останат 10 номинирани, а кой получава приза „Най-добрият учител на света“ ще стане известно през пролетта на следващата година.

- Какъв е активът, с който влизате в битката за 1 млн. долара?

- Това е всичко, което съм правила през тези 20 години. То е документирано и изпратено до организаторите според регламента на конкурса. Гордея се, че през цялото време съм работила за издигане на престижа на училищата, в които съм била

директор. Осигурявала съм равен достъп на децата (това е и едно от условията за номинация). Създавала съм условия децата да се приучват към толерантност, да имат знания и възпитание като граждани на света. Давала съм възможност на много млади учители да работят - а знаем, че те се реализират трудно, защото работодателите искат стаж. Аз привличам тези млади кадри, към тях има по един наставник. От една година съм в 60-о основно училище и мисля, че вече имаме поставено добро начало в различни важни посоки. Започнахме веднага да работим по националните проекти и да пишем международни. Правим и тимбилдинги, които не само подобряват атмосферата сред колегите, но там те получават и допълнителна квалификация. Стремя се да градим и да поддържаме една спокойна обстановка за работа, да обсъждаме проблемите, когато възникнат.

- Но е известно, че завършилите специалисти странят от професията заради заплащането и незавидния ѝ статус в обществото.

- Много е ниско заплащането действително, но намирам начини, основно чрез работата по проекти, да ги привлека, да получат възможност и да повишават безплатно квалификацията си. Примерно миналата година се включихме към проекта на МОН „Квалификация на педагогическите кадри“. Но разбира се, много млади хора напуснаха училищата, в които съм била преди, точно поради ниското заплащане.

И тук има хора, поставящи на пиедестал учителската професия

- Очевидно ориентацията към проектни дейности е безалтернативна като изход от безпаричието.

- Много трудно е обаче, тъй като работата по проекти изисква човек да отдели голяма част от времето си. И тук е ролята на директора - да мотивира колегите си, да им обясни каква ще е ползата, ако проектът бъде одобрен и осъществен. Независимо дали той ще е за обновяване и модернизиране на училището, или ще цели, както беше примерно проектът „Успех“, да привлече децата в клубовете по интереси. Трябва задължително да решим проблема с отпадналите от училище деца. Но колегите трябва да бъдат убедени, стимулирани - не е лесно, за това се искат добри мениджърски качества, упоритост, визия.

- Възлово предизвикателство в училищата се очертава и мястото на родителите.

- Не можем със закон да накараме родителите да ни уважават. Просто трябва с нашето поведение и работа да заслужим това. Радвам се, че и с тази номинация ще покажем на родителите, че полагаме усилия да направим училището по-привлекателно за техните деца, да им дадем добри перспективи с по-високо качество на обучението. Заедно с родителите работим по различни проекти и виждайки успеха, който е постигнат, и то не само в класната стая, те се включват с повече желание. Знаете, че сме с делегиран бюджет, не достигат парите за ремонти. Родителите сами предлагат своята помощ, не само фи-

нансова, но и с труд, помагат да се ремонтират стаите, закупуват мебели, някои материали. Родителска е и инициативата за въвеждане на униформа, засега на един клас. Нека родителите имат повече доверие, уважение към нас. Да се сещат за учителя не само по празниците и когато има някакъв проблем. Да знаят, че ние сме важен фактор в образованието и възпитанието на техните деца, а оттук и за тяхното бъдеще.

- Ако спечелите наградата, какво ще направите с парите?

- Сумата от 1 млн. долара не се отпуска наведнъж, а в рамките на десет години - по 100 хиляди долара. Ако спечеля, ще ги дам за довършване на започнатото вече в училището, за ремонтиране на двора и част от сградата, фасадата ще се довърши. Парите бих използвала и за създаването на модерно оборудван дневен център за деца и младежи с увреждания, със специален екип, който да се грижи за тях и с осигуряване на необходимата рехабилитация.

- Най-сетне в обществото подобаващо се заговори за работата с децата със специални образователни потребности. Вашият опит какъв е?

- В момента в това училище имаме добре изграден екип, който работи с тези деца, но е хубаво по принцип всички колеги да се обучават. Миналата година имаше проект за квалификация, по който обучаваха учителите по тези проблеми. Има необходимост. Защото децата със специални образователни

Заедно с родителите работим по различни проекти и виждайки успеха, който е постигнат, и то не само в класната стая, те се включват с повече желание

потребности са с различни диагнози, а преподавателите не са подготвени как да работят с тези деца и е нужно непрекъснато да се квалифицират. Освен това е важно да работят и с останалите, за да могат те да приемат толерантно различните деца. Може много да се почерпи и от опита в други страни. Хубаво е може би да имаме и асистент-учител в класните стаи. Това ще помогне много на колегите, защото някои от децата са хиперактивни.

- След две десетилетия в системата какво ще кажете на съвсем младите, сега завършващи?

- Да не се плашат, да дойдат в училище. След като завършват педагогически профил, трябва да работят в училище. Защото знаят, наясно са какво е в училище и обичат децата. Ако на човек не му идва отвътре да работи с деца, просто не е за тази професия. А тя е много трудна, особено в началния курс. Началният учител е този, който огранотоява децата, отваря очите им за света. И ако не обичаш децата, просто не си за училище въпреки висшето си образование.

Според международните експерти страната ни трябва значително да увеличи финансирането за наука и иновации. Целта е до 2020 г. разходите с тази цел да стигнат до поне 1% от БВП. Брюксел поставя акцент върху необходимите координация и ефективно планиране за използването на европейските структурни фондове. България е получила похвала, че е първата държава от общността, която се възползва от възможностите по програмата на ЕС за изследвания и иновации „Хоризонт 2020“.

„Поздравявам България за това. Подобно на други страни от Европейския съюз България прави преход към икономика, основана на знанието, чиито най-големи предимства са иновативните продукти и услуги.

Научноизследователският сектор е ключов за този преход, но има нужда от важни реформи. Аз съм убеден, че тези реформи ще бъдат проведени успешно и ще доведат до икономически растеж и създаване на нови работни места в страната“, коментира еврокомисарят за научни изследвания, наука и иновации Карлос Моедаш.

България е сред страните в Европейския съюз, които харчат най-малко за развитие на науката и иновациите,

Брюксел ни препоръча реформи за развитие на иновациите

Европейската комисия представи ключови препоръки за модернизиране на политиките в сферата на научните изследвания и иновациите в България. Международен екип от експерти и представители на държавни институции от Австрия, Полша, Португалия, Испания, Словения, Германия, Ирландия, Норвегия, Холандия и Великобритания е изготвил обща рамка за реформи, които да подобрят работата на публичните структури в сферата на изследванията и иновациите. След три години Брюксел ще очаква оценка на българското правителство за свършеното по плана.

като отделя едва 0,65% от brutния си вътрешен продукт за тази цел. По-малко от нас дават единствено Румъния (0,39%) и Латвия (0,60%). За сравнение Финландия отдавна е осъзнала ползите от дългосрочното инвестиране в наука и отделя впечатляващите 3,31% от БВП за научни изследвания, опитно-конструктивни разработки и развитие на технологиите. Според данните на Евростат на челните позиции са още Швеция (3,30%), Дания (3,06%), Германия (2,85%) и Австрия (2,81%). Средно държавите от ЕС отделят по 2,01% от brutния си вътрешен продукт, като целта на стратегията за

развитие до 2020 г. е процентът да стигне средно 3,00. Любопитен факт е, че най-голям дял от инвестициите за изследвания и научно развитие в България се пада на средствата, дошли от чужбина по различни европейски фондове и международни програми - 48,3%. Бизнесът финансира 19,5% от научните разработки и проекти за иновации, а държавата - 32,8%.

Сред останалите препоръки на Европейската комисия са държавата да работи в тясно сътрудничество

с научните среди при провеждането на реформи и при насочването на инвестиции в дадена научна сфера, както и създаване на професионална, независима и устойчива изследователска агенция. При провеждането на последователна политика за развитие на науката винаги е добре да се включи подобряване на процесите на оценяване и финансиране на проектни предложения и привеждането на тези процеси към международните стандарти. Брюксел припомня на България, че по-високото финансиране на изследователската дейност е ключът към развитието ѝ, затова постепенно то трябва да се концентрира върху работещите институции, които действително постигат добри резултати в своите области.

Напредъкът в сферата на научните разработки и иновации не може да бъде осъществен без задържане и привличане на млади таланти. Ето защо трябва да се разработят различни стимули

за реализация на българските учени и изследователи. Те включват тясно сътрудничество между бизнеса и българската наука, както и ускоряване на схемите за подкрепа на публично-частното партньорство. Положителна стъпка би било и създаването на условия за развитието на специфични регионални и местни екосистеми за наука и иновации, използвайки опита от „София Тех Парк“.

„Бизнесът осъзнава все по-активната си роля в изграждането и откриването на млади таланти, които с идеите и постиженията си биха могли да помогнат както за подобряване на работния процес, така и на обществото като цяло“, коментира пред в. „Животът днес“ Ралица Желева от софтуерната компания „Страйпс България“. Тя е един от организаторите на първото по рода си отборно състезание в България за иновативни решения на обектноориентиран език за програмиране Python.



Проф. Гаро Мардиросян от Института за космически изследвания и технологии при Българска академия на науките

- Проф. Мардиросян, трудно ли се осигурява финансиране за реализиране на научен проект?

- Не е лесно. Зависи от какъв източник се търси. Проучванията сочат, че постиженията на българската наука почти не представляват интерес за бизнеса и близо 80% от фирмите у нас не биха инвестирали средства в нея. „Спасението“ е участие в международни конкурси, рамковите програми на Европейския съюз, оперативните програми, националните програми... Институтът за космически изследвания и технологии при БАН има за своя първостепенна задача т.нар. проектно финансиране. Защото е очевидно, че само с бюджетна субсидия, която дори не стига за и без това мизерните заплати на учените, отопление, електричество, поддържане на сградния фонд, машини и апаратури и т.н., сериозна наука не може да се прави.

- Кои са изобретенията с най-голяма обществена значимост?

80% от фирмите у нас не виждат смисъл да инвестират в наука

- Има различни изобретения. Някои се отнасят до фундаментални проблеми, други са с чисто практическа насоченост. Едно е да изобретиш по-евтина и по-производителна машина, например за капачки на буркани или бира, а съвсем друго е апаратура за специфични изследвания. От едното ще се заинтересуват десетки фирми от съответния бизнес, готови да инвестират средства, а от другото - една-две научни институции, които пък няма да имат пари за внедряването му. В света разработените технологии и продукти за космически цели в много случаи възвръщат неколкостранно и многократно вложените в тях инвестиции. Примери има достатъчно.

Космическите технологии се използват успешно и в Института за космически изследвания и технологии при БАН. Един пример е дистанционният мониторинг на атмосферното замърсяване над големи градове и промишлени обекти, което извършваме вече десетина години.

- Какво трябва да се направи, за да бъдат привлечени и задържани младите таланти в сферата на науката и иновациите?

- Много се говори за мотивацията на учените и преди всичко на младите учени. Мотивиращите фактори са свързани със заплащането и възможностите за кариерно израстване. По отношение на основните мотивиращи фактори за младите учени добър пример в нашия Институт е приключващият проект „Повишаване на квалификацията на

докторанти и млади учени в областта на мониторинга на природните бедствия и явленията, свързани с космическото време“, ръководител на който е чл.-кор. проф. Петър Гецов. Проектът е по Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“, съфинансирана от Европейския социален фонд, и предоставя безвъзмездна финансова подкрепа за развитието на докторанти, постдокторанти, специализанти и млади учени. Целите на този проект са създаване на оптимални условия за изследвания и подобряване на конкурентоспособността на младите учени, повишаване на мотивацията за научна работа и развитие, превенция на „изтичането на мозъци“, подобряване на материално-техническата база, както и разширяване на публичността на получените резултати.

Разбира се, не бива да забравяме, че двигатели на привличането на младите хора в сферите на науката са и интересът и любознателността. Но най-важен си остава въпросът с финансирането на науката и материалната стимулация на младите учени. В световната история има достатъчно примери как бедни и мизерстващи творци - композитори, поети и писатели, художници и други, са създавали шедеври. В науката обаче не е така. Особено в съвременната. Необходими са сериозни средства.

Известно е, че редица държави дори в тежките следвоенни години и по време на икономически кризи не са намалявали финансирането на науката. Инве-

стициите в науката не се възвръщат моментално. Още Айнщайн е казал: „Ако искате незабавни резултати, заемете се с цепене на дърва“. Също и: „Науката е великолепно нещо, ако човек не е принуден да изкарва хляба си чрез нея“.

Обществото трябва да е информирано какво работят учените и хората трябва да знаят къде отиват част от парите им от данъци. Макар че у нас процентът за наука и иновации е жалък. Тук основната роля е на медиите. Чест прави на сегашното ръководство на БАН, че полага сериозни усилия по този въпрос.

- Ползени ли са препоръките, които ЕК отправи към България за реформи, гарантиращи развитие на науката?

- Според мен в тези препоръки няма нищо ново. Едва ли е нужно чиновниците от Брюксел да откриват топлата вода. Сигурен съм, че всеки учен или изобретател у нас, или просто интересуваш се от тези въпроси човек би очертал подобни 10 и повече препоръки. Важното е как и в какъв срок тези препоръки да бъдат реализирани.

Постоянно слушаме за некомпетентно отношение или злоупотреби при разпределяне на средства за финансиране на науката. Наистина трудно е понякога да се прецени коя идея или коя разработка е по-добра. Не е като на стадиона, където с хронометър или метър обективно се отчитат резултатите.

Петя ДИМИТРОВА

Ниските лихви, които повече от година са тенденция на банковия пазар, принуждават много хора с „горещи“ пари да търсят алтернативни начини да ги вложат в акции, злато или имоти - въпрос на индивидуален избор.

Завърналата се инфлация като икономически индикатор също влияе на инвестиционното решение. Много от купувачите бързат да вложат свободните си средства, а продавачите започват да се колебаят и са склонни да оттеглят офертите си от страх, че ще загубят. Вероятно това е основният аргумент на инвеститорите, когато купуват имоти, предпочитани като вложение, което носи доход.

Моментът е подходящ за инвестиране в недвижими имоти, съветват специалисти от бранша.

Лихвените проценти по депозитите падат с бързи темпове, което се отразява и в лихвите по кредитите, въпреки че още има какво да се очаква при стопяване на маржа между двете нива. Благоприятното финансиране и ниските очаквания за печалба от депозити е много основателна причина парите да излязат от банките и да влязат в обръщение в икономиката. Сега е ред и на икономиката да се представи добре, защото от нейното поведение зависи колко дълъг ще е моментът на стабилност на имотния пазар, след като банковите лихвени проценти заемат дългосрочни стабилни позиции.

Агенциите за имоти вече отчитат чувствителен ръст на сделките - между 15 и 20% от началото на годината.

За жилищния пазар 2014 г. беше преломна заради паниката около КТБ, но тази се очертава като най-силна след кризата и основа за стабилен растеж и занапред.

Основният двигател за раздвижване на пазара е строител-



Ниските лихви и инфлацията стимулират имотния пазар

● **Интересът на купувачите е към ново строителство и по-добра локация**

ството на нови жилища.

Въпреки че Националният статистически институт отчете спад в сектор „Строителство“ през август, в произведената продукция за гражданското/инженерното строителство има ръст от 7,9%.

След няколкогодишен период на застой през последните няколко месеца започна рестартиране на замразени проекти, за които инвеститорите изчакаха подходящия момент. В следващите шест месеца до година много от тях ще получат разрешение за строеж. Към ново и качествено строителство има голям интерес, затова и вече се наблюдава ръст в цените на завършените жилища.

При покупката на домове в София и в големите градове се оформи нова тенденция - интерес към имоти преди получаването на Акт 16. Повечето от инвеститорите предпочитат да видят жилището построено и

не толкова на „зелено“, но все пак ново.

За избора на купувачите голямо значение оказва и авторитетът на строителния предприемач.

„Схемите за плащане сега са доста строги в сравнение с преди кризата - купувачите обикновено плащат 10% при сключването на предварителен договор, а остатък - при въвеждане на сградата в експлоатация - обяснява Калоян Богданов, маркетинг мениджър на компания за недвижими имоти. - По-този начин се минимизира рискът.“

Според него поне засега няма признаци за нови „капани“ при договарянето на сделки „на зелено“. Настоящите инвеститори са добре ориентирани в пазара, а не случайни играчи, които приемат неразумни стъпки, вдъхновени от новата вълна на

търсене.

Увеличават се запитванията за къщи в затворени комплекси през последните шест месеца,

посочва представител на компания, специализирана в луксозния сегмент. Според консултантите къщите вече успешно конкурират апартаментите, изградени на същия принцип, тъй като предлагат по-голяма площ и повече удобства на относително близки ценови нива. Имотите, които най-често се търсят в столицата, са в затворени комплекси в периферната линия между София и Витоша. Купувачите са мениджъри на средни или високи позиции, за които ипотечните кредити са ниски лихви са предпочитан вариант за покупка на жилище. Финансирането се осъществява най-често чрез продажба на собствения апартамент в затворения комплекс

и с доплащане в рамките на около 20-30%.

Нуждата от жилище продължава да е основният мотив за търсенето и покупката на имот. Традиция е в България почти всяко семейство да разполага със собствено жилище.

Едни от кандидат-новодомиците искат да придобият първото си собствено жилище,

а други продават по-малко и по-старо, за да купят по-голямо, ново и с по-добра локация. Това са и двете групи купувачи, които основно ползват ипотечен кредит, за да финансират сделката.

Последните данни показват, че 45% от изтеглените през лятото ипотечни са отпуснати за първи собствен дом, а около 30% - на купувачи на ново и по-голямо жилище, които дофинансират сделката с парите от продажбата на стария имот.

Рефинансирането на заем има съществен дял от ипотечния пазар - 10-12% от изтеглените кредити.

Голяма част от купувачите са успели през последните години да натрупат достатъчно пари в брой. Затова и доста сериозен дял от сделките се финансират кеш - при някои агенции той е над 30%.

Банковото финансиране не надвишава 70% от стойността на сделката

и е далеч от стойностите преди кризата, когато беше до 90 и дори до 100%.

„Купувачите, които придобиват имот за инвестиция, се интересуват основно от маломасови двустайни апартаменти с площ от 48 до 58 кв. м - посочва Христо Георгиев, мениджър продажби в агенция за недвижими имоти. - Трябва да се отчете, че все повече купувачи ползват посреднически агенции при договаряне на условията и оформяне на предварителните договори, което дава по-голяма сигурност при бъдещите взаимоотношения между купувач и инвеститор.“

Галина Максимова, управител на консултантска агенция, определя пазара на жилища като пазар на продавачите, а не на купувачите, какъвто беше преди кризата.

Развитието му е свързано с икономиката и общата картина в страната. В големите градове е възможно развитието да е значително по-динамично, посочва Христо Георгиев. Той е категоричен, че купувачите са все по-информирани и в момента просто няма предпоставки, които да породят неконтролируем бум.

Според Галина Максимова вече се наблюдава раздвижване на наемния пазар и лек ръст на наемите. Така инвестицията в имот в София става по-атрактивна с доходност от около 5% в сравнение с около процент от депозитите.

Най-скъпото жилище в света

Днес рейтингите са на особена почит. Хората обичат да сравняват какво ли не, а и да са информирани за всичко, започващо с „най“. Естествено, любопитството на хомо сапиенс не е подминало и жилищата. Класациите са безчет, но сега ще ви представим странната сграда Antillia, чиято цена от 1 милиард долара е безспорен лидер. Тя се намира в Мумбай и принадлежи на индийския милиардер Мукеш Амбани. Площта на уникалното строително чудо, събрана в 27 етажа, е 37 000 кв. м, височината му е 173 метра. Според специалистите домът би могъл да се издигне и на 60 етажа и да осигури много повече жилищни помещения, но авторите на проекта са на друго мнение. Само гаражът е на 6

етажа и може да приюти 168 автомобили. Отделен етаж заема джакузито. Сградата разполага още с тренажорна и зала за танци, ледена стая, четириетажна градина, автосервиз, спа салони, басейни, театър. Спалните и баните са само на няколко етажа. Обслужващият персонал е от внушителните 600 души. По всичко личи, че всякакви по-нататъшни рейтинги се обезсмислят, защото ще е много трудно сградата като Antillia да бъде изпреварена. Съдейки по трите площадки за кацане на вертолети върху покрива, може да се обобщи, че милиардерът Мукеш Амбани се е снабдил с неголям частен град, в който има всичко за един доста комфортен и луксозен живот.



Благородна ГЕОРГИЕВА

Наградата „Джон Атанасов“ се връчва от 2003 г. от президента на България за лични постижения на млади български изобретатели, работещи в сферата на информатиката и информационните технологии. Учредена е на името на Джон Атанасов, американски физик, математик и електроинженер, създател на първия не-програмируем компютър, който е от български произход.

За разлика от други години, когато наградата е отивала при софтуерни специалисти, тазгодишният носител на престижната награда е хардуеристът Цено Галчев, който е доктор по микроелектромеханични системи в Мичиганския университет в САЩ.

Той е едва 6-годишен, когато родителите му емигрират в гр. Мичиган. След завършване на университета благодарение на две стипендии в продължение на четири години прави допълнителна специализация в университета във Фрайбург, Германия.

Попитахме д-р Галчев много ли са стъпките, които е извървял, за да стигне до този приз.

Стъпките са много, но това, което трябва да се има

Колко стъпки са необходими, за да постигнеш мечтите си



предвид, е не колко са, а че те трябва да се извървяват една по една с голямо постоянство и когато човек има някаква мечта, да прави всички усилия, за да я постигне независимо от пречките. А колкото до микросистемите, те са едно допълнение на интегралните схеми, всъщност на чиповете, които виждаме, като отворим електронен уред. Микросистемите използват същите технологии за производство и израждат заедно с електрониката не само електрически, но и механически елементи. Т.е. микросистемата е някакъв вид

автономен компютър, който може да приема сигнали от естествената среда, да ги преработва и да въздейства върху нея. Смятам, че повечето хора не са запознати с тези микроелектромеханични системи, но те ни заобикалят, без да знаем за тях. Те се използват например във всички телефони, планшети, компютри, фитнес-гравни, смарт часовници, автомобили и т.н. В тях има редица сензори за ускорение, жирокопи, сензори за температура, влажност, отваряне на въздушни възглавници и всички те са изградени на

базата на микросистемите. Те имат голямо приложение и в медицината, в различни приложения, свързани с интернет, всички безжични устройства, или както казват от корпорацията „Хюлет-Пакард“, „формират една централна нервна система на Планетата“.

Д-р Галчев смята, че ИТ сферата в България има добър потенциал, стига да се заложи на специалистите, на съществуващата инфраструктура, защото много аспекти от живота ни са свързани с електрониката, комуникациите, интернет и това генерира огромно количество информация, която трябва да бъде обработена в така наречения „облак“ или интернет. Според д-р Галчев българските фирми имат добър потенциал за икономически растеж в този сектор, защото информационните технологии имат голяма добавена стойност, изискват минимална инвестиция в инфраструктура в сравнение с производството на хардуер. А в това е плюсет на информационните технологии, които могат да помогнат на

България за бъдещ икономически растеж.

Решихме все пак да попитаме този млад специалист дали би дошъл да работи в България. Ето какво ни отговори той:

С най-голямо удоволствие бих работил в България. Но проблемът е в това, че сме изгубили позициите си и инфраструктурата, която имахме в произвеждането на хардуера, а аз се занимавам основно с това. Съществуващата в момента в България среда не е достатъчно добра, за да развивам идеите си така, както бих искал. Интересното е, че фирмите, които „окупира“ призрачните сгради в Ботевград, макар и вече ремонтирани, но все пак изоставени места от българската хардуерна индустрия в миналото, са точно фирми, които се занимават със сензори. Предполага се, че до 2020 г. ще стигнем до 1 трилион сензори в света. Тази тенденция ще продължи да расте с 20-30% на година не само в световен мащаб, но и в България, защото има много голям икономически потенциал в това.

Бъдещето е в ръцете на младите

Луиза ЛАЗАРОВА

16-годишният Димитър Рангелов и 17-годишният Стефан Рачев, ученици в Софийската професионална гимназия по електроника „Джон Атанасов“, са победителите в тазгодишния конкурс „Млади изобретатели“. Конкурсът се провежда за трета поредна година. Той се организира от фондация „Миню Балкански“ със съдействието на Българската стопанска камара и има за цел да възроди интереса на младите хора към науките.

Двамата младежи спечелиха конкурса с три изобретения - автономна количка, иновативен училищен звънец и брояч на капачки. Две от тези изобретения вече се прилагат в практиката - умният училищен звънец работи от февруари месец тази година в училището на младежите. А броячът на капачки се използва в цех на фирма в град Перник за производство на безалкохолни напитки.

Повече за проектите си разказват Стефан и Димитър:

Автономната количка е с два ин-

фрачервени сензора и сонарен сензор. Инфрачервените сензори са за избягване на препятствия. Работят 10 см напред, а сонарният сензор е за 50 см напред. Количката може да се използва за помощ на слепи хора, като сензорите правят карта на терена пред тях и така човекът може да разбере къде има препятствие, по-надигната плочка, стълб и т.н. Може да върви пред слепия човек и да му казва къде има опасност да се удари или спъне - казва Стефан. - Вторият ни проект е училищен звънец, който работи вече в нашето училище. Използва се с различни графици. Полуавтономен е. Когато се постави, трябва да се пусне. Оттам нататък охраната не трябва да прави нищо. Така избягваме човешката грешка - закъснения, погрняване, небие на звънеца и др.

Третият проект е брояч на капачки. Работи от няколко месеца във фирма за напитки. Той брои капачките и чрез алгоритъм смята какво количество трябва да се постави в бутилките и колко бутилки трябва да има. Има предназначение в индустрията, но все още не сме го патентовали. Фирмата беше подала заявка за такава машина и ние се



свързахме с тях, питахме ги какво искат и дали ние можем да го изпълним - разказва Димитър.

Победителите в конкурса получават техническо оборудване, за да доразвият проектите си, да го използват за усъвършенстване на настоящите и създаване на нови изобретения. За бъдещето младежите имат още идеи. Надяват се с помощта на наградата в конкурса да успеят да проектират устройство, което да помага при пътната обстановка и да предотвратява катастрофи по пътищата.

Второто място в конкурса си поделиха Илиян Илиев от Езикова гим-

назия „Пловдив“ и Константин Димитров от СОУ „Цанко Церковски“ - град Полски Тръмбеш, с проекти в сферата на роботиката и автоматиката.

На трето място се наредиха Денислав Кирилов, Мелани Ефимова, Даниел Велинов от гр. Кюстендил. Темата на техния проект бе използване на флуоресцентна светлина при микроскопските изследвания на почвите. Чрез този метод се проследяват екологичните промени в почви и седименти.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Държавата готви изненада на университетите. Или поне на по-слабите от тях. Парите за специалности, които са на последните места в класацията, ще бъдат отрязани още от първи януари догодина, ако дотогава парламентът приеме промените в Закона за висшето образование, внесени от МОН. В момента те вече са гласувани на първо четене от Комисията по образование в НС и според заместник-министъра на образованието проф. Николай Денков имат шанс да бъдат приети окончателно до Нова година. „Бюджетът за 2016 година е правен според новите правила за финансиране на университетите, които залагаме“, казва той.

До 2018 година половината от държавните пари за висше образование ще се дават вече не „на калпак“, а на базата на качеството. Очаква се дотогава държавата вече да е спряла приема в специалности, които имат проблем с реализацията на студентите - тоест над 10% от тях се оказват безработни след получаването на дипломата си или пък си намират назначения на позиции, за които се иска средно образование. Тези данни могат да бъдат видени в статистиката на НОИ, посочва заместник-министърът на образованието Николай Денков. Идеята на промените е за първи път държавата да получи правото да отказва прием в специалности, които очевидно не се справят добре. До момента тя имаше правото само да утвърждава приема, който университетите си определят сами, и така стигнахме до парадокса при випуск от 55 000 абитуриенти да имаме 70 000 места в университетите.

В МОН разделят университетите, условно казано, на три групи.

В първата са тези, които се справят безпроблемно с обучението и реализацията на младите хора. При тях под формата на „финансиране за качество“ ще отидат парите, спестени от следващите две групи. Втората група е междинна - в нея са вузовете, които имат проблем, но той може да бъде разрешен, ако се вземат мерки. Тяхната субсидия ще бъде само намалена, като замисълът е те сами да направят реформа,



Режат приема в слабите университети догодина

● Ректорите с право на стопанска дейност могат да правят хотели, ако преподават туризъм

която ще им позволи да отидат в първата група или да се откажат от всякакви реформи и сами да закрийт въпросните специалности. Като вариант за реформа Денков посочва например тези висши училища сами да намалят приема и да се откажат от приемането на студенти с тройки, защото след това те трудно ще се реализират и ще им създадат проблем при определянето на финансирането.

Третата група висши училища са безспорно слабите. За тях субсидията ще бъде отрязана напълно. Замисълът е постепенно

до 2018 година по този начин да се закрийт специалности като „Икономика“ и „Администрация и управление“

в две трети от университетите, които ги предлагат. Това са специалностите, където учат най-много на брой студенти - около 60 000 са само бъдещите икономисти, което означава, че всяка година на пазара на труда се появяват около 15 000 новоизлюпени бакалаври с диплома по икономика, за да си търсят място под слънцето. Идеята е в началото този прием да се спре в около половината университети - тоест в седем държавни вуза. Те ще имат право да приемат студенти платено. Въпросът е обаче кой ще се реши да дава безбожни суми за обучение в университет, за който държавата е признала публично, че не се справя добре.

Има обаче специалности, които държавата приема за стратегически,

и в тях приемът няма да бъде намаляван. Сред тях е педагогиката, за която се предвижда увеличение на парите във всичките осем университета, където тя се изучава. Същото важи и за математиката, тъй като у нас в момента студентите, избрали да учат математика, са по-малко дори от богословите. Идеята е за такива специалности субсидията дори да бъде увеличена. Освен това ще бъдат спрени и парите за наука на университетите, които не правят такава. Това са около една трета от висшите училища у нас.

Заедно с тази промяна депутатите приеха още една, внесена от бившия ректор на УНСС проф. Борислав Борисов, сега депутат от АБВ. В своя проект той лансира една отколевна идея на Съвета на ректорите -

на университетите да се позволи да печелят от стопанска дейност.

В момента у нас действително има вузове с уникална апаратура, която може да се използва за изследвания по поръчка на бизнеса или на гражданите и да се печели от това. Освен техническите университети, част от които в последните години се сдобиха по проекти с модерни лаборатории, в Медицинския университет в столицата например има апаратура от най-ново поколение, предназначена за гене-

тични изследвания. „Можем например да правим тестове като този, благодарение на който Анжелина Джоли откри, че има наследствено предразположение към рак на гърдата, и предприе операция. Можем да дадем такава възможност на всеки българин - да се тества превантивно за предразположение към наследствени болести.

Можем да правим тестове на храни и напитки по поръчка на производители и търговци.

Апаратурата ни има капацитета да работи 24 часа в денонощието“, разказва ректорът на университета проф. Ваньо Митев. Законодателството обаче в момента пречи тази техника да се използва пълноценно от фирмите и гражданите, тя трябва да служи само и единствено за научни изследвания.

Предложението е стопанската дейност да бъде обвързана само с резултатите от научните изследвания на вузовете, за да се ограничи възможността ректори от типа на Величко Адамов да започнат безконтролен търговия с каквото се сетят.

Според заместник-министъра на образованието Николай Денков с промяната университетите могат например да въвеждат в практиката иновации и разработки, до които са стигнали в резултат от изследванията си. Ако преподават туризъм обаче,

с учебни цели те могат да разкрият например хотел, като младите хора да карат практиката си там.

Ще имат възможност и да водят различни обучения по поръчка на бизнеса. Всичко това трябва да бъде стиковано от парламентарната комисия и вкарано в единен текст между двете четения на закона.

В него има и една друга любопитна възможност, която университетите ни до момента не можеха да ползват - правото да изнасят висше образование в други страни. Към това се стремят най-вече медицинските ни университети, които в момента имат много висок прием на студенти от ЕС, главно от Италия. Ректорът на Медицинския университет проф. Ваньо Митев например вече е разкрил един център за обучение на чужди студенти в Швейцария, но все още има законови пречки този център да дава висше медицинско образование.

Амбицията му е погребен филиал на Медицинския университет в столицата да бъде направен и в Германия, като обучаваните там студенти да карат практиките си в немски болници. Всичко това вероятно ще бъде възможно след първи януари 2016 година, ако заради изборите депутатите не отложат приемането на този законопроект като не толкова спешно.

Още новини и коментари за реформата в образованието четете на www.jivotatdnes.bg

Гергана ПЕТКОВА

Матурите вече чукат на вратата и зрелостниците имат на разположение само броени месеци, за да се подготвят успешно за тях. По заповед на министъра

на образованието проф. Тодор Танев абитуриентите трябва да подадат заявления за допускане до държавните зрелостни изпити (ДЗИ) от 7 до 18 март 2016 г. Тоест дотогава те трябва да са решили кой предмет да изберат за важното препитване.

Матурите чукат на вратата

ДЗИ се полага след успешно завършен 12. клас и е условие за придобиване на средно образование. Получените оценки се вписват в дипломата. Те не заместват оценките от гимназията, но участват в цялостното формиране на оценката за завършено средно образование.

Матури се държат по два предмета - задължително по български език и литература (БЕЛ) и втори предмет по избор на зрелостника. При желание зрелостникът може да се яви на трета матура по избор. За втората и третата матура учениците имат право да изберат между 13 предмета. Често тяхното желание е свързано с решението им какво ще кандидатстват. Някои ВУЗ-ове приемат резултатите от матурите като входни оценки вместо кандидатстудентски изпит.

Миналата година над 58 000 абитуриенти се явиха на ДЗИ. Най-много зрелостници - 17 671, тогава избраха като втори задължителен изпит биологията и здравното образование. Други 14 638 се явиха на изпит по география и икономика. Третият най-предпочитан предмет бе английският - по него изпит държаха 11 598 абитуриенти.

С помагала за матурите по всички предмети разполага издателство „Просвета“. Те са разработени по изискванията на Министерството на образованието и науката (МОН) и съдържат тестове и задачи, които имитират истинския изпит.

Български език и литература

Книжката „18 нови теста по български език и литература за матура“ е най-новото помагало на „Просвета“, което може да ви подготви за задължителния изпит по този предмет. Изпитните варианти



са съставени изцяло по модела на тестовите за държавни зрелостни изпити по български език и литература от 2014 и 2015 г. Това позволява на зрелостниците да добият реална представа за формата на изпита. В девет от тестовите задачи по литература са свързани с творчеството на един отделен автор. Последните шест пък са обобщаващи, което дава възможност на зрелостниците да проверят каква готовност имат за матурата по български език и литература.

„Матурата по литература в таблици за 11./12. клас“ е друго помагало, което гарантира добро представяне на зрелостния изпит. Предимството му е, че излага информацията за всяко произведение в отделна таблица - жанр, теми, фигури и тропи, послания. Така тя е прегледна, ясно структурирана и лесна за запомняне и за преговор.

Математика

Книгата „Всичко за матурата по математика“ е съобразена с формата на държавния зрелостен изпит по математика и одобрената от МОН програма. Съдържа 12 теми с теория и тестови задачи с избираем и отворен отговор. Дадени са упътвания и



решения на избрани задачи от теста. В книгата са включени също условията и решенията на всички задачи, дадени на зрелостния изпит в предишни години. Сборникът „Матура за отличен. Математика“ пък съдържа 25 примерни теми. Във всяка една от тях има тестови задачи с избираем и със свободен отговор и такива, на които е необходимо да се изложи пълното решение.

ДАТИТЕ НА ИЗПИТИТЕ

Сесия май-юни
Български език и литература - 18 май 2016 г., начало 8:00 ч.
Втори държавен зрелостен изпит - 20 май 2016 г., начало 8:00 ч.
Държавен зрелостен изпит по желание на ученика - в периода 26 май 2016 г. - 1 юни 2016 г.
Сесия август-септември
Български език и литература - 29 август 2016 г., начало 8:00 ч.
Втори държавен зрелостен изпит - 30 август 2016 г., начало 8:00 ч.
Държавен зрелостен изпит по желание на ученика - в периода 31 август 2016 г. - 2 септември 2016 г.

География и икономика



Както вече стана ясно, географията е един от най-често избраните предмети за матура. С оценката от изпита абитуриентът може да кандидатства във ВУЗ за специалности като география и туризъм.

„Бърза и лесна подготовка за матурата по география и икономика“ е помагало, в което са отразени последните промени в учебно-изпитната програма на ДЗИ по география и икономика. То е с оптимален обем и е написано на достъпен за учениците език. Всяка тема завършва с тест и зрелостниците за кратко време преговарят учебния материал.

Биология и здравно образование

Биологията е предпочитана за тези, които смятат да кандидатстват например медицина и стоматология. Направо с оценката от изпита ученикът може да влезе в специалности като екология, медицинска рехабилитация, молекулярна биология и др. За отличен резултат на тежкия изпит „Просвета“ предлага новото помагало „100 % успех. Матура по биология и здравно образование“. Сборникът включва 10 теста с 500 авторски задачи, напълно съответстващи на изпитния формат. След всеки тест има лист за отговори, в който ученикът отбелязва верния отговор, и свитък за свободни отговори, на каквито се пише по време на матурата.

НОВО ПОКОЛЕНИЕ ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ НА ПРОСВЕТА



литация, молекулярна биология и др. За отличен резултат на тежкия изпит „Просвета“ предлага новото помагало „100 % успех. Матура по биология и здравно образование“. Сборникът включва 10 теста с 500 авторски задачи, напълно съответстващи на изпитния формат. След всеки тест има лист за отговори, в който ученикът отбелязва верния отговор, и свитък за свободни отговори, на каквито се пише по време на матурата.



История и цивилизация

До дни „Просвета“ пуска новото помагало „100 % успех! Матура по история и цивилизация“. Книжката дава възможност на учениците да преговорят и да попълнят пропуските в знанията си с помощта на анотирани отговори, а също и да усвоят умения за писане на отговор на исторически въпрос чрез модели на този тип писмено съчинение. Сборникът съдържа пет варианта на зрелостен изпит по актуалния формат на МОН, а също и свитък за свободните отговори към всеки тест, на каквито се пише на матурата. Друго полезно помагало е преработеното издание „Матура за отличен. История и цивилизация. Тренировъчни и изпитни варианти“.

Сборникът съдържа пет варианта на зрелостен изпит по актуалния формат на МОН, а също и свитък за свободните отговори към всеки тест, на каквито се пише на матурата. Друго полезно помагало е преработеното издание „Матура за отличен. История и цивилизация. Тренировъчни и изпитни варианти“.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж www.prosveta.bg. Електронни учебници поръчайте от www.e-uchebnik.bg. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

Чужди езици

Чуждите езици също са предпочитани за матура, а сред тях най-желан е английският. Ако искате да проверите знанията си и да се подготвите отлично за този предмет, тогава на ваше разположение е новото помагало на „Просвета“ „100% успех! Матура по английски език“. Сборникът включва пет варианта на зрелостен изпит по английски език, съобразени с актуалния формат на МОН. Като бонус в комплект с книгата получавате и аудиодиск със записи на текстовете за слушане, както и ключ с отговорите на упражненията.

Качествена подготовка на матурата по немски език гарантира книгата „10 изпитни варианта за зрелостен изпит по немски език. Национален конкурс „Най-добрите десет. От учители за учители““. Сбор-



никът е нов и е създаден от известни учители от цялата страна, участвали в национален конкурс на издателство „Просвета“. В помагалото са включени актуални автентични текстове за четене, упражнения за слушане с разбиране и разнообразни граматични и лексикални задачи.

Друго полезно за ученика издание е сборникът „100 % успех! Матура по френски език“, който съдържа примерни варианти на модела на държавен зрелостен изпит.

ОТНОВО БЪЛГАРСКО КУЛТУРНО НАШЕСТВИЕ В БРЮКСЕЛ

Румен ЛЕОНИДОВ

За пета поредна година в Брюксел започна Фестивалът на българската култура. Той дебютира през 2011 г., като през последните четири есени в столицата на ЕС бяха показани най-високите съвременни постижения на родните изкуства. За големия интерес към феста говорят не само отзивите на зрителите от Белгия и Люксембург, но и многобройните публикации в европейските медии, излизали в Брюксел, а БНТ излъчи специален репортаж.

Татяна Лолова изпълнява главната роля в новия български филм „Бартер“, произведен през 2015 г.



През 2014 г. организаторите предприеха интересен ход и за първи път показаха театралната постановка „Паякът“ с английски субтитри. Това се оказа много полезно решение, което повиши многократно интереса към арт акцията не само от страна на чужденци, но и за мнозина българи със смесени бракове, които посетиха с половинките си събитието.

И тази година програмата е повече от интересна. Фестът отбеляза 100-годишнината на българското кино с няколко знакови прожекции, осъществени със съдействието на Министерството

на културата на Република България, посолството ни в Кралство Белгия и Българската национална филмотека.

На първо място това е филмът „Любовта е лудост“, произведен през 1917 г., с режисьор Васил Гендов. Тази 16-минутна лента е първият запазен български филм. Зрителите вече видяха и новия български филм „Бартер“, произведен през 2015 г. Режисьор е Атанас Киряков, с английски субтитри. В главните роли Татяна Лолова и Филип Аврамов.

Много интересна находка е да се покаже пред белгийската публика и първият

български документален филм - това е 67-минутната лента от 1928 г., наречена „В царството на розите“. Режисьор е Александър Вазов, а музикалният съпровод на живо е от знаменития ни пианист Боян Воденичаров.

И още много кино - това са „Фокуси“-те на Радой Ралин, онези сатирични киноминиатюри от далечното ни минало, „Разводът преди/разводът сега“ 1989 г., 15 мин, режисьор Георги Стоев - Джеки, а сценарист Христо Илиев - Чарли, комедийна миниатюра с участието на Тодор Колев, Ицко Финци, Георги Русев, Георги Пенков - Джони и др. Предвидена е прожекция и на „Топло“, 1978, режисьор и сценарист Владимир Янчев. В главните роли Григор Вачков, Стефан Данаилов, Тодор Колев, Наум Шопов, Константин Коцев.

Най-нашумелият напоследък български филм - „Каръците“, чийто режисьор и сценарист е Ивайло Христов, също с английски субтитри, ще дебютира в брюкселския киносалон CIVA. Ще припомним, че лентата бе отличена с Голямата награда „Златен Свети Георги“ на Международния московски кинофестивал.

Доброто име на съвременния ни театър ще бъде защитено с моноспектакъла на Николай Урумов, озаглавен „Ние, българите. Открит урок за чужденците“. И още един моноспектакъл ще фокусира зрителското внимание - прекрасната Бойка Велкова се раздава в „Пътят към Афродита“, вдъхновен от аромат на канела, червено вино, мъжки устни, пропус-



Бойка Велкова в моноспектакъла „Пътят към Афродита“

нати нощи, думи на Исабел Алиенде и други афродизиази.

Гостите на фестивала ще могат да се потопят в магията на българския фолклор чрез концертните изпълнения на учениците от Националното музикално училище „Любомир Пипков“ в София. Както всяка година и този път ще има куклен театър за деца и възрастни - това е „Неродена мома“ на Симона Нанова, а след спектакъла е предвидена и творческа работилница с авторката. Както и кукленият спектакъл „На герана“, след края му също е предвидена творческа работилница с марионетки на Илияна Гъделева и Георги Гъделев.

Организаторите са оста-

вили за финал разтърсващата история на поета Никола Вапцаров. Това е уж документален филм, но който се гледа и най-вече въздейства като силен игрален разказ. След края му повечето зрители излизат разплакани и изобщо не крият сълзите си. Става дума за „Вапцаров. Пет разказа за един изстрел“, 2013, 70-минутен. Сценарият е на Ивайла Александрова, а прецизната драматургична режисура е на Костадин Бонев. Предвидена е среща с Ивайла Александрова, която ще представи и своята книга „Горещо червено“.

Петият фестивал на българската култура в Брюксел ще продължи до 30 ноември 2015 г.

Така е нарекъл изложбата си Петринел Гочев, в която е включил освен живопис и свои скулптури. Той освен художник е театрален режисьор и сценограф. Завършил е средното училище за приложни изкуства и режисура за драматичен театър в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“. Бил е директор на Благоевградския театър. Има повече от 10 самостоятелни изложби. Негови творби са притежание на Националната художествена галерия и много частни колекции в страната и чужбина.

За този творец Светлин Русев пише: „Необичайно явление, мощно и силно, експресивно, съгъстено като енергия - изкуството му е без паралели в родната традиция. По-близо е до духовните знаци на библейската памет, преведени и като че ли езически приземени чрез една сурова пластическа форма до апокалиптични видения, старозаветни притчи и невинни детски души, които живеят в пластическото пространство като спа-

„СЪН В ЛЯТНА НОЩ“ В ГАЛЕРИЯ „СЕЗОНИ“



сителни на духовната чистота. Независимо от сюжетната линия, в която се развива светът на Петринел Гочев, извеждането и характеристиката на формата е преживяна реалност, без значение дали идва от иреалния свят на библейската памет или от чистотата на детските представи за хората, събитията и природата. Има нещо дълбоко изповедално в целия сюжетен прочит на това изкуство - нещо, което остро е засегнало, развълнувало и ранило автора, и той не може да не го сподели и материализира пластически, защото е негова Вярa и Спасение!“

Непоказвани произведения на Петринел Гочев, подготвени специално за столичната галерия „Сезони“, могат да бъдат видени до 15 ноември.



С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, как в условията на османското владичество православната ни църква си е набавяла средства за съществуване?

- Тя е трябвало да търси различни начини за финансирането си в отсъствие на българска държава и болярство, които в предишния период са изпълнявали ктиторски функции. Позволените от османската власт църковни данъци отивали за издръжка на клира. Средствата за строителство, ремонт и зографисване на църквите се набират предимно от дарения на отделни ктитори или на цели селски общини. В много случаи надписите говорят за дребни суми, което показва, че ктиторите не са били заможни хора, но въпреки това са проявявали силно развито християнско чувство. Така например някои си Рада Ковачица и Калина даряват на Вунешкия манастир в Скопска Черна гора 160 акчета. През 1429 г. българинът Радослав, жител на Кратово или на кратовско село, дарил на църквата „Св. Никола“ в Овче поле камбана, която османските власти отнели и монтирали на часовниковата кула в Скопие. По-заможни ктитори били крупнишият митрополит Яков, който дал средства за възстановяването на Рилския метох „Орлица“, както и ктиторите на манастирите от т.нар. Софийска Света гора. Общо взето, сумите, които редовите български ктитори отделяли за поддържане на църкви и манастири, са съпоставими с тези, които редови мюсюлмани дарявали за поддържане на мюсюлмански религиозни институции. Това показва, че българите не отстъпвали по степента на религиозна ревност на мюсюлманските си съвременници.

- Откъде черпим информация за функционирането на църквите в Македония в условията на османската власт?

История на българите в Македония

● Православното ни езичество шокира европейските пътешественици

- Информация ни дава енорийската мрежа, съществувала по това време. Тя е връзката между църква и християни и благодарение на нея функционират църковните структури. Проучванията на ранните османски тимарски описи показват твърде нерадостното състояние на енорийската мрежа в българските земи през XV в. В общи линии се оказва, че около 50% от селата в българското пространство нямат свои свещеници и следователно не функционират като истински енории.

- А какво е положението в градовете?

- При тях картината е малко по-благоприятна, тъй като поради наличие на по-заможни християнско население възможностите за издържане на енорийските храмове и свещеници са по-добри. Като правило в градовете един свещеник се пада на по-малко християнски домакинства, отколкото в селата, което е свидетелство за по-плътна енорийска структура и за по-силна връзка между църквата и християните. В самия град Велес през 1445 г. един свещеник обгрижва 25 домакинства (около 120 души), докато в околните села цифрата е 42 домакинства (около 210 души). Въпреки това общото впечатление е, че дори в градовете, където енорийската система е по-развита, не всички християнски махали функционират като енории. Това важи с пълна сила за онези от тях, в които твърде рано се създават мюсюлмански махали и се строят мюсюлмански култови сгради - джамии и месциди. Затова можем да обобщим, че състоянието на енорийската мрежа в тези български земи през XV в. е крайно неблагоприятно.

- А какво трябва да разбираме под „битово християнство“, понятието, което въвеждат някои изследователи на този исторически период?

- При така очертаната печална картина на нивозите църковни структури не е чудно, че запазването на християнската принадлежност на българите се обяснява с жизнеността на т. нар. „битово християнство“. Някои изследователи го наричат „православно езичество“ поради фразиращите му различия с каноничното православие. Дори и там, където няма изя-

вени манастирски средища, мнозинството българи запазват православнохристиянската си принадлежност, но практически не спазват изискванията за църковно съобразен християнски живот. В случая важно свидетелство е фолклорът, в който прекалено свободно се оперира с библейските персонажи и се демонстрира пълно незачитане на установените християнски догми. Понякога европейските пътешественици са били шокирани от неканоничното поведение както на свещениците в българските земи, така и на обикновените християни.

- А как е реагирала на това официалната православна църква?

- Най-интересното в случая е, че тя се видяла принудена да прибегне до крайно снизхождение и да не преследва прекалено строго проявите на православно езичество. Повечето нейни представители осъзнавали, че безкомпромисното налагане на църковни наказания ще отблъсне паството и ще даде по-голям шанс на далеч по-хедонистично ориентирания ислям за спечелване на нови последователи. Това е един от типичните примери за това как православната църква е съумявала да жертва чистотата на църковния живот в името на своето перспективно оцеляване.

- Нека се спрем накратко и върху родолюбивата роля на българските манастири в Македония...

- Да, това е важен момент на фона на лошото състояние на енорийската мрежа... То до голяма степен се компенсира от съществуването и дейността на нашите манастири.

Манастирският живот е бил най-активен в онези земи, където е имало силна предосманска традиция, както и липса на големи разрушения по време на завоеванието и на междуособиците. В това отношение особено забележително е развитието на манастирите в западните и югозападните български земи, в части от които са налице и двете условия. Голямо е значението на Светогорските манастири, сред които особена роля за българите имат манастирите „Зограф“ и „Хилендар“. През XV в. въпреки наличието на султански фермани Светогорските манастири практически губят своите имоти в Македония.

Рилският манастир запазва частично поземлените си владения, но през XV в. те са далеч по-малко, отколкото по времето на цар Йоан Шишман.

- На кого стават собственост отнетите манастирски имоти?

- Те са били раздавани като тимари на османски спахии. През XV в. практически няма български манастир, който да не губи поне част от предосманските си поземлени владения. Разбира се, османската документация показва в някои случаи и наличието на обратен процес. Имало е случаи, когато отделни манастири все пак успяват да издействат фермани с потвърждаване на привилегиите си. Така постъпват обаче големите манастирски обители, които обикновено имали ставропигийален статут. Помалките епархийски манастири били третирани от османските власти като нискодоходни обекти и в този смисъл били приравнявани по статут с мезрите. Редица манастирски братства са успявали да издействат парични помощи от чужди държави - от Русия, от Дубровник т.н.

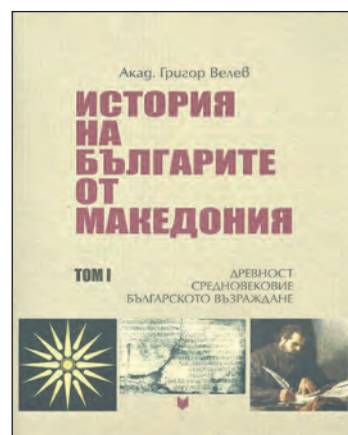
- Каква е причината за по-доброто състояние на манастирите в Североизточна и Източна Македония?

- Причината е особена. През XV в. те попадат под покровителството, което им оказва вдовицата на султан Мурад II и дъщеря на сръбския деспот Георги Бранкович Мара, наричана в съвременните извори Деспина Хатун. Тя е живяла в с. Ежево, Сярско. С нейно съдействие монасите от Рилския манастир издействали разрешение за пренасяне на мощите на св. Йоан Рилски от Търново. Тя покровител-

ствала и книжовниците, които работели в Рилския манастир, в манастира „Св. Богородица Черногорска“ край с. Матейче, Скопско, и др.

- Каква е съдбата на манастирските средища в Македония и другите български земи?

- През първата половина на XV в. манастирските средища изживяват упадък и запустение, но много от тях запазват съществуващите отпреди библиотеки. След средата на века се забелязва забележително оживление в живота на манастирите и особено на тези в Северна и Североизточна Македония. Символично начало на този процес поставя обновяването на Рилския манастир към 1460 г. от тримата синове на крупнишкия епископ Яков - Йоасаф, Давид и Теофан, родени в кюстендилското село Граница, известно като Сънър в османските описи. През 1469 г. обновеният манастир става център на най-грандиозната демонстрация на християнски чувства от страна на българите: пренасянето на мощите на св. Йоан Рилски от Търново в манастира. Към края на века крупнишкият митрополит Яков II възобновява църквата „Св. Петър и Павел“ в рилския метох „Орлица“. Така рилската обител се превръща в манастирско и културно средище с общобългарско значение. За увеличаване на неговата слава работят най-видните български книжовници от XV в. Владислав Граматик и Димитър Кантакузин. Рилският манастир разполага с не особено многобройно (около 30 души), но стабилно и високоинтелигентно манастирско братство, сред което изпъкват имената на някои от най-видните български преписвачи и съставители на сборници от петнайсетото столетие.



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

Кметът Йорданка Фандъкова: Моята визия е София да се развива като зелен град

„Новият приоритет в работата ми са инвестициите в кварталите - това означава ремонт на квартални улици във всички райони, възстановяване на тротоарите и модернизиране на уличното осветление. Вече можем да си позволим да пренасочим фокуса от по-големите инфраструктурни обекти, по които работихме в последните години, към по-малки обекти, близо до домовете на хората“, това казва Йорданка Фандъкова, която се кандидатира за нов кметски мандат в София.

До сега Фандъкова има зад гърба си 6 години като кмет на столицата - беше избрана на частичните избори през 2009 г. и след това на редовните местни избори през 2011 г. Отчетът за направеното през тези 6 г. е наистина впечатляващ. На нейната сметка се броят 21 км нови метролинии и свързване с метрото на големите квартали „Младост“, „Дружба“, „Надежда“, „Обеля“. Метрото е стратегически проект - казва Фандъкова, - работим здраво, за да го защитаваме пред Европейската комисия, и още тази есен ще започнем първия участък от третата линия. Третата линия свързва кварталите „Овча купел“ 1 и 2, „Красно село“, „Сухата река“, „Хаджи Димитър“ и „Левски“ В и Г в мрежата на метрото. С третата линия метрото на София ще превозва над 550 души на ден.

Новите автобуси, трамваи и тролеи са другата голяма гордост на Фандъкова. За последните години в София са подменени 90% от тролеите, някои от най-дългите автобусни линии вече се обслужват от чисто нови автобуси, които отговарят на най-високите екологични стандарти. „Тази година спряхме от движение и последните автобуси от марката „Икарус“, които бяха изключително стари и в много лошо състояние. Тогава получих писма от граждани да запазим някои от тях. Разбира се, че ще възстановим един, който ще остане за музея на градския транспорт“, казва кандидатът за кмет.

Личната ѝ гордост са първите 20 нови трамвая, които се движат по линия №7. „Рехабилитацията на трамвайните трасета е един от големите ни нови проекти.

Това включва поставянето на нов тип релси, които намаляват шума. Подготвили сме и проекти за закупуване на още 50 трамвая“, казва Фандъкова. Следващата година ще започне рехабилитацията на бул. „Дондуков“ и ул. „Граф Игнатиев“.

„Моята визия за София е градът да се развива като зелен град. От една страна, това са политиките в сферата на транспорта, от друга, са инвестициите в парковете и разширяването на зелената система на града“, казва Йорданка Фандъкова. До момента бяха възстановени големи части от 19 парка и градини, сред тях емблематични са Южен парк, Борисовата градина, паркът в Студентски град, Северен парк, Докторската градина. „Разбира се, ще продължим да възстановяваме нови територии от големите паркове, като ще насочим усилия и към лесопарковете“, казва Фандъкова. Тя подчертава, че едно от богатствата на София са зелените площи и това, че има над 4700 дка гора в самия град. „Длъжници сме на Западен парк, в който предстои да инвестираме. Планираме да отделим място за зони за



спорт и атракции. Тази година започнахме строителството на първия нов парк, който се намира в кв. „Зона Б5“. Планираме да обособяваме нови зелени площи в районите „Овча купел“, „Младост“ и „Дружба“, обяснява Йорданка Фандъкова.

По отношение на екологията управлението на Фандъкова определено ще остане в историята на града, защото тя успя да построи дългоочаквания завод за преработка на отпадъците. Заводът е най-големият проект в областта на екологията, който Европейската комисия до момента е финансирала. „В завода работят най-модерните екологични инсталации. С тях осигуряваме над 50% рециклиране на отпадъците“, обяснява кандидатът за нов кметски мандат. Столична община вече е разра-

ботила проект за нова инсталация за производство на топлинна енергия от РДФ-горивото от завода. Тя ще намали с 10% количеството природен газ, което използва „Топлофикация София“, и съответно сметките за парно. В програмата на Фандъкова са посочени още два големи екологични проекта - инсталация, която да произвежда компост от утайките на пречиствателната станция в Кубратово, и инсталация за производство на екпелети, които да заменят твърдото гориво за отопление. С действащите до момента инсталации и подготвените проекти в сферата на екологията София определено ще има шанс да кандидатства за европейска зелена столица.

Започнахме да въвеждаме новите технологии в управлението на града, това е важна задача пред съвременните градове, защото така спестяваме и време, и ресурси, казва Фандъкова. Изграждането на системата за управление на трафика в София започна през тази година. До момента тя обхваща 45 кръстовища. На тях се монтират специални датчици и камери, които броят колите в реално време, а компютърен алгоритъм управлява светофарите, като пуска първо най-натоварените направления. Такива системи действат в големите европейски столици. До края на 2016 г. системата ще работи

и на 160-те основни кръстовища. „Важни са ни ефектите за гражданите - ще намалим с 1/3 времето за придвижване в града и с 25% вредните емисии. Градският транспорт ще преминава с предимство и така ще стане по-точен и бърз“, казва Фандъкова.

Образованието винаги е било един от големите приоритети на Йорданка Фандъкова, която започна работата като зам.-кмет с ресор образование и култура в екипа на Бойко Борисов. За това време тя успя да построи 80 нови сгради на детски градини и 3 нови училища. „Построихме повече, отколкото бяха продали и заменили в годините на прехода“, припомня Фандъкова. Вече са готови проектите за още 25 нови сгради на детски градини в различните райони на София и с нови сгради към 5 от общинските училища.

„Важно е хората да гласуват на 25 октомври както за кмет, така и за кметове на райони и общински съветници. Ние сме един екип, който работи заедно. Надявам се в общинския съвет да имаме ясно и отговорно мнозинство, за да продължим работата за София със същото силно темпо, което наложихме в последните години“, казва Йорданка Фандъкова.





Владислава ГАЛЕВА, юрист

Законът регламентира много точно изборния процес

В България демократични избори се провеждат от 10 юни 1990 г., когато за първи път след промените гласувахме за Велико народно събрание. За тези повече от 25 години беше натрупан значителен законодателен, административен и практически опит. Но винаги преди конкретно гласуване е добре да се припомним основните законови положения, свързани с изборите. Ето кратко обобщение на предвиденото в нашето законодателство:

Кой има право да гласува в изборите за общински съветници и за кметове на 25.10.2015 г.:

Всеки български гражданин, който:

- е навършил 18 години към изборния ден включително, т.е. и навършващите пълнолетие на самия 25 октомври;

- не е поставен под заповед;

- не изтърпява наказание лишаване от свобода;

- има адресна регистрация по постоянен и по настоящ адрес на територията на страната към 24.04.2015 г. и поне единият от адресите е на територията на съответната община, а в избори за кмет на кметство - на територията на кметството.

Ако избирателят към 24.04.2015 г. е с настоящ адрес на територията на общината, в която има намерение да гласува, и постоянен адрес на територията на друга община в Република България, за да бъде допуснат до урните, трябва да е поискал до 10.10.2015 г. пред съответната общинска администрация по настоящ адрес вписване в избирателния списък по настоящ адрес.

Избирател, който е променил адресната си регистрация след 24.04.2015 г., има право да гласува в населеното място по предишната си адресна регистрация, където ще бъде включен в избирателните списъци.

Гласуват ли чужденци на местни избори

След приемането на България за пълноправен член на ЕС граждани и на други държави - членки на съюза, имат право да гласуват на 25 ок-

томври. Основните изисквания към тях са същите, които са отнасят и за българските граждани, но с допълнителни условия:

- Да не са лишени от правото да избират в държавата членка, на която са граждани;

- Да имат статут на постоянно или продължително пребиваване в Република България;

- Да са подали декларация в общинската администрация да бъдат вписани в избирателния списък по адрес на пребиваване или да са гласували на предходните местни избори и да няма промяна на декларираните обстоятелства, като:

Адресът им на пребиваване е:

- При избори за общински съветници и кметове на общини: в населено място на територията на общината, в която ще гласуват, към 24.04.2015 г. включително;

- При избори за кметове на кметства: на територията на кметството, в което ще гласуват, към 24.04.2015 г. включително.

Отстраняване на непълноти и грешки в избирателните списъци

Всеки гласоподавател може да поиска с писмено заявление до кмета отстраняване на непълноти и грешки в избирателния списък не по-късно от 17 октомври 2015 г. Кметът се произнася по заявлението с мотивирано решение, обявено незабавно на публично място. Това решение може да бъде обжалвано пред съответния Административен съд в срок до два дни от обявяването му. Съдът разглежда жалбата в срок до два дни от постъпването ѝ и се произнася с решение, което се обявява незабавно и е окончателно.

Дописване в изборния ден

Дописването в избирателния списък в изборния ден е възможно при определени обстоятелства. То се извършва от Секционната избирателна комисия по постоянния адрес на избирателя, ако не фигурира в списъка на заличените лица. В изборния ден кметът на съответната община по искане на лицето издава удостоверение за наличие или липса на основание за вписване на лицето в списъка на заличените лица. Отказът за издаване на удосто-

верение се мотивира. След представяне на удостоверение данните на избирателя се вписват в избирателния списък и същият се допуска да гласува. Във всички случаи той подава декларация пред СИК, че не е гласувал и няма да гласува на друго място. Отказът на СИК да извърши дописване в избирателния списък трябва да е писмен и може да се оспорва пред Общинската избирателна комисия (ОИК), която се произнася по жалбата незабавно. Решението на ОИК подлежи на обжалване пред Централната избирателна комисия (ЦИК).

Гласуване в болници и социални домове

Когато в изборния ден избирател се намира в болница или в социален дом, той може да бъде включен в специален избирателен списък, който се съставя и подписва от ръководителя на съответното заведение не по-късно от 48 часа преди изборния ден. Ако се окаже, че на 25 октомври избирателят вече не е в заведението (напр. е изписан или е в отпуск), той може да гласува по постоянния си адрес след представяне на документ за самоличност и подписване на декларация, че не е гласувал и няма да гласува на друго място.

С какъв документ може да се гласува

Българските граждани представят лична карта или личен (зелен) паспорт - само за граждани, родени преди

31.12.1931 г.; в случаите, когато личният (зелен) паспорт или лична карта са с изтекъл срок, повредени, унищожени, изгубени, откраднати или в процес на издаване, избирателят следва да представи издадено от съответното районно управление на МВР удостоверение със снимка;

Избирателят, гражданин на друга държава - членка на Европейския съюз, може да гласува, като удостоверява самоличността си с лична карта или паспорт и с удостоверение за пребиваване.

Как гласуват хора със затруднения да отидат до изборните помещения

В законодателството е предвидена възможност за гласуване с подвижна избирателна кутия. Но срокът за подаване на писмено заявление по образец до общинската администрация за гласуване с подвижна избирателна кутия изтече на 4 октомври 2015 г. Затова, ако в съответната община вече е назначена Подвижна секционна избирателна комисия (а това става при поне 10 подадени заявления от избиратели с увреждания), до 19 октомври 2015 г. включително в списъка за гласуване у дома могат да се включат хора с документи от ТЕЛК и/или НЕЛК за трайно увреждане.

Технология на гласуването

Избирателят гласува за кметове и общински съветници, като:

1. Поставя в квадратчето с номера на изборния от него кандидат за кмет, респективно на другата бюлетина - на избраната от него кандидатска листа на партия, коалиция, местна коалиция или независим кандидат, знак „X“ или „V“ със синя химикалка, който изразява по еднозначен начин неговия вот;

2. Сгъва бюлетината по начин, който не позволява да се вижда поставеният знак за кмет, партия, коалиция или инициативен комитет.

3. Излиза от кабината за гласуване и при спазване на установения от секционната избирателна комисия ред следи за точното сверяване от член на комисията дали номерът върху бюлетините за кмет и за общински съветници съответства на номера върху кочана и при съответствие член на СИК поставя върху всяка бюлетина втори печат, откъсва отрязъка с номера от всяка бюлетина и го пуска в отделна непрозрачна кутия, след което избирателят пуска бюлетините за местни избори в прозрачната кутия за гласуване за общински съветници и за кметове.

А в прозрачната кутия за гласуване в националния референдум пуска плика, в който е поставил бюлетината за референдума.

След пускането на бюлетините в съответната прозрачна кутия избирателят се подписва в избирателните списъци, получава обратно документа си за самоличност и напуска изборното помещение.



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

20 - 26 ОКТОМВРИ 2015

Стомахът също реагира на стреса

Едни от най-честите смущения на гастроинтестиналния тракт във време, в което стресът е повсеместен, са функционалните заболявания. Смяната на сезоните също има значение, защото се променя начинът на хранене. Как да си помогнете ще прочетете на стр. 18

Полезните мазнини



Смята се, че ако хората държат на доброто си здравословно състояние, не трябва да ядат мазнини. Но между тях има и такива, които са необходими за организма, т.е. са полезни. Кой са те ще разберете на стр. 22

Чуждите езици ни правят по-умни

Все повече научни изследвания доказват, че хората, знаещи повече от един език, имат по-гъвкаво и продуктивно мислене. Те се справят и по-лесно с проблемите. Повече за позитивния ефект от чуждите езици на стр. 24

Загадката, наречена „сън“



Въпреки че днес по света има множество лаборатории и цял дял на медицината, занимаващ се с изследването на съня, известното за него все още е много малко. Защо спим продължава да е една от големите загадки пред учените. Подробности вижте на стр. 26

НАЙ-ЗДРАВИТЕ ХОРА СЕ РАЖДАТ ПРЕЗ ЛЯТОТО

Изследователи от Кеймбриджкия университет анализирали данните на 450 000 мъже и жени и установили, че месецът, през който са родени, силно влияе върху тяхното развитие и здравословно състояние. Теглото на децата на

пример, които са родени през юни, юли или август, е било малко по-голямо, а след години те са били по-високи от връстниците си, появили се на бял свят през зимните месеци. Освен това специалистите установили, че момичетата, родени през лятото, са достигнали по-късно полово зрялост, което означава, че ще бъдат и по-здрави. Учените предполагат, че това се дължи на въздействието на по-голямото количество слънчева светлина, на която са били изложени майките по време на втория триместър от бременността. Благодарение на това в организма им се съдържало по-голямо количество витамин D.



СЛОНОВЕТЕ ЩЕ ПОМОГНАТ В БИТКАТА СРЕЩУ РАКА

Американски учени откриха у слоновете механизъм, който до голяма степен ги защитава от рак. Въпреки очакванията, обосноваващи се на размера на животните, при тях случаите на коварното заболяване са много по-малко. Досега се смяташе, че тъй като всяка клетка в организма може потенциално да се превърне в ракова, колкото повече са клетките, толкова по-висок е и рискът от карцином. У слона има 100 пъти повече клетки, отколкото у хората, затова се очаква, че и вероятността от рак е 100 пъти по-голяма. Но според резултатите от последното изследване само 5% от огромните млекопитаещи умират от тежката диагноза. При хората този процент е 25. Оказва се, че една от причините е, че слоновете имат механизъм, който позволява на организма им или да унищожи мутиралите клетки, или да ги „поправи“. Според учените природата очевидно знае как да се бори с рака, а в бъдеще това ще помогне да бъдат разработени и нови терапии за хората.



Излезе Лунният календар за 2016 г. на Илия Митев и Стефка Коджабашева.

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

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

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

КОЛАСТРАТА - УНИКАЛЕН ПРИРОДЕН ПРОДУКТ И МОЩЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР

Смяната на сезоните от лято към есен е период, в който имунната ни система отслабва и на организма му е нужно време, за да се адаптира към промените, които го съпътстват. През есента температурите падат, слънчевите лъчи са все по-малко, консумацията на пресни плодове и зеленчуци значително намалява, а оттам и естествените защитни сили на тялото. Идва периодът на така нежеланите настинки и вирусни инфекции, а организмът ни има нужда от допълнителни сили, за да се бори успешно с вирусите. За защита на организма е нужно изграждането на една силна имунна система, която да може да се противопоставя и да преодолява сама вредните външни фактори.

Коластрата е едно от най-ефективните и мощни природни средства за превантивна защита и укрепване на всеки организъм. С първото мляко (коластра) новородените получават цялата необходима имунна защита, богата на имуноглобулини, аминокиселини и фактори на растежа. Известно е, че коластрата от крави съдържа 90 компонента, като основните са имунните и растежните фактори. Тя съдържа също и точен баланс на витамини, минерали и аминокиселини.

Коластрата осигурява непосредствена защита при възпаления на горните дихателни пътища, разстройството вследствие на вирусна или бактериална инфекция или стомашни и чревни проблеми

Защо коластрата ИМУНОКОЛ Перфект е уникален продукт и как действа тя?

Коластрата ИМУНОКОЛ Перфект съдържа до 20 пъти повече растежни фактори от човешката и затова е много по-силна. Нейното съдържание от широко-спектърни естествени имуностимулатори във висока концентрация (37) и 8 фактора на растежа е неповторимо. Тя повишава съпротивителните сили на организма, като започва своята работа, абсорбира се в лигавицата на червата и дава ползи за целия организъм.

Имуноглобулините (IgG, IgD, IgA, IgM, IgE) в нея са във висока концентрация. Те са „интелигентни“ частици, които разпознават бактериите и вирусите, свързват се с тях и са предпоставка за тяхното унищожаване. В човешкото тяло се съдържат 5 вида антитела и всички те влизат в състава на коластрата. Проучванията показват, че коластрата може да доведе до намаляване на вирусните нива в тялото от 100 до 1000 пъти.

Тя е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Тя е безопасна дори и за хора, които не понасят млечни продукти, тъй като съдържанието на лактоза и други обикновени млечни съставки е минимално.



СТОМАХЪТ РЕАГИРА НА СТРЕСА С ДИСКОМФОРТ

Към каква диагноза насочва стомашният дискомфорт, повишеното газообразуване, подуването на корема? Могат ли да бъдат избегнати или облекчени, какви са причините за появата им? Защо е необходима консултация с лекар при тези неприятни, макар и не тежки симптоми? На въпросите ни отговори д-р Юлия Кулова, гастроентеролог от Варна.

Едни от най-честите смущения на гастроинтестиналния тракт във време, в което стресът е повсеместен, са функционалните заболявания. Смяната на сезоните е също безспорен фактор, свързан основно с промяната в храненето и адаптацията на организма. Особено широко разпространен е синдромът на дразнимото дебело черво. Това функционално заболяване се среща все повече и повече, най-вече сред младите и активно работещите хора в индустриално развития свят - това се дължи на факта, че именно тази група е най-често подло-

жена на постоянен стрес.

Неправилното хранене е другата причина, която всички гастроентеролози наблюдават. Хората масово не спазват трикратното хранене (поради липса на време или на изградени навици), хранят се веднъж дневно, обикновено късно вечер и като правило - обилно. Преяждането е също много често срещано. Трябва да има достатъчно време преди нощния сън, за да се обработи храната, да няма връщане на киселини нагоре по хранопровода.

Ако се пропусне например закуската, киселинността на стомаха става доста голяма, за-



щото тя не се „обира“ от храната и това води не само до гастритни оплаквания, но и до нарушения на функцията на червата.

Много често така наречените функционални нарушения на червата не са свързани само с акта на хранене, те се

появяват независимо от количеството на приетата храна или от времето на приема. Човек усеща подуване, общ коремен дискомфорт, понякога има леки или по-силно изразени болки. При такива оплаквания препоръчвам да се приема препарат от типа на „Комфортекс“, който е напълно безвреден, взима се обикновено след храна три пъти дневно по две таблетки. Отзивите на пациентите са, че им помага категорично, особено при дискомфорт, подуване на корема, газообразуване. Хубавото е също, че може да се приема безпроблемно и в съче-

тание с други подобни продукти.

Сега има забележимо увлечение, особено сред младите, да ядат само здравословни храни, при което понякога се стига до крайности. Моето мнение е, че по-разнообразното хранене при всички случаи е необходимо за организма. Течностите, които по принцип трябва да са около 2 литра дневно за възрастен човек, не бива да се приемат в голямо количество заедно с храна, както и непосредствено преди и след ядене, тъй като става претоварване на стомаха, връщане нагоре на храна, която не може да

се приеме и да се обработи. Ние съветваме да се избягват газирани напитки, грубата целулоза, пържените, лютите храни.

Много често всички допускаме грешката да се храним бързо, разсеяно, докато четем или гледаме телевизия, без да съдвкваме добре храната. Но най-сериозно влияние за поява на функционални оплаквания оказва начинът на живот, индивидуалната психологическа настройка на човека, физиологията на дадения организъм - много комплексни са факторите, които могат да доведат до проблеми в храносмилателния тракт.

Говорим за функционални нарушения като синдрома на дразнимото дебело черво, но трябва преди това да изключим подозрение за морфологичен процес, за възпалителни заболявания. Това става с обстоен разговор с пациента, с ехографско изследване, долна и горна ендоскопия. Важно е да се има предвид, защото в наши дни ракът на дебелото черво е много често срещано заболяване. А с добър скрининг и ранно откриване той може да бъде излекуван окончателно.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна гобавка

Comfortex®



При
погум корем

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

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

ECOPHARM

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



ЧЕРВЕНОТО ВИНО Е ПОЛЕЗНО ЗА ДИАБЕТИЦИТЕ

Израелски учени проведоха изследване, за да установят влиянието на бялото и червеното вино върху здравето на диабетиците. В експеримента, продължил две години, са взели участие 224 души на възраст от 40 до 75 години. Всички са били с диагнозата диабет тип 2. Те били разделени на три групи: едните изпивали ежедневно по 150 мл минерална вода, другите - същото количество бяло вино, а третите - червено вино. Резултатите показали, че хората, които употребяват вино, спят по-добре. Червеното вино освен това помогнало за увеличаването в кръвта на участниците на „добрия“ холестерол и съществено снижило риска от развитие на сърдечносъдови проблеми. Учените са на мнение, че причината е високото съдържание на феноли в червеното вино, което седем пъти превишава това в бялото. (ЖД)



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Акад. проф. Надка Бояджиева е ръководител на Катедрата по фармакология и токсикология на Медицинския университет в София, повече от 20 години е гост-професор в университета на Ню Джърси, в момента заедно с екипа си там се занимава главно с научни проекти. Като млад лекар е започнала кариерата си в кардиологично отделение. Тя е академик на Българската академия на науките и изкуствата, директор на Центъра по медицина към БАНИ.



Проф. Бояджиева, кое е най-модерното изследователско поле във Вашата специалност?

- Фармакологията е специалност, която обхваща всички лъчове на медицината и всеки лъч има своите съвременни теми. Като катедра имаме традиции в няколко големи направления - лечение и изследвания на заболяванията на мозъка и неврологични проблеми, кардиология, ендокринология. С моите екипи (и в САЩ, и в България) работим активно в областта на раковите заболявания, както и върху въпроса как лекарството действа върху генома. Тоест, когато човек използва продължително определени лекарства, влияят ли те върху гените и може ли това да се унаследи като промяна в поколенията. Говорим за фармакогеномика и епигеномика. Епигеномиката е съвременно направление, бъдещата възможност да правим ранна профилактика и ранна диагностика на заболяванията. Работим много върху мозъка, върху хроничния алкохолизъм, свързан с увреждания на мозъка, водещо направление в изследванията ни са и наркоманиите.

- В коя област се търсят най-интензивно нови лекарства, къде можем да говорим за пробив?

- В областта на автоимунните и раковите заболявания - като цяло в света има бум на заболяемостта от тях. И безспорно в областта на хроничните ендокринни болести - захарен диабет и щитовидна жлеза. Значимият пробив във фармакологията е

създаването на нови лекарствени средства за определени таргетни молекули в организма, които да действат специфично, без да увреждат повече органи. Примерно такива са медикаментите за автоимунните заболявания. През изминалото столетие се създадох много лекарства, но те имат вредност, странични, нежелани ефекти върху много органи - защото действат върху функции в целия организъм.

Много актуална е работата върху лекарства, които да намалят резистентността на онкоболните към химиотерапия. Излизат на преден план нови молекули. Примерно едно известно лекарство като „Верапамил“, което се използва при сърдечносъдови заболявания, масово се използва в онкоклиниките в света за намаляване на резистентността на туморите към медикаментите. И новото лечение спасява милиони хора от вредата и от неефективността на химиотерапията.

- Интригуващ е въпросът могат ли лекарствата да променят човешкия геном.

- Промяната в генома може да бъде под влиянието на различни вещества, които да се „вмешат“ в ДНК молекулата. И тогава се получават различни по вид мутации. Това е известно от години. Например уточнено е за много лекарства, че могат да доведат до мутации. Но новото направление, което се разраства силно, визира епигенома - без да се засяга ДНК молекулата, се нарушават пръстените ѝ чрез химични реакции. Тогава се нарушава и генът, това е епигеном - химически реакции, които променят пръстените и това нарушава функционалната роля на ДНК.

ЕПИГЕНОМИКАТА ЩЕ НИ ПОЗВОЛИ РАННА ПРОФИЛАКТИКА

● С проф. Надка Бояджиева разговаря Галина Спасова

Като пример, ако имаме нарушение в пръстена за ген, който е отговорен за продукцията на инсулин, това може да се унаследи през поколение. Епигенетиката е най-интересното разклонение. Унаследяването е не в първо и второ, а понякога чак в трето поколение. И най-неочаквано ще се яви диабет, защото е увреден генът, отговорен за инсулиновата продукция. И в идните 5-6 години изследователите ще установят как много лекарства влияят върху епигеноми, извън самото ДНК. Защото, когато се произвежда лекарство, задължително го изследваме за това как влияе върху ДНК веригата, но не го изследваме за споменатите пръстени, човешкия епигеном. Има много сериозен напредък в методите за установяване. И перспективата е да можем да предпазим милиони хора по света от развитие на дадено заболяване.

- Какво доказва генетиката за алкохолизма?

- Хроничният алкохолизъм продължава да бъде в някои отношения табу за науката. Защото знаем, че той се дължи на генетично унаследен алкохолизъм. Сега вече знаем - с екипа, с който работя в САЩ, го доказахме за първи път, - че има епигеном в хроничния алкохолизъм. Тоест в семейство, в което съвсем не очакват при юношата да се развие алкохолизъм, той започва още от 15-годишен да употребява големи количества алкохол. Това е епигеном, унаследен през 2-3 поколения. Ако някоя прабаба е пила минимални количества алкохол в първите 5-6 месеца от бременността, това може да окаже влияние. В момента ново направление в изследването на алкохолизма и наркоманиите са микропротеини, които се вмесват в механизми на алкохолната зависимост на ниво мозък. Защото алкохолизмът е вид пристрастяване - не така жестоко и тежко както наркомания с морфин, амфетамини, кокаин, - но той убива.

- Човек може наследствено да бъде обречен на такава зависимост?

- Това е интересен въпрос, който има две страни. В нашия организъм са заложени различни механизми, но те може да са спящи и да не се активират с цели генерации. Има например последни доказателства, по които се дискутира,

че в египетските мумии се откриват концентрации на наркотични вещества. Но тогава такива растения не са отглеждани по тези места. И се смята, че способността да се развие наркомания идва от активиране на структури в мозъка, които да отговорят на действието на опиума, на кокаина и т.н. Имаше система, която регулира мозъка, но когато внесем тези вещества, тя реагира и се доразвива в поколенията. И така поколенията създават системата си за зависимост.

Хората, които не си доспиват или имат продължително променен ритъм с будване нощем, страдат по-често от ракови заболявания

- Отговаря ли се така на въпроса защо някой пие цял живот по чаша, а друг загива от алкохолизъм?

- При хроничния алкохолизъм говорим за няколко групи хора. Едините наричаме с нашенската дума пианници - те могат да пият доста на маса, но после с дни могат без алкохол. Те нямат в мозъка развита система, която да ги води към пиене всеки ден. Тези обаче, които пият всеки ден и изкачват стълбата на увеличената доза от употребеното вещество, стигат до това, което наричаме зависимост (същото се отнася и до наркотиците). Отговорът на въпроса ви е - търсят се механизмите в мозъка. Но напоследък на международните конгреси по алкохолизъм и наркомании се поставя темата за перифериите на тялото, за търсене на механизми и в черния дроб, и в бъбреците, които способстват на мозъка да се развие хроничен алкохолизъм и наркомания. Тази връзка, мозък - периферия, е по-доказана за опиатите и по-слабо все още за алкохола.

- Медицината на път ли е да се справи с такъв огромен социален проблем?

- Ние се справяме. Например екипът, с който работя в САЩ, започна проучване по моя инициатива на веществото налтрексон. За първи път дока-

зах, че то подобрява имунната система при алкохолизъм (алкохолиците имат изключително занижени имунни функции). То намалява и степента на алкохолизъм. Има връзка между имунната система и алкохолизма. Ако успеем да подобрим имунната система, желанието за алкохол намалява. И това се установи при пациенти и вече в САЩ и на други места по света се прилага. Дори в САЩ при деца на майки алкохолички започват още от ранна възраст да дават по определена схема налтрексон, за да предотвратят желанието за алкохол по генетичен механизъм. С налтрексон лекуваме морфиновата зависимост. Той хем предпазва от нея, хем помага на периферните имунни клетки, които са много важни, наричат се „естествени убийци“. Те са първата ни защита. И има десетки цитирания на публикацията на нашия екип, че налтрексонът, освен че спира желанието за алкохол, подобрява и функцията на тези клетки, които „хващат“ бактерии, вируси, туморни клетки при метастазирание и ги разграждат.

- А за тази първа защита как да се грижим?

- Доказахме, че тези клетки се възстановяват през нощта. Хората, които не си доспиват или имат продължително променен ритъм с будване нощем, страдат по-често от ракови заболявания, защото клетките, естествени убийци, са слаби. Тази наша първа защита се активира и от бетаендорфина, вещество, което се секретира в мозъка, когато той изпитва удоволствие - независимо от какво.

- Напоследък обаче стресът надделява, а се сочи и като източник на всички болести.

- По повод голям международен проект в помощ на хората със затлъстяване и преддиабет разработихме с моя сътрудничка антистресова програма. Помогнахме на много хора, 1450 души направиха интервю със скрининг, при немалко открихме диабет, а с 370 души в риск от диабет в момента работим. Става въпрос за обучителна програма - как в ежедневието хората да намалят стреса и да съдят здравето си. Целият свят се насочва по този път - как да си помогнеш сам, да се предпазиш от дефектите на околната среда.



Д-р Адриан Стоев е доктор по педагогика, бивш председател, а сега член на управителния съвет на Българска асоциация „Диабет“

ПРЕЗ ПОСЛЕДНИТЕ 15 Г. ИМА БУМ НА ВСИЧКИ ДИАБЕТНИ УСЛОЖНЕНИЯ

● С д-р Адриан Стоев разговаря Георги Георгиев

Д-р Стоев, има ли регистър на болните с диабетна полиневропатия, знае ли се поне приблизително колко са?

- Официален регистър на пациентите с диабетна полиневропатия няма. Преди известно време бе изработен Национален регистър на болните с

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.

диабет, който ще ни даде и такава информация, защото в него са включени и критерии за уврежданията от болестта. Данните се подават от НЗОК и се обработват от екипа на доц. Димитър Чаръчиев от УСБАЛЕ „Акад. Иван Пенчев“. Смята се, че около 30 - 40% от диабетите са с полиневропатия. По официални данни пациентите с диабет у нас са около 520 000, което ни позволява грубо да изчислим колко от тях са засегнати от това усложнение.

- На практика може ли да се твърди, че пациентите нямат достъп до достатъчно информация?

- За съжаление е така. Ампутациите при диабетите най-често се дължат на усложнена диабетна полиневропатия. Може да се каже, че над 50% от нетравматичните ампутации на долните крайници у нас се извършват при диабетници.

Много пъти диабетът се открива именно след появата на симптомите на полиневропатията. Преди това човекът дори не е знаел, че е болен. Става дума за диабет тип 2, който засяга предимно възрастните хора. Обикновено те по-рядко се наблюдават или им липсва достатъчно здравна култура. Всичко това води до лош контрол на диабета и съответно до по-бързи диабетни увреждания.

- Кои са най-сериозните проблеми, с които се сблъскват хората с диабетна полиневропатия в България?

- С диабет съм вече от 41 години и имам наблюдения върху цялата ни здравна система. През последните 10-15 години се констатира бум на усложненията на диабета. Причината е, че преди старта на здравната реформа в страната се извършваше системна профилактика и редовни прегледи за диабетни усложнения. Ендокринолозите насочваха всеки свой пациент към всички необходими прегледи и изследвания, ежесечно се отпускаха безплатни лекарства за диабета и всички усложнения, което позволяваше добър контрол и ефективна вторична профилактика на всички диабетни увреждания.

След създаването на НЗОК постоянно слушаме оправдания за липса на средства. Според мен обаче липсва дългосрочна национална стратегия - какво трябва да направим, за да ограничим диабетната пандемия, защото е известно, че профилактиката е най-евтиното лечение!

- Може ли да се каже, че основният проблем е, че пациентите не се проследяват?

- Да, това е основният проблем. До 2000 г. на всеки новооткрит пациент се обясняваше от какви периодични изследвания се нуждае

и как трябва да се изследва. Обучението се провеждаше от всички ендокринолози в страната. В момента обучението в страната е оставено на добрата воля на ендокринолозите и никой не го финансира. Това се отнася както за новооткритите диабетици, така и за следващото реобучение. НЗОК отпуска крайно недостатъчен брой талони за прегледи и изследвания и диабетните усложнения се откриват много късно, когато лечението вече е скъпо и неефективно...

- На какво да разчитат пациентите в такъв случай?

- Бургаското диабетно дружество например има много хубава инициатива. Председател там е бивша медицинска сестра - г-жа Радка Жекова, която ходи, наблюдава хората, проверява краката им и ги обучава какво да правят... Използват се много природни средства и медикаменти, които имат ефект. Благодарение на тези активности в региона от ампутация са спасени вече над 400 души.

Но проблемът е, че след като една пациентска организация се занимава с такива чисто медицински дейности, явно има големи проблеми в българското здравеопазване!

Цялото интервю, а също и други статии за диабета и неговите усложнения търсете на credoweb.bg



ЧАКАЩИТЕ ЗА ТРАНСПЛАНТАЦИЯ НА БЪБРЕК МОЖЕ ДА НАМАЛЕЯТ ЧРЕЗ „КРЪСТОСАНО“ ДОНОРСТВО



Чакащите за трансплантация на бъбрек у нас, които към момента са 940, може драстично да намалеят, ако се разреши „кръстосана трансплантация“. Това съобщава от профила си в CredoWeb проф. Емил Паскалев, началник на Клиниката по нефрология и трансплантация на Александровска болница.

Какво означава това?

Например в едно семейство майката е готова да даде бъбрек на сина си, но тя е кръвна група А, а той - 0. Ако се намери друга двойка, с която ще се постигне по-добра съвместимост по кръвна група, донорите може да се разменят. У нас законът не го позволява, но такива трансплантации се правят в чужбина - Франция, Турция. Чрез размяната на донорите се избягва комерсиалният момент в трансплантацията.

Всъщност лекарите в клиниката вече имат солиден опит с такива пациенти, които са трансплантирани по този „кръстосан“ метод в чужбина. У нас има достатъчно добра апаратура и опитни нефролози. Наблюдението и лечението са по-сложни, отколкото операцията за присаждане на бъбрека. Това би спряло изтичането на пациенти към Истанбул, които са принудени да

плащат там много по-скъпо. Ако се промени законът, самите пациенти ще търсят клиниката за размяна на донорите.

Напоследък клиниката работи и с пациенти, които се изпращат от други болници в страната. Някои от тях са с гломерулонефрити. Понякога те протичат затегнато и се повлияват много трудно от стандартното лечение. Тъй като имаме голям опит с имуносупресори при трансплантирани, прилагаме ги и при тези пациенти с много добър резултат. Това е съвременен терапевтичен подход. Лечуваме ги, докато постигнем ремисия на заболяването, после терапията продължава по родните им места. Следи се във времето само действието на имуносупресорите.

Нефролозите лекуват и колагенози, които са от компетенцията на ревматолози. При тях се прилагат схеми с моноклонални антитела, все още в единични

случаи, но с много голям успех. Лечението е по здравна каса. Колагенозата засяга ставите, но и белия дроб, бъбреците. Когато се увредят бъбреците, това се превръща в най-тежкото за организма заболяване. Нашата цел е да хванем пациентите още в началото на бъдещата увреда, за да запазим бъбрека.

Има и други бъбречни заболявания, които не са първични. Наскоро специалистите от клиниката участваха в мултидисциплинарен симпозиум с участието на ендокринолози, ревматолози, кардиолози и нефролози, посветен на пациентите с много висока пикочна киселина (хиперурикемия). Някои от тях развиват класически симптоми на подагра, но има десетки пъти повече случаи, когато хората поддържат много висока пикочна киселина, без да знаят за това. В резултат може да се стигне до бавно и подмолно засягане на бъбреците. На симпозиума получихме висока оценка за нашата работа на нашия гост-лектор - професор от Мюнхен.

След основен ремонт Клиниката по нефрология и трансплантация отново приема пациенти, които вече ще се лекуват в

съвременна и уютна обстановка. Площта е разширена с 50-60%, леглата вече са 35, но за броени дни след откриването капацитетът е запълнен. С разширяването са създадени добри условия за лечение на пациентите, а и за работа на лекарите. В обновените помещения са разположени Центърът за наблюдение на бъбречно трансплантираните и звеното, което води листата на чакащите за трансплантация.

Част от клиниката е и Центърът за редки болести в нефрологията. Тук се лекуват пациенти от цялата страна с болестта на Фабри, болестта на Алпорт и специфични тумори на бъбреците, които не се лекуват оперативно. Терапията на редките болести е направление, което в медицината се развива много интензивно.

В клиниката се прилага и методът за очистване на кръвта - плазмафереза. В нефрологията той се изпол-

зва най-активно - при гломерулни заболявания, при системни заболявания, които засягат и бъбреците, при всички трансплантирани и при наличие на антитела. Без плазмафереза бъбречната трансплантология е невъзможна. Нашият апарат има възможност да се прави и имуноабсорбция, което е съвременният метод, посочва проф. Паскалев.

Още статии за бъбречните заболявания четете на credoweb.bg

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



ГРИП

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto 4 VIP

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



→ виж на credoweb.bg



Смята се, че ако хората държат на линията си и на доброто си здравословно състояние, не трябва да ядат мазнини. Но между тях има и такива, които са необходими за организма, защото са полезни и употребата им се препоръчва от специалистите.

Ето някои от здравословните мазнини, които се съдържат в продуктите.

Свинска сланина

Сланината е богата на ненаситена арахидонова киселина, която

ТОП 10 НА ПРОДУКТИТЕ С ПОЛЕЗНИ МАЗНИНИ

помага за правилната функция на черния дроб, сърцето и главния мозък. В нея има и други полезни киселини, както и витамините А и Е.

Кокос

Мазнините, които се съдържат в кокоса, се различават от повечето мазнини по химическия си строеж. След като се разпаднат, те образуват съединения, които ускоряват метаболизма и помагат на животинските мазнини да се разложат по-бързо и да не се натрупват в мастно депо.

Агнешко месо

Агнешкото месо



съдържа ценната алфалиноленова киселина, при чийто дефицит се усеща мускулна слабост и промени в настроението. Агнешкото е отличен източник на

протеини, витамин В₁₂, ниацин, цинк и селен. Всички тези елементи се съдържат в комплексите от витамини и минерали за здравето на кожата и косите.

Сирена

Сирената действително съдържат полезни мазнини. Освен че са богати на калций, в тях има много протеини, които се усвояват от организма по-добре от протеините в млякото. По съдържание на аминокиселини протеините в сирената изпреварват много продукти: те обогатяват организма с жизненоважни аминокиселини (лизин, триптофан и метионин). В сирената има много витамини - Е, С, РР, D, А, В₁, В₂, В₆, В₉, В₁₂.

Яйца

След като бяха реабилитирани (дълго време се смяташе, че яйцата повишават вредния холестерол в кръвта), омлетът и пържените яйца отново станаха много популярни. На 5 г мазнини, съдържащи се в едно яйце (главно в жълтъка), само 0,1 г са наситени мастни киселини. Те не само са безвредни, но заради съдържащата се в тях холин са много полезни. Холинът защитава клетките от преждевременно остаряване, има антистресово въздействие, стимулира мозъчната дейност, предотвратява образуването на жлъчни камъни, нормализира процеса на разпадане на мазнините и по този начин помага за намаляване на телгто.

Натурален шоколад

Освен полезни мазнини в натуралния шоколад има фибри и най-важните за организма минерали: желязо, магнезий, мед и манган. Шоколадът е шампион по количество на антиоксиданти, които са известни като борци със свободните радикали.

Авокадо

Олеиновата киселина в авокадото пречи на образуването на холестеролови плаки по стените на съдовете, което защитава много по-добре организма от атеросклероза, отколкото диетата с ниско съдържание на мазнини. Освен това олеиновата киселина защитава и от диабет, а по някои данни действа профилактично срещу рак на гърдата.

Мазни риби

Статистиката показва, че хората, които ядат често сьомга, пъстърва, скумрия и херинга, страдат по-рядко от депресия, запазват по-дълго умствената си активност и се справят по-бързо със стреса. Освен това те боледуват по-рядко, възстановяват се по-лесно от травми и страдат по-малко от болести на съдовата система. Причината е, че рибата няма равна по съдържание на мастни киселини.

Ядки

По последни данни хората, които изяждат по 20-30 г ядки на ден, страдат два пъти по-рядко от наднормено тегло, имат по-здрави сърце, добро храносмилане и здрава кожа. Любопитно е, че от научна гледна точка само кашуто и лешниците спадат към ядките. Бадемят например е костилка, бразилският орех и шамфъстък са семена, орехите - плодове с костилка, а фъстъкът спада към бобовите растения.

Зехтин

Зехтинът е начело в списъка на продуктите, съдържащи полезни мазнини. Той е балсам за сърцето и кръвоносните съдове, както и за стомашно-чревния тракт. Въпреки че е много калоричен, той трябва задължително да бъде включен в диетата. Не е излишно да се напомни, че за готвене е подходящ рафинираният зехтин Refined, а за салати - студенопресованият Extra Virgin или Virgin. (ЖД)



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

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

ЕКОФАРМ

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



Ако искате да разберете дали начинът на живот, който водите, ви подмладява или обратното, направете теста в www.jivotatdnes.bg



Лятото е зад гърба ни, спомените от горещите, наситени с емоции дни все още не са избледнели, но тревогата ни расте, защото предстои сезонът с най-много предизвикателства за здравето ни. Нещастливо животните изпадат в зимен сън. За съжаление ние трябва да останем бодри и енергични. Не можем да излъжем природата и да пренебрегнем факта, че през зимата организъмът ни функционира по различен от лятото начин. Тепърва ще ни се налага да се справяме с ниските температури, със сухия въздух в помещенията, с богатия набор от вирусни инфекции, а всичко това поставя на изпитание имунитета ни.

Много хора се успокояват, че вече целогодишно по магазините има пресни плодове и зеленчуци. Това ще им даде възможността непрекъснато да попълват запаса си от витамини. За съжаление витамините много лесно се разрушават. В една току-що откъсната ябълка те действително присъстват в доста голямо количество, но след като същата тази ябълка престои няколко месеца, така полезните витамини изчезват. Това се отнася за всички плодове и зеленчуци, съхранявани по-дълго време. Топлинната обработка допълнително унищожава витамините.

Ако пък си мислите, че през лятото сте изпълнили плана си за «витаминизация» на организма, заблуждавате се. Човешкото тяло не може да натрупва витамини и да ги съхранява, за да ги оползотвори през зимата.

И все пак трябва да преодолеем този сезон, при това с добър здравословен статус.

Изходът е един и той отново се нарича витамини. Между тях на първо място слагаме витамин С (аскорбинова киселина), защото той подобрява имунитета ни, повишава устойчивостта на организма ни на простудни и инфекциозни заболявания, осигурява енергия, а и подобрява състоянието на кожата ни.

Витамин С е един от най-важните витамини, участващ практически във всички жизнени процеси на организма. Една от най-основните му функции е укрепване на имунитета – при бактериални и вирусни инфекции нуждата от витамин С рязко се увеличава, защото той участва във веригата процеси, които водят до унищожаване на вредните микроорганизми. Освен това аскорбиновата киселина извежда от организма свободните радикали, провокиращи процеса на стареене. Или казано накратко – недостигът на витамин С влияе на здравето и младостта ни!

Какви са признаците на дефицит на витамин С:

- Бърза уморяемост

ЗИМАТА ПОСТАВЯ НА ИЗПИТАНИЕ ИМУНИТЕТА НИ

- Податливост на простуди и инфекциозни заболявания
- По-бавно заздравяване на рани
- Кръвотечение от венците
- По-лесна поява на синини

Да припомним още нещо – ако сте пушач, вие се нуждаете от по-големи количества витамин С, защото никотинът го извежда от организма и понижава усвояе-

мостта му.

Устойчивостта към инфекции в най-голяма степен в сравнение с другите витамини зависи от витамин С. Причината е, че той защитава организма и от последствията на стреса, помага по-лесно да се справим с емоционалното и физическото натоварване. Витамин С стимулира синтеза на интерферон, което означава, че е изключително

необходим за нормалното функциониране на имунната система. А тя е подложена на сериозно изпитание, когато въздухът е влажен и студен, температурите ниски и слънцето не достига.

Не на последно място – предозирането с този витамин е невъзможно, защото той не се натрупва в организма и излишъкът се извежда от него.

ЦитроВит®

х 40 таблетки
х 80 таблетки

Спечелил доверието на поколения българи!

Изпитаният Витамин С

ОТ АКТАВИС



- Укрепва имунната система
- Подпомага възстановяването от болести

Хранителна добавка.
Не е заместител на разнообразното хранене.

Actavis

Решили сте да посветите време за изучаване на чужд език – дори не подозирате какво мощно позитивно въздействие ще има това върху интелекта ви като цяло. Все повече научни изследвания доказват, че хората, знаещи повече от един език, имат по-гъвкаво и продуктивно мислене. Те постъпват по-разумно, търсят новаторски подходи при решаването на проблеми, по-успешно владеят своите емоции.

Когато можем с лекота да общуваме с чужденец на неговия роден език, пред нас се откриват различни, нови възможности за опознаване на света от повече различни позиции. Тогава започват да ни правят впечатление и неща, оставащи незабележими за останалите. Което, естествено, обогатява нашите познания, нашия опит. Защото езикът – това е цяла вселена със собствени правила, времена, цветове, възприятия.

В „Ню Йорк таймс“ разказва за няколко проучвания сред хора на различна възраст и от различни социални среди, доказващи, че ученето на нов език подобрява активността на мозъка. Изследване на американската Национална академия на науките се фокусира върху познавателните постижения на 7-ме-

сечни бебета, с които родителите разговарят на два езика. Установено е, че децата, чиито родители са от различна националност, се развиват по-бързо, учат по-лесно и отлично се приспособяват към нови ситуации и обстоятелства.

Друго проучване, включило повече от 40 двуезични участници в напреднала възраст, показало, че

ЗАЩО ВЛАДЕЕЩИТЕ НЯКОЛКО ЕЗИКА СА ПО-УМНИ



владенето на два и повече езика забавя значително стареенето на мозъка и е надеждна защита срещу деменция и алцхаймер.

Какво обяснение дават учените на този феномен?

Мозъкът, подобно на мускулите, развива възможностите си с постоянни

упражнения. Използването на чужди езици във всекидневие е такова упражнение. Колкото повече се учи, толкова по-дълго мозъкът запазва своята подвижност и капацитет.

Ако пък сте в състояние да мис- лите на два езика,

това ви позволява да излезете извън ограниченията на обичайните възприятия. Макар това да изглежда очевидно, също е доказано с изследователски методи. Medical Daily съобщава за това проучване с участието на 120 студенти – двуезичните се справяли по-лесно със задачите по морфология, синтаксис, както и с творческото писане на родния си език. По-успешни били и по математика. Те не само имат по-богат речник, не само знаят думите, но и разбират

в нюанси значението им. Това им позволява да възприемат света по-задълбочено, включвайки и интуитивно ниво.

Водещият изследването д-р Фр. Лочан казва: „Установихме, че ако децата владеят от ранно детство няколко езика, те по-добре вникват в различни идеи и концепции, мисленето им е по-глобално“.

Ползването на два езика е инструмент и за по-добро опознаване на хората, на техните вътрешни нагласи.

Двуезичните са най-добрите комуникатори. Някои дори твърдят, че сякаш имат едновременно две идентичности, между които могат да „превключват“, разсъждавайки. В крайна сметка владенето на повече от един език помага за по-доброто себепознание, прави ни по-разкрепостени и уверени. (ЖД)

Лекари микотерапевти прилагат три от най-резултатните природни терапии за борба с рака в България. Комбинацията от тези терапии увеличава в пъти вероятността борецът се с онкологично заболяване да възстанови бързо нормалната работа на имунната си система, което е от решаващо значение за победа над болестта. И трите терапии са много известни, със столетна история и се използват до ден днешен с много голям успех в различни части на земното кълбо:

1. Микотерапия (лечение с лекарствени гъби)

2. Терапия с ЕСИАК® (световно-известния канадски билков продукт срещу рак)

3. Терапия с препарат, приготвен на базата на най-силния вид алое (Алое арборесценс) по рецептата на свещеника Романо Заго

Микотерапията е прилагана от векове в Китай и други азиатски държави като най-мощното познато средство за борба с рака и удължаване на живота. Доказано е противотуморното действие на лекарствените гъби. На база на тази научна информация в света се предлагат различни гъбени екстракти и комбинации от тях. "Имюн Модулятор" е името на един от най-ефикасните гъбени препарати в света, приготвен от 40% екстракти на 6-те най-изявени противоракови гъби. Качеството на продукта се контролира от германската лаборатория „Агролаб“. Този продукт показва удивително добри резултати при много пациенти. Вижте описаните случаи и видео с пациенти на сайта:

www.mikoterapia.bg

РАКЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОБЕДЕН!

От 1922 г. досега билковият продукт **ЕСИАК®** от Канада е помогнал на хиляди болни от рак хора да се преборят с коварната болест. Много от тях са били в последна фаза на заболяването и според лекарите от официалната медицина не са имали никакъв шанс за оздравяване. Прилагайки известния още като "противораков чай на канадската медицинска сестра Рийн Кейс", те са се излекували напълно и са доживели до дълбока старост.



Алое арборесценс е видът алое, който съдържа почти 3 пъти по-широк спектър биологично активни вещества от алое вера. Бразилският свещеник Романо Заго е разпространил продукта в Европа. Много негови познати, възрастни хора и деца са победили рака, приемайки този продукт.

Лекарите микотерапевти съчетават гореописаните терапии с правилно хранене, детоксикация на организма и с откриване и унищожаване на канцерогенните микроорганизми с помощта на биорезонансна апаратура. Благодарение на този комплексен подход в борбата с рака те постигат резултати, с които могат да се гордеят.



Наш пациент

Георги Гаров
тел. 0884 71 65 70

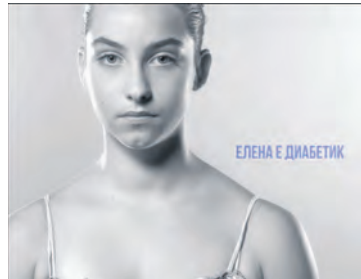
"Той (неврохирургът от Пловдив) гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък". Казва ми: "Няма лечение". И после прочетох за лекарствените гъби... Те, лекарите нищо не направиха, а сега на тези гъби!... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! Вече се парализирах и 40 дена ей тука на това легло не мога да мръдна, обаче пия гъбите... Минаха 40 дена... Една сутрин се събудям и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Сега (септември 2015 г.) той се чувства много добре и ходи без бастун.

За повече информация,
тел.: 0878 780 302
www.mikoterapia.bg

Микаела ВЪЖАРОВА

Диабетът е тежко, общественоразлично заболяване. Това е мнението на над 60% от българите. Същевременно над 45% от хората у нас никога не са се изследвали за болестта, обобщава национално проучване, инициентирано от Sanofi България.



ВДЪХНОВЕНИ ОТ ИСТИНСКИ ИСТОРИИ

Аз не съм различна, ти не си различен. Не е нужно да се страхуваш, е посланието на малките герои в прекрасния клип на кампанията

Основен фактор за отключване на диабета е стресът в ежедневието, смятат 70% от анкетираниите. Пак 70% са категорични, че тази болест прекъсва нормалния живот на хората, което специалистите репликират категорично: „Това е напълно погрешно схващане, мит, който се дължи на лоша информираност“.

Експертите развенчават и друга ширеща се теза: че инсулинът убива диабетите. Инсулинът не убива, той спасява болните от усложнения, които могат да доведат до съкращаване на живота, е едно от важните предупреждения в стартиралата тазгодишна информационна кампания „Открито за диабета“. Тя се прави за четвърта година, мотото днес е: „Да не живеем на тъмно“, основните й цели са превенция и ранна диагностика на диабета и информираност. Организатори са Българската асоциация „Диабет“ (БАД), фармацевтичната компания Sanofi, Националната асоциация на децата и младите хора с диабет и асоциация „Диабет тип 2“.

Един от всеки 25 болни с диабет е без диагноза или не получава адекватно лечение, предупреждава лекари и представители на пациентски организации на старта на кампанията.

По данни на Международ-

ната диабетна федерация в България пациентите с диабет на възраст между 20 и 79 години са над 500 хил. души. „Броят им е по-голям, защото един от всеки 25 болни е без диагноза или не получава адекватно лечение, а причините са комплексни - незаинтересованост от страна на пациентите, проследяване от личен лекар, а не от ендокринолог и т.н.“, коментира генералният директор на Sanofi България Йерун Вайтес. Той анализира причините за наймасовите заблуди и страхове за диабета, които битуват в българското общество, и призова: „Да не живеем на тъмно“. И здравите, и болните.

„Над 15% от хората с диабет тип 2 определят инсулиновото лечение като смъртна присъда, а 61% заявяват, че предпочитат перорално лечение. Трябва обаче да е ясно, че в хода на заболяването настъпва момент, в който инсулиновата терапия става необходимост. Тогава лекарят е този, който най-добре може да прецени кое е правилното лечение, за да се избегнат усложненията“, акцентира доц. д-р Малина Петкова - ендокринолог от Университетска болница „Лозенец“.

„Пациентите с диабет тип 1 задължително се лекуват с инсулин, но те могат да водят пълноценен начин на живот“, добави Елисавета Котова,

ИНСУЛИНЪТ НЕ Е СМЪРТНА ПРИСЪДА

председател на Национална асоциация на децата и младите хора с диабет. „Правилното лечение и управление на диабета позволяват нормално ежедневие, пълноценна работа, спорт, всичко. Диабетиците не са различни хора, те са нормални хора с нормален начин на живот“ - акцентира Красимир Кънев, председател на УС на БАД.

По актуални данни над 387 млн. души, т.е. всеки 12-и човек по света е с диабет, но половината от поразените не знаят за своето заболяване, показват данните на Международната диабетна федерация (IDF). През 2014 г. на всеки 7 секунди по света е умирал по един човек от диабет.

Според резултатите от вече цитираното национално проучване за информираността като първи симптоми на заболяването българите припознават силна жажда, трудно заздравяващи рани, отпадналост и умора. Тук специалистите обръщат внимание, че има два вида диабет, чиято симптоматика е различна.

70% от анкетираниите казват, че основен фактор за отключването на диабета е стресът в ежедневието. Екс-

пертите разширяват кръга на опасностите и акцентират на нездравословното хранене и на липсата на достатъчно физическа активност като ключови фактори за развитието на болестта.

„Липсата на достатъчно информация по темата за диабета води до това българите в риск да не се изследват, а болните да се притесняват да признаят заболяването си. Тези инерции трябва да бъдат прекъснати, важно е хората да бъдат насърчавани и подсе-

щани за ежегодни профилактични прегледи, за това да водят здравословен начин на живот, защото така ще намалим рисковете от появата на диабет. А болните от диабет има защо да живеят със съзнанието, че са равни и наравно с всички, това е напълно възможно, ако заболяването се контролира правилно. Именно контролът спира усложненията, които са сериозно инвалидизиращи“, е специалното послание на пациентските организации.



От ляво на дясно хората на снимката са: Йерун Вайтес, генерален директор на Sanofi България, Вяра Врагова, Елисавета Котова, Красимир Кънев

Espara

AUSTRIA

ЗДРАВИ И ЕНЕРГИЧНИ ПРЕЗ ЗИМАТА С ESPARA GMBH, АВСТРИЯ



ПРИ ГРИП, ВИРУСНИ И БАКТЕРИАЛНИ ИНФЕКЦИИ

МАСЛО ОТ ЧАЕНО ДЪРВО капс. x 30 е природна алтернатива за повишаване на защитните сили на организма през есенно-зимния период. Маслото от чаено дърво е ефикасно противовирусно и противогъбично средство от естествен произход. Прилага се успешно при простудни, грипни и възпалителни заболявания, инфекции на дихателната (хрема, бронхит) и пикочно-половата система, гнойни рани, херпеси, дерматити, абсцеси, екземи и други хронични кожни заболявания (акне). Помага за по-бързо възстановяване при хронична умора, следоперативни усложнения, по време на и след химио- и лъчевъздействие. Особено подходящо при гъбични инфекции по кожата, стомашно-чревния тракт и пикочно-половата система. Продуктът съдържа и масла от пупалка (вечерна иглика) и облепиха (ракетиник), които са богати на витамини и есенциални мастни киселини и подсилват синергичния му ефект.

ЗА ЗДРАВИ СТАВИ И КОСТИ

„МСМ + тамян капс. x 60“ съдържа екстракти от тамяново дърво и новозеландска зеленоуста мида, хондроитинсулфат и МСМ за подобряване на ставните функции, гъвкавостта на хрущялната тъкан и структурата на костите. Съдейства за бързо заздравяване на заболелите стави и сухожилия, подобрява еластичността на гръбначния стълб и движението на ставите. Идеален е за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания, за хора с извънредно натоварване на ставите и при наднормено тегло. Потиска възпалителните процеси и облекчава болките в целия двигателен апарат. Извлекът от новозеландската мида притежава антиартритно действие. МСМ има позитивен ефект срещу ревматоидна болест и възпаления на синовиалната обвивка. Тамянът потиска възпалителните процеси в целия организъм - артрити, колити, гнойни рани, възпалена простата и др.

Предлагаме и продукт, който съдържа само висока концентрация тамян - „Тамян капс. x 30“.



За информация се обърнете към: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

ЗАЩО И КАК ИДВА СЪНЯТ?

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Около една трета от своя живот човекът прекарва в сън. Учените твърдят, че това е естествен физиологичен процес, в който организъмът се намира в състояние на минимална мозъчна активност и понижена реакция на околната среда. Без вода човек може да издържи два-три дни, без храна - няколко седмици, а без сън - не повече от пет-шест дни.

Едно от най-страшните и перфидни мъчения, практикувано и зад стените на Лубянка (сградата на органите на сигурността на СССР), е лишаването от сън.

Като правило необходимото време за сън на здравия възрастен човек е седем-осем часа в денонощие. Но има и безброй изключения. На гениалния изобретател Едисон, както и на император Наполеон, са били необходими само пет часа сън, за да се възстановят напълно. Затова пък Алберт Айнщайн бил невяротен поспанко.

Въпреки че в наши дни в света има множество лаборатории и няколко специализирани списания по сомнология (дял на медицината, занимаващ се с изследването на съня), за това състояние на човешкия организъм е известно съвсем малко повече, отколкото преди хилядолетие.

Според американския учен Крег Хелер **въпросът защо спим е една от най-големите загадки на биологията.**

Известни са толкова много хипотези, опитващи се да дадат отговор на този въпрос, че страдащият от безсъние може да брои тях вместо класическите овци...

Безспорен факт е, че след здрав сън човек се събужда бодр и изпълнен със сили. С използване на свръхмодерна техника - двуфотонна микроскопия, този феномен наскоро получи своето научно обяснение. Според датската изследователка Майкен Нидерхаард, работеща в университета в Рочестър (САЩ), по време на сън в мозъка се отключва особена „дренажна“ система, чрез която от него се отмиват всички вредни вещества и обемисти молекули - продукт на неговата дейност. Вследствие на това рязко нарастват капацитивните възможности на мозъка и на човешкото тяло.

Това откритие хвърли светлина и върху механизма на нервно-дегенеративните заболявания

като болестите на Алцхаймер и Паркинсон. Установено е, че при тях в мозъка се формират особени патологични протеини, които по непонятни засега причини дренажната система не успява да отстрани. В резултат на това те се натрупват и образуват своеобразни плаки, пречателни нормалната мозъчна дейност. Съществува обосновано мнение, че системното недоспиване чувствително увеличава вероятността от развитие на инсулинова резистентност и диабет, бронхиална астма, хипертония, гастрит и язвена болест и един и половина пъти увеличава риска от преждевременна смърт. Безспорно е доказано, че

липсата на достатъчно сън се отразява зле и на имунната система

на организма, който става значително по-податлив на инфекции. Това води и до чувствително намаляване на вниманието и способността за концентрация, до почти двойно понижаване на производителността и петкратно увеличаване на вероятността от попадане в пътнотранспортно произшествие.

Логичен е въпросът кое е заставило Твореца да „пропилее“ за сън цели 25-30 години от нашия живот. Коя е тази свръхважна причина за това? Защото колко неща можем да направим за това време...

Едно от обясненията е свързано с уникалната молекула на аденозин трифосфата (АТФ).

За разлика от растенията, при животните съществуват много екстремни ситуации, при които се налага изразходване на голямо количество енергия за съвсем кратко време. Тази енергия



не може да се осигури от относително бавните метаболитични процеси - например разпадането на гликогена от черния дроб. Ето защо в организмите на висшите животни и човека съществува сложна система, продуцираща и пренасяща светкавично нужната енергия до всяка клетка на тялото. Функцията на енергоизточник се изпълнява именно от молекулата на АТФ, която притежава две „макроергични“ връзки,

при разпадането на които се освобождава чиста химическа енергия,

„финансираща“ почти всички жизнени процеси в човешкия организъм. Доскоро не беше известно къде се формират и как се пренасят до клетките молекулите на АТФ. Понастоящем се смята, че тази функция се изпълнява от т.нар. малки лимфоцити, „оборудвани“ с работилница за производство на АТФ (т.нар. митохондрии) и които поради малките си размери притежават способността през т.нар. клетъчни канали да проникват на практика във всички клетки на организма. И сега най-важното. Доказано е, че

по време на сън организъмът увеличава чувствително производството на малките лимфоцити,

чрез които се „нулират“ направените през изминалия ден енергийни разходи и се осигурява необходимият резерв за функциониране на организма след неговото събуждане. Именно с липсата на необходимата жизнена енергия (под формата на АТФ) се обяснява пагубното, убийствено действие върху човешкия организъм на дефицита на сън.

В координирането на ритъма сън-бодърстване участва невропептидът мелатонин, продуциран от пинеалната жлеза (еипизата) на мозъка. Това веще-

ство има невероятно въздействие върху човешкия организъм. Смята се, че то упражнява контрол върху ендокринната, нервната и имунната система на човешкия организъм.

Мелатонинът оказва влияние върху въглехидратния и липидния обмен,

способства за понижаването на нивото на холестерола, пречателства процеса на окисление на „лошия“ холестерол, участва в регулирането на артериалното налягане и т.н., и т.н. Наред с това, бидейки мощен антиоксидант, той участва активно в защитата на клетките от пагубното действие на формите на активен кислород - свободните радикали.

Мелатонинът е продукт на превръщането на невротрансмитера серотонин, който на свой ред се синтезира от аминокиселината триптофан. Превръщането на серотонина в мелатонин става с настъпването на тъмнината и на практика се преустановява с първите слънчеви лъчи.

С продуцирането на мелатонин еипизата подава сигнал на организма, че е настъпила нощта

и той следва да пренастрои за това всички свои органи и системи. Една от най-важните роли на мелатонина е именно предизвикването и поддържането на съня, чрез който човешкото тяло се запасява с необходимата жизнена енергия и извършва нужната „профилактика“ на отделните свои съставни части. За повишаване на нивото на мелатонин е необходимо спазване на правилен дневен режим, а именно ранно ставане от сън и лягане, не по-късно от полунощ. Сън - 7-8 часа.

Хранителният режим, богат на аминокиселината триптофан, определено оказва положителен ефект.

Нейни източници са спиреулината

(синьо-зелените водорасли), орехите, месото, бобовите култури, млечните продукти и др.

За този синтез са необходими още достатъчно количество въглехидрати, витамин В₆ и калций.

Любопитно е, че физическата активност играе важна роля в натрупването на стратегически резерв от триптофан в мозъка, необходим за синтеза на серотонин и мелатонин. Това още веднъж потвърждава максимата, че движението е живот. Интересен факт е, че гладуването веднъж седмично стимулира синтеза на мелатонин. Вероятно липсата на енергийни източници принуждава организма да увеличи производството на този пептид и да премине в „икономичен“ режим, т.е. в сън.

За съжаление тайните, свързани със съня, са все още твърде далеч от разбулване. Какво се случва в нашия мозък по време на това необичайно състояние на организма?

Навремето съществувало поверието, че по време на сън душата напуска тялото и се преселва в други светове. И ако човек бъде внезапно разбуден, е възможно душата да не успее да се върне в тялото и човекът да умре... Може би по време на сън мозъкът ни се „подключва“ към непознат виртуален свят, в който съзнанието ни се рее и взема участие в причудливи съновидения - красиви, тъжни, страшни, които не можем да си спомним минути след пробуждането...

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

ЧАЕНОТО МАСЛО - „АПТЕКА В ЕДИН ФЛАКОН“

Тина БОГОМИЛОВА

Чаеното дърво няма нищо общо с растенията, от които си правим горещата ароматна напитка. Това е австралийското дърво *Melaleuca alternifolia*, което прилича на кипарис.

Австралийските аборигени лекували векове с него най-различни болести, докато моряците на Джеймс Кук не започнали да варят листата за тонус вместо чай.

Чак през 20-те години на миналия век изследвания показали, че етеричното масло от това дърво е сто пъти по-силен антисептик от карболовата киселина. Започнали да го използват за промиване на рани, при инфекции, кожни заболявания. През Втората световна война маслото дори било включено във войнишките аптечки.

Австралийците наричат чаеното масло „бърза помощ“ и „аптека в един флакон“. Славата му се завръща напоследък, след като си е заслужило названието „зеленото австралийско злато“. То се получава чрез дестилация на водна пара. От един тон листа се получават едва 10 литра масло.

Маслото е бледо и воднисто, с остра миризма. Съдържа над 48 органични компонента, важни за здравето и красотата. В състава му влизат и съединения, които не се срещат в други растения. Маслото е по-качествено, когато съдържа повече терпинен-4-ола и цинеола, но максималните им проценти не бива да надвишават съответно 30 и 15, иначе кожата може да се раздразни.

Маслото има бактерицидни, противогъбични, противовирусни и имуностимулиращи свойства. Ефективно е и при простудни заболявания заради успокоителния и отхрачващ ефект, прочиства дихателните пътища.

Прилагано върху кожата, маслото помага при абсцеси, акне, изгаряния, херпес, мазна кожа, микоза, херпеси по устните, пъпки, обриви, брадавици, слънчево изгаряне и инфектирани рани. Бързо облекчава болките в ставите.

Действа и на психиката, като намалява напрежението и тревожността, подобрява работоспособността и концентрацията. Помага при стрес, депресия и изтощение.

Чаеното дърво е известно най-вече с разкрасяващите си свойства. Може да се открие в аптеките като чисто етерично масло, но има и какви ли не козметични продукти с него - мехлеми, кремове, лосиони, гелове, шампоани, балсами, дезодоранти, масажни масла, сапуни, ароматизатори, води за уста.

Австралийското течено злато помага при кожни проблеми, успокоява и подхранва, почиства порите, хидратира сухата и изтощена кожа.

Масло от чаено дърво в чист вид може да се използва за директно третиране на акне и пъпки. С клечка за уши, потопена в маслото, се намазва върху самата пъпка, но не и върху голям участък от лицето.



Може да се включи и в пилинг маска за стягане на порите. Домашна почистваща маска се получава, като няколко капки масло се смесят със зелена хума и малко водичка до получаването на гъста каша, с която се намазват лицето и шията за двадесетина минути. Други варианти за хубава кожа са пет капки от маслото да се капнат в четвърт чаена чаша кисело мляко или в супена лъжица мед.

Домашен тоник се получава от две-три капки масло и 100 мл розова вода. Лицето се обтрива всяка вечер за регулиране на мастната секреция.

Или просто няколко капки от маслото може да се добавят към дневния крем при проблемна и мазна кожа.

С чудодейното масло от чаено дърво може да се обогатят шампоани или маски за коса, като към готовия продукт се добавят 5-6 капки. Маслото успешно лекува пърхот, заздравява космените фоликули, регенерира и успокоява раздразнената кожа на скалпа. Косата расте по-бързо с маска от супена лъжица затоплен зехтин и пет капки масло.

Австралийското злато успешно се бори и с въшките. Помага за здрави нокти и лекува гъбичките.

Масло от чаено дърво се използва в пасти за зъби и води за уста, тъй като помага при лош дъх, зъбен камък и кървене на венците.

То е и естествен дезодорант. Няколко капки във ваната парфюмират тялото и укрепват духа. Затова и се използва в ароматерапията, където добре се съчетава с други етерични масла като канела, карамфил, здравец, лавандула, лимон, смирна, индийско орехче, розмарин и мащерка.

Домакините го използват дори за почистване на дреки, премахване на мухъл и плесени.

Маслото от чаено дърво може да се използва и за пречистване на въздуха, както и за прогонване на всякакви насекоми и паразити.

Австралийското масло обаче не бива да се приема вътрешно, защото може да причини увреждания и изгаряния.

КЛАСАЦИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ В АПТЕКИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

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



1. КОЛАГЕН КОМПЛЕКС МАКС

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



2. РЕСТАВИТ МАКС

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



3. ВИНОГИН

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



4. УРОХЕЛП АКУТ

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



5. ЛУТЕИН СУПЕР ПЛЮС

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



6. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС

Пробиотичните бактерии допринасят за нормалното функциониране на имунната система, стомашно-чревния тракт, подпомагат усвояването на хранителните вещества и минералите, поддържат баланса на чревната микрофлора. Съдържа 7 щамма полезни бактерии + Пробиотик(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

ХОРМОНАЛНИ ПРОМЕНИ ВОДЯТ ДО УГОЛЕМЯВАНЕ НА ПРОСТАТАТА

Известно е, че заболяванията на простатата обикновено се свързват с по-напредналата възраст и могат да доведат до тревожни симптоми в долните пикочни пътища. Те могат да бъдат причинени от уголемяване на простатата - състояние, което се нарича доброкачествена простатна хиперплазия (ДПХ) и се наблюдава при около половината от мъжете над 50-годишна възраст. То представлява разрастване на съединителната и епителната тъкан в този орган и се свързва с естествените възрастови хормонални промени. Важно е всеки мъж да знае, че макар да има много тревожни заболявания на простатата, ДПХ не е рак и не се превръща в злокачествено заболяване.

Доброкачествената простатна хиперплазия обикновено причинява затруднения в уринирането, тъй като уголемената простата притиска

пътя, по който преминава урината. Симптомите могат да бъдат различни по тежест, но обикновено се наблюдава слаба или прекъсваща струя при уриниране, чести или внезапни позиви, усещане, че мехурът не е напълно изпразнен, и др. Особено притеснително за мъжете е честото, нарушаващо нощния сън, уриниране.

Тъй като изброените симптоми могат да бъдат причинени и от други заболявания на уринарния тракт, консултацията с уролог е задължителна. Той ще даде препоръки, свързани с начина на живот, ще наблюдава състоянието на пациента, ще назначи изследвания. Има медикаменти, които се предписват за повлияване на симптомите. Заедно с тях подходящи и добре действащи са растителни екстракти, чиято употреба е широко разпространена и препоръчвана от различни школи в народната и класиче-

ската медицина. Такъв препарат е „Палминтон“ - той съдържа стандартизирани

екстракти от сау палмето, от корени на коприва, ликопен и подпомага нормалното ури-

ниране, намалява възпалението, притежава силно имуномодулиращи свойства.

Д-Р ПЕТЪР ДЖЕНЕВ, ОБЩОПРАКТИКУВАЩ ЛЕКАР, СТАРА ЗАГОРА

Общопрактикуващият лекар е този, който първи се среща с пациентите, и затова трябва целенасочено да ги разпитва за оплаквания като затруднено уриниране, изтъняване на струята, често нощно ставане по малка нужда. В профилактичния пакет за пациентите над 51-годишна възраст е включено и изследването на простатноспецифичния антиген (PSA), което се прави веднъж на две години и е достатъчно като скрининг за пациенти, при които има съмнения за карцином на простатата. Важното е, че това изследване може да открие своевременно проблем при мъже, които все още нямат оплаквания.

Трябва да кажа, че като цяло пациентите са информирани, като изключим тези над 75 години, които по-често не ползват интернет. Те трябва целенасочено да бъдат потърсени от личния лекар, за да им се направи това изследване, или ако дойдат в кабинета заради друг проблем, да им се

обясни необходимостта и от PSA теста. Практиката ни показва необходимостта и ползата от това изследване, защото, открити късно, усложнените заболявания се поддават трудно на лечение. Когато установим проблем с профилактичното изследване по НЗОК, препоръчваме и другия маркер - свободната фракция на PSA. Той не се поема от касата, струва около 10-15 лева.

Моят съвет е да се обръща внимание и на най-малките оплаквания, да не се negliжират, защото това може да доведе до закъсняло диагностициране на карцином. Що се отнася до доброкачествената простатна хиперплазия, почти всички мъже над 65-годишна възраст вече отчасти страдат от този проблем. Но има препарати, които го лекуват успешно, и ролята на общопрактикуващия лекар е да проследи резултата от терапията и да се прецени, ако е необходимо, да се добави още нещо.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- Главоболіе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

А-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация: **ECOPHARM**

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

Palminton

При увеличение на простатата/ДХП/



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

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Катманду: една дестинация, която скоро няма да бъде същата

При катастрофалното земетресение с магнитуд 7,8 по Рихтер и последващите, които разтърсиха района на непалската столица тази пролет, на цели три метра на юг се е отместил масивен блок от земната кора, дълъг 120 км и широк 60 км. Бяха разрушени безценни паметници на културата, броят на жертвите бе над 9 хиляди, а ранените - над 23 хиляди. Трусоевете в непалската столица продължиха седмици и целият свят стана съпричастен към хуманитарната криза на местното население. Подобно земетресение удря Непал през 1934 г. и отнема живота на над 10 000 души. Тогава много от културните паметници също са били сринати и след това - построени наново.

Там, където сега се намира Катманду, или поне това, което остана от него, в далечното минало е било дъно на езеро. Столицата до XV век е бил близкият исторически център Бактапур, а след него са основани като главни градове също Катманду и Патан (Лалитпур). Общото минало на тези и други гъсто разположени селища в котловината, оградена от планините Шивапури, Пулчоки, Нагарджун и Чандрагири, датират от преди 2000 години, а намерени каменни артефакти с текстове са от най-ценните свидетелства за това.

Освен столица Катманду е и най-големият град в Кралство Непал, разположен на 1400 м над морското равнище. Това е най-гъсто населеният район в страната с около 2,5 милиона жители в цялата агломерация, а територията му е 50 квадратни километра.

Названието на Катманду идва от храма Кашамандап в самия център. Ако се доверим на превода от санскрит, „каща“ значи дърво, а „мандап“ - покрито убежище. По-

стройката, известна също като Мару Сатал, е била издигната по заръка на крал Нарсинг Малла през 1596 г. Легендата разказва, че трикатната, семпла на вид сграда е осветена в чест на Шива и е направена изцяло от едно-единствено дърво, без каквито и да било дървени или метални пирони. Първоначално е построена през XII век, но претърпява множество реконструкции. Местните твърдят, че това е една от най-старите дървени сгради на света. През Средните векове градът често е наричан Кантипур (пак от санскритски „Канти“ е едно от имената на богинята Лакшми, а „пур“ значи мир).

От шестия етаж на хотела в туристическия квартал Тамел - на 15 минути пеша от градския площад и двореца - видяхме скромния начин на живот на населението, масовото ползване на покривните тераси за сушене на пране и белезите на недостига на течаща вода.

В огромни резервоари ценната течност се събираше, когато я има, за да се ползва по-късно. Повечето от питейната вода в града е от реката

Багмати (свещена за двете основни религии тук - будизъм и индуизъм) и от сонди. В първите дни обикаляхме града пеша, защото разстоянията не са големи, а рикшите ценообразуват на един принцип - цената за местен по 5-10 пъти отгоре е равно на цената за чужденци.

Още при пристигането знаехме, че трябва да обиколим **седемте основни забележителности на ЮНЕСКО.**

Като сумирахме входните такси, се оказа, че за двама ще похарчим към 10 хиляди непалски рупии (около 160 лева). Това е голяма сума за стандарта тук, която чужденците няма как да избегнат - преминават се бариери, проверяват се пропуска или билети, а само местните разглеждат безплатно. Билетите ще се окажат много красиви - повечето цветни, на гланцирана хартия, някои - на оризова. Имат уникален номер и думи на благодарност към гостите, че допринасят за реставрацията и консервацията на обектите.

Оказва се също, че трябва

„да си вземем отпуска“, за да можем да посетим отдалечените едно от друго места с градския транспорт. Единственият начин да се разглеждат за ограничено време е да се наеме такси до по-отдалечените исторически места като Патан (Лалитпур), Бактапур, Сямбунат (Храма на маймуните), Храма на Буда, а и до летището.

В старата градска част на Катманду - Durbar Square,

площада с дворците, най-старите сгради са от времето на династията Ликчави, но представяват обекти от общо че-

Храмът на маймуните (Сваямбунат)

е ограден комплекс, в средата на който е „гледащият“ към четирите посоки на света храм. Тук се молят и будисти, и индуисти.

Мястото е сред емблематичните в Катманду, затова и наоколо е пренаселено с още храмове за многобройните непалски поклонници, както и със заведения за всеки вкус. Церемониалното каменно стълбище е било изградено по поръка на крал Пратап Малла през XVII век, който едва ли е предполагал каква напаст ще са 3-4 века по-късно ордите от нахални макаци, които скачат по главите на хората, крадат храната им и цапат наред.



тири кралства (Кантипур, Лалитпур, Бактапур и Киртипур). Тук, сред впечатляващите исторически постройки, в миналото са

били интронирани непалските крале.

Естествен начален пункт за нас бе споменатият храм Кашамандап, от чиито стъпаловидни платформи се откриваше чудесна гледка към околните сгради и площадчета. Повечето от архитектурните обекти са датирани от XVII-XVIII век, но основите им са много по-стари. Тук е сърцето на града, наоколо е пълно с туристи и местни, които седят, бърбят и си почитват. Долу чакаха пъстрите рикши и продавачите на жълти цветя (за окичване на божествата в храмовете) и сувенири. Край повече от 50-те прекрасни пагоди и светилища се провеждат от векове различни културни и религиозни събития, с които местните хора са свикнали. Целият комплекс е вписан в съкровищницата на Световното културно наследство на ЮНЕСКО през 1979 г.

Допълнението към името на този най-централен площад в Катманду е Хануман-дока от статуята на коленичилата маймуна, която винаги

олицетворява индуисткия бог Хануман.

Осветена е от крал Пратап Малла през 1672 г. и пази входа на 9-етажната резиденция на крал Притви Нараян

Шах, построена през 1770 г. Портата бе позлатена и импозантна, охранявана от два каменни лъва и пазачи в исторически костюми. В двора имаше светилище, кралски тронове и каляски зад витрини и вход към музей с вещи на непалските владетели. Впечатляващи бяха автентичните кътове с мебели, галериите със стари снимки, кралските сватбени аксесоари и облекла, оръжията, статуите и скулптурните композиции. В двореца са живели кралете от династиите Малла и Шах. Целият комплекс е върху 20 декара. Източното крило е по-старото и е с десет вътрешни двора. Датирано е от средата на XVI век. Кралското семейство е населявало двореца до 1886 г., когато се премества в друг - Нараянхити.

Туризмът в Непал тръгва да набира скорост още през 50-те години на миналия век, когато Непал излиза от политическата изолация и започва да налага нов имидж пред света. В наши дни го наричат „третата религия“ след будизма и индуизма, защото има все по-важен принос в създаването на брутния вътрешен продукт. Затова и очакванията са - с помощта на донори и доброволци от цял свят - градът възможно най-скоро да върне онзи вид, който видяхме преди пагубните земетресения.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Да видим отблизо Кумари,

считана за реинкарнация на богинята Дурга, бе за нас уникален късмет. Тя се появи в заблелените прозорци на чертога си в рамките на стария дворецов комплекс, гримирана и нагласена според традициите. Бе оградена от своите жрици, а пазачите долу много строго следяха да не бъде заснета.

Тази Кумари (от санскрит - девственица), е „кралска“, най-важната в Непал. По принцип олицетворява божественото женско начало в южноазиатските цивилизации и присъства на територията на цялата страна, дори в някои градове има по няколко „живи богини“. Те са малки момичета, избирани по строг канон от два клана на неварите, най-многобройните от коренните жители на Непал, когато са едва на няколко годинки, и стават част от религиозните празници и



чествания. Когато влязат в пубертета, девиците отстъпват привилегията си на нови невръстни избраници, защото се счита, че богинята напуска тялото им. Могат да бъдат „отзовани“ и при сериозно заболяване или значителна загуба на кръв при операция.

Национален отбор на мъката

Станко ДИМОВ

Какво поредно футболно разочарование. Звучи ви познато, нали? Повече от 10 години националният ни отбор не само не успява да се класира на голям форум, но и стремглаво се отдалечава от такъв. С малки изключения, като периода, в който тимът беше воден от Любослав Пенев, националите ни изглеждат апатични, без каквото и да било желание за игра. Сякаш шайка случайни хора са събрани заедно насила и без тяхно желание ще трябва да останат заедно на терена в продължение на 90 минути. И така мач след мач, година след година. Квалификация след квалификация.

Ч е нашият тим няма шанс за Евро 2016 беше ясно отдавна, но показаното на терена в последните квалификации мина всякакви граници. В „мачовете на годината“ срещу Норвегия (0:1) и Хърватия (0:3) не вкарахме дори гол, а върхът на всичко беше комичният (и неуспешен) опит на Георги Терзиев да поразии собствената врата в Загреб, който стана хит в интернет. Така де, поне да се разпишем, било то и в грешната врата. Но, уви!

Ако не друго, то поне приключихме квалификации с победа - 2:0 над Азербайджан. Жалко, че нямаше кой да я види. На трибуните на „Васил Левски“ присъстваха около 500 човека, а за отбелязване е отсъствието на ръководните фактори в БФС. Явно на Боби Михайлов, Йордан Лечков и компания също им идва в повече да гледат този отбор, техният отбор, което е показателно.

Показателно бе и изказването на селекционера Ивайло Петев, който нагло каза след мача с азерите, че има договор за още две години, светло бъдеще и да не го мислим.

В този ред на мисли ще направя кратка ретроспекция. Когато наследи Любослав Пенев, Ивайло Петев заяви, че този отбор може повече и целта пред него е класиране на Евро 2016. Тази цел Петев определи като реална. Какво се случи впоследствие всички видяхме - четвърто място в групата, на 8 точки от баражите.

След като играчите имат сили за място на финалите, но не ги достигат, значи проблемът не е в тях, нали така?! Крушата си имала опашка. Петев обаче явно няма мъжеството, за да си тръгне сам. С „дългосрочния договор и светлото бъдеще“ селекционерът вероятно ни намекна, че ще си търси неустойката като наследство. Не е луд този, който яде баницата!

Има ли светлина в тунела? Да, има, и се казва Ивелин Попов. Футболните му качества няма да коментирам, но Ивелин впечатли със смелостта си да каже истината в очите. Истината, каквато той я вижда. Без недомлъвки, без намеци, без мрънкане. Като истински мъж, като истински капитан, макар и бивш.

„Не чувстваме подкрепа от ръководството. Не може всички да ни съсипват от критика, а няколко човека от ръководството да потриват ръце и да не казват нищо в наша защита. Колкото и да се правим на железни - не сме. Ние сме хора, тези неща ни влияят. Днес плюят по нас и по треньора, нали утре ще започнат да плюят и по тях, не го ли разбират?!“, кратко, точно, ясно и риторично попита Попов след края на квалификациите. Евала, Попе! Ако и Петев беше като теб...

Отговора го очакваме, но едва ли ще го получим. Въпросното ръководство дори не



гледа мача на живо, ясно е колко им пука за тези национален отбор. Както и за футбола у нас генерално. Емблематични клубове като ЦСКА и Локомотив София бяха заградени в

небитието, водещите тимове в елита са препълнени с чуждестранни футболисти, школа и терени за малките почти няма. А и да има, какво от това, като ще търкат пейката за сметка на

някой сомалиец.

Най-голямата вина на БФС обаче не е фактът, че тимът ни не може да достигне до голям форум. Не е дори и в комичното ни вътрешно първенство, което повече прилича на сцена от порнофилм, отколкото на футболен шампионат. Вината им е, че бавно, но успешно през годините отблъснаха хората от футбола. Отвратиха ги! А те, хората, толкова ги обичаха - и Боби, и Данчо, и Любо, и всички герои от 94-та.

Но това бяха едни други времена, далечни.

Bgfootball.com

Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетие!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECOPHARM

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Българските волейболисти отново останаха без медал, след като завършиха на сякаш абонираното напоследък за тях четвърто място по време на Евроволей 2015, което се проведе в Италия и България. В последния мач избраниците на националния селекционер Пламен Константинов загубиха от Италия с 1:3 (20:25, 14:25, 25:23, 20:25). Рубиконът обаче бе полуфиналът срещу Франция, в който водехме с 2:0, но в крайна сметка отстъпихме с 2:3.

Влияние върху поражението от адзурите оказа и поредната контузия, стоварила се върху българския тим, която извади един от основните ни волейболисти Николай Пенчев извън игра по време на втория гейм. Четвъртото място обаче е повече от достойно с оглед на всички предишни геройства, които нашият тим сътвори на терена на „Арена Армеец“, а националите ни получиха много

Националите ни пак на крачка от медала

аплодисменти и скандирания „Българи юнаци“ от публиката в залата.

Така медалът отново избяга от българите. За последно тръпката да се качат на почетната стълбичка усетиха на европейското в Турция през 2009-а. Две години по-късно отпаднахме на четвъртфиналите по време на шампионата на планетата, а след това дойдоха серията от четвърти места - на олимпиадата в Лондон, в Световната лига и на предишното европейско в Дания.

Следващото състезание за тима ни е олимпийската квалификация в Берлин на 5 януари, където 8 отбора ще спорят за една виза за Рио. Вторият и третият се класират за последната пресявка в Япония.



Франция с първа европейска титла в историята си

Националният отбор на Франция спечели първата в историята си европейска титла по волейбол за мъже, след като на финала в „Арена Армеец“ в София надигра с 3:0 (17, 27, 27) Словения пред около 8000 зрители. До този момент „петлите“ имаха три загубени финала в предишните 28 първенства на Стария континент.



Тимът от бивша Югославия пък за пръв път достига до каквото и да е финал, било то европейски, световен или олимпийски. Единствено в Европейската лига има две първи места. Тимът общо има пет участия на финали на шампионати на Стария континент, като най-доброто класиране до момента бе деветото място от Чехия 2001 и Чехия/Австрия през 2011 г.

Пламен Константинов: Отборът ни надскочи себе си

След поражението от Италия селекционерът на българския тим Пламен Константинов заяви, че тимът е надскочил себе си в тези 6 мача, които изигра на Евроволей 2015. „Вчера беше моментът (б.р., полуфиналът срещу Франция)! – каза специалистът. - Италия днес игра силно. Основното оръжие им бе сервисът. Имаше разлика в атаката. Ние не можахме да бием добър сервис и да блокираме. Италия заслужено победи! Отборът ни игра на границата на възможното. Може би на моменти се надскочи. На всички ни се искаше нещо повече, но в тази ситуация бе максимумът. Може да съжаляваме за шанса вчера. Няма как да не повлияе контузията на основния ни посрещач Николай Пенчев. Явно на това първенство така е било писано. Мога да поздравя момчетата, че надскочиха себе си. Той стана отбор в самото първенство. Това е голямата ни победа! Олимпийската квалификация не е много далеч. В края на декември трябва да се съберем. Ще видим и тези, които бяха с травми, да се съберат и да ни помогнат“, завърши Гибона.



цените са валидни от 20 до 26 октомври

0.99
лв/бр

Нар бр

1.69
лв/кг

Домати кг

1.70
3 броя на цената на 2

Краве кисело мляко „Саяна“ 2%, 400 г

Цена извън промоция 0.85 лв./брой

2.99
4.39
лв/кг **32%** НАМАЛЕНИЕ

Охладени пилешки бутчета кг, тарелка

7.49
10.69
29.96 лв/кг **30%** НАМАЛЕНИЕ

Разтворимо кафе „Nescafe“ Classic, 250 г

Практичният избор