

ГЕОПОЛИТИКА



Какви интереси се преплитат в „Южен поток“

на стр. 4 - 5

ПРИЗВАНИЕ



Проф. Любомир Спасов прави уникални трансплантации на деца

на стр. 19

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 22 (103), 10 - 16 юни 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Снимка: Рада ПЕТКОВА

**Петко Георгиев, журналист:
Българите са
по-грамотни
политически,
отколкото
изглеждат**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Предизвикателствата
пред
финансовата
стабилност
на страната**
Експертни
коментари
на стр. 6

**Ветеринар-
ните
специалисти
прогнозират
появата на
опасно месо
и мляко**
на стр. 10

**Енергийната
ефективност
в жилищата е
възможна**
на стр. 11

**CredoWeb:
Желаният
лекар вече се
открива лесно
online**
на стр. 21



**Започва
Световното
по футбол**

Програмата на мачовете и коментар за
шансовете на основните отбори
на стр. 31 и 32

Т MARKET
Добрият Съсед е наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 10 ДО 16 ЮНИ

0.85 2.33 лв/кг Кисело мляко "Домляк" 4.5%, 400 гр	5.49 5.49 лв/кг Краве сирене "Давидово" кг
1.89 6.30 лв/кг Колбас "Тандем" Баланс 300 гр, хамбургски, телешки, кимчи	8.99 8.99 лв/кг Охлаждана чистена пъстърва кг
2.99 2.99 лв/кг Шоколад "Molentis" 300 гр - ядки и червена боровинка, 350 гр - бадени	16.99 16.99 лв/кг Кашу печено кг
1.99 1.99 лв/кг Доматена Флешта	2.29 2.29 лв/кг Доматена Флешта
3.29 3.29 лв/кг Доматена Флешта	1.29 1.29 лв/кг Доматена Флешта

Всички цени са в Български лев, с включен ДДС. Представените цени могат да се различават на различните магазини.

Без рецепта!



ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

**При алергии
и сенна хрема**

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите



Замразяваме участието си в „Южен поток“

България спира всички дейности по изграждането на проекта "Южен поток", докато не се получи разбирателство с Европейския съюз за газопровода. Това съобщи лично министър-председателят Пламен Орешарски след разговор с американските сенатори Джон Маккейн, Кристофър Мърфи и Рон Джонсън. Предмет на срещата са били и отношенията между София и Вашингтон в областта на икономиката и отбраната, както и темата за енергийната независимост на страната ни в контекста на ситуацията в Украйна. Според Орешарски посещението на високо равнище от страна на САЩ в кризисен период

от развитието на региона е сигнал за по-голяма евроатлантическа солидарност. Българският премиер и американските сенатори са дискутирали и евроскептичните тенденции в Европа, като Пламен Орешарски е подчертал, че страната ни е от малкото държави, които не са изпратили в Европейския парламент евроскептични депутати.

Преди това от изявление на американския посланик в София Марси Рийс, публикувано на страницата на посолството във фейсбук, стана ясно, че Съединените щати ще наложат санкции на всички български фирми, които работят съвместно със "Строй-



И президентът Плевнелиев се среща с американските сенатори в присъствието на посланик Марси Рийс

трансгаз" (Русия) по изграждането на "Южен поток". В изявлението се казва, че в отговор на действията на Русия в Украйна Съединените щати са включили "Стройтрансгаз" и нейните клонове в Списъка на САЩ за налагане на санкции срещу определени лица, публикуван на 28 април т.г. "Съ-

ветваме българските фирми да избягват да работят с фирми и лица, санкционирани от САЩ. Фирми или физически лица, които предоставят материална подкрепа на "Стройтрансгаз", могат също да се окажат под ударите на санкции от страна на САЩ", се казва в изявлението на Марси Рийс.

Очаква се ръст в аутсорсинг бизнеса

Най-важната мярка за насърчаване на аутсорсинг сектора, на която Министерството на икономиката и енергетиката се фокусира, е образователният процес, тъй като държавата трябва да създаде кадровия потенциал, който да работи в сектора. Това каза зам.-министърът на икономиката и енергетиката Красин Димитров на Първата годишна конференция "Как България да се превърне във водеща аутсорсинг дестинация". Той подчерта, че секторът е изключително важен за развитието на икономиката ни, тъй като над 90% от неговия резултат е експортно ориентиран. В момента 6% от брутния вътрешен продукт на страната е генериран от ИТ софтуер и телекомуникационните услуги, като 3% от тях се пада на бизнес процесите при аутсорсване. Очаква се 20% растеж през 2014 г.

Два от отраслите, които са засегнати приоритетно за подкрепа от страна на правителството, са в областта на научните изследвания и развитието, както и в hi-tes услугите и иновациите, към които спада и секторът за аутсорсване на бизнес процесите, поясни зам.-министър Димитров. Секторът създава възможност за решаване на големия проблем с младежката безработица и осигуряване на работни места, за удвояване или утрояване на специалистите в тази област. Това е може би единственият отрасъл в българската икономика, в който няма безработица. Всеки квалифициран кадър, отговарящ на условията за упражняване дейността по аутсорсване на бизнес процеси или в областта на софтуерните продукти и тяхното развитие, намира реализацията си на пазара, каза още зам.-министър Димитров.

Стартира проектът за Национален парк „Българско Черноморие“



От средата на юни започват обществените обсъждания на предложението за определяне на границите и обхвата на Национален парк "Българско Черноморие".

Съгласно изискването на Народното събрание за провеждане на публичен дебат от Министерството на околната среда и водите и Института по биоразнообразие и екосистеми организират обсъждания в градовете Бургас, Варна и

Добрич на 17, 19 и 20 юни.

Идеята е националният парк да защити местностите Иракли, Карадере, Камчийски пясъци, Крапец, Шабленски езера, Корал, Аркутино, Дюни и Маслен нос от строителство.

Миналата година беше наложен 12-месечен мораториум върху разпоредителните сделки за строителство върху зоните "А" и "Б" на държавните земи по Черноморието, който изтича в края на месеца.



CredoWeb

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Очаквайте скоро обновления

CredoWeb.bg

Посетете нашия онлайн магазин

www.RUEN.BG

Гарантирано качество на най-добри цени!

f Руен Интернешънъл



10 лв

В епицентъра на медиите

Доколкото разбирам, Станишев се опитва да играе на ДПС игра в стил "Империята отвръща на удара". Стана напълно ясно, че контактите между БСП и ДПС в момента са трудни, силно изострени са им отношенията. Станишев искаше да каже на Любви Местан: "Внимавай какво правиш, защото и аз имам своите оръжия". Най-важният въпрос обаче, който виждаме и в тези избори, е да се направи активна регистрация, каквато се прави във всички демократично развити страни. Продължавам да слушам умни хора да говорят глупости, които казват, че била ниска избирателната активност на тези избори. Не е вярно, не е ниска, тя е една от най-високите в ЕС. Просто липсата на активна регистрация не ни дава възможност да отчетем реалния брой на избирателите, от една страна, и от друга страна - да се манипулират изборите с фалшиви участващи избиратели.

Мира Pageва, offnews.bg

Защо е ултимативно условието на ДПС ли? Защото казва много ясно на БСП, че трябва да го приемат, ако искат лидерът им да бъде номиниран през септември за еврокомисар. Казва много ясно и на ГЕРБ, че трябва да проявят търпение от няколко месеца, ако искат да имат сигурен партньор за следващо правителство. Много по-маловажно въсъщност е какво казва Местан на Станишев и Борисов. Впечатляващото е какво казва на цялото общество: Вие не ни интересувате. Ние ще решим какво и кога ще се случва. Несправедливо ще бъде да обвиняваме г-н Местан в лицемерие. Не, той беше достатъчно откровен. Още вчера каза, че ще ни представи идеята на ДПС за "контролиран плавен преход към стабилизиране на политическия



Предсрочните избори

процес". Ключовата дума тук е "контролиран". КОИ ще контролира процеса? Не, няма да са гражданите. Които на два пъти г-н Местан нарече "негово величество суверена". "Негово величество" ще трябва да почака няколко месеца, докато властелините на статуквото произведат следващата комбинация, гарантираща интересите им.

Иван Бегров, clubz.bg

ДПС, въпреки интелигентността на Местан, не може да даде никакъв смислен аргумент в подкрепа на предсрочни избори. Парламентарната аритметика е такава, каквато беше и преди евровота. ГЕРБ и сега са първа политическа сила в Народно събрание. "Атака" и преди, и сега са готови да поддържат парламента, без да подкрепят кабинета.

БСП няма полезен ход. Никакви приказки за програмни намерения или смяна на министри днес не са адекватни. Единственото, което БСП може да направи, е

да запази своето достойнство. Ако чака ДПС да каже кога да са изборите, няма да го запази. Ще прилича на политическа сила, вкопчила се на всяка цена във властта. Ще прилича на агне, което чака кротко някой да посочи часа на заколението му.

БСП сама трябва да предизвика предсрочните избори. И да обяви, че ДПС вече не е желан политически партньор. Да обясни, че я свалят от власт, защото защитава енергиен проект, който бode в очи русофобите в Европа и САЩ. Енергиен проект, който изцяло отговаря на българския национален интерес, но малко нещо бърка американския.

Юрий Борисов, в. "Дума"

Протестът като че ли в крайна сметка успя. Или поне отчасти. Изглеждаше така, сякаш че всичко си е отишло, че съпротивата се е изтощила, че няма изход. Потънахме. Задушихме се. Но реалната политика свърши своята ра-

бота върху и над самата себе си. Реалната политика се самонадцени за кой ли път и май не разбра някои работи.

Наивен съм, но не ме е чак толкова срам от това. Съзнавам, че ще се нагледаме в близко време на безогледни оглеждания по сметка, но все пак ми е драго да видя как някои политици вият сега гръбнака си и от самоуверени и нагли реал-политици стават малко по-сговорчиви реалисти. Реалната политика, господа, предполага умерено безобразничене и умерено деформиране на обществените договори. В противен случай реалната политика се превръща в реален проблем за реал-политиците.

Андрей Захариев, kultura.bg

Докато политиците се надговарят, депутатите приеха окончателно решение за емитиране на заем от 3 млрд. лева. Големият отсъстващ от горещите събития се казва Пламен Орешарски. И поне на хар-

тия се води министър-председател. Премиер, а не секретарка на Местан или Станишев, каквато роля си е избрал в момента. Къде е обаче Орешарски, когато страната се раздира от скандали, а протежето му Петър Чобанов иска кредити от милиарди левове? Явно Орешарски се е навел в очакване, че през уикенда жегата на върха на държавата ще намалее. Липсата му обаче е оглушителна. И доказва, че премиерът на България се е превърнал в марионетка, и то със запушена уста. Ако има поне грам достойнство, Орешарски не трябва да се крие от журналистите, а чрез тях да обясни на обществото своята позиция за случилото се. Ако не го направи, е обречен на фалит - човешки и политически. Като финансист той отлично съзнава това, време е да проговори, иначе пътят му към небитие то е открит!

Ивайло Крачунов, pik.bg

Наистина се изненадах от това, че БСП се ориентира към подобна позиция. Разбира се, че темата за задължителното гласуване е фалшива тема, тя е опит да се отклони вниманието от това, което искаше да ни каже Сергей Станишев. Той ни каза, че ако има проблеми в кабинета, те ще са само в посока на засилване на партийния характер и че докато не изпълнят онази вътрешна, неизвестна никому, очевидно много важна за управляващите програма, е рано да се говори за каквото и да е избори. Онова, което е напълно сигурно, е, че тази позиция на БСП и коства допълнителна загуба на следващите парламентарни избори, когато и да бъдат те.

Антоний Гълъбов, в. "Труд"

ПОСОКИ

За днешните окопи



Петър ГАЛЕВ

Имало е времена, когато българските владетели са били изправяни пред съдбовен за страната ни избор. От решенията им дали да започнат война и с кого да влязат в съюз е зависел животът на хиляди. При това резултатите от решенията им често са ставали видими за броени дни - триумф и възход или падение и гибел. Днес нещата не изглеждат толкова драматични, поне на пръв поглед. Изборът, който правят днешните управници, не води пряко до завоюване или загуба на територии, нито до жертви по бойни полета. Явно комфортът на XXI век успокоява политиците и приспива дългосрочния им поглед към бъдещето на България. Лошото е, че и ние заспиваме. Сега не очакваме от тях физически да станат начело на войска, за да защитават народа си, както са правели царете ни. Искаме нещо много просто - да се озаптят в единственото си занимание да бъркат до лактите в пробитата държавна каца с мед, където от време на време сипват и катран, за да доказват колко са били корумпирани опонентите им. Защото при-видно не сме на война, не сме поразени от тотално природно бедствие, но националният тонус е точно като след опустошение. Няма лекари, не се раждат деца, младите напускат, хиляди са без работа, старите мизерстват, културата отстъпва пред кича, няма идея за бъдещето, липсва маята, която ще набухне утрешния ни хляб насъщен. Чудя се дали от анализи и партийни стратегии ще им остане време да се обединят около простите неща - как ще живеем тук и сега и ще има ли нормално утре за България.

СТОП КАДЪР



Хиляди майки и бащи във всички големи градове на страната протестираха против убийствата на деца на пътя



„Южен поток“ – задкулисни

Страстите около мегaproекта за изграждане на газопровода "Южен поток" след кратко за-тишие избухнаха с нова сила. Като алена рибарска плувка те лъснаха върху повърхността на и без това бурното информаци-онно море и веднага привлякоха вниманието на световните ме-ди. Но вместо да започнат по-лека да затихват по схемата "всяко чудо за три дни", както подобава на представители на елитен клуб като ЕС, те наби-

рат все по-високи октави като в типично италианско семей-ство. Че Италия свири първа цигулка в енергийния оркестър на "Южен поток" е ясно от дав-на. Ясно е обаче и друго - че по традиция и този път причина за скандала е диригентът "Газ-пром", който никак не обича да се съобразява с вкусовете на за-ла "Европа" и вместо "Девета-та" на Бетовен винаги започва да дирижира драматичната "Седма" на Шостакович.

Историята на гнева

Искрата пламна в края на ноември миналата годи-на, когато правителството в Киев обяви, че спира подготовката за сключване на Договор за асоциира-не на Украйна към Евро-пейския съюз и вместо то-ва предложи създаването на трестранна комисия за търговски отношения с ЕС и Русия. Това веднага отп-рищи както протестите край Днепър, така и споро-вете между Брюксел и Москва относно мегaproекта за изграждане на газ-опровода "Южен поток" от Русия към ЕС, който за-обикаля Украйна.

В началото на декември Еврокомисията се опита да притисне Москва, като поиска всички страни от ЕС, през чиито територии

ще минава газопроводът, да преговорят условията си с Русия. Според Евро-пейската институция под-писаните между Русия и ос-таналите страни по тра-сето на газопровода спора-зумения за реализацията на мегaproекта противоре-чат на европейското зако-нодателство. Това стана ясно от изказването на ди-ректора по енергийните пазари в ЕК Клаус-Дитер Борхард пред депутатите от Европарламента в на-чалото на декември. Ос-новните забележки на Брюксел са, че двустранни-те споразумения за изгра-ждане на "Южен поток" меж-ду Русия и България, Сърбия и останалите страни в проекта нарушават т.нар. Трети енергиен ли-берализационен пакет. Той задължава всеки собств-ник на газопровод да пре-

гостава свободен капацитет за пренос на газ от трети страни. Според Брюксел обаче при условията на сключените спора-зумения между Русия и ос-таналите държави в про-екта "Южен поток"

"Газпром" ще има монополни права върху енергийното съоръжение и като собственик, и като госта-чик на синьо гориво за него.

Малко по-късно тезата на Борхард потвърди и Марлене Холцнер, говори-тел на еврокомисаря по енергетиката Понтер Йотингер. "ЕК препоръчва на държавите да преговорят с Русия споразуменията си, в противен случай



са заплашени от наказа-телни процедури" - заяви Холцнер. "За нас е важно проектът да дава възмож-ност за дадено дружест-во да поиска достъп до газ-опровода, за да пренесе дадено количество гориво за даден срок" - обясни Холцнер и допълни, че ако не бъде предоставена та-кава възможност, ще бъ-дат открити наказател-ни процедури срещу стра-ните в проекта.

Веднага след тези евро-закани енергийният ми-нистер Драгомир Стой-нев публично обяви, че по-вече от месец преди тях - още на 31 октомври 2013 г., когато у нас беше на-равена първата демон-стративна заварка на бъ-

гещия газопровод, между Българския енергиен хол-динг (БЕХ) и "Газпром" е подписан специален про-токол. Според министър Стойнев този документ гарантирал, че на българс-ка територия газопро-водът "Южен поток" ще работи в пълно съответ-ствие с Третия енергиен либерализационен пакет, което означава, че и други страни ще могат да пре-насят свои количества газ по него. От кабинета "Орешарски" официално декларираха, че не може да става въпрос за спиране на проекта "Южен поток", тъй като България не е на-рушила с нищо европрави-лата.

Брюксел явно не е напълно убеден в честността на изгратата по проекта "Южен поток".

Затова преди броени дни директно откри Нака-зателна процедура срещу България. На страната ни беше даден един месец, за да обясни на Еврокомисията как е бил избран изпъл-нителят на проекта "Южен поток". Това съоб-щи Шантал Хюс, говори-тел на еврокомисаря за единния пазар и услугите Мишел Барние. Комен-тарът бе по повод офици-алното писмо от Евро-

Министърът на икономиката и енергетиката Драгомир Стойнев е свършено прав - България, а скоро вероятно и други страни, членки на ЕС, постепенно започват да се превръщат в заложници на геополитическия конфликт между Русия и Украйна.

А истината е, че и самият про-ект "Южен поток" е рождба на руско-украинските сблъсъци през последното десетилетие. Той беше заченат още през но-ември 2006 г., когато "Газпром" и голямата италианска енер-гийна компания "Ени" сключиха стратегическо споразумение за директни доставки на руски газ на италианския пазар.

Иначе изграждането на "Южен поток" няма абсолютно никаква икономическа логика.

Единствената му цел е да заобиколи несговорчивата Украйна, за да гарантира стабилност на доставките на синьо гориво за няколко държави в Южна и Централна Европа. Това беше призна-то дори от самия Владимир Пу-тин преди около три години. Руският президент тогава бук-вално заяви, че бъдещето на про-екта зависи единствено от Ук-райна. Ако Украйна се договори с "Газпром" както безпроблемно да транзитира договорените със западните партньори количес-тва природен газ през нейна тери-тория, така и за контрол върху транзитните газопроводи там, то проектът "Южен поток" напълно ще загуби смисъла си. Ре-хабилитацията, модернизацията и дори разширяването на га-

Хронологията на проекта

зопреносната система на Украй-на ще излезе много по-евтино и икономически ефективно от прекалено скъпия "Южен поток". Така че бъдещето на проекта никога не бива да се разглежда отделно от развитието на си-туацията в Украйна.

Същата беше причината за изграждането и на "Син поток", който заобиколи Украйна от из-ток и гарантира доставките на газ за Турция, и на "Северен по-ток", който минава далече на се-верозапад от нея, за да осигури синьото гориво за Германия.

Самият проект "Южен поток" се роди на 23 юни 2007 г. в Рим,

където беше подписан Меморан-дум за разбирателство за из-граждането на газопровода. На 22 ноември същата година "Газ-пром" и "Ени" подписаха в Москва споразумение за създаване на съв-местна компания за проекта. Оттогава започнаха и спекула-ции за възможните трасета на бъдещия газопровод - дали той ще мине през България или през Румъния и Турция и Гърция, про-веждаха се безброй визити на всякакви експертни и политичес-ки нива. В крайна сметка каби-нетът "Станишев" се пребори с конкуренцията и на 18 януари 2008 г. България и Русия подписа-ха междуправителствено спора-

зумение за сътрудничество при изграждането на газопровода "Южен поток" през територията на България. Документът бе-ше ратифициран от Народното събрание на 25 юли 2008 г.

Постепенно към проекта се присъединяват и Сърбия, Унга-рия, Гърция. На 15 май 2009 г. в Сочи в присъствието на тогавашните премиери на Русия и Италия Владимир Путин и Сил-вио Берлускони газозите компа-нии на Русия, Италия, България, Сърбия и Гърция подписаха спора-зумение за изграждането на газ-опровода "Южен поток". Малко по-късно, на 6 август 2009 г., Пу-тин и премиерът на Турция Ре-жеп Ердоган в присъствието на Силвио Берлускони подписаха протокол за преминаването на газопровода през турски тери-ториални води в Черно море. На 14 ноември 2009 г. към проекта се включи Словения, с което пъ-тят на газопровода до Северна Италия беше осигурен. На 13 но-ември 2010 г. при посещението на премиера Владимир Путин в София бе учредено съвместното дружество за "Южен поток", ак-ционери в което са "Български енергиен холдинг" и "Газпром" с по 50% от капитала му от 15,6 млн. лева.

Маршрутът на газ-опровода започва от руското приста-

нище Анапа и преми-нава по дъното на Черно море до Варна.

Оттам през Северна България, Сърбия, Унгария и Словения стига до Северна Италия. Акционери в дружеството, което ще изгра-жда 931-километровата морска част по дъното на Черно море - "Южен поток Транспорт", са "Газпром" (50%), ЕНИ (Италия) - 20%, EDF (Франция) - 15%, и Wintershall (Германия) - също с 15 на сто.

Дължината на трасето на проекта в България е 538 км, като собственици на проектната компания "Южен поток Бълга-рия" с по 50% са "Газпром" и БЕХ. В Сърбия трасето с дължина 422 км се управлява от "Южен поток Сърбия", в който "Газпром" е собственик на 51%, а "Србиагаз" - на 49 на сто. Поравно 229-те ки-лометра на "Южен поток Унга-рия" притежават "Газпром" и ун-гарската MVM. Същото се отна-ся и за 266-те в Словения, къде-то партньор на руснаците е Plinovodi.

Капацитетът на газопровода е 63 млрд. куб. м газ годишно, а индикативната стойност на це-лия проект - над 16,5 млрд. евро. Средствата за изграждането са-мо на българския участък от газ-опровода се изчисляват на 3,5 млрд. евро - приблизително то-лкова, колкото ще са необходими за строителството и на оста-

налите 917 км от сухоzemния участък от трасето в Сърбия, Унгария и Словения.

След открита процедура в на-чалото на февруари 2011 г. беше избран консорциум между укр-аинската компания "Южнийгазпро-газ" и българското дружество "Газтек БГ" за изпълнител на пре-динвестиционното проучване за българския участък от проекта.

На 15 ноември 2012 г. изпълни-телният директор на "Газпром" Алексей Милер и Михаил Анго-нов - изпълнителен директор на Български енергиен холдинг, по-писаха договора за окончателно-то инвестиционно решение за проекта "Южен поток" на бъл-гарска територия. На събитието присъстваха тогавашният премиер Бойко Борисов и енер-гийният министър Делян Доб-рев. През август 2013 г. Висшият експертен екологичен съвет към Министерството на околната среда и водите (МОСВ) одобри територията, през която ще премине трасето на газопрово-да.

Началото на строителството на българския участък от "Южен поток" беше дадено официално на 31 октомври 2013 г. със символич-на заварка на две тръби при с. Ра-сово, на 30 км северно от Монта-на. Откриването на наказателна-та процедура от страна на Евро-комисията срещу България на практика замразява всякакви дей-ности по проекта.

Игри с мирис на газ

пейската комисия, в което се настоява за спирането на проекта "Южен поток", докато се изясни спазени ли са европейските процедури при избора на изпълнител на проекта на българска територия. Поводът за писмото е съмнението на ЕК дали търгът за строителство на тръбата, спечелен от консорциум между руската "Стройтрансгаз" и българската "Газпроект Юг", е проведен по правилата. Подозренията на ЕК са, че "Южен поток България" наема преференциално за подизпълнители руски и български фирми, без да обяви официална поръчка във вестника на ЕС. Еврокомисията започва наказателна процедура срещу страната ни. Още повече че изборът на изпълнителя беше изненадващо обявен от проектната компания "Южен поток България" в момента, в който премиерът Пламен Ор-

шарски беше на посещение в Брюксел в опит да тушира напрежението около газопровода.

Страстите се разгоряха от факта, че мажоритарен собственик на "Стройтрансгаз" е Геннадий Тимченко, приятел на руския президент Владимир Путин.

Още в началото на кризата с Украйна Тимченко бе включен в черния списък на САЩ за близки до Кремъл лица. А според коментари в българската "Газпроект Юг" влизат все близки до сегашната власт фирми - "Главболгарстрой", "Промислено строителство холдинг",

"Техноекспортстрой", "Понсстройинженеринг" и "ПСТ холдинг". Самата процедура за избор на изпълнител пък беше обявявана два пъти. Първия път - през октомври 2013 г., беше даден само 15-дневен срок на кандидатите да подготвят офертите си. През декември бе обявен втори конкурс, в който документи подадоха 11 консорциума.

Дружеството "Южен поток България", което е с 50/50 процента българско и руско участие, няма право да провежда процедури по Закона за обществените поръчки. Това е изразено в становище на Агенцията за обществени поръчки още през 2010 г., коментира преди дни енергийният министър Драгомир Стойнев. Той е изискал от "Южен поток България" информация как е проведен конкурсът за изпълнител на проекта, обяви Стойнев.

Откритата Наказателна процедура не бива да е повод за истерия,

коментира министър Стойнев. Той припомни, че наказателни процедури по различни въпроси има заведени към почти всяка страна в ЕС. "Не вярвам да се стигне до санкции срещу България", заяви министърът и обясни, че предстоят много месеци на диалог и съвместна работа с експертите на Брюксел по процедурата, докато се дават обективни отговори на всички въпроси. Той допълни, че на 13 юни у нас ще присъстват представители на ЕК, на които ще бъде предоставена цялата информация по проекта "Южен поток" на българска територия и за морската му част. Не бива България и други страни, членки на ЕС, да се превръщат в заложници на конфликта Русия - Украйна, коментира енергийният министър Драгомир Стойнев.

Темата подготви
Бисер ТЕРЗИЕВ

Русия ще приеме условията на Брюксел

Проф. Атанас Тасев, енергиен експерт



Европейската комисия напълно очаквано откри наказателна процедура срещу България за проекта "Южен поток". Знаем, че индикации за това бяха подадени още в края на миналата година, така че изненади няма. Искам обаче веднага да насоча вниманието към понятието "процедура", което означава, че става дума не за еднократен акт, а за процес, по време на който всяка от страните трябва да посочи и да докаже своите аргументи. Разбира се, тази процедура означава и че ЕК очаква от България по-голяма прозрачност по проекта. Лично моето мнение като енергиен експерт е, че би било самоубийствен акт от наша страна, ако се опитваме да не спазваме изискванията на Третия енергиен либерализационен пакет във всичките му аспекти, в това число и за провеждането на обществени поръчки за избор на изпълнители.

Всички знаем, че ЕС съществува благодарение на железни правила, без прилагането на които той просто би се разпаднал. Затова, ако тази наказателна процедура наистина покаже, че в нещо по проекта "Южен поток" не сме изрядни, ще стигнем до Европейския съд, който, ако потвърди това, ще ни бъдат наложени такива жестоки финансови санкции, че ме е страх да помисля за последствията.

В същото време лично аз като експерт съм далеч от мисълта, че ние наистина сме допуснали някакви сериозни нарушения по проекта. По-скоро

смятам, че всичко това се дължи на слаба комуникация между София и Брюксел. И точно поради това аз отдавна говоря, че за важните проекти като "Южен поток", АЕЦ "Белене" и пр. ние отдавна трябваше да имаме специално делегирана група към Европейската комисия, която ежедневно да информира и да се консултира по всички въпроси. Само така България винаги щеше да демонстрира една проактивна, а не, както досега, пожарникарска политика спрямо Брюксел.

Иначе за всички е ясно, че проектът "Южен поток" попадна във фокуса на Европейската комисия във връзка със събитията в Украйна. Така че около проекта се намесва геополитиката и именно тя го превръща в част от общия спор между ЕС и Русия за Украйна. Моята прогноза е, че всички въпроси по проекта ще се изяснят и че Русия ще се съгласи да предостави 50% достъп на входа на газопровода "Южен поток" при Анапа, с което ще изпълни условията на Третия енергиен либерализационен пакет.

„Газпром“ държи на монопола си

Трайчо Трайков, бивш енергиен министър (2009-2012)



Основният проблем на "Южен поток" е, че "Газпром" иска на всяка цена да запази монопола си и да не допусне други участници да транспортират газ по бъдещия газопровод. Не-

що, което противоречи на правилата на Брюксел. Дори и да допусне други участници обаче, "Газпром" пак ще печели, тъй като ще получава от тях такси за използването на тръбата. Така че проблемът по-скоро няма финансово изражение, а всичко идва от нежеланието на "Газпром" да дели пазарите, на които има монополно положение.

През 2010 г., когато подписахме споразумението за развие на проекта "Южен поток", аз изрично поканих експерт от ГД "Енергетика" в ЕК да присъства на нашите преговори с "Газпром", да се запознае с текста и да каже има ли нещо, което противоречи на европейските норми. Тогава изрично записахме, въпреки

нежеланието на Русия, че преди началото на реализацията на проекта той ще бъде напълно съобразен с европейското законодателство. Това означава да бъде променено междуправителственото споразумение, подписано през 2008 г. в гербовата зала на МС в присъствието на Владимир Путин. Идеята беше още преди подписването на окончателното инвестиционно решение през 2012 г. споразумението от 2008 г. да се преговори и всички проблеми в него да се изчистят. Нещо, което не стана. По това време България беше в цайтнот за подписването на новия договор за доставките на природен газ, който трябваше да влезе в сила от началото на

2013 г. Кабинетът тогава извоюва, условно казано, добра отстъпка на цената на газа. Условно, тъй като тя беше съизмерима с цените за останалите купувачи на европейския пазар. И въпреки че шефът на "Газпром" Алексей Милер тогава категорично отпече да има каквато и да било обвързаност между преговорите за "Южен поток" и тези за доставната цена на природния газ за България, напълно е вероятно тази, условно казано, добра цена на синьото гориво да е била постигната за сметка на отстъплението в преговорите по проекта "Южен поток" по много от точките, на които аз изключително много държах, докато бях министър.

Инвестицията е три пъти по-висока от нормалното

Иван Хиновски, председател на Българския енергиен форум



По принцип всяка втора връзка за доставка на енергийни ресурси, каквато и да е тя, е добра. Но в случая с проекта "Южен поток" ние отново допускате същата грешка, която направихме и с проекта за АЕЦ "Белене" - да започнем да правим разходи и да променяме законодателство, за да угодим на някого. И това е пълният абсурд, в който отново изпадаме. Напълно естествено ЕК няма как да одобри този специфичен подход от страна на България в полза на "Газпром". Иначе в проекта "Южен поток" няма нищо лошо и всички страни по неговото трасе са "ЗА" изграждането му. Само че никоя от тях - нито Словения, Унгария и пр., не прави дори и едно евро разходи, докато не види крайния бюджет на проекта, докато не е направена обща оценка за неговата ефективност и докато не стане ясно кой ще плаща, колко ще плаща, с какви кредити и лихви и пр. Защото според оценка, направена от един западен експерт, инвестицията в нашия участък от "Южен поток" е около три пъти по-висока от средната за подобни проекти за изграждане на газопроводи в Европа. Най-вероятно в проекта са включени някакви допълнителни средства, които генерират корупция, и явно това е причината този проект толкова да се харесва и на нашите политици, и на руснаците. Иначе, ако е направен професионално, прозрачно - "Южен поток" би бил чудесен проект и би диверсифицирал трасетата за доставка на газ за България.

Нямаме алтернатива

Иван Айолов, зам.-министър на икономиката и енергетиката



"Южен поток" е единствената алтернатива на страната ни за осигуряване на доставките на газ. България е в най-неизгодната позиция от всички страни в Европа поради факта, че цялото количество природен газ се доставя през територията на Украйна. Не може, когато съществува политически конфликт между други държави, за които страната ни няма никакъв принос, българската икономика и общество да страдат. Ситуацията у

около 310 млн. куб. м. Това би позволило да черпим с максимален капацитет около месец и половина. Имаме и договореност с Гърция при кризисна ситуация да получаваме до 3 млн. куб. м природен газ на ден. Тя обаче може и да не се изпълни, защото Гърция първо ще задоволи собствените си нужди и едва след това, ако има свободни количества газ, ще ги продаде на България. Освен това цената на газа при кризи е много висока, а и втечненият газ, който получава Гърция, е с около 100 долара по-скъп от руския, който тя внася през наша територия.



Илиан Василев:

Трябва ни не само валутен, но и енергиен борг



Валутният борг е единствената защита срещу нездравословния политически процес у нас. Пряката атака срещу него е невъзможна - затова опитват обходни пътища. Валутният борг освен конкретен механизъм е и определен тип политики и ангажменти от страна на правителството да провежда реформи и стимулира икономическия растеж. Защото сам по себе си валутният борг не е инструмент за стимулиране на растежа, нито наричник за реформи.

Не искам да говоря какво би станало, ако валутният борг се отмени чрез акт на парламента. Не в това е опасността. Хората, които искат да го торпират, няма да внесат проекта за изменение или отмяна на закона. Атаките срещу борда не са през парадния вход, а подмолни и закулисни. На теория има възможност да излезем от борда и да продължим с финансовата и фискалната дисциплина. Но при тази политическа класа би било нереалистично и самоубийствено. Затова предлагам и енергиен борг - за да защити енергетиката от прищевките на политиките.

Даваме ли си сметка, че именно благодарение на валутния борг сме спокойни дори като гледаме безумията на политиките в парламента?

Естествено, бордът няма да е вечен, още с влизането в междинния механизъм ЕРМ-2 по пътя към членството в еврозоната, което е наше задължение, ще трябва да започнем да се адаптираме и да управляваме флукуациите на валутния курс в определени рамки. Но тогава защитата срещу политическия волюнтаризъм у нас ще се поеме от еврозоната, Европейската комисия и Европейската централна банка.

Основните заплахи идват от политическата нестабилност и отказа от провеждане на реформи. При тези условия валутният борг остава добра конструкция с прогниващи основни. Пиша с тревога, защото виждате надпреварата сред поли-

тиците да правят всичко друго - да анализират, да говорят многозначително, нищоказващо, да се правят на държавници и прочее местен тарикатлък, а да не говорят честно с народа, без да търсят личната изгода и комфорт, когато трябва да направят реформи и да изведат икономиката от блатото. България няма лидери, има политически Андриешковци.

Една от видимите заплахи е нарастване на равнището на дълга, не толкова с абсолютни или относителни размери, а с това, че повечето дълг не означава повече реформи. С това именно днешното правителство прави по-скъпи и по-трудни реформите, които трябва да направи следващото.

Виждате как е навързан механизмът - енергетиката е в колапс с лавинообразно нарастване на формално корпоративния дълг на НЕК и БЕХ. Да, но рейтингът на тези две предприятия, формално корпоративен, е гарантиран от държавата или пряко, или непряко, чрез капиталовите инжекции, които държавата ще се принуди да направи в името на стабилизацията на енергийната система. Затова и кредитните агенции на практика дават еднакъв рейтинг на държавата и на тези корпорации. Така е в здравеопазването - виждате как публично-частни и корпоративни дългове в последна сметка се оказват воденичен камък на шията на държавата. В този смисъл оценката на външния дълг към БВП не е само ех-пост (след известен период от време), но в нарастваща степен трябва да се прави ех-анте (преди приемането на административния инструмент), тоест с оглед на дефицитно генериращия потенциал и бъдещо вземане на дълг за финансови ангажменти с неотменим характер, било то бюджетни или за "спасяване" на критично важни за националната сигурност системи.

Стабилността ще зависи от реформите

Политическата криза в България не би възбудила особено хората, ако нямаше опасност за икономическата и финансовата стабилност на страната. За съжаление връзката между двете сфери е пряка. По

тази причина потърсихме авторитетни експертни мнения, които акцентират върху различни аспекти от случващото се в икономиката и върху възможните варианти за изход.



Акаг. Чавдар Николов:

Посоката е към еврото, ако ни допуснат до него

България рискува през близките години наново да се озове в най-лошия от всички възможни светове. Шенгенската история може да се повтори със сходни мотиви и на нов глас, този път в аспект приемането на еврото, който се явява по-важният. Причините за това са не една и две, но най-важните от тях са: на първо място, последователното възпроизводство на корумпираната политическа класа във властта в България, като второ и трето, лошо работещите тукашни институции, трайното закрепване на реномето ни на троянски кон на Русия.

В Брюксел напоследък с обосновани подозрения и опасения започнаха да гледат на всичко, което става у нас. Ние де факто вече сме държава "на втора скорост", "от втори сорт" в Евросъюза. Човек с много уговорки би могъл да си представи, че точно такава държава и икономика лесно ще бъде допусната в обозримо бъдеще да приеме еврото, сиреч да стане част от ядрото на ЕС.

Това - от една страна.

От друга, упоритото неизлизане на българското стопанство от кризата, дългосрочно очертаващата се стагнация свидетелстват, че са крайно необходими решителни макрофинансови мерки, които да доведат до коренно изменение на рамковите условия. Картежният капан на високите лихви, продължителното ни пребиваване във високорисковата зона, и то въпреки еврочленството, говорят за изчерпване на потенциала на валутния борг и за належаща необходимост от присъединяване към системата на европейската колективна валута. В еврозоната става дума за различно от сегашното ниво на риск, за други рискови премии, за други прозрачности, за други условия за рефинансиране на търговските банки, както и - независимо от всички проблеми - за завидна стабилност и просперитет във всяко едно отношение.

Така че от българска страна е належащо да бъдат предприети срочно стъпките, вкарващи ни в чакалнята за еврото с хоризонт възприемането му през 2017 година. Едва

ли изискуемите корекции на закона за БНБ с оглед евродирективите ще изискват някакви особени усилия. Те са въпрос на едно заседание на парламента.

Публикуваният тези дни доклад на Еврокомисията, където се подчертава, че не сме готови за въвеждането на еврото и същевременно че на практика изпълняваме всички конвергентни критерии, би трябвало да се отчете като много тревожен сигнал. Сигнал в посока, че просто може да последва лавина от все нови претенции и забележки към нас, с които да ни държат извън еврозоната. Шенген № 2!

Изходът от създалата се ситуация е в радикални политически промени у нас, изграждащи и възстановяващи доверието на развита Европа. Големият въпрос в контекста обаче е дали такива промени са истински, отвътре наред, дали като общество, партийна система и институции сме осъзнали необходимостта от тях. Аз лично понастоящем не виждам особени поводи за оптимизъм. Предстои ни по-скоро неизвестност и нестабилност.



● **С Петко Георгиев, журналист, международен медиен консултант, разговаря Галина Спасова**

Какви процеси текат в държавата "отвъд заглавията", както се наричахте твоего телевизионно предаване?

- Струва ми се, че в България тече ускорен процес на овладяване на политическата и икономическата система от сили, които цялостно маргинализират, а впоследствие и изваждат от България от Европейския съюз и НАТО. Противопоставянето на българското правителство и парламента на Европейската комисия по въпроса за "Южен поток" става под пряката диктовка на "Газпром", което беше доказано от появилата се информация за поръчково "законодателство" и умишлено заблуждаване на Европа по указание на руската страна. Пак по руска инициатива "българската" националистическа партия "Атака" се превърна в русофилска, антиевропейска формация. Тезите, с които "Атака" проведе кампанията си за евроизборите, са едно към едно същите като на подобни формации в Грузия, Молдова, Украйна. Нямам никакво съмнение, че са преписвани от едни и същи "опорни точки", спуснати от Москва. Всички видяхме докъде тази пропаганда докара Украйна. Това, което не можем да видим още, е докъде са стигнали подобните планове за България.

Какви залози диктуват ходовете на основните политически формации и персони?

- Реалните залози са невидими и недоказуеми - точно това е проблемът. В разследващата журналистика основният метод за откриване на неясните зависимости е "следвай парите". Проекти като "Южен поток" и "Белене" са с огромен корупционен потенциал

и генерират преки политически зависимости. Отгоре на всичко зад тях стои "инвеститор", който не се интересува толкова от цената, колкото от политическото влияние, и то не само в България, а по посока на възможността за дестабилизация на Европа и региона. Работа на ДАНС и на разследващите органи би трябвало да е да установят кой и колко е взел или се надява да вземе, за да участва в този сценарий. Пак те трябва да отговорят на въпроса какви са източниците на финансиране на новопоявилата се партия ББЦ и какви политически цели стоят зад нея. Тази формация провежда дълга и разточителна предизборна кампания - твърди се с факти, че това е най-скъпата кампания в България досега. Няма разбираемо и убедително обяснение откъде са парите на партията. Сега се опитва със задна дата да ги оправдае през "гарения", за които самите дарители никога не са чували дори... Не твърдя, че парите са непременно от престъпна дейност - но могат да са всякакви. Зад партията може да стоят легитимни бизнесмени с чисти патристични помисли - тогава да излязат на светло и да кажат какво смятат да правят. Но зад нея може да стоят чужди тайни служби, пари от наркотрафик или от фундаменталистски фондации - къде е българската система за национална сигурност тогава?

Кой в действителност спуска опорните точки на властта?

- Кой? стана болезнен въпрос в България, затова предлагам да го заменим с няколко *Защо?*. Защо политика в България се прави без знанието и зад гърба на гражданите? Защо текстовете в българските закони

Най-важното е да се помни, че за да заработи демокрацията, ние всички трябва да участваме, не само да гледаме отстрана

се внасят и приемат по поръчка на "Газпром"? Защо правителството на страна - членка на ЕС, се опитва да заблуждава Европейската комисия? И най-важното: Защо правоохранителните органи и системата за национална сигурност не предприемат нищо по тези въпроси? Докато нямаме отговори на изброените *Защо?*, все ще се намерят Кой да спуска опорни точки - пътят му е напълно разчистен.

Колко реална е възможността България да направи кръгом в избраната геополитическа посока? Има ли и скрити лимонки, които да бъдат активирани в удобен момент?

- Изключвам възможността българските граждани и нашите европейски съюзници да допуснат подобно развитие на нещата. Мисля, че силите, които биха искали подобна смяна на българската позиция, нямат ресурс да го постигнат.

Резонно ли е да се загрижим за политическата грамотност на българското население предвид склонността да се поддава на съвършено нереални обещания?

- Българското население е значително по-грамотно политически, отколкото изглежда - както се видя от реакцията му миналата година и препотвърдения европейски избор на последния вот за европарламент.

Петко Георгиев е завършил икономика в Прага. Влиза в журналистиката току-що завърнал се в България, с летящ старт, в началните и най-силни години на радиопредаването "12+3", като част от първия екип водещи, заедно с Йордан Лозанов, Чавдар Стефанов, Георги Папачков. Първи директор на Радио

"Витоша", автор и водещ на седмичното обзорно предаване "Отвъд заглавието" по БНТ, коментатор в българската секция на Радио "Свободна Европа". Повече от десетилетие е директор на програмата ПРОМЕДИЯ, ръководи многобройни международни проекти като медиен консултант.

Без независими медии изплуват корумпирани политици и популисти

Колкото и парадоксално да звучи, тъй като тази "грамотност" обаче води и до ниското участие на избиратели. Част от хората имат прекалено високи изисквания към политическата "класа", не харесват никого и не искат да си цапат ръцете, давайки подкрепа за когото и да било. Прави са! Част от хората ясно виждат, че от тях зависи твърде малко - поради всичките въпроси, оставащи без отговор, поради натрупаното с годините отчаяние, поради бруталния цинизъм на управляващата върхушка. И те са прави! Част от хората са умерено доволни от статута си и се отнасят "по европейски" към политическата система в страната - т.е. не се интересуват особено, стига държавата да не им пречи открито. Как да не се съгласиш и с тях? За друга част от хората десните не са достатъчно десни или левите са недостатъчно леви. И те са си прави за себе си. В резултат на тази "грамотност" в изборите нерядко надделяват неграмотните - и в буквалния, и в преносния смисъл на думата. Проблемът не е в грамотността - проблемът е в мотивацията за политическо участие.

Кои са катализаторите на разпада в БСП? Какъв е 15/15 случаят ли?

- БСП е на кръстопът - или напред към европейски социалистически и демократични ценности, или назад към детската си болест - левичарството и русофилството. Напред означава отказ от сегашната си коалиционна политика, от обвързаността с руските енергийни проекти и интереси, ясно дефиниране на съвременна лява социална и икономическа политика. Генетичният код на БСП обаче е различен - а той не се сменя лесно.

Може ли многобройният оцелял български интелектуален потенциал да бъде приобщен отново към участие в политиката?

- Проблемът на българската политика не е в това, че политиците ни не са интелектуалци и че интелегенцията е антиполитична - почти навсякъде по света е така. Проблемът е, че за разлика от установените западни демокрации, между света на идеите и интелекта и света на реалната политика няма никаква връзка. Ако целта на една политическа партия или фигура е да извлече максимална финансова полза от участието си във властта, на нея не ѝ трябва "мозъчен тръст". Трябват ѝ малко псевдоинтелектуалци за прикритие, за украса по партийните форуми и за участие в телевизионни предавания.

Как да се обезвреди бомбата със закъснител, цъкаща в нарастващите маргинализирани социални и етнически групи?

- Има успешни модели, от които можем да се научим - например Испания. Има и достатъчно европейски средства, които да финансират обезвреждането на тези "бомби". Не съм сигурен единствено в политическата воля. Маргинализираната група е удобна за търговците на влияние и за купувачите на гласове, които задават тона на българската политика. Тогава защо биха отрязали клона, на който седят?

Какво съобщава Доган с вкарването и изкарването в различни роли на Певески въпреки явното обществено неодобрение?

- Не мога да говоря от негово име, но резултатът дотук не е толкова лош - хората са както никога обединени и мобилизирани против управле-

нието на задулисите, медиите на групировката губят влияние, ДПС се превръща в нежелан партньор дори за левицата, която без него не може да управлява. Още малко такива успехи и от поражения вече няма да има нужда.

Елиминирани ли са националистите - макар това понятие да се възприема нееднозначно?

- Истинските не са елиминирани. Русофилското менте - също. Истинските тепърва ще се развиват - като във всяка нормална демократична държава - членка на ЕС, и в България има място и потенциал за една относително малка национална, антиинтеграционна партия. Но тя по дефиниция не може да е проводник на други национални интереси освен на българските. Не смятам, че има особено голям обществен ресурс за отделна русофилска партия - БСП покрива в достатъчна степен потенциалния ѝ електорат. А "Атака" продължава да е част от управляващата коалиция - вероятно точно тази част, която най-яростно ще се съпротивлява на предсрочни избори...

Кои уроци упорито не научаваме с години, десетилетия?

- Е, толкова са много не научени уроци! Че без върховенство на закона няма държава, няма демокрация, че без инвестиции в културата и образованието нацията е обречена на провал..., че без силни и независими медии на сцената винаги изплуват корумпирани политици и популисти... Но според мен най-важното е да се помни, че за да заработи демокрацията, ние всички трябва да участваме, не само да гледаме отстрана. Който не е гласувал, няма право да се оплаква от нищо!

Кристина ПЕШИНА

Безспорно дебитните карти са едни от най-широко използваните финансови инструменти на пазара. Въпреки това резултатите от проучване, направено от портала "Моите пари", показват, че мнозина от собствениците им не са запознати с всички възможности, които те предлагат. Така потребителите, освен че не се възползват от пълния потенциал на услугата, могат да бъдат и ошечени. Къде са най-големите пропуски в информираността на собствениците на дебитни карти и каква е причината за това? Отговори на тези въпроси потърсихме от Десислава Николова, анализатор в "Потребителски финанси" на портала "Моите пари".

"80% от потребители у нас посочват в проучването, че използват активно една или две дебитни карти, като повечето от тях притежават такава над 5 години (83%). Близо 50 процента са посочили превода на трудовото възнаграждение от работодател като причина за ползването на този инструмент (45%). На второ място анкетираниите поставят по-голямата сигурност да разполагаш със средства, без да е необходимо да носиш пари в брой (21%). Едва един процент е делът на хората, които са отговорили, че виждат в дебитната карта възможност да управляват по-добре средствата си и да получават възвращаемост от тях", споделя резултатите от проучването събеседничката ни.

Това, което за повече потребители (43 процента) не е известно, е размерът на годишната лихва, с която парите в дебитната им карта се увеличават. А 36 процента от запитаните дори не предполагат, че има каквато и да било лихва. Дали банките не информират достатъчно добре своите клиенти, или причината е някъде другаде?

"Повечето свързват дебитната карта с определени разходи за теглене на суми в брой, за покупки, за поддържането на самата сметка и прочие. Анкетираниите подценяват дохо-

Дори дебитните карти са все още чужда територия за българите



да, който може да бъде получен по сметка, свързана с картата. Лихвените проценти, предлагани от банките, са различни, но при някои те могат да достигнат 3,5% годишна лихва, която е почти равностойна на тази при депозитните банкови продукти", обяснява Десислава Николова.

Повече от половината запитани използват дебитните си карти за теглене на пари в брой. Колко обаче им взима банкоматът при всяка такава операция, също не им е съвсем ясно. Предпочита се използването на банкомат на финансовата институция, откъдето е издадена дебитната карта, защото там или няма такса, или тя е в пъти по-ниска от тази при ползването на услугите на чужда банка, но за какви цифри точно става въпрос, потребителите не знаят. За разяснение могат да се обърнат към банката, в която им е сметката, тъй като тя определя таксите при тегленето от различните банкомати. Плащането на продукти и услуги директно с дебитната карта по принцип е безплатно, тъй като идеята е тези карти да се превърнат в предпочитан разплащателен инструмент. Оказва се обаче, че има банки, които удържат такси и при плащането на ПОС терминал. Практиката не е масова,

но съществува. Обикновено става въпрос за суми от 0,30 до 0,50 лева, но пък е добре да сме запознати и с това. Десислава Николова обяснява появата на подобни "аномалии" с финансовата криза.

"Това, което ме учуди в резултатите от проучването, е следното: 52 процента от потребителите са посочили, че теглят от банкомат големи суми (между 300 и 400 лева) от 2 до 5 пъти месечно, а правят покупки в търговски-

те обекти за суми до 50 лева", споделя анализаторът и допълва, че би трябвало да се върви към обратната тенденция. За да стане това обаче и продуктът да се популяризира, участие трябва да вземат и банките. В редица държави се предлагат различни стимули под формата на отстъпки. У нас това е все още екзотика. "Обикновено отстъпките при покупка с дебитна карта са между 1 и 2 процента в определени магазини", коментират

ра Десислава.

Добре е да се поинтересувате дали, ако в един момент решите да спрете ползването на услугата, трябва да отидете в съответния банков клон и да го заявите. Не мислете, че липсата на средства по сметката автоматично я закрива. Възможно е не само да продължат да ви се трупат такси за обслужване, но дори и да им се променя размерът, без финансовата институция да сметне за необходимо да ви информира по телефона или най-малкото чрез електронната поща. За съжаление често информирането на клиентите в салона на банката се смята за достатъчно, за да се приеме, че те са наясно с условията и промените, които могат да настъпят при ползването на дебитни карти. Доколко подобна практика е разумна, а и законна, ще оставим специалистите да се произнесат.

Ако трябва да обобщим. По-голямата част от притежателите на дебитни карти ги ползват един вид по принуда, за да си получат заплатата от работодателя. Затова, когато видят известието, че парите са налични по сметка, се втурват към първия банкомат и изтеглят постъплението. Ако не наведнъж поради ограничениято на повечето банкови институции за теглене до 400 лева, то на колкото се може по-малко пъти. Подобно поведение само навежда на мисълта, че все още много българи

имат вземане-даване с банкомата и въпросната пластика не защото това е техен избор, улесняващ живота им, а защото някой им го е вменил. Съответно този факт обяснява и нежеланието им да се информират за каквото и да било. Затова и отговорите на въпросите, свързани с допълнителни услуги, които могат да ползват, като интернет банкиране и гр., не са изненадващи. Мнозинството използват пасивното електронно банкиране, което обикновено се изчерпва до слежение на наличност и движение по сметка. Плащането на комунални услуги само с натискането на няколко бутона на клавиатурата все още не е ежедневие за българите. Нашата събеседничка си го обяснява донякъде с мнителността ни като национална черта. Явно продължаваме да упорстваме и да вярваме, че няма нищо по-сигурно от добре познатото висене по опашките на гешетата!

Факт е обаче, че независимо дали са ни любими или не, пластиките ще участват все по-активно в ежедневието ни. Затова най-добре е да се запознаем и да използваме на максимум всички възможности и предимства като финансов инструмент. "Моите пари" пък ще се погрижи да ни информира как да изберем картата, на какво да обръщаме внимание и как да увеличим доходността си в предстояща образователна кампания по темата.

След 25 години може да се появи първият трилионер

Първият в света трилионер (притежател на хиляда милиарда) би могъл да се появи в рамките само на 25 години. Това сочат финансови прогнози. Според тях, ако сметките на най-заможните хора на планетата продължават да растат със сегашната скорост, стимулирана от бързото натрупване на богатство в развиващите се пазари като Индия и Китай, до 2039 г. някой от световния суперелит може да се окаже собственик на един трилион долара. Според други прогнози, като тази на инвестиционната банка Credit Suisse, в рамките на две поколения ще има 11 трилионери. Има и експерти, които смятат, че при сегашните темпове на растеж не е далече времето, когато ще има почти един милиард милионери, което е равно на 20% от възрастеното население на Земята.

Ако един трилион се разпредели, всеки човек на планетата ще притежава 140 долара. Както посочва вестник "Таймс", тези пари са достатъчни за изкупуването на цялата собственост в Централен Лондон по днешните цени. Финансовите анализатори предполагат, че най-вероятно е 58-годишният основател на Microsoft Бил Гейтс, който сега е най-богатият човек на Земята със състояние от 72 млрд. долара, да стане първият трилионер. Делът от националното богатство на Америка, който притежават 400-те най-богати физически лица в страната, се е увеличил три пъти - от по-малко от 1% до 3%, откакто през 1982 г. започна класацията на Форбс.

Сред другите претенденти за първия трилионер в света са мексиканският магнат Карлос Слим и ле-

гендарният американски инвеститор Уорън Бъфет. Някои обаче твърдят, че това няма да се случи до 25 години, а след няколко поколения.

Първият трилионер ще бъде изобретател, създател на нещо, което ще промени света, както стана с персоналния компютър на Бил Гейтс. Това може да бъде решение на някой глобален проблем, като например недостига на прясна вода, или нещо, за което светът все още не знае, че се нуждае от него, като Facebook.

Повечето анализатори са почти убедени, че първият трилионер ще се появи в Съединените щати, където натрупването на богатство е най-изразено. Други смятат, че това ще стане в някоя страна с бързо развиваща се икономика, като Индия. (ЖД)

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Наблюдава се истинска "революция" в мобилното банкиране на много места по света. Това отчита доклад на Асоциацията на британските банкери. Само на Острова всеки ден се правят транзакции за над 5,7 млн. евро чрез смартфони, планшети и други мобилни устройства. У нас услугата "виртуална банка", чрез която се дава възможност за онлайн кандидатстване за кредит, издаване на банкова карта или откриване на депозит, както и приложенията за разплащания, преводи, следене на сметки и кредити през глобалната мрежа вече са хит. "Само за една година удвоихме броя на потребителите си, които ползват мобилното банкиране, и те вече са близо 40 000", съобщиха за в. "Животът днес" експерти от Уни-Кредит Булбанк.

Бързина срещу сигурност?

Дали обаче модерното банкиране е достатъчно безопасно? "Тъй като мобилните банкови услуги са сравнително нови за потребителите, те все още не са запознати добре с тях. Ето защо съществуват рискове от грешни плащания - например, като се сбърка номер на сметка и се изпрати превод на неподходящ човек или в грешен достъп до вашата банкова сметка. Настройте телефона или смартустройството си да изисква парола или ПИН код при всяко ново влизане.

- Осигурете защита на смартфона си. В случай че го загубите, гъри лица не бива да получават достъп до вашата банкова сметка. Настройте телефона или смартустройството си да изисква парола или ПИН код при всяко ново влизане.

- Внимавайте да не набирате неверни данни за сметката при извършване на плащания. Това е много вероятно, тъй като боравите с по-малко клавиатури и защото потребителите могат да извършват плащания в необичайни ситуации и време.

- Уверете се, че имате достатъчна защита срещу възможността за изтегляне на злобен софтуер или вируси на своите смартфони.

За да подсилят своите клиенти и да минимизират потенциални загуби, големите онлайн платформи за разплащания въведоха лимит за сумата, която може да бъде изпратена. Най-малкото се изисква код или картков четец за по-големи суми. Потребителите са съветвани винаги да изтеглят приложенията за



Мобилното банкиране превзема света

онлайн банкиране през официалния сайт на финансовата институция и да го обновяват, когато е необходимо.

Море от фалшиви приложения

В мрежата има над 650 хил. фалшиви приложения само за Андроид. Експертите обаче са категорични, че банковите услуги през смартфона са по-сигурни, отколкото извършваните през компютър, защото фалшивите приложения, пригодени за "умните" телефони, са много по-малко. След като решите да се възползвате от удобството да извършвате безконтактни плащания, парични преводи или да следите своите сметки навсякъде и по всяко време чрез своите смартфони и планшети, можете да предприемете още една превантивна мярка. Става въпрос за есемес извещения при всяко движение по сметката, картата или кредита ви. Така винаги ще следите наличността си и ще можете да реагирате бързо при нередности. Добра идея за защита на личните ви данни е да инсталирате антивирусна програма на смартустройството си. Така дори при изтегляне на фалшиви банкови приложения системата "ще улови" неприятеля и ще го блокира.

От хоби до необходимост

Предстои динамично развитие на т.нар. ал-

тернативни канали за банкиране до края на 2014 г., прогнозира от Уни-Кредит Булбанк. Според очакванията на финансовата институция основните акценти ще бъдат върху внедряването на нови функционалности и подобрения на вече изградените дистрибуционни канали с цел увеличаване на тяхното използване и адаптиране към потребностите на клиентите. "Последните няколко години са белязани от бурното развитие на смартфон технологиите и приложенията за различните платформи, като използването им се превърна от хоби за феновете на новостите в необходимост за обикновения потребител", коментират от банката.

Във възход се оказва и навлизането на безконтактните плащания с банкови карти, които, макар и още прохождащи, представляват важен етап от бъдещото развитие на мобилните финансови услуги, когато телефонът ще се превърне в пълноценен портфейл. Водени от стремежа си да предоставят по-голямо удобство на клиентите си, банките започнаха да обособяват т.нар. 24 ч. зони за самообслужване, в които клиентите сами биха могли да извършват обичайните си банкови операции - теглене и депозитиране на средства, нареждане на преводи, заплащане на сметки, получаване на информация и съдействие за използваните банкови продукти и услуги и др.

Виртуални трансфери и в Африка

Виртуалните плащания набират скорост дори в Африка. От 2007 година платформа за онлайн преводи и разплащания с името M-Pesa става особено популярна на най-горещия континент. В Кения над 50% от населението използват услугата за виртуален трансфер на пари

или плащания на стоки и услуги. Сътрудничеството между мобилния гигант Vodafone и Кенийския Safaricom дава своите плодове - 17 млн. потребители, които месечно правят транзакции за над 900 млн. евро. Услугата бързо се разпространява не само в Кения, но и в Танзания, Фиджи, Южна Африка, Конго.

В съседна Румъния ситуацията е сходна с България - все повече потребители се радват на удобството да управля-

ват средствата си по всяко време и от всяко място. "По-голямата част от румънците имат поне едно мобилно устройство, а повече от една трета нямат достъп до конвенционално банкиране, защото липсва филиал на банка в тяхното населено място", обобщава директорът на Vodafone за Румъния - Майкъл Джоузеф. Ето защо виртуалните финансови операции са единствената алтернатива.

Натуралакс 3 - изпитаният природен лек срещу „запечени“ ситуации

Запекът е патологично състояние на храносмилателната система, характеризиращо се със затруднено изпразване на червата, при което изхождането са по-малко от три пъти седмично. Установено е, че запекът е често срещан симптом при хора около и над 60-годишна възраст. Нарушената перисталтика при тази възрастова група най-често се дължи на липсата на движение, лошото хранене, повишения прием на лекарства и др. Отлагането на този проблем във времето може да доведе до натрупване на бактерии в червата, възпаления, нарушения в чревната микрофлора, дисбактериоза и др.

Очистителните слабителни средства с натурално съдържание са най-доброто решение срещу констипацията при



по-възрастните. Такъв продукт е Натуралакс 3 - изключително ефективен и напълно безопасен, стимулиращ растителен лаксатив! Билковата формула на Натуралакс 3 включва стандартизирани екстракти от алое вера, джинджифил, американски орех, копър, малина, зърнастец и мента. Натуралакс 3 не съдържа вредни вещества, химически съставки и сена. Продуктът действа меко и безболезнено, стимулирайки естествените движения на червата. Натуралакс 3 е продукт на американската компания Nature's Way, която предлага повече от 500 природни продукта с доказано качество, безопасност и ефективност!

Натуралакс 3 можете да откриете в аптеките!
Повече информация на тел. 02 953 05 83 - РеВита ООД.

Мирослава КИРИЛОВА

Месо, заразено с туберкулоза и бруцелоза, може да попадне в хладилниците и трапезата на родния потребител. За това предупреждения от Българския ветеринарен съюз, след като вече месеци наред селскостопанските животни не се изследват за заразни и паразитни болести. Резултатът от пренебрегването на профилактиката е налице - открити са нови четири огнища на туберкулоза по крави в населени места в различни краища на страната - в селата Липник, Тодорово, Голям извор (Разградска област), както и в кюстендилското село Бистрица. Ветеринарите имат съмнение за туберкулоза и в плевенското село Тръстеник.

„Макар да не сме получили сигнали, със сигурност има още заразени ферми, тъй като на прак-



Ветеринари плашат с протест, рискува се здравето на хората

тика не се извършва никаква имунопрофилактика и контрол на заразителните заболявания", заяви пред в. "Животът днес" председателят на Българския ветеринарен съюз д-р Трифон Цветанов. Той обясни, че необосновано се забавя процедурата по стартиране на имунопрофилактични прегледи,

тъй като Министерският съвет не е одобрил актуалните тарифи, по които ще се извършват манипулациите тази година. "Проблемът е, че тарифите за услугите, извършвани от ветеринарните по Държавната профилактична програма и Програмата за надзор и ликвидиране на болестите по животните, са с драстично намалени цени спрямо миналата година", подчерта Цветанов.

Животът е поевтинял 400 пъти?

Ветеринарите негодуват, че няма разумно обяснение на драстично занижените тарифи, при положение че нито икономическата ситуация се подобрява, нито консумативите са станали по-евтини. Така например, ако до миналата година се е плащало по 14 лв. за изследване на туберкулоза на крава, то тази година тарифата е 5 лв. Взимането на кръвна проба от едро преживно животно ще струва 1 лв, при положение че през 2013 г. се е таксувало по 4 лв. Излиза, че за една година животът в България е поевтинял между 300 и 400 пъти, колкото са намалени тарифите за услугите, недоумяват в бранша. "Не се пресмята времето, необходимо за манипулациите. Не са включени реално преките разходи за вакуумтейнери и игли, ръкавици за еднократна употреба, марли, бинтове и антисептик, ту-

беркулинова спринцовка, кутиметър, игли за туберкулиновата спринцовка и дргуи, които ветеринарните лекари закупват за своя сметка" - възмущава се и председателят на областната колегия в Пловдив д-р Вяра Гришина.

"Имам десетина крави и около 50 овце. Всичките ми животни са регистрирани и се водят към един ветеринарен лекар. Тази година не им е взета кръвна проба, макар че всяка година пролетно време се прави имунопрофилактика" - разказва животновъдът Кирил Георгиев, който има ферма в Пернишка област. Споделя, че вземането на проби за изследване понякога е истинско приключение, което не бива да се пренебрегва от държавата, когато се оценява трудът на специалистите. "Ветеринарят си губи поне половин ден само за кравите, като предварително ни предупреждава, че ще дойде. Като надушат кръвта, стават неспокойни, започват да ритат и да бягат. При бикове е още по-опасно. Обикновено двама души държим с въжета животното, докато лекарят си върши работата. При овцете е по-лесно. Нареджаме ги все едно за доене и им се взима кръвна проба от шията" - разказва събеседникът ни.

Професионалните рискове

"Много от колегите вече са сключили индивиду-

ални договори с животновъдите, но тези тарифи на услугите са просто подигравка с труда им. С цялото ми уважение, но обикновен строителен работник лепи плочки най-малко за 15 лв. на кв. м, а нашата работа, която изисква образование и е свързана с професионален риск, е по-ниско платена. Не се отчитат опасностите, на които са подложени ветеринарите. Никой не е застрахован от заразяване със сериозни заболявания, от ухапвания, наръзвания или дргуи травми. Имам колеги, заразени от туберкулоза, от антракс от животните, някои вече починаха" - предупрежда за професионалните рискове д-р Трифон Цветанов.

Трудната работа на терен и необосновано ниските тарифи през 2014 г. за услугите им са причината ветеринари от цялата страна да отказват да сключват договори за профилактика с отделните животновъди. "В условията на усложнена епизоотична обстановка в страната, особено по отношение на туберкулозата и бруцелозата по селскостопанските животни, приемането на предложения от министъра на земеделието и храните проект за тарифа няма да спомогне за ограничаването на тези заболявания, а точно обратното - ще задълбочи проблемите", подчертават от Българския ветеринарен съюз. Специалистите предупреждаха, че в края на юни ще започнат

протести, ако правителството приеме сегашния вариант на тарифата.

Една трета от добитъка не се изследва

И в момента не е ясно колко фермери са сключили договори с ветеринари по Закона за ветеринарномедицинската дейност. Тази процедура трябваше да се финализира през ноември миналата година. От браншовата организация смятат, че най-малко 30 на сто от животните у нас не са обхванати от ветеринарномедицинско обслужване.

Друг много сериозен проблем, за който ветеринарите алармират, е, че държавата крие остри заразни заболявания сред животните. Едва през януари Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) е признала огнища на туберкулоза в разградското село Лудогорци. Оказва се, че ветеринарите още през 2012 г. алармират за заболяването, но по думите на Вяра Гришина в БАБХ царил пълно мълчание. Накрая се е стигнало дотам, че в една ферма са изклани 95 животни.

Бюлетин за обстановката в страната

"Ветеринарните лекари са ангажирани с осигуряването на здравето на животните, а оттам и с гарантирането, че нормални здравословни продукти ще достигнат до пазара. От това зависи и здравето на хората", категоричен е д-р Трифон Цветанов. Ето защо ветеринарите настояват БАБХ да се ангажира да изпраща всеки месец бюлетин за обстановката в страната, тъй като, ако ветеринарен лекар се зарази с някое заболяване от животните, което е напълно реално да се случи, държавата не поема отговорност. Специалистите подчертават, че е необходимо агенцията по безопасност на храните да предприеме конкретни мерки в най-кратък срок, за да се изпълни Законът за ветеринарномедицинската дейност и да се гарантира, че всички животни в страната са обхванати от имунопрофилактика.

За тази дейност през миналата година са били заделени 56 млн. лева. От тях практикуващите ветеринарни лекари са усвоили 10 400 000 лева. Къде се губят останалите пари, питат специалистите. Средствата за така наречената тарифа по Държавната профилактична програма от 12,8 млн. лева тази година са намалени до 9 млн. лева.

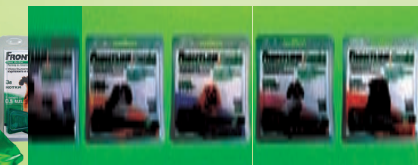
FRONTLINE Combo

Spot-On Fipronil (S)-methoprene

УНИЩОЖИТЕЛНА СИЛА СРЕЩУ КЪРЛЕЖИ И БЪЛХИ

ЗАЩИТАВА КУЧЕТО, КОТКАТА И ДОМА ОТ КЪРЛЕЖИ И БЪЛХИ!

- Убива кърлежите и защитава от заболяванията пренасяни от тях.
- Прекъсва жизнения цикъл на бълхите, като убива възрастните, ларвите и яйцата им.
- Бързо и продължително действие.
- Водоустойчив.
- Безопасен за човека и за растящи, бременни и кърмещи кучета и котки.
- Не притежава отблъскващо действие, а убива паразитите върху животното и предотвратява връщането им в околната среда!
- Лесен за приложение.



Потърсете Frontline Combo при Ветеринарния си лекар!
www.frontline.bg; facebook.com/FrontlineCombainBulgaria

Илияна АНГЕЛОВА

България е енергийно най-бедната страна в Европа, става ясно от доклад, изготвен в Брюксел. Над 50% от хората имат затруднения или изобщо не могат да покриват сметките си за ток и отопление, се казва в документа с данни от Евростат. Ако над 10% от домоходелите на домакинството отиват за такива разходи, се приема, че то е енергийно бедно. У нас това е всяко второ семейство. Средно за ЕС едно от четири домакинства се сблъсква с подобни проблеми.



Инж. Здравко Георгиев

В България има много хора, които не могат да си платят сметките навреме, теглят заеми, за да не мръзнат през зимата, заяви инж. Здравко Георгиев, изпълнителен директор на Софийската енергийна агенция. Наистина, цените на енергията у нас са сред най-ниските в абсолютна стойност, но пък и доходите ни са на дъното в ЕС. Очевидно политиките се съобразяват с енергийната бедност и затова държат цените ниски. Съществуват обаче различни подходи за справяне с този проблем. Може цените да се повишат пазарно, като за социално уязвимите се осигурят компенсации, допълва експертът.

Докладът идва на фона на поредния дебат за цените на тока и топлото. От началото на годината се говори за увеличаване. За това настояват всички играчи по веригата от производителя до крайния доставчик. И при всички има недостиг на ресурс. НЕК е задължена към производителите, производителите към възлищните мини и доставчиците на природен газ. ЕРП-тата също отдавна натискат цените да се вдигнат. Едно е ясно - задава се посъпване на

Всеки втори у нас не може да си плаща топлото

● В ЕС средно едно от четири домакинства има подобни проблеми

енергията. Все още не е съвсем сигурно коя цена ще бъде увеличена - тази на тока или на топлоенергията, казва инж. Георгиев.

ДКЕВР иска преразглеждане на дългосрочните договори, сключени с производителите на електричество - ТЕЦ, ВЕЦ и възобновяемите източници на енергия. Единствената възможност цената на тока да падне са нови договори. Срокът им обаче е 15 или 20 г. Променият ли се сега условията под натиска на държавата, това няма да е добър сигнал за бизнес климата в страната. Ако цените на тока все пак бъдат натиснати, ще трябва да се компенсират с тези на топлоенергията. Само така може да се запази балансът, свързан с разходите на горива. Винаги някой ще бъде засегнат и този някой е крайният потребител, коментира инж. Георгиев.

ДКЕВР наскоро заяви намереният токът да поевтинее, а топлото да скочи с 18,9% от 1 юли. Според експерта обаче няма гаранции, че ще се случи точно това. Възможно е решенията на регулатора да бъдат атакувани дори от страна на топлофикационните дружества. Те са пряко засегнати, защото има риск да загубят клиенти. Вдигне ли се цената на топлоенергията, ще стане по-атрактивно отоплението с климатици, уреди за горене на биомаса или пелетни камини. Вече и в сгради с многофамилни апартаменти хората се ориентират към алтернативни източници на отопление, коментира инж. Георгиев.

Заслужава ли си да се откажем от ТЕЦ?

Преминаването към алтернативни източници на отопление и топла вода си заслужава да бъде обмислено дори за сграда с едно-две семейства. В момента електроенергията все още е осезаемо по-скъпа от цените на топлофикация. Един мегаватчас излиза средно 150 лева. Същата енергия от ТЕЦ е 100 лева. Ако през лятото цената на топлото скочи с около 20%,



тази разлика почти ще се стопи. Тогава всяко семейство трябва да направи анализ на разходите си - колко енергия потребява за топла вода, битови нужди (готвене, осветление, пералня и т.н.) и колко - за отопление. На тази база трябва да се види какви алтернативи съществуват и колко излиза инвестицията. Прави се оценка на възвращаемостта, рентабилността. За момента най-ефективно излиза отоплението на дърва и пелети.

Има и някои мерки за оптимизиране на разходите, които не изискват пари, подчертава инж. Георгиев. Например да използваме по-активно нощната тарифа за бойлера, пране и готвене. Когато се наложи погледна на битова техника, да се купуват енергоспестяващи уреди. Топлоизолацията трябва да е качествена, да се сложи подходяща дограма.

Решение ли е климатикът? Да, но по-скоро за малки жилища и за хора, които не са постоянно външи, нямат малки деца. Ако домът е голям, това означава да се купят няколко климатика. Техен основен минус е, че са шумни, не могат да затоплят толкова добре стените, губи се комфорта навсякъде температурата да е една и съща. Има обаче и предимства - инверторните климатици отдават до два-три пъти повече топло от енергията, която консумират. Тоест плащате един киловатчас за ток, но получавате топлота като от 2,5-3 киловатчаса.

Отоплението с радиатори, все едно към ТЕЦ

или локален котел, е най-здравословно. Вече има оборудване, което може да се използва и в апартаменти. Камини горят пелети, а подаването на суровината е автоматизирано. Те могат да се свържат към радиатори. По-скъпо, но също така ефективно е погледът отопление, което също може да се свърже с климатик. Този вид отопление също изисква инвестиция - инсталират се поглед серпентини.

Слънчевата енергия за бита все още е много скъпа

На този етап влагането на средства в соларни панели не е особено изгодно. Слънчевите колектори за подгряване на водата не са евтини, а пък фотоволтаиците, които произвеждат ток, са още по-скъпи. Те трябва и да се свържат с акумулатори, защото слънцето грее денем, а хората потребяват ток главно вечер след работа. Инвестицията се изплаща след много години. Сега политиката е да се ограничават фотоволтаиците, тъй като се изгражда много мощности, а държавата се е задължила да ги изкупува на чувствително по-висока цена. Тя, макар и в малка степен, се отразява и на битовите сметки за ток.

В Германия например има проект "100 хиляди слънчеви покрива", разказва инж. Георгиев. Хората инсталират соларни панели на покривите си и продават излишната енергия. Държавата обаче субсидира проекта, а у нас това засага е немислимо. Монтажът на система, която не само топли вода, но и произвежда ток, може да изле-

зе 10-20 хиляди лева. От гледна точка на възвращаемостта може да се окаже, че е по-добре тази сума да се държи на влог в банка, отколкото да се инвестира в соларна инсталация. Все пак, особено в южните части на страната, сметката може да се получи добра. С посъпването на енергията все повече хора ще преценяват тази възможност, посочва инж. Георгиев.

Следващите месеци ще покажат в каква посока ще тръгнат преговорите между производителите на енергия и държавния регулатор. Във всеки случай готова рецепта за действие няма. В доклада за енергийната бедност в Европа се съдържа само статистика без анализи и препоръки за мерки. По-подробно са представени само проблемите на социално слабите в Ирландия и Великобритания, а там стандартът на живот е по-висок. Съобщава се за случаи, когато възрастни хора не могат да си позволят подходящо отопление, разболяват се и се стига дори до смърт. Възможно е подобни случаи да има и в България, но у нас няма служба, която да ги отчита и описва.

В Източна Европа, например в Унгария, хората също имат проблем с енергийната бедност. Там масово се отопляват на газ, но някои от по-възрастните пенсионери също не могат да си платят сметките. Това едва ли звучи успокоително за редовия български потребител, който е принуден от няколко злини да избере по-малката и в крайна сметка пак ще мръзне през зимата.

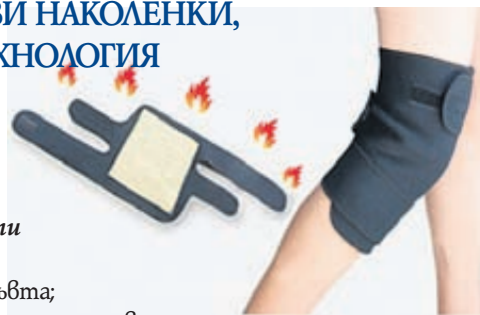
СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КОЛЕНЕТЕ РЕШЕНИЕТО: ТУРМАЛИНОВИ НАКОЛЕНКИ, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ

Благодарение на инфрачервеното излъчване наколенките осигуряват резултатна лечебна топлинна терапия за всички видове артрити и артрози на коленните стави.

- нормализират циркулацията на кръвта;
- отстраняват болката от студ, влага, измръзване, от промяна на времето;
- облекчават симптомите на преумора на ставите;
- премахват напрежението в мускулите, болки и схващане в коляното;
- помагат при отоци и отпадналост на долните крайници, при артроза на колянната става, при възпаление и износване;
- помагат при шипове в коляното, при болки и спазми в мускулите на прасците и бедрата;
- облекчават невралгии и мускулни спазми;
- препоръчват се при разширени вени на долните крайници и при разтегнати връзки в областта на коленете;
- ускоряват зарастването на кости при фрактури.

Особено подходящи за хора със заседнал начин на живот и при активно спортуващи.

Цена 49 лв. + безплатна доставка!



Д-р Станимиров, ОПЛ, София

Много мои пациенти вече възвърнаха подвижността си и забравиха за болките. Просто трябва да се носят постоянно и резултатите са чудогейни...

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

Гергана ПЕТКОВА

По волята (или по-точно - липсата на воля) на образователното министерство електронните учебници не съществуват в правния мир - няма ги в закона, няма ги в наредбите, няма ги в стратегията... А те вече са у учителите, в класните стаи и в домовете на учениците. Тайно и полека си пробиват път до потребителите и ползването им ще става все по-масово. При този процес възникват и много допълнителни въпроси. Ще се опитаме да отговорим на най-важните от тях.

Първо, потребителят трябва да знае, че електронен учебник не се купува за вечни времена. Купува се абонамент за ползването му за определен период от време. Например електронните учебници на издателство "Просвета" са с абонамент една календарна година плюс още три месеца. Това означава, че ако го купите сега, ще можете да го ползвате до края на август догодина - достатъчно време детето ви да се запознае с него преди началото на учебната година, да работи с него през цялата учебна година и да има още два месеца след края на учебната година за преговор и затвърждаване на знанията. Абонаментът се плаща с банкова карта или с есемес от мобилен телефон. Справка за продажбите в www.e-uchebnik.bg показва, че повечето клиенти са родители, които плащат именно по този начин, защото става бързо и лесно.

Второ, електронният учебник на "Просвета" вече не е на диск, тоест не е необходимо да търсите място у дома за събиране на всички учебници. Купувате го онлайн от сайтовете www.prosveta.bg и www.e-uchebnik.bg и го качвате на домашния компютър или на лаптоп. Цената на един учебник е 4,80 лв. независимо от обема му и броя на допълнителните ресурси.

Трето, в обзиримо бъдеще

Бутони за показване на съдържанието и търсене на текст

Бутон за интерактивен тест

Панел за учителя – може да увеличава, подчертава, дописва, чертае фигури, скрива или показва части от страницата и др.

Възможност за принтиране

Интерактивно упражнение за интонация

Чрез тези иконки, разположени по страниците на учебника, се стартират електронните ресурси – задачи, упражнения, филми, музика, говор, образователни игри.

Електронният учебник - начин на употреба

ще има варианти на електронните учебници за таблети и смартустройства. "Просвета" работи върху такива варианти и се надява да ги има към края на 2014 година. Ако преди това сте купили учебник за компютър, няма да се налага да купувате нов за таблет - чрез синхронизиране можете да прехвърлите учебника от едното устройство на другото.

Четвърто, електронните учебници непрекъснато се обогатяват и осъвременяват - добавят се интерактивни упражнения, сменят се едни ресурси с други, подобрява се качеството на изображенията и на видеоматериалите. Това е постоянен процес на усъвършенстване, но ако сте купили учебник и след това той е обновен, не се налага да

плащате допълнително за новата версия. При електронните на "Просвета" ще получите съобщение, че е направено осъвременяване, и можете да синхронизирате промените онлайн. Увеличаването на електронните ресурси не води до увеличаване на цената, тя остава непроменена.

За онези, които досега не са виждали електронен учебник, ще добавим следното: в основата му е хартиеният учебник, създаден по изискванията на Министерството на образованието и науката и одобрен от него. Но всеки един урок е обогатен с електронни ресурси. Това са интерактивни упражнения, музикални изпълнения, галерии от снимки, видеопублики и линкове към сайтове в интернет с допълнителна информация.

Електронният учебник е незаменим помощник на учителя - спестява много време за търсене на допълнителни материали и за разнообразяване на часовете му. Интерактивните ресурси привличат вниманието на учениците и те са по-концентрирани в час. Но дори детето да е било разсеяно в училище, ако има такъв учебник у дома, може само или с родител да повтори упражненията, при това учебникът ще му показва грешките и ще го поощрява за верните отговори.

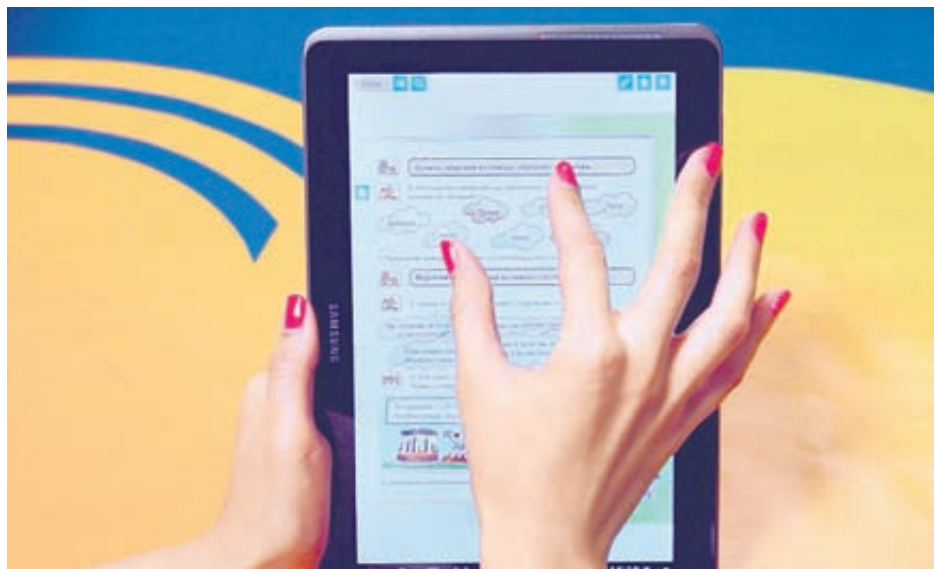
Например в електронния вариант на буквара за първи клас на "Просвета" има следния ресурс: невидима ръка показва как се изписва всяка една главна и малка буква от азбуката. Това може да се повтори толкова пъти, кол-

кото е необходимо на детето да го запомни и да започне да го прави правилно. В учебния час то едва ли ще изпише една буква повече от два-три пъти, защото просто няма време за повече упражнения, но у дома може да го прави безброй пъти.

Е-учебниците са изключително полезни при обучението по чужди езици. При тях ученикът слуша говор от носители на езика с възможно най-точно книжовно произношение. Но най-важното е, че може да слуша и повтаря фрази толкова пъти, колкото му е необходимо, за да възпроизведе правилно произношението и интонацията. Упражненията по граматика са интерактивни и грешките веднага се обозначават със звук и с цвят. Така детето се самооценява, а родители-

те, дори да не владеят съответния чужд език, също разбират как се справя.

"Просвета" предлага електронни учебници по всеки предмет от 1. до 7. клас. Редакторите на издателството са се постарали да включат в тях аудио- и видеоматериали с висока познавателна и възпитателна стойност. Добавили са и увлекателни задачи и упражнения, които обогатяват и затвърждават знанията чрез игра - най-лесният начин за децата да ги усвоят. С малко компютърен опит всеки ползвател на е-учебниците може да подчертава, да оцветява, да си води записки в тях. А по-напредналите могат да прибавят собствени или изтеглени от интернет мултимедийни ресурси.



Тодор Попов е на 23 и вече е преминал успешно по-голямата част от обучението по медицина в Германия. Избрал е университета в Тюбинген, близо до Щутгарт. В България е завършил Първа немска езикова гимназия в София, което се оказва много стабилна основа за продължаване на образованието в страната на Гьоте. В поведението и говора на Тодор прозира немската прецизност, без която няма как да пробиваш в тази страна. Срецаме се с Тодор в София по време на една от кратките му ваканции, за да поговорим за живота на българските студенти в Германия, за перспективите пред младите лекари, за шансовете един ден той да практикува в България...

Тодоре, ти ли избира медицината, или семейната традиция те тласна натам?

- Още от малък искам да уча медицина, решението взех самостоятелно, но със сигурност съм се запознал с професията и покрай баща ми, който е лекар. А желанието да следвам в Германия е на базата на това, че там образованието, както и самата медицинска помощ са на много високо равнище. За мен не е без значение и фактът, че далече от дома си човек придобива много допълнителни познания и умения.

- Тук е трудно да се влезе медицина, но след това сравнително малко студенти отпадат. Там как е?

- По-скоро обратното. Влиза се с успеха от дипломата, но след това има много тежки държавни изпити още след втори курс, когато доста хора отпадат.

- Самото следване е може би най-тежкото, а освен това и на чужд език, не е ли прекалено изпитание?

- Зависи от индивидуалната нагласа, аз не го смятам за най-трудното. Мисля, че математиката е по-трудна например. Но наистина медицината предполага научаването на огромен обем информация и изисква сериозно отдаване. В началото чуждият език създава затруднения, но когато свикнеш, всичко си идва на мястото.

- Българските студенти в някои държави, например Великобритания, се оплакват от лошо отношение на администрацията към тях, в Германия срещате ли такива проблеми?

- В Германия не бих казал, че има такова нещо. Даже гледат да стимулират и своите сънародници, и студентите от чужбина. В университета имам колеги от много



държави, включително от арабския свят. Всички се ползват от еднакви условия и отношение, дава ни се равен шанс за изява. Стипендиите също са на едно ниво, независимо откъде идваш.

- Това е от ръководството на университета, а какъв е приемът от колегите?

- В Германия, особено ако човек не говори много добре езика, могат малко да го изолират. Но то и в България, ако някой контактува на развален български, ще остане настрана. Впоследствие, когато човек докаже на какво е способен и какви резултати получава, те веднага го приемат. Истината е, че си подбират приятелите, но приемат ли те веднъж, целенасочено започват да те канят, да търсят контакт, не само по отношение на следването, но и за излизания и забавления.

- Правят ли опити да ви привлекат да останете в Германия след завършването?

- По принцип ние нямаме някакво законово задължение да оставаме там. Но след като са ни обучавали и сме завършили успешно, желанието им наистина е да практикуваме в Германия. Това не е на ниво пропаганда, просто това, което предлагат, наистина си заслужава!

- Т.е. ти нямаш намерение да лекуваш в България?

- Не съм взимал крайни решения още, но със сигурност първо искам да се развивам и утвържда-

вам в Германия. Аз знам цялата терминология на немски и дори от тази гледна точка там ще ми е по-лесно. Освен това, като завършил в Германия, ще имам много добър шанс да попадна във водещи клиники, където нивото е много високо.

- Избрал ли си вече специалност?

- Преди исках да ставам хирург, но това е работа, която практически те лишава от нормален живот. Бих се отдал на това, което правя, но трябва да имам време и за семейство, приятели, развлечения. В момента най-много ме привлича поставянето на правилна диагноза. Това е голямо изкуство в медицината. Напоследък се увеличават от неврология и ендокринология. Там резултатите от едно лечение не са бързи, но това не ме обезкуражава.

- По време на специализацията как се издържат младите лекари в Германия?

- Специализантите получават заплата, която е много добра и позволява самостоятелен живот. За разлика от България, където, доколкото разбрах, не само че е трудно да се запишеш за специализация в желаната от теб област, но и заплащането е буквално мизерно.

- Какво е отношението към българските лекари, които работят в германските болници?

- Не мога да обобщавам, но от болницата, в която работя в Тюбинген, както и от практи-

ки в Берлин (Шерите) и Мюнхен съм останал с впечатлението, че отношението към българите е позитивно. И когато разберат, че съм от България, дават положителни отзиви за своите колеги, които са мои сънародници. Прави ми впечатление, че на първо място нас, българите, ни оценяват като добри хора. Но всичко зависи от индивидуалната нагласа. Ако се грижиш за болните и ги изслушваш, те приемат и уважават. Ние сме с малко различен менталитет от немците, но това се приема добре.

- Тук стана много актуална темата за доверието в лекарите, има ли обвинения към медиците в Германия?

- Много рядко, защото всичко се прави по така наречените златни стандарти. Финансовото състояние на пациента може да определи по-добри

условия на престой в болницата, но всички имат достъп до качествена медицина. Там всеки е осигурен на добро ниво, включително и в частни фондове. Допълнителната осигуровка може да ти позволи операция от главния лекар и самостоятелна стая например. Няма плащания в брой. Вярно е, че за планов преглед се чака дълго - около месец, но след това ти се обръща максимално внимание. Можеш да изпревариш листата от чакащи само по спешност, няма вариант с пари да си осигуриш по-бърз прием. Лекарите, естествено, и в Германия не са доволни от заплатите си, макар те да са коренно различни от българските. Но и работата там е максимално натоварена. Няма време за кафе и цигара, нито за дълги телефонни разговори.

- Пациентите гледат ли подозрително на ле-

кари от Източна Европа?

- Зависи за коя част на Германия говорим. В източната част са доста по-доверчиви заради историческите връзки. В Западна Германия първо трябва да докажеш, че си добър, и след това те приемат безрезервно.

- Твоите колеги коментират ли политиката, интересуват ли се?

- Зависи от човека, повечето се интересуват. Но на тази тема няма особени напрежения, приемат нормално и спокойно различните мнения. Повече се дискутира какви са намеренията на всеки за развитие, къде се насочва и защо. И там има студенти, които учат, защото това им е призванието, както и такива, които желаят да усвоят една перспективна и добре платена професия.

Интервюто взе
Камен ЗДРАВКОВ

В Германия оценяват според способностите

Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

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



Акаг. Григор Велев

Изборът на княз Фердинанд става без съгласието на Русия

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акаг. Велев, стигнахме до детронирането на Александър I Батенберг, след което България остава без княз... Какви са последиците за страната?

- Това създава големи проблеми пред регентския съвет, който трябва да ги решава час по-скоро. За тази цел е съставена делегация от депутати, която тръгва из Европа, за да търси бъдещия сюзерен на Княжеството България. След дълги лутания представителите на Народното събрание канят за княз на България Фердинанд Сакс-Кобург-Гота (Саксбургготски), австрийски офицер, роднина на австрийския, френския и английския двор.

- Чисто "български" ли е изборът на Фердинанд, или възкачването му на престола е пак в резултат на външен натиск?

- Третото Велико народно събрание избира за княз Фердинанд I против волята и желанията на Русия. Той е избран за княз на 2 юли 1887 г. и полага клетва на 2 август 1887 г. Новият княз заема престола без съгласие на великите сили.

- Какво трябва да знаем за новия княз?

- Княз Фердинанд Максимилиан Карл Леополд Мария фон Захен, принц Сакс-Кобург и Гота, е роден на 26 февруари 1861 г. в двореца Кобург във Виена. Завършва военната академия "Терезианум", придобивайки най-доброто за времето си образование. Получава офицерското звание лейтенант и е назначен в 11-и полк на Австрийските хусари, а по-късно като ст. лейтенант в унгарската конница. С този чин встъпва като княз на българския престол. Той проявява изключителен интерес към ботаниката и се изгражда като добре подготвен орнитолог ентомолог. През целия си живот се занимава активно с научни изследвания.

- В какви обществено-политически условия започва царуването му?

- Започва с внимателно запознаване с проблемите на страната, като почтително се вслушва в съветите на министър-председателя Стефан Стамболов, човек с доказани управленски качества

и политическа воля. Тази му роля на владетел, който се съобразява със съветите на министрите, се дължи на факта, че встъпва на трона въпреки отрицателното отношение на великите сили. И особено на Русия. Така той търси съюзници на ниво министри, съобразявайки се с често повтаряната формула от Стамболов: "Царят царува, но не управлява".

- Към този исторически момент националният ни идеал за обединение на България е осъществен... Какво променя появата на Фердинанд на българската политическа сцена?

- Под натиска на управляващия елит възниква идеалът за Велика България на три морета. Царуването му се посвещава на тази национална кауза. Особено след оставката на Стефан Стамболов Фердинанд разгръща целия си властолюбив характер и се превръща в най-решителния монарх на Балканите.

- Какво е отношението на българската общественост към новия цар?

- До войните за национално обединение цар Фердинанд се ползва с изключителен авторитет сред българската общественост. Изключение правят русофилите, по-късно комунистите и левите земеделци.

- Каква е позицията на русофилите?

- Отрицателното отношение на Русия към новоизбрания княз активира русофилското движение у нас. Русофилите търсят отново помощ от Русия, за да свалят от трона новия монарх. През 1888 г. техният водач Драган Цанков в "Записка за положението на нещата в България" обвинява Русия, че е изпуснала поне два пъти удобния случай да организира детронирането на княз Фердинанд. За да реализира своите планове в борбата срещу монарха, той иска "парични асигнования", за да могат да привлекат повече народни представители и в борбата срещу правителството на Стефан Стамболов. Според него депутатите му искали пари, които не можел да им даде, за да ги купи. Затова той настоятелно иска руските му господари да



Княз Фердинанд I

му "отпуснат определена парична сума за тази цел на едно или на няколко лица, руснаци, които биха се ползвали както с пълно доверие, така и с пълномощията на императорското правителство".

- Как реагира на тези заплахи българският монарх?

- След подадената оставка от Стефан Стамболов Фердинанд поема курс за подобряване на отношенията с Русия, търсейки признание за неговия трон. Затова назначава русофила Константин Стоилов за министър-председател и се опира на русофилите Иван Гешов, Стоян Данев и др. Но след оставката на Константин Стоилов (1899 г.) монархът излиза от позицията на владетел, който се вслушва в съветите на министрите си, и почти изцяло поема управлението на страната.

- След Константин Стоилов за министър-председател е назначен Стоян Данев...

- Да, той в началото декларира: "С Русия не правя политика", но през 1902 г. под натиска на Кремъл предава българската национална кауза за Македония. Той признава правото на Сърбия да има сфера на влияние в северозападна част на Македония. Нещо повече, той се съгласява, пак под натиска на Русия, да се назначи сръбски

владика в Скопие, където не живее нито един сръбин...

- Каква е оценката за дейността и делото на цар Фердинанд в българската историография?

- Тя е противоречива. Но управлението и качествата му могат да се систематизират чрез следния психоаналитичен портрет. Положителните му приноси включват:

не щади сили и средства за да издигне българската държава до висотата на европейските монархии; утвърждава българската държавност; създава политически комфорт за партията в България и активно подкрепя парламентаризма. Насърчава многопартийната система в страната; осигурява граждански права и свободи; осигурява свобода на словото и печата, като допуска карикатури и вицове в пресата, осмиващи прояви в личния му живот. Той обявява Независимостта на българската държава на 22 септември 1908 г., обявява България за царство и приема титула "цар на българите".

- Дотук оценката му е повече от позитивна...

- Но към нея трябва да прибавим още безспорни факти. Например царят приема и отстоява българския национален идеал за обединение на България, който прераства по-късно в идеал за Велика България. Той допринася за пре-

одоляването на редица вътрешнополитически проблеми, в резултат на което България постига редица успехи в областта на икономиката, земеделието, образованието и културата. Благодарение на личните му усилия се изгражда модерна и респектираща със своята мощ армия, начело на която стои високообразован и подготвен офицерски корпус.

- Не трябва да забравяме, че по време на царуването му се открива Софийският университет...

- А също и Художествената академия, Духовната семинария, технически и занаятчийски училища, Природонаучният институт с музей, Зоологическата и Ботаническата градина, Ентомологическата станция. И още: под прякото му наблюдение и указания се развиват железопътната и шосейната мрежа, създава се по европейски образец мрежата от телеграфо-пощенски станции, София придобива вид на европейски град и в крайна сметка царят става въдновител и организатор на Балканския съюз за война против Османската империя...

- Стигнахме ли до отрицателните оценки на историографията ни?

- Те могат да се изброят така: властолюбив и деспотичен към членовете на семейството си и към своите министри. Има непремерени амбиции за военно господство на България сред съюзниците и на Балканите. Страда от грандомания и стремеж за показно величие, което довежда до провала на атаката на българската войска при Чатаалджа. Той индиректно тласка генералитета на българската войска към авантюрата "Междусъюзническа война", която завършва с първата ни национална катастрофа. Царят въздейства пряко върху управляващия политически елит за свързване с Централните сили по време на Първата световна война.

- Обяснете, ако обичате, по-подробно последи-

ствията от това решение...

- През 1916 г. България успява напълно да осъществи националната си кауза за обединение на българските земи - тя освобождава и присъединява към отечеството Добруджа, Македония и Беломорска Тракия, но всичко това е произрано поради липса на национална стратегия и неспособност да се оцели правилно съотношението на силите между двата военни блока.

Царят, заедно с политическия елит на България, носи главна отговорност за загубата на всичко спечелено след блестящи победи по бойните полета и довежда страната до втората национална катастрофа. С това предизвиква отрицание сред българския народ.

- Това ли са основните причини за неговата абдикация?

- За съжаление той остава в историята ни и като корумпиран владетел, който продава интересите на държавата срещу пожизнена пенсия от Германия. И като държавник, който взема много пари, отпуснати като безлихвен кредит от страна на Русия и Германия, които не погасява до края на живота си. И след Солунското примирие цар Фердинанд научава от нашия парламентър Андрей Ляпчев за ултиматума на силите на Антантата за неговата абдикация.

- И този ултиматум става факт след края на Първата световна война, на 3 октомври 1918 г.

- Да, царят е принуден да абдикира и да поеме цялата отговорност за националната катастрофа. Неговият син Борис III се дистанцира от него и в продължение на цялото си царуване не допуска баща му да посети България. Очевидно е, че младият монарх се е страхувал от обществената реакция, която може да разклати династията и трона му. Но негативизмът към царуването на Фердинанд се засилва още повече след военния преврат на 9 септември 1944 г., когато антимонархическата пропаганда достига своя апогей.

Ако искате да научите повече подробности по темата, потърсете в книжарниците книгата „Българската национална кауза 1762-2012“

на акаг. Григор Велев



МЕЖДУНАРОДНО ПРИЗНАНИЕ ЗА НАЦИОНАЛНАТА ОПЕРЕТА

Звездите на Националния музикален театър сопраното Валентина Корчакова и тенорът Марио Николов покориха сърцата на почитателите на оперетата в столицата на Украйна - Киев. Те се завърнаха с награда - Диплом за високо художествено майсторство и особен принос за популяризирането и развитието на музикално-сценичните изкуства.

По покана на Национал-

ната оперета в Украйна българските изпълнители представиха България на Международния музикален конкурс "О-фест" 2014, който се проведе в началото на юни. Валентина Корчакова и Марио Николов очароваха публиката с арии от класическата оперета "Графиня Марица" на Имре Калман. Корчакова представи огнено най-известната ария на Марица, а Николов изпълни прочувствената ария на граф Тасило.

Нестихващи аплодисменти двамата предизвикаха с изпълнението на дуета на Иван и Янка от "Българи от старо време" на Асен Карастоянов. По време на фестивала бе подписано и споразумение за сътрудничество между директора на Държавния музикален театър Марио Николов и художествения ръководител на Киевския национален академичен оперетен театър Б. Д. Струтински.

ХУДОЖНИКЪТ ПЛАМЕН КАПИТАНСКИ С НОВА WEB СТРАНИЦА



Творецът, чийто портрет на крал Ричард Лъвското сърце е част от постоянната колекция на двореца и крепостта Tower of London, вече контактува с публиката си чрез модерен интернет сайт, в който могат да бъдат разгледани голяма част от произведенията му - plamenkapitanski.com

Пламен Капитански е завършил Националната художествена академия в гр. София със специалност Стенопис. Негови картини са притежание на Националната художествена галерия, редица частни колекции във Великобритания, Австрия, Германия, Холандия, Франция, Чехия, Канада, САЩ. Три от неговите икони се намират в църквата "Св. Троица" в Кръстова гора.

В творчеството си художникът успява да запази индивидуалността си, избягвайки изкушението да копира най-модните и продаваеми стилове. Капитански остава верен на страстта си към надскачането на границите, не само на тези, които отделят сградите, но и тези, които ограничават духовността, религиите, културите, руши барриерите, които възпират възможността за изразяване на подсъзнателната творческа енергия върху платното.

Телефон за контакт +359 / 0895 628 830

Леон Ели е журналист и музикален критик от Тел Авив, Израел. Роген е в София, на бул. "Дондуков" 1, където днес е сградата на правителството. По време на бомбардировките в София семейството му е евакуирано в провинцията, а роеният му дом е сринал. През 1949 г. заедно с родителите си

заминава за Израел, но и до днес говори перфектен български. В момента пише за различни издания в Израел, както и в интернет сайтове. Повод за поредното му посещение в София е интересът към продукцията на Софийската опера и на Националния музикален театър.

Ето какво каза Леон Ели прег в "Животът днес":

БЪЛГАРИЯ ИМА СТОЙНОСТНА МУЗИКАЛНА ПРОДУКЦИЯ

Аз съм оперен критик, гледал съм спектакли по целия свят и трябва да ви кажа, че "Ауга" в Софийската опера е на изключително високо равнище. Режисьорът на постановката Уго де Ана е известен в целия свят и наистина е направил на софийска сцена впечатляващ спектакъл. За общия успех, разбира се, много допринася отличното изпълнение от страна на солистите, хора и оркестъра. Силната серия продължи с "Дон Карлос" под диригентството на Григор Паликаров, в който участваха Карло Колонбара, Иван Момиров, Нико Исаков, Цветана Бандаловска и Чинция Киарики. Направиха впечателние режисьорските решения на Пламен Карталов. Балетната трупа в София се оказва на световно ниво. Гледах "Зорба зъркът" и "Баядерка". Танците се изпълняват перфектно, но ми направи впечатление, че декорите и костюмите не са така пищни и в



някаква степен не отговарят на равнището на балетистите. Те заслужават повече! Явно причините са финансови, което е обяснимо в днешно време. По отношение на оперетата съм категоричен, че софийската постановка на "Царицата на чардаша" е на по-високо равнище от това, което в Тел Авив представиха от ун-

гарската оперета в Будапеща. Смятам, че израелската публика заслужава да види постановката на Софийския музикален театър. "Графиня Марица" е направена съвременно и увлекателно, без да се изпуска мярката. Прави впечатление оригиналната хореография на румънския хореограф Михаил Мъндручиу.

НЕВИДИМИЯТ БРЯГ НА ПРОФ. ГЕОРГИ ЕДРЕВ

Георги Егров е роден на 2 април 1944 г. в Силистра. Завършва медицина в София през 1968 г. Доктор на медицинските науки и професор по УНГ болести, член на Европейската асоциация по отология и отоневрология. Специализира хирургия на ухото в Москва, Санкт Петербург и Сан Франциско. Автор на поетичните книги "На чисто" (2008), "Точен спусък" (2009) и "С много лег" (2012).



Димитър Бочев, проф. Георги Егров, Георги Борисов, проф. Иван Чалъков при представянето на книгата

Известният УНГ специалист и вече не по-малко известен поет събра приятели и почитатели в руския пиано-бар "Арбат", където заедно с издателя Георги Борисов от "Факел експрес" представиха "Невидим бряг". Художник на поетичната книга с избрани творби и нови стихотворения е проф. Георги

Чапкънов. Част от произведенията изпълниха актьорите Руси Чанев и Валентин Ганев.

Георги Господинов:

В най-добрите от тези стихотворения проблясва за миг първичната простота на света, невинен и нов, като окъпан след дъжд. Там някъде в квар-



талната градинка между черквата и кръчмата, където скакалецът като райбер на вратата сам виси.

Димитър Бочев:

У Егров поезията е толкова естествена и непринудена, толкова природна, сякаш се е самозародила от нищото. Но не е, отново не е така. От нищото само нищо може да произлезе. Като всяко духовно творчество, и стиховете на Георги Егров имат един-единствен корен - колкото невидим за окото, толкова и негдуисмислен - болката.

Страницата подготви Камен ЗДРАВКОВ

СОФИЯ



Операта „Борис Годунов“ пред „Св. Александър Невски“

За първи път шефът на руската класика операта "Борис Годунов" ще бъде представен на открито пред храм-паметника "Св. Александър Невски". Спектаклите ще се проведат на 27, 28 и 29 юни т.г., като специално за целта започна изграждането на огромна сцена и трибуни за публиката с 1400 места. В проекта на режись-

ра Пламен Карталов участие ще вземат солистите и оркестърът на Софийската опера.

Постановката на открито е важна част от културната програма на столицата и с нея ще бъдат отбелязани 100 години от рождението на Борис Христов и 85 години от рождението на Николай Гяуров. Двамата велики изпъл-

нител са световно признати с превъплъщенията си в ролята на Борис Годунов. През 2014 г. се навършват и 90 години от освещаването на патриаршеския катедрален храм "Св. Александър Невски". Операта на Мусоргски е в подкрепа на кандидатурата на София за европейска столица на културата през 2019 г.

Изграждат археологически парк в „Слатина“

Археологически парк ще бъде изграден в квартал "Слатина" при разкритите артефакти от епохата на неолита. Това стана ясно след подписването на меморандум между кмета на столицата Йорданка Фандъкова и председателя на БАН акад. Стефан Вогеничаров.

През 2013 г. екип от археолози откри уникална находка на богиня майка от началото на VI в. пр.н.е., предмети от епохата на неолита, както и неолитни жилища. Работите по археологическите проучвания ще продължат и ще бъде възложен подробен устройствен план за археологически парк. Подписаният меморандум координира дейността на Столична община и БАН и гарантира устойчивото развитие на града, заяви г-жа Фандъкова. Тя допълни, че се предвижда разширяване на сътрудничеството в подкрепа на научните изследвания, съвместно проучване на миналото на София с фокус върху археологическото наследство на града. Финансирането на проекта е осигурено по столичната програма "Култура".



ПЛОВДИВ

Университетът в Холон се представя на One Design Week

Представители от Университета по дизайн в израелския град Холон ще пристигнат в Града под тепетата за участие в Седмичката на дизайна - One Design Week. Това съобщи кметът на Пловдив инж. Иван Томев след двудневната си работна визита в израелския град. Търсим дългосрочни партньорства, които да дават тласък за развитието на Пловдив в конкретни направления, каза



градоначалникът.

По-широкоформатно посещение на оперативното ниво е предвидено за септември, когато гостите ще бъдат запознати с университетската инфраструктура на Пловдив.

Целта е студенти от нашия град да могат да получат дипломи с марката и на университета в Холон, уточни инж. Томев. Също през септември се очаква делегация от израелския град, която да се запознае на място с опита на Пловдив в областта на образованието в детските градини. Друг съвместен проект, върху който започва работа, са семейни гостувания на разменни начала на 15-16-годишни ученици.

БЛАГОЕВГРАД

Нови допълнения в социалния сектор

Четиридесет и един души започват работа в трите новоизградени центъра за настаняване от семеен тип и едно защитено жилище в Благоевград. Работните места се осигуряват по оперативната програма "Развитие на човешките ресурси". Екипът на всеки център включва ръководител, социален работник, психолог, рехабилитатор, 6 детегледачи, две медицински сестри и двама хигиенисти. В защитеното жилище пък работят ръководител, социален работник, медицинска сестра, трудотерапевт и хигиенисти. Всички служители ще преминат през специално обучение, а процесът по премест-



ване на децата от социалните домове в центровете ще продължи няколко месеца. Стойността на проекта е 1,92 млн. лв., продължителността му е 24 месеца. Това е поредната европейска инициатива със социална насоченост, която екипът на кмета Атанас Камбитов разработи и реализира. Чрез изграждането на центровете за настаняване от семеен тип се подобрява социалната инфраструктура на територията на Благоевград.

ВАРНА



Стартира проектът „Младежта в действие“

Първият тренинг с тема "Мениджмънт на мащабни младежки събития" е вече реалност. Той стартира на 1 юни с участието на представители от пет европейски града, младежи от варненски неправителствени организации

и експерти от община Варна. Целта на обучението е да се обменят най-добри практики и опит в полза на укрепването на политиките за младежта и работа на местно, национално и европейско равнище и организирането на

мащабни младежки събития.

Събитието е част от проекта "Младежта в действие", който се реализира от Общинската дирекция "Образование". Той е с продължителност 22 месеца и предвижда провеждането на 5 младежки международни тренинга с участието на партньори от Солун (Гърция), Клуж-Напока (Румъния), Брага (Португалия), Торино (Италия) и Марибор (Словения) - градове, вече удостоени с титлата "Европейска младежка столица".

Като кандидат за младежка европейска столица през 2017 година и лидер в младежката политика за България община Варна и представителите на местни неправителствени организации споделят добри практики в организирането на събития с участието на млади хора.

Набират детски здравни консултанти

Община Варна започна подбор на кандидати за работа по проект "Общностен център за деца и семейства - Варна". Набират се педиатри, медицински сестри, стоматолог и медиатори за услугата "Здравна консултация за деца", както и педагози и медиатори за "Допълнителна подготовка за равен старт в училище".

Кандидатите могат да подават професионални биографии по образец до 17

часа на 18 юни 2014 г. в деловодството на Община Варна. Проектът е финансиран от Международната банка за възстановяване. Информация за подбора на индивидуални консултанти за двете услуги може да бъде намерена на електронния адрес на Община Варна: www.varna.bg, в раздел "Конкурси".

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

10 - 16 ЮНИ 2014

Запекът не е само дискомфорт

Причините за появата на запек са различни, но съществуват фактори, които са напълно зависещи от нас. Между тях са обезвжването и нездравословното хранене. Какви могат да бъдат последиците и преодолими ли са ще научите

на стр. 18

Как се избягват уроинфекциите

Кога мъжете би трябвало да посетят уролог, кои са причините за най-разпространените уроинфекции, както и рисковете от подценяването им? На тези въпроси отговаря доц. Николай Колев

на стр. 22

От 2015 г. нова онкологична болница

Проф. Едуардо Диаз, вицепрезидент на Университетския онкологичен център МД Андерсън в Хюстън, Тексас, беше в София, за да обяви партньорството на американския център с българската Сити Клиник в изграждането на нова комплексна онкологична болница. Какъв ще е спектърът на нейните диагностични и лечебни дейности четете

на стр. 26

Любов по Менделеев

В продължение на столетия любовта е обект на изследване от учени от най-различни области. Вече със сигурност се знае, че влюбените са с по-добра имунна система, по-устойчиви са на влиянието на стресиращи фактори и значително по-добре се справят с болестните състояния. Повече за чувствената сфера

на стр. 27



МОСТ КЪМ ЕТИКАТА И ПРОФЕСИОНАЛИЗМА В МЕДИЦИНАТА



КАКВО ОБИЧАТ ДА ПОХАПВАТ ДЕЦАТА



Балансираното и здравословно хранене е в основата на изграждане на добри хранителни навици на децата ни. Богатото на витамини, минерали, белтъчини и въглехидрати меню и здравословният начин на живот на децата е сред най-големите приоритети на родителите. Невинаги обаче вкусовете им съвпадат с вкусовете на техните деца. Всичко забранено е най-вкусно и предпочитано от малчуганите. Ето и класацията на foodpanda, която ще потвърди това.

На първо място сред

любимите храни се подрежда какаовото изкушение, наречено шоколад. Поради възбуждащото му действие мой често пъти е изключван или ограничаван от менюто на децата. На второ място е типичният за лятото сладолед. Отново много висококалоричен продукт, който съдържа голямо количество мазнини, захар, въглехидрати, но и витамини. Почетното трето място е посветено на тестените изделия. Паста, спагети, макарони, пици са едни от много предпочитаните храни. Други любими храни на малчуганите са всички онези наречени fast food, от типа на снаксове, полуготови храни и др.

foodpanda съветва всички родители да се грижат за добре балансираното и здравословно меню на своите деца, но все пак да не забраняват така любимите храни на малчуганите. Нищо, поднесено в разумни количества, не може да навреди.

По вече утвърдена традиция за тринадесети път фондация МОСТ, ръководена от известната

публицистка Юлия Пискулийска, събра в дискуссионен формат журналисти и известни български лекари, експерти и политически фигури в сферата на здравеопазването. Форумът в курорта "Албена" тази година бе посветен на новостите в диагностиката и лечението на социалнозначими болести, като основен акцент бе поставен и върху все по-наболелите проблеми на етиката - в медицината и в здравеопазването. Имената на основните лектори говорят за амбициозния тематичен обхват на презентациите - проф. Ивайло Търнев, акад. Венко Александров, проф. Иво Кременски, проф. Радка Аргирова, проф. Тодор Кантарджиев, проф. Върбан Ганев, доц. Андрей Андреев,

г-р София Ангелова, г-р Васил Попов, г-р Теодор Замфиров.

Заключителната кръгла маса на форума бе озаглавена "Етиката - общуване с въпрос". Фокусът бе върху комерсиализацията в здравеопазването, приоритизирането на финансите вместо на медицинските съображения, генериращо от своя страна недоверие между лекар и пациент и понижаване на качеството на медицинската помощ. В дискусиите еднозначно бе посочена ролята на държавата и законотворците, за да бъдат посрещнати растящите професионални и морално-етични предизвикателства в здравеопазването - в интерес единствено на българските граждани. (ЖД)

МОЩНА ПОДКРЕПА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ



Артишок (Cynara scolymus) - 200 mg,
Бял трън (Silybum marianum) - 80 mg,
Глухарче (Taraxacum officinale) - 30 mg,
Холин битарат - 100 mg,
Инозитол - 40 mg,
D, L - метионин - 40 mg,
Витамин В₆ - 1 mg.

Кога се използва HEPADIET?

HEPADIET е подходящ в случаи на токсични чернодробни увреждания вследствие употреба на алкохол, лекарства или неправилно хранене. Може да се използва при пациенти с хронични възпалителни заболявания на черния дроб. Особено подходящ е за намаляване нивото на холестерола и забавяне процесите на атеросклероза. Има ефект и при пациенти с нарушено храносмилане.

Упътване за употреба:
2 до 3 таблетки дневно с течност.

Опаковка: 45 таблетки в блистери
Хранителна добавка, не е лекарство.

Система за гарантирано качество:
Норма ISO 9001

Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител за България „Лим Фарм“ ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

Причините за появата на запек могат да са най-разнообразни - нарушения във функцията на черния дроб, на стомашно-чревния тракт, силен или хроничен стрес... Има обаче и напълно зависещи от нас и предотвратими фактори. Например застоялият живот, който незабележимо се превърна в норма за голяма част от днешните хора, "движещи" се в бермудския триъгълник компютър - автомобил - телевизор, е пагубен за работата на практически всички системи в организма и червата съвсем не са на последно място. Тяхната работа се нарушава, забавя, това води до запек, който при това лесно и много често се превръща в хроничен. При запек токсините не се отделят редовно, задържат се в тялото и нанасят своите поражения. Чисто физическите усещания също са неприятни, тъй като запекът е съпроводен от подуване на стомаха, тежест, газове. Човек се чувства некомфортно, не е напълно рабо-

ЗАПЕКЪТ АТАКУВА ЗДРАВЕТО

тоспособен и в кондиция. Хроничният запек твърде често предизвиква и появата на хемороиди, а регулирането на дефекацията е пряко свързано с лечението им и предотвратяването на особено болезнени и сериозни техни усложнения.

Друга основна причина за запек е непълноценното хранене с предимно сухи храни - сандвичи, бургери и всички останали, известни като джънк фууд. Грешка е наблягането на белтъчна, мазна храна, тлъсто месо, бял хляб. Всички научни изследвания върху храненето у нас показват, че сега средностатистическият българин консумира по-малко зеленчуци и плодове, отколкото е необходимо според нормите на здравословния живот. "Трябва да се върнем към традициите си и българинът отново да се приучи всеки ден да консумира няколко различни плодове и зеленчуци - необходимото количество е около 400



грама - казва диетологът проф. Светослав Ханджиев. - Тяхната биологична стойност е голяма и оттам и цен-

ността им за здравето - безспорна. Заради богатото съдържание на витамини и на разнообразни минерални

соли, антиоксиданти, които са изключително полезни за всички физиологични процеси в нашия организъм. Защото всекидневният стрес активизира оксидативните процеси в тялото, което пък води до ранна атеросклероза, до злокачествени тумори и други болести."

В последните години експертите по хранене в цял свят акцентират специално върху значението на растителните влакнини, тъй наречените фибри, които се съдържат и в зеленчуците и плодовете. Причината е, че средностатистическият жител на планетата страда твърде често от хроничен запек. А свързаният с него риск от рак на дебелото черво, най-разпространеното злокачествено заболяване на храносмилателната система, е вече изключителен медицински и социален проблем. С други думи, предпазването от хроничния запек е профи-

лактика и на рака на дебелото черво. Фибрите не се резорбират, не се разтварят, но при поемане на повече вода водят до набъбване на чревното съдържимо, по механичен начин дразнят лигавицата и подобряват дефекацията. "Нормалното е поне веднъж дневно да се ходи по голяма нужда и това би трябвало да се осъзнае от всеки като много важна част от грижата за доброто здраве и самочувствие - казва проф. Ханджиев. - Вече са на разположение и препарати, базирани върху съставките на естествени продукти със слабителен ефект. Например "ФрутиЛакс" пр е д с т а в л я екстракт от смокини и сини сливи, съдържа още мента, копър. Това са отдавна познати и изпитани в традициите на нашето хранене средства срещу запек, действието им е меко, приемането им не предизвиква спазми и неприятни усещания." (ЖД)

Хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подпомага храносмилането при деца и възрастни

Подходящ за бременни и диабетици

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

КОМБИНАЦИЯ ОТ 5 ДРЕВНИ БИЛКИ ПАЗИ И УСПОКОЯВА ОЧИТЕ

LACRIMILLA е иновативен фитопроduct, който предпазва, овлажнява и успокоява и най-раздразнените очи. Разработен е под формата на изключително удобни и лесни за употреба 10 на брой монодози в стерилни флакони. Предназначен е както за профилактика, така и за лечение на зачервени и уморени очи. Представлява комбинация от дестилирани води на пет билки, познати от древността.



LACRIMILLA е медицинско изделие за цялото семейство, за всички възрасти. Подходящ е и за най-малките - за бебета, навършили 6-месечна възраст. За децата до 3 години допустимата дневна доза е по една капка във всяко око.

Продуктът може да бъде използван постоянно, особено от лица, които носят контактни лещи, както и временно - за определен период, през който тече назначена от очен лекар терапия.

Много са състоянията, при които е налице очен дискомфорт. Такова състояние е сухото око. Предизвиква се от промени на количеството и качеството на слъзите, което води до сухота и дразнене. Когато влиянието на околната среда е вредно за очите, съставът на слъзите се променя, слъзните жлези произвеждат по-малко секрет и слъзният филм се нарушава. Като последица от тези промени окото става по-лесно уязвимо и може да се появи възпаление.

Друг чест проблем са алергиите, както сезонни и хронични, така и появяващи се ситуационно по различни причини. В очите алергичната реакция се проявява често като конюнктивит, като може да засегне и роговицата. Известни са бактериален и алергичен конюнктивит. За разлика от бактериалния конюнктивит, характеризиращ се с дразнене, секрети и зачервяване, при алергичния симптомите са свързани основно със сърбеж, зачервяване и съзене. В този случай билковият фитопроduct е незаменима помощ. **LACRIMILLA** капки за очи може да бъде прилаган едновременно с предписани офталмологични лекарства.

Проф. Спасов, има ли шанс България да настигне другите европейски държави по брой и по качество на трансплантациите?

- На този етап трудно ще настигнем Европа по броя на трансплантациите, защото у нас донорството все още е на много ниско равнище. А качеството на нашите трансплантации се доказва с успеваемостта. Специално в УБ "Лозенец" имаше одит на чернодробните трансплантации и той установи, че успеваемостта е такава, каквато е и в европейските държави, някъде около 80 процента. Но при нас все още изоставаме в добрата логистика на целия процес. В напредналите държави при пътнотранспортни или други произшествия, ако не може да се помогне на пострадалия, неговото тяло се поддържа в такава състояние, че с органите да се спасят нуждаещи се пациенти. В България далеч не всички потенциални донори стават реални донори, защото все още липсва стройна система за това. Иначе всички сме свикнали, че все повече близки на пациенти с мозъчна смърт се съгласяват да дарят органите им. Това е най-висша степен на благородство! Благодаря им, че намират сили в скръбта си да спасят други хора!

- Всъщност, ако някой се въздържа да дари органи, това най-вероятно е заради липса на доверие в здравната система?

- Точно така е, ниското доверие в здравеопазването пряко рефлектира и в трансплантациите. Все още се разпространяват небивалици, че някой ще злоупотреби с дарените органи или че те няма реално да послужат за спасяването на нечий живот. Но аз не обвинявам хората, знаете на какво е подложено обществото ни, каква помия се излива върху цели съсловия, включително върху лекарското. Камо прибавим и вродения наш нигилизъм, спойката ни като общество е на много ниско равнище. Затова решаващо е да работим за възстановяване на доверието. Трябва да ви уверя, че колегите, които са ангажирани с донорството, са изключително отдадени на работата си и подхождат максимално сериозно към проблема. Но това е комплексна дейност, тя зависи от изключително много фактори, които трябва постоянно да

БРОЯТ НА ТРАНСПЛАНТАЦИИТЕ ЗАВИСИ ОТ ДОВЕРИЕТО В ЗДРАВНАТА СИСТЕМА

● С проф. Любомир Спасов, директор на УБ „Лозенец“ и декан на Медицинския факултет в СУ „Св. Кл. Охридски“, разговаря Петър Галев

Проф. д-р Любомир Спасов завършва Медицинска академия - София, където през 1989 г. започва и професионалния си път в Клиниката по сърдечна хирургия. През 1998 г. придобива специалност по обща хирургия, а от 2000 г. е специалист по кардиохирургия. През 2013 г. е избран за втори мандат като декан на Медицинския факултет към СУ „Св. Кл. Охридски“. През 2013 г. придобива диплома от Европейския борд по хирургия за квалификация в трансплантационната хирургия. Има специализации по кардиохирургия и органа трансплантология във водещи клинични центрове в САЩ, Англия, Германия, Франция, Словения и Италия. Владее френски, английски и испански език. Проф. Спасов извършва за пръв път успешно операция на биещо сърце (аортокоронарен байпас) в България, както и първата трансплантация на черен дроб у нас. Извършил е над 100 трансплантации на сърце, черен дроб и бъбреци. От 2014 г. е национален

се анализират и коригират при нужда.

- Нали има законова възможност, ако човек не е декларира изрично отказ за даряване на органи, те да се вземат при фатален инцидент?

- Законът го позволява, но аз мисля, че е морално и правилно да се питат близките. Едва ли някой ще вземе донорски органи, без за това да са дали съгласие роднините на загиналия. Те трябва да са убедени, че извършват един високохуманен акт. Административният подход в случая не е добро решение.

- Имаше ли отзвук сред чуждестранните Ви колеги след операцията на малкия Валери, на когото направихте нетрадиционна чернодробна трансплантация?

- Да, много колеги ме поздравиха, защото това действително беше трудна и рискована операция. Валери е с редица вродени увреждания - липса на жлъчни пътища и на голяма част от коремните кръвоносни съдове, както и с обратно разположение на вътрешните органи. Без операцията щеше да загине, а в момента има шанс за нормално развитие и живот. Освен това такива операции повишават доверието на нашите колеги по света към

българската медицинска школа.

- Какво Ви мотивира да се захванете с върха на айсберга в хирургията - трансплантациите?

- На един етап от работата си човек търси нови предизвикателства. А у нас просто нямаше чернодробни трансплантации и пациентите с крайна степен на чернодробна недостатъчност трябваше задължително да отиват в чужбина.

- Но и в момента много българци търсят лечение навън...

- За една от причините вече говорихме - доверието. Пациентите търсят помощ навън, не защото тук нямаме специалисти и апаратура, поне в повечето случаи. А защото вече на медицинските услуги в целия свят се гледа като на един продукт и някои умеят добре да го рекламират и продават. Появиха се много посредници, които създават впечатление, че предлагат нещо изключително. И отделно от това доста клиници умеят да обгрижват чисто битово пациентите си така, че да са доволни. При нас в много случаи това все още куца. Но представите си какви пари плащат пациентите навън.



Професор Спасов със спасения от него Валери

консултант по трансплантология. През 2005 г. проф. Спасов е обявен за Лекар на годината и Почетен гражданин на гр. София. През 2007 г. получава и наградата "Достоен българин".

Ако само част от тези средства се вложат у нас, комплексната грижа с нищо няма да отстъпва на клиниките, в които сънародниците ни търсят помощ в чужбина. Защото чисто професионалният капацитет на българските medici е доказано много висок. Но трябва да имаме условия в болниците.

Мисля, че ако всеки се стреми да си върши качествено и съвестно пряката работа, нещата ще се подобрят

- Защо здравеопазването ни изостава в превенцията, така че да не се стига до крайните фази на заболяванията?

- Не съм съгласен с такава констатация. Ние имаме добри традиции в превантивната медицина. Тя е несравнимо по-ефективна и за пациентите, и за държавата. Разбира се, има много поле за работа в тази посока, но съществуват и добри практики. През последните години напредък доста намаляха отворените сърдечни

добрият. Но не очаквайте от мен в сегашното ми качество рецепта за цялото здравеопазване, това е приоритет на редица институции.

- Вече споменахте за негативизма в обществото, включително и към лекарите, за трудностите в здравната система. Какво тогава Ви поддържа във форма?

- Сигурно звучи тривиално, но за мен не е - погледът на благодарност от пациент, на когото съм помогнал, не може да се сравни с нищо! Да изпишеш пациент, който е бил на ръба, а си тръгва на крака от болницата, това ми дава всичко. Иначе широката публика, която коментира, не е виновна, че не знае същността на нашата работа и усилията, които полагаме. Само първоначалното обучение на един лекар, който иска да е на високо ниво, отнема 16 години - следване и две специалности! И едва след това започваш да работиш относително самостоятелно и да градиш име и кариера. При това няма гарантиран успех. А си представете в много други професии къде можеш да стигнеш за 16 години - и като израстване, и като материален статут.

- Има ли нещо в народопсихологията, което ни пречи?

- Наблюдавам един феномен - българинът в родината си е мързелив и не обича да спазва правила, а на Запад бързо се адаптира, работи енергично, проявява нетрадиционно мислене и затова го ценят. Причината не е в отделния човек, тук всеки се пази да не изглежда будала в очите на другите. При нас кариера е лоша дума, а това всъщност е естествен стремеж към изява, към професионализъм. Другото нещо е нигилизмът при нас. Аз си го обяснявам с образованието. Тук детето от малко го оценяват по това, което не знае, което е сгретило. А американчето, дори само на няколко въпроса да отговори, му казват браво, ти знаеш това и това. Западната образователна система е на бонусите, а нашата е на наказанията - за незнание, за лошо поведение и т.н. И за да избегне наказание, детето от малко се научава да хитрува, да маркира. Това категорично трябва да се промени!

В УТОЛЕМЕНАТА ПРОСТАТА МОЖЕ ДА СЕ РАЗВИВА И ТУМОР

Д-р Васил ВАСИЛЕВ,
Клиника по урология
в УМБАЛ
„Александровска“, автор
на урологичния сайт
www.urology.bg

Ракът на простатата може да се развива погледнато на фона на уголемена жлеза, без пациентите да подозират за това. Ето защо при простатна хиперплазия трябва да се правят целенасочени контролни прегледи. От друга страна, профилактичното изследване на простатно специфичен антиген (PSA) не е категорично доказателство за рак. Пациентите не бива да изпадат в паника дори при отклонения от нормата.

Проблемите с простатата са често срещани при мъжете в напреднала въз-



раст. След 35-40-годишна възраст жлезата постепенно нараства, започва да притиска уретрата и затруднява изпразването на пикочния мехур. Процесът на стареене обаче е пряко свързан и с най-честото онкологично заболяване при мъжете - рака на простатата. Двете състояния не се изключват взаимно. Напълно възможно е на фона на увеличена простата да има огнище на карцином.

Рискът от рак нараства при фамилна обремененост

Мъжете, чиито баща, дядо или дядо са страдали от рак на простатата, са в по-голям риск да се развият от заболяването.

През последните години диагностичните възможности се увеличиха, което позволява ракът да се издирва активно и да се диагностицира в по-ранен стадий. За целта се препоръчва мъжете над 50-годишна възраст да се консултират с уролог един път годишно. Прегледът дава възможност 90% от случаите да бъдат открити в ранен стадий, когато пациентът може напълно да бъде излекуван. В напредналите фази това е невъзможно.

Важно е да се отбележи, че PSA не е туморен маркер, тъй като е специфичен за самата простата, а не за наличието на карцином. Много чес-

то резултатите от изследването обаче са първи сигнал за проблем, тъй като повишаването на стойностите може да се дължи именно на рак на жлезата. По-ниските показатели също не изключват заболяването, но вероятността е по-малка.

Ако заболяването се докаже, необходимо е да се направи магнитен резонанс или скенер. Впоследствие се извършва костната сцинтиграфия, тъй като ракът на простатата дава най-рано метастази в костите и в лимфните възли. Целта е да получим цялостна картина за развитието на болестта.

Брахитерапия помага в ранните стадии

В зависимост от получените резултати вземаме решение за терапията. Хирургичното лечение включва пре-

махване на цялата простатна жлеза. Тази операция се извършва, когато ракът е локализиран само в простатата и не е дал метастази. В противен случай тя е излишна.

Пълно излекуване може да бъде постигнато и с т.нар. брахитерапия. В ранните стадии възможностите на този метод се конкурират с хирургичното лечение.

Когато радикалното лечение не може да бъде осъществено, опция е хормонотерапията. За да се развива, ракът на простатата се нуждае от тестостерон. Затова на пациентите се предписват лекарства, които намаляват нивото на тестостерон. Това до голяма степен забавя прогреса на болестта и подобрява състоянието.

Лъчевеченето е друга терапевтична възможност. То се назначава в зависимост от фазата на развитие на за-

боляването и от това дали пациентът е бил опериран. Често пъти хормонотерапията и лъчевеченето вървят ръка за ръка.

При 15-20% от случаите на рак има нормални стойности на PSA

Годишните прегледи не бива да бъдат подценявани, особено при мъжете, които имат роднини с рак на простатата. Според световните препоръки ежегодните прегледи при тях трябва да започнат още от 45 години. При 15-20% от случаите на рак има нормални стойности на PSA, туморът се открива с ректално туширане.

Пълния текст на статията и други материали от д-р Василев можете да прочетете в credoweb.bg.



ИНВИТРОТО ДНЕС Е ПО-БЕЗОПАСНО, ПО-ЕВТИНО И 50% ПО-НАДЕЖДНО

С д-р Явор Владимиров, Инвитро клиника „София“, разговаря Микаела Въжарова

и на мъжете да имат деца. Какво става и защо?

- Сред красноречивите и, уви, мъчителни примери за недобр изход на битката между цивилизация и природа е все по-честата невъзможност желаещи двойки да имат рожба. Безплодието нараства, особено в развития свят - мръсна среда, въздух, химизация на храните, стрес. Масово френско проучване сред 26 000 мъже, обхванало 17 години, констатира намаляване на броя на сперматозоидите в 1 мл семенна течност с почти 2% годишно! На това противодейства активно инвитро медицина. Възловите открития в технологиите, с които активно работим - методиката ИКСИ и усъвършенстването ѝ ИМСИ, - позволяват висока надеждност за оплождане при мъже с тежки отклонения в спермограмата. Много са иновациите и за лечението на жените като например инвитро матурацията. Беше нещо революционно, днес се прилага рутинно - в случаите, когато хормоналното стимулиране на яйчника е

рисково. Изваждат се от яйчниците незрели яйцеклетки с цел те да узреят в лабораторни условия, след което биват оплодени. Друг метод за профилактика на безплодието е оценка на яйчниковия резерв, който би трябвало да се прилага от всеки гинеколог с цел прогноза на репродуктивния потенциал на жената. Горд съм, че моят екип пръв въведе в България тези методи.

- Първи сте в д-р Явор Владимиров, Инвитро клиника „София“, разговаря Микаела Въжарова

- Наистина този метод дори в Европа се прилага все още в ограничен брой държави, у нас - изключително в нашата клиника. Сред водещите причини за безплодие при жената е наличието на проблем с маточната лигавица. Вътрешността на матката е покрита със специален слой, наречен ендометриум, който всеки месец се подготвя за приемане и имплантиране на ембрион. Ако това не се случи, настъпва менструация, изхвърляне на натрупаната ен-

дометриална лигавица. Един от изключително важните фактори за имплантирането на ембриона в ендометриума е неговата възприемчивост за ембриона. Тя е налице обикновено между 19-ия и 21-вия ден на менструалния цикъл (7 дни след овулацията), период, наречан имплантационен прозорец. Може обаче този прозорец да се "отваря" преди 19-ия и след 21-вия ден, да има различна продължителност, индивидуално е. Именно това може да изясни ERA тестът - едно сложно генетично изследване на миниатюрно парченце от лигавицата. Софтуер анализира събраната информация и класифицира ендометриума като "рецептивен" или "нерецептивен" и отговаряме на въпроса дали теоретично прогнозираният имплантационен прозорец на матката на жената съвпада с действителния, или се разминава. При около 23% от жените с проблеми теоретично прогнозираният имплантационен прозорец не отговаря на техния реален прозорец, което предполага да се

предприемат впоследствие коригиращи действия. А при 1% от случаите имплантационен прозорец изобщо липсва.

- Извън сложните технологии работата Ви предполага и психологическа помощ, търпение и умения да информирате, да мотивирате и насърчавате. Какво казвате най-често?

- Казвам, че никой не бива да се поддава на страхове и слухове, на клиширани внушения от рода безплодието е болест, срам, не трябва да се коментира, на говорене, че "стерилитетът се дължи изцяло на жената", а "бременността от инвитро оплождане е по-рискова". Аз съветвам: преди всичко не отлагайте решението си за дете, после - проблемът трябва да се сподели. С човека до вас, с близки, приятели, с лекаря. И още - лечението винаги е лечение на двойката, а не на отделния партньор. И - имайте доверие в лекуващия екип. Можем да решим проблема на всяка деветина от десет двойки. Можем все повече и повече, инвитро днес е и по-безопасно, и 50% по-надеждно.

CredoWeb партнира активно на научните дружества и популяризира последните им достижения, представени на конгреси, симпозиуми и други форуми. Чрез платформата представителите на съответната специалност научават горещите новини от симпозиумите, четат интервюта с най-интересните лектори и получават презентациите на учениците. В този

брой ви предлагаме част от интервюто с известния български онколог проф. Константа Тимчева, председател на Българската асоциация по медицинска онкология, по повод втората конференция на организацията на 13 и 14 юни в София. В нея ще участват около 150 души химиотерапевти, лъчетерапевти, патоморфолози, хирурзи.

Проф. Константа Тимчева, онколог: ИМА ЕПИДЕМИЯ ОТ РАК НА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО - НА ВТОРО МЯСТО Е И ПРИ МЪЖЕ, И ПРИ ЖЕНИ

Лиляна ФИЛИПОВА

Проф. Тимчева, втората конференция на Българската асоциация по медицинска онкология отново е с акцент върху епидемиологията на солидните тумори. Какви са последните тенденции?

- Нараства заболяемостта. Хубавото е, че има забържане на смъртността при някои злокачествени заболявания като карцинома на стомаха, което е постижение в сравнение с предходните години. Такава тенденция има и при рака на млечната жлеза, защото всичко, каквото се прави по света, е достъпно и в България. Големият ни недостатък е, че сме зле с ранната диагностика.

Иначе белодробният карцином си остава на първо място при мъжете, като процентно се увеличава и разпространението му при жените. Нараства ракът на млечната жлеза - когато започнах работа преди години, той засягаше 48 на 100 000, сега е 102 на 100 000 - увеличението е с 1,8 на година. Това е гъстично. Има епидемия от рак на дебелото черво. Вече излезе на второ място и при жени, и при мъже. Тенденцията е възходяща и при карцинома на простатата. Причините са стресът, напрегнатият начин на живот, храненето. Неслучайно във високоразвитите страни тези заболявания са повече.

- След дни в София събирате светила в световната онкология. Какво ново да очакваме?

- Щастлива съм, че успях да покана лектори на много високо ниво, някои от които участници в ежегодния конгрес по клинична онкология в САЩ, където се съобщават данни от международни клинични проучвания с хиляди болни, променящи световната терапевтична практика. Професор от Royal Marsden Hospital в Лондон ще представи новостите в лечението на рака на млечната жлеза, лекторът от Франция ще говори за последните подходи в лечение-

то на белодробния карцином и един италиански професор ще ни запознае с тенденциите в лечението на рака на дебелото черво.

- Какви нови терапии ще бъдат представени?

- Ще бъдат представени различни клинични случаи, илюстриращи нови видове терапии - нов вид хормонотерапия, приложение на един цитостатик, с който разполагаме отскоро. Той е много ефективен при болни, провели няколко линии химиотерапия. За първи път у нас ще бъде представено генетичното изследване Oncotype DX, което е вече популярно в САЩ (изследват се 21 гена). То е подходящо за жени с хормонално чувствителен рак на гърдата, за които се колебаем дали да използваме химио- или хормонална терапия. Обикновено това са млади жени, при които рискът е по-висок и обикновено се препоръчват, т.е. назначава им се излишна терапия. Този тест помага именно за специфициране на лечението. В България по този начин са изследвани безплатно 28 болни, 8 от които са мои пациенти. Резултатите бяха изпратени в САЩ. Като цяло резултатът от теста съвпаднаше с моето становище, но при три пациентки аз възнамерявах да им назнача химиотерапия, а се оказа, че са с добра прогноза като генетичен профил. Така че благодарение на това изследване те избегнаха излишна интоксикация, а на гържавата бяха спестени разходи.

Ще бъдат представени пациенти, третирани с т.нар. подкожен херцептин. Това е нова форма, с която ще разполагаме от края на юни. Оказа се, че може да се прилага подкожно едно значително количество от 5 мл, и то без пациентът да усеща болка. Това спестява време. Иначе пациентът трябва да постъпи, да му се прави венозна инфузия, да се наблюдава за алергични реакции. При подкожното приложение наблюдението остава, но венозната инфузия се избягва.

Обект на дискусия са и гастроинтестиналните тумори, свър-



менното лечение на стомашния карцином, на рака на дебелото черво. Проф. Кристиан Манеголд ще представи лечебния алгоритъм за злокачествените тумори на белия гроб.

Какво се случва с младите български онколози и надеждна ли е диагностиката на туморите у нас - в пълния текст на интервюто в credoweb.bg

ПАЦИЕНТИ ОТ ПЛОВДИВСКО ОТКРИВАТ МЦ-1 ВЕЧЕ И В CREDOWEB

Дори да предлага най-модерните и качествени медицински услуги, ако лечебното заведение не се популяризира в интернет, няма да постигне особен успех. Особено важна е топката връзка с крайните потребители - пациентите, смята управителят на Медицински център-1 в Пловдив г-р Заприн Пенелов. Затова МЦ-1, създаден от български и швейцарски специалисти с богат опит, изгради свой профил в CredoWeb - социалната мрежа за здраве. Платформата предлага различни възможности лекари и пациенти да влизат в контакт онлайн, а услугите са безплатни.

"В работата си най-много гържим на персоналното отношение към всеки, обрънал се за помощ към нас. Мисията ни е да осигуряваме висококвалифицирани медицински услуги от подготвени и мотивирани специалисти чрез използване на съвременна апаратура за диагностика и лечение", казва г-р Пенелов.

Все повече пациенти търсят информация първо в интернет къде е най-подходящото за тях място за лечение. "Затова социалната мрежа за здраве CredoWeb е ценен помощник за болници и центрове. Какъв по-лесен и удобен

начин да разгледаш на едно място какви методи за диагностика и терапия се предлагат при дадено заболяване близо до мястото, където живееш?", казва г-р Пенелов. Социалната мрежа прави медицинските услуги достъпни за пациентите, а лекарите получават оценка и обратна връзка. "Към нас се обрънаха предимно пациенти в млада възраст от населените места около Пловдив, които се стремят към качествено лечение и търсят контакт с доказани специалисти. Те разбраха от специализираната мрежа, че лекарите са на разположение на пациентите 24 часа в денонощието. Екипът на центъра разчита на собствена клинична и микробиологична лаборатория. А лечебното заведение може да им осигури и медицински транспорт, включително до лечебни заведения извън страната. Колегите са изключително доволни от присъствието си в CredoWeb, защото ежедневно получават новини от здравеопазването и медицината, имат връзка с медици от своята област, с които могат да коментират горещи теми във форума, както и да отговарят на въпроси на пациенти", заключава г-р Пенелов.

Проф. Стефка Петрова, национален консултант по хранене и диететика: ДОВЕРЯВАЙТЕ СЕ САМО НА САЙТОВЕ, В КОИТО ПИШАТ СПЕЦИАЛИСТИ

**В интернет
ексцентричните
съвети върват
повече от
научните
твърдения,
но е опасно**

Човек трябва да е информиран за здравето си, но и да внимава какви източници ползва. Залива ни най-разнородна информация от медиите и особено от интернет. Там всеки може да пише и да дава съвети за хранене. Много хора, които нямат елементарна представа от това каква огромна научна ин-



формация стои зад посланията "Яжте повече зеленчуци" или "Яжте риба поне един-два пъти седмично", си позволяват да съветват и смело да назначават диетични режими.

Знайни и незнайни герои "авторитетно" дават

препоръки за гладуване, за суровоядство и какви ли не модерни диети. За съжаление потребителите в интернет като че ли са много по-склонни да приемат разни ексцентрични послания, отколкото научно доказаните твърдения. За тях е много по-интересно да слушат съветите на някой зоотехник или инструктор по аеробика, отколкото на професор по хранене с 30-годишен опит.

Това обаче е опасно и последствията могат да са много сериозни.

Затова моят апел е да се ползва информация само от надеждни сайтове, в които пишат специалисти.



При какви признаци можете би трябвало да не отлагат посещението при лекар уролог, кои са причините за най-разпространените уроинфекции, както и рисковете от подценяването им? Възможно ли е циститът да отмине от само себе си и какви са подходите за лечение на тази много често срещана инфекция? Въпросите отправихме към доц. Николай Колев, началник на Клиниката по урология в Университетската болница "Д-р Г. Странски", Плевен.

КАК СЕ ИЗБЯГВАТ ПОВТАРЯЩИТЕ СЕ УРОИНФЕКЦИИ

Основните заболявания при мъжете, с които ние като уролози се срещаме във всекидневната си практика, това са заболяванията на простатната жлеза, а ракът на простатата е сред най-честите онкозаболявания. Що се отнася до възпалителните заболявания, циститите, те са значително по-често срещани при жените, отколкото при мъжете. Но след 50-годишна възраст и при тях

случаите значително се увеличават. В млада възраст най-честата причина за цистита са полово предавани инфекции. След 60 години причините за появата на цистит са свързани с увеличената простатна жлеза, задръжка на урина, непълно изпразване на пикочния мехур и от тази застояла течност по-често тръгва инфекция. В интерес на истината според моите наблюдения мъжете по-трудно стигат до уролог, по-късно търсят

лечение в сравнение с жените. Освен че се притесняват, смятат, че ще им мине постепенно, обикновено negliжират симптомите и проблема. Рисковете от това са, че процесът хронифицира. Оплакванията периодично се повтарят през различни периоди от време и биват провокирани от различни фактори, които нормално при един здрав човек няма да доведат до активиране на страданията.

Друга възможност за развитие на заболяването е получаване на т.нар. стриктури на уретрата - стеснения на пикочния канал, при които урината трудно излиза, струята е слаба, вяла. Те са доста трудни за лечение. Причината е в самото възпаление на мъжкия пикочен канал, който е физиологично много дълъг. Възпалителният процес причинява срастване на тъканите и оттам стесняване на лумена на пикочния канал и затруднено уриниране. Другите признаци са парене, дразнене, смъдене и болка при уриниране, изтичане на секрет от уретрата, когато тя е възпалена. Говорим за млади мъже, които нямат увеличена простата. При тези оплаквания е желателно, както и при жените, да бъде направено микробиологично изследване, за да се установи конкретни

ят микробен причинител на инфекцията и да бъде назначено, ако е необходимо, най-подходящото антибиотично лечение. То трябва да продължи обикновено около пет-седем дни, след което може през следващите една-две седмици да се премине на фитопрепарат. Той може да се приема и заедно с антибиотика.

Каква е ролята на фитопрепаратите, заради която се използват широко в лечебната практика? Те повишават диурезата, количеството урина, което пациентът произвежда, и така стимулират механичното изхвърляне на вредните бактерии от тялото. Същевременно фитопрепаратите, сред които мога да посоча например "Урокомфорт", намаляват способността на бактериите да се прикрепят, да се прихващат към стената на пикочния мехур и това улеснява елиминирането им. Хората не трябва да допускат грешка и да започват сами каквото и да е лечение - винаги трябва да бъдат консултирани от своя личен лекар или пък от уролог. Тъй като човек трудно може да прецени характера и тежестта на заболяването. Самолечението рядко усложнява проблема и затруднява и уължава прилаганата терапия.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Урокомфорт при уроинфекции

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

12 БИЛКА за ПРЕЧИСТВАНЕ на КРЪВТА Фито ИМУНОВАКС Д

По оригинална рецепта на
Петър Димков

ФИТО ИМУНОВАКС Д



- Стабилизира имунния статус;
- Предпазва организма от грип и други вирусни и бактериални инфекции;
- Повишава съпротивителните сили.

Фирма "Петър Димков и КО"
адрес: гр. София
ул. "Суходолска" №143
02/928 28 77, 0888 58 79 42
www.petardimkov.com

Търсете в аптеките
Дистрибутори:
"СТИНГ" АД
"Фармабион пълос" ЕООД
02/953 26 01

ИНЖЕКЦИЯТА, КОЯТО ПРАВИ ЧУДЕСА



Дни преди поредното си посещение в България израелският лекар г-р Галили даде ексклузивно интервю за в-к "Животът днес" относно водещия метод за лечение на разширени вени "Склеротерапия под ултразвуков контрол", който той прилага вече четвърта година в България, и за спасения от него български пациенти, страдащи от тежки форми на заболяването.

си почивка и след това се връщат веднага на работа. И още едно изключително предимство - поради факта, че се третира мястото на заболялата вена, а не самите външни проявления на заболяването, се стига да излекуване на изключително тежки форми на болестта, които при останалите познати методи най-често се определят като безнадеждни и се предлагат палеативни средства като обезболяващи или мазила.

Друго важно предимство на този метод е, че той не е свързан и не е противопоказан при съпътстващи заболявания като диабет или сериозни сърдечни проблеми, при които оперативната намеса е доста рискова, да не кажа изключена. Доказателство за ефикасността на склеротерапията под ултразвуков контрол е, че това е най-широко разпространеният метод за лечение на разширени вени в страните с най-напред-

нала медицина като Израел, САЩ, Канада и други.

- Какъв е процентът на рецидиви при Вашия метод?

- При този метод се използва ултразвук, който ни насочва директно към болното място. Това е причината, след като извършим процедурата, да нямаме почти никакви рецидиви. Те могат да са около 3-5%, което в сферата на медицината се равнява почти на нула.

- Има ли рискове от тази процедура?

- Това е най-малко рисковият метод. Бърз, лесен и щадящ пациента. Но искам да подчертая, че зад тази лекота на метода задължително се крие многогодишна практика и опит.

- Чухме също, че при

всяко Ваше посещение правите и безплатни процедури.

- Това сигурно сте го чули от някой пациент. Предпочитам да не говоря за тези неща, защото вярвам, че за тях човек не бива да шуми. Но когато на преглед дойде човек с много тежка форма на заболяването само за да научи, че проблемът му е решим, но не е в състояние да плати, ние с екипа се опитваме да помогнем безвъзмездно.

Следващото посещение на г-р Галили в България ще бъде на 26-29 юни.

За повече информация и записване:
0879 851 557
и 0886-54-84-54,
www.dr-galili-bg.com
МЦ „Енука“,
пл. „Преображение“ №1

Добър ден, г-р Галили, предстои Ви поредното посещение в България (26-29 юни), как се чувствате Вие и Вашите пациенти тук?

- Аз идвам с огромно удоволствие в България и се радвам на много сърдечен прием. Особено съм щастлив, че хората повярваха на метода "Склеротерапия под ултразвуков контрол", разбраха разликата между него и обикновената склеротерапия или операциите и ми се довериха. Разбира се, това се дължи и на повече от убедителните резултати, които методът дава. Вече няколко българци, сред тях много лекари, забравиха за страданията и болките от това коварно заболяване. През дългогодишната ми практика, вече 12 години, напълно се убедих в огромната ефикасност на "Склеротерапията под ултразвуков контрол". Самият аз съм съдов хирург и доста години също практикувах оперативната намеса, но ниският процент на успеваемост, около 40-50%, ме накара да търся и други методи, чрез които мога да дам на пациентите желаната от мен успеваемост, както е при склеротерапията - 95%.

- Бихте ли споделили отново в какво се състои този метод и каква е разликата с останалите практики?

- Доскоро общоприетото лечение на разширени вени на краката беше посредством оперативна намеса, при която се изважда болната вена. Повечето такива операции водят до облекчение за ограничен период, но

разширените вени отново се появяват след известно време, тъй като при операцията не могат да се отстранят и множеството разклонения на централната вена. При метода, който аз използвам и който усвоих по време на двугодишна специализация в САЩ, се инжектира разпенено вещество, което предизвиква склерозирание на вената. Веднъж влязло в контакт със стените на кръвоносните съдове, веществото предизвиква мигновена реакция на стесняване. Процесът води до прилепване на стените на вената и абсорбиране на веществото от тялото. Интервенцията се осъществява под лекарско наблюдение чрез ултразвуков апарат от най-ново поколение, позволяващ да се определи с точност мястото на болната вътрешна вена, невидима с просто око. В продължение на цялата манипулация не се засягат други кръвоносни съдове или съседни тъкани. Вследствие на интервенцията кръвотокът от нефункциониращите вени на краката се насочва към функциониращите и така се намалява налягането в тъканите на краката.

- Какви са предимствата на този метод?

- Първо и най-важно - има огромна успеваемост - над 90-95%, за разлика от операциите, където процентът е далеч по-нисък. Манипулацията е безболезнена и кратка, пациентът става от леглото и поема към всекидневните си ангажименти. Имал съм немалко пациенти, които са правили манипулацията в обедната

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

A50/07.03.2013

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



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

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



„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“



д-р Пламен Дончев
гр. София,
тел. 02/952 51 99



д-р Лилия Евтимова,
гр. Пловдив,
тел.: 032/62 24 55



д-р Веселин Кънев,
гр. Стара Загора,
тел.: 0878 780 491



д-р Цветан Балкански,
гр. Бургас, тел.: 0878 950 397



Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор от гр. Пловдив

"На първи март 2013 г. се събуждам и всичко е точно! Здрав съм, прав съм. Ставам и отивам на работа. Занимавам се с ремонт на автомобили. Влизам в гаража и следобед започва да изтръпва левият ми крак. Казвам си: "Сигурно нещо дископатия имам". След три-четири дена започва да се усилва това изтръпване, качва се нагоре вече към тялото. Започва да изтръпва от глезена нагоре. И след три-четири дена започва много да ми се схваща крака. Мисля, че е дископатия и отивам на един лекар, който и друг път ми е лекувал дископатия. Той като започна с една игличка така, по крака... Казва: "Гошко, не си за мен, моето момче. Отивай на невролог." Отидох в болницата, във втора поликлиника да търся невролог... Направих две снимки на ядрено-магнитен резонанс и ги нося на един лекар, който ми препоръчаха. Той гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък." Аз се шашнах. Тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък. И докторът, тъй като негов приятел, който е мой приятел, ме праща при него, ми каза: "Извинявай, че ти го казвам това

нещо, обаче работата е страшна." А той е неврохирург - един от най-добрите тука, в Пловдив. Питам: "Докторе, а лечение?" Казва: "Няма лечение. Ако искаш отиди в София, попитай някой друг лекар, да се уточнят нещата." Аз на другия ден от там хващам един приятел с кола, кара ме във Военно-медицинска академия в София. Отивам горе, при началника на неврохирургията. Доцентът излезе от операция, прие ме веднага. И той един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, толкова чудо! Това е много рядко нещо." Казвам: "Докторе, рядко, нерядко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - вика, - не мога да направя, защото ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами, тогава какво да правим?" "Нищо - казва, - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго." Това, което тук ми каза лекарят в Пловдив, същото ми каза и оня човек - само ми се извиниха, че ми казват тези неща. И идвам тука, вкъщи. До вечерта започва и дру-

гият крак да ми се парализира. Това вече става горедолу две-три седмици от първия случай. И намерих един безплатен вестник. И гледам - имаше два три случая описани. И си казвам: "Какво да правя - това ще е." Набирам номер, търся, обажда се доктор. С две думи му обясних в какво състояние съм, вече не мога да вървя. Разпита ме подробно и ми обясни за тези препарати. Каза ми всичко - колко струват, как се приемат... Даже аз съм записал на два-три листа. Каза: "Пиши всичко." Той като ми обяснява за тези гъби и тези препарати аз си викам на акъла: "Те, лекарите нищо не направиха, сега на тези гъби... Ама, няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците!" И същата вечер вече се парализирам. И казах на моите деца: "Търсете тука някъде квартира. Не искам да ме гледат внуците как умирам." Викнах сина ми. Казах му: "Карай ме някъде там." Той беше намерил тази квартира. Кара ме в квартирата, лягам тука, ей на това легло. През деня,

след обяд, след като говорихме с доктора, взех препаратите - "Имюн Модулятор", гъбите. И започвам да ги пия, обаче се парализирах вече и 40 дена ей тука от това легло не мога да мръдна. Обаче пия гъбите. Не можех да си мръдна 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката. Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас! От гърдите надолу... Добре че тука тоалетната е близо, та ме носеха дотам и... Ужас, ад, ад! Това беше за мен един ад! За мен вече животът не е същия. Както и да е. След 40 дена, откакто ги пия тези препарати... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мръдам палците на краката! Казвам си: "Нещо става..." Дойдох едни приятели следобед - тези, които ме караха по София. Викам: "Почнах да си мръдам пръстите на краката." Те се зарадваха толкова много! Четиридесет дена тука умирах! Бях решил по едно време да се самоубиям. След една-две седмици започнах ве-

че да си чувствам леко краката и от гърдите надолу започнах като се щипя, така... То и сега още ми е изтръпнало, и то доста, обаче пак чувствам вече. След още две-три седмици, може би месец, започнах да се изправям на крака. Даже един път ми идват приятелите на гости, жена ми идва и аз ставам. И децата се зарадваха толкова! На четвъртия месец пак се свързах с фирмата - исках просто да им благодаря. Това е едно страховотно заболяване на централната нервна система. Страховотно заболяване! Ад! Направо ад! И може би моите близки се бяха приготвили да си отивам - като видяха за какво става въпрос. И сега всеки един ме пита: "Бе, тате, ти от тези гъби какво става?" И са разказали тука на хората. Всеки ме пита. Ама, то, с две думи не може да се отговори на човек. Трябваше така, по-продължително да се говори, да се беседва по този въпрос. Защото много от хората не знаят за какво става дума. Никога не съм вярвал, че това нещо може да ми помогне. Макар че с голяма вяра ги пиех и викам, бе 40 дена минаха и нищо. След 40-тия ден започна раздвижването. Иначе аз бях станал слаб - 50% от мускулната маса я изгубих. Някъде от 95 на 60 килограма. Бях станал кожа и кости. Първите дни нямах апетит. Като почнах да пия препаратите и започнах да имам желание да ям, да се храня. И всеки ме пита, даже мои познати лекари: "Храниш ли се?" Казвам: "Храня се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпускаш ли се по голяма и малка

неужда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчетерапия съм правил, нито съм регистриран. Раздвижването беше много трудно. Може би два месеца. Сега вече някой път сутрин като тръгна да излизам забравям бастуна. Толкова се радвам! Толкова се радвам за това нещо! Вече като ги пия ми дават сила и на мускулите. Не знам какво става. Просто като се стегна... Преди - не, нищо не можех да направя. Абсолютно нищо! Само ме тормози това, че според препоръката на лекаря не трябва да ям месо. Не съм ял грам месо за това време. Ето - Пауд`арко, хрущял от акула, сребърна вода - задължително приемам. Тинктура Гравиола, гъби Кордицепс, Шиитаке, Мейтаке, Имюн Модулятор, който изглежда много допринася за излекуването ми. Селен, клева тинктура. Всичко е за усилване на имунната система. И чай - "Есиак" се казва. Плюс витамин С. Това ме спаси мене - тези неща ме спасиха. Сега мога да ви демонстрирам как ходя. Хората няма да повярват. Те не знаят какво чудо е било, какъв ад е бил - 40 дена пълна парализа. Щом забравих вече и бастуна..."

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013г. До 07 ноември 2013 година почти всеки ден, до обяд, той прави разходки по около 3 километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично.

Виж тук: www.mikoterapia.bg

„БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

Разказано от Борислав Пеев (ветеринарен специалист), тел. 0879 890 242

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-



пълната схема от лекарствени гъби. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб.

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник),
вътрешен двор, офис 8,
д-р Пламен Дончев,
консултация само при записан час
на тел./факс: 02/ 952 34 49,
GSM: 0878 93 12 52
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)
• гр. СТАРА ЗАГОРА
ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491
• гр. ВАРНА
ул. Христо Попович № 15

(до сладкарница "Маргарита"),
Свилен Лапаков, тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878 800 044
• гр. КЮСТЕНДИЛ
д-р Василка Захариева,
тел.: 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58
• гр. ПЛЕВЕН
д-р Иванова,
GSM: 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM: 0898 466 376
• гр. РУСЕ
д-р Дарина Кънева,
GSM: 0896 83 15 80
• гр. ШУМЕН
д-р Стоян Стоянов,
GSM: 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)
• гр. МАДАН
д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30



Управителката на хосписа Румяна Лозева

Колкото и да пропъждаме от ума си тази мисъл, в живота идват моменти, когато тежко болният човек (особено ако е и възрастен) не може без постоянно обгрижване. За жалост нито здравната, нито социалната ни система са организирани така, че да посрещнат тази необходимост, и хиляди семейства изпадат в невероятно затруднение. Вече пета година Токуда хоспис полага усилия да запълни поне отчасти тази ниша - липсата на звена за дълечуване, продължително поддържащо лечение на възрастни и хронично болни хора.

Докакто ни развежда из уютните, отлично поддържани стаи, общи помещения, манипулационни, управителката на хосписа Румяна Лозева казва, че все повече се увеличават и пациентите с онкозаболявания, за които в определен момент е нужна компетентна медицинска грижа. След като се наложи като лидер в стационарната грижа за тежко болни в самото лечебно заведение, новите услуги на медиците от Токуда хоспис са насочени и

към други групи нуждаещи се от помощ. Защото опитът през петте години потвърдил поговорката "У дома и стени те помагат" - хората съвсем разбираемо предпочитат по възможност да се лекуват и да бъдат обгрижвани вкъщи. Липсата в това отношение е много голяма, семействата се лутат за информация, търсят медицински сестри, рехабилитатори, спасение "на парче"... Докато домашният патронаж, предлаган от Токуда хоспис, осигурява комплексно обгрижване, като пакетите в този вид услуга са гъвкави, могат да варират според нуждите на дадения пациент. Най-често става въпрос за медицински манипулации - вземане на кръв за изследване, поставяне на системи. "Често хората не знаят как да организират пространството в дома си, за да обгрижват по-лесно и по-добре своя близък - казва г-жа Лозева. - А ние можем да посъветваме, да свържем с фирми, които предлагат кислородни апарати, болнични легла, помощни средства. Ако пък пациентът е възрастен, живее сам, нуждае се от придружител до здравно заведение или друга институция, просто от компания, да поговори или да обсъди новините с някого, да му се почете книга, вестник - също може да разчита на нас за определен период през деня."

Хосписът разполага с високкоквалифициран персонал от медицинс-

ХОСПИС ПО ЕВРОПЕЙСКИ МОДЕЛ И СТАНДАРТИ



ки специалисти - сестри с богат опит в отдели за активно лечение, с операционни, реанимации, има отличен екип от рехабилитатори. Сред тях е и единственият в България специалист по специфични методи, който постига значителен напредък и подобрение при преживели инсулти, инфаркти, както и при пациенти с ампутации и протезиране.

Все повече работещи хора се възползват от друго ново предложение на Токуда хоспис - Дневния център, наричан още детска градина за възрастни. Той има амбицията да задоволи нуждата от социални контакти не само на възрастни хора, но и на всички, които по различни причини, най-вече поради инвалидизиране, са ограничени в общуването с външния свят. Близките им могат да ги заведат и в удобно според ангажиментите си време да ги вземат обратно. Как преминава времето в Дневния център? Обичайно със занимания по интереси, разговори, много важна част от програмата е рехабилитацията, извършват се всички медицински манипулации. Тук, както и при домашния патронаж, специално внимание се отделя за стимулиране на пациентите за самопомощ. "Те не бива да забравят да се грижат за себе си", казва г-жа Лозева. Месечният абонамент за дневния център е 600 лева, като

включва освен заниманията храна, рехабилитация, медицинска грижа. Абонаментът за домашна грижа предоставя помощ при тоалет, хранене, тоалет против декубитус, проследяване на жизнени показатели и т.н. - по гва

машна грижа предоставя помощ при тоалет, хранене, тоалет против декубитус, проследяване на жизнени показатели и т.н. - по гва

МАРА СТАНЕВА, съпруга на пациент в Токуда хоспис:

Мъжът ми е тук от две години и половина след внезапни проблеми, довели до мозъчна операция. Здравословното му състояние беше изключително тежко, но в резултат не само на медицинските грижи, но и на всеотдайността, усилията и много сърдечното отношение на персонала тук подобрението е съществено. Изключително доволна и благодарна съм.

часа в работните дни. Тази услуга струва от порядъка на 200 лв. месечно, като има и еднократни цени в зависимост от нуждите на пациента.

Детайлна информация за целия спектър от пакетни и единични услуги на Токуда хоспис ще получите на тел. 02/4034610, 02/4034640, 0884 993610.

Искате ли да забравите за неудобствата на зъбните протези?

Protifix®

Сигурност и грижа

За зъбните протези

и ортодонтични апаратчета



ПРОТЕФИКС® Фиксиращ крем за зъбни протези обогатен с Алое Вера

- Изключителна фиксираща сила и при мокра основа
- Успокоява и защитава устната лигавица
- Алое вера оказва терапевтичен ефект при наранявания и афти
- Не съдържа консерванти и др. вредни вещества



ПРОТЕФИКС® Почистващи таблетки за зъбни протези и ортодонтични апаратчета

- Почистват за 3 минути
- Дезинфекцират за 15 минути
- Подходящи за почистване на зъбни протези и ортодонтични апаратчета
- Не увреждат материала на зъбните протези

Всички продукти ПРОТЕФИКС® носят печат - гаранция за контролирано качество, отлична поносимост и изключителна функционалност.

Гарантирано немско качество на най-добра цена



КОМПЛЕКСНИЯТ ПОДХОД Е КЛЮЧОВ В ЛЕЧЕНИЕТО НА РАКА

Известният медицински специалист проф. Едуардо Диаз, вицепрезидент на Университетския онкологичен център МД Андерсън в Хюстън, Тексас, дойде в София, за да обяви партньорството на американския център с българската Сити Клиник в изграждането на нова комплексна онкологична болница. Онкологичният център на Сити Клиник ще бъде със 140 легла и се очаква да започне прием на пациенти от края на 2015 г. Той ще предлага целия спектър от диагностични и лечебни дейности в областта на



онкологията - лекарствена (химиотерапия), лъчение, нуклеарна медицина, трансплантация на костен мозък, пълната гама хирургична онкология, генетични консултации, онкохематология. "Една от целите ни е българските пациенти да имат на разположение всичко онова, за което в момента търсят помощ в чужбина на много по-висока цена", заяви Андрей Марков, управител на Сити Клиник. Председателката на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания Евгения Аджърска приветства новия проект, за-

щото според нея доверието на болните в здравната ни система ще се подобри, когато те действително имат достъп до комплексна професионална грижа за здравето им. Медицинският директор на Сити Клиник доц. Иво Петров каза, че в момента много пациенти са принудени да обикалят от град на град и от болница на болница, докато търсят качествена диагностика и лечение. Новият център ще обединява на едно място цялата необходима апаратура и медицинските специалисти, които диагностицират и лекуват злокачествени заболявания.

Проф. Едуардо Диаз отговори на въпроси на в. „Животът днес“:

Проф. Диаз, дълги години се приемаше, че един болен от рак е излекуван, ако е преживял пет години след поставянето на диагнозата. Днес този критерий още ли е валиден?

- Петгодишната преживяемост е един добър измерител за успеха на приложените терапии, но тъй като ракът не е единно заболяване, а става въпрос за хиляди възможни процеси, няма как да прилагаме за всички случаи еднакъв критерий. Понякога злокачественият процес рецидивира по-бързо от пет години, а други пациенти живеят много време свободни от болестта. За съжаление все още има тумори като тези на панкреаса например, които почти винаги се откриват в късен стадий и въпреки някои успехи в лечението и продължаването на живота на пациентите още не сме постигнали решителен напредък.

- При справянето с рака кое има по-голяма тежест - технологиите или знанията и уменията на лекаря?

- При всички положения на първо място стоят хората, специалистите. Технологиите са нещо много важно, но те трябва да се прилагат от висококвалифицирани хора, които да работят в екип. В нашата болница обсъждаме задълбочено всеки пациент още преди да се пристъпи към лечение. Понякога дори чудесно направената хирургична интервенция може да не даде очаквания резултат, ако не бъде направена в най-подходящия момент. Затова е важно мултидисциплинарен онкологичен екип да прецени на първо място каква е точната диагноза, какъв е стадият на болестта, как ще се лекува и в каква последователност. И всичко това трябва да бъде съобразено с конкретните особености и с другите евентуални заболя-

вания на пациента.

- Все още много хора не са убедени доколко собственото им житейско поведение има отношение към риска да се разболеят от рак...

- Няма съмнение, че ракът е мултифакторно заболяване! Също така няма никакво съмнение, че начинът на живот има огромно влияние върху риска от развитие на рак. Вече със сигурност знаем, че ако успеем да елиминираме тютюнопушенето, една трета до една втора от случаите на рак ще бъдат избегнати. Но тук винаги се задава въпросът защо хора, които никога не са пушили, също заболяват от тумори. До голяма степен причината при тях е животът в замърсена околна среда, нездравословен начин на хранене и, разбира се, генетичният фактор. Безспорно има семейства, които генетично са предразположени към определени форми на рак. И ако не можем да влияем все още на гените, поне можем да променим много неща в начина си на живот. Основното е да не пушим и да не пребиваваме в среда с тютюнев дим, да се предпазваме от слънцето, да се храним здравословно с прием на много плодове и зеленчуци, да се движим и да поддържаме нормално тегло.

- На какво се дължат успехите на американската школа в лечението на рака?

- Както ракът е комплексно заболяване, така и преодоляването му изисква комплексни усилия. В САЩ успехите се дължат на адекватното финансиране, постоянните научни търсения, работата на добри професионалисти в екип, усилията в профилактиката. Основното е все пак да не се допуска рак и най-лесното нещо, което всеки може да направи за себе си в това отношение, е да спре да пуши. Това не изисква пари, а само воля.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
МИСЛЕНЕ

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА
СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ
ПОЗНАНИЕ
СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ
СЪВКУПНОСТ ОТ ЗНАНИЯ
УМО. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
СЪЖДАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

ЕСОPHARM

Food supplement

Ginkofol

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавоноли гликозиди и 6% терпен лактони

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Любовта е най-загадъчното и най-красивото човешко чувство. Безброй поети, писатели, художници и композитори са му посветили най-прекрасните си произведения. В името на любовта са правени престъпления и саможертви, пламвали са войни, строели са се градове, рушали са се и са се създавали държави. Вероятно това магическо чувство се е появило в онези далечни времена, когато човекът се е изправил на два крака и е могъл да огледа и да оцени достойнствата на противоположния пол.

В продължение на столетия любовта е обект на изследване от учени от най-различни области. Множество наблюдения показват, че влюбените са с по-добра имунна система, по-устойчиви са на влиянието на стресиращи фактори и значително по-добре се справят с болестните състояния. Неоспорим факт е, че любовта гарява цвещуц външен вид, добро и оптимистично настроение и... дълголетие. С известна тъга трябва да признаем, че в основата на всички съпътстващи любовните преживявания явления - емоционалния подем и неугържимата печал, пламенно биещото сърце, изпотените длаи, горящите страни, безсънните нощи и изгубения апетит, стоят определени химични вещества и процеси. И въпреки че далеч не всичко в сложния лабиринт от химични, психо-химични и нервно-психични процеси е известно, основните участници в тях вече са разкрити.

Фенилетилен-аминът е първото вещество,

което се синтезира в мозъка, след като стрелите на Амур пронизват тялото. Понесен от кръвния ток, този хормон води до повишаване на нивото на невротрансмитера адреналин, което има за последствие учестено дишане, сърцебиене, потни длаи и горещи въли, заливащи тялото. Установено е, че оценката на дос-



ХИМИЯ НА ЛЮБОВТА

тойствата на потенциалния обект на любовта се извършва подсъзнателно и за това са нужни само 25 секунди. За пламване на любовта от пръв поглед са достатъчни 90 секунди. Именно тогава вълните от "хормона на любовта" - фенилетилен-амин, достигат и подчиняват всяка клетка на тялото и заставят душата да се рее из облаците, откъсвайки я от реалния свят. По своето действие това вещество представлява естествен амфетамин, наркотик, който влияе на логическите центрове на съзнанието, ето защо редица постъпки на влюбените не могат да се обяснят и предвидят.

Действието на фенилетилен-аминът обаче е краткотрайно (като правило 12-17 месеца). Организмът постепенно привиква към него и, както при всеки наркотик, той започва да изпитва нужда от все по-високи дози. Намаляването или прекратяването на производството на фенилетилен-амин има за последствие затихване на безумната страст, което в много случаи води до прекъсване на романтичните отношения. И все пак много отношения се запазват и продължават да се развиват. Причина за това са ендорфините - хормоните на радостта.

За разлика от амфетамините, които имат възбуждащ ефект, те действат успокоително, способстват за създаване на атмосфера на уют и безопасност. Според учените това са хормоните на "дълговременните любовни отношения". Установено е, че ендорфините, които предс-

тавяват полипептидни хормони, имат морфиноподобно действие - притъпяват болката, предизвикват еуфория - невероятен прилив на сили и радостни чувства, и съдействат за повишаване на устойчивостта срещу външни и вътрешни стресиращи въздействия.

Окситоцинът, хормонът на нежността,

се отделя при физическия контакт. Учените са установили, че в страстния вариант на този съкровен любовен акт - целувката, освен че отделя окситоцин, всеки от партньорите изгаря 26 ккал (109 kJ) и получава 9 мг вода, 0,7 мг мазнини, 0,8 мг други органични вещества, 0,45 мг соли и... 250 бактерии. Окситоцинът е пептиден хормон, изграден от девет аминокиселини, две от които (левцин и изолевцин) - незаменими. Неговият строеж е установен в средата на миналия век от американския биохимик Винсент Джо Виньо. Именно окситоцинът е причина за формирането на емоционалната връзка между влюбените. Той е отговорен и за установяване на спокойствие и душевен комфорт между тях. Наред с това окситоцинът способства за възникване на емпатия - прави човека по-доверчив и по-отстъпчив. Експериментално е доказано, че при вдигането на окситоцин 80% от участниците са склонни да дадат пари в заем на напълно непознат човек. Съществува обосновано мнение, че този хормон е определящ и за верността към партньора.

Ако искате верен партньор, хране-

те го с... фурми.

Известно е, че тези екзотични плодове съдържат значителни количества окситоцин. Този удивителен хормон се отделя и в организма на майката при докосването на своята рожба и за действията процеса на производство на кърма. Лошата новина е, че повишаването на нивото на окситоцин в организма потиска синтеза на "хормоните на страстта" - в резултат пламенната любов постепенно угасва и отстъпва на привързаността и уюта на душевната близост.

В човешкия организъм е "вградена" система за мотивация, която стимулира към действия, свързани непосредствено с оцеляването и продължаването на рода - търсене на храна и сексуален партньор. Установено е например, че при наблюдаване на снимката на любимия човек в мозъка се активират тези негови участъци, които се задействат и при чувството на глад. Главният хормон на тази система е допаминът. Т.е. от допаминна гледна точка

Любовта е по-близка до глуда, отколкото до секса.

Еднозначно е доказано, че допаминът извиква чувства като удоволствие, удовлетворение и релаксация. Наричан е още "хормон на пристрастяването и зависимостите". За мнозина храната е източник на върховно удоволствие и удовлетворение. Това е така, тъй като храненето способства за отделянето на допамин и сродните хормони на удоволствието - серотонин и норадреналин. Аналогичен ефект има и цигареният дим, в който се съдържат вещества, които унактивират ензима, разграждащ тези хормони, в резултат на

което концентрацията им нараства и се запазва дълго време. Казват, че една цигара след бурен секс неколкократно повишава удоволствието. Някои автори наричат допамина "ловен хормон", който е свързан и с настойчивостта, с която се преследва "ловният трофей" - обектът на любовните чувства. Любопитно е, че неговият излишък в организма може да се изразходва чрез насочване към други цели - кариерно развитие, лов и риболов и... хазартни игри.

Феромоните са летливи органични вещества,

чрез които в околното пространство се разпространява информация за съответния индивид, въз основа на която подсъзнателно мозъкът взема решение дали да отприщи вълната от полови хормони и организмът да премине в особен турборежим (учестено дишане, сърцебиене, треперене), или да остане безучастен. Смята се, че мозъкът дава зелена светлина, в случай че генетичната информация за обекта е възможно най-отдалечена от собствената, което би довело до раждане на здраво поколение. Най-обосновано е становището, че феромоните са продукт на въздействието на определени бактерии върху стероидните полови хормони и някои мазнини. И тъй като на-

борът от бактерии на всеки индивид е индивидуален, то и неговият "аромат" е специфичен и неповторим.

Например мъжката пот съдържа феромона-ледоразбивач андростерон, който повишава женското либидо и настроение, а женският организъм - т.нар. екзалтиди, подгудяващи мъжкото въображение и отприщващи любовната страст. "Уханието" на противоположния пол се възприема чрез т.нар. вомероназален орган, разположен в носната кухина, който директно е свързан с главния мозък. Как точно в него се взема решението "тя е"/"той е", което като светкавица, от главата до петите, пронизва тялото, на науката все още не е известно. Откриването на феромоните през първата половина на миналия век е невероятно потвърждение на удивителното прозрение на знаменития френски философ Жан-Жак Русо, който казва: "Всяко чувство има своето начало в обонянието".

Невероятна роля в човешкия организъм, в т.ч. и в любовните преживявания, играе и азотният оксид, който клетките получават от аминокиселината аргинин. Доказателство за огромната му роля в безброй жизненоважни процеси беше обявяването му през 1991 г. за молекула на годината.

gropov_bg@yahoo.com

Болка
Тежест
Умора
Оток

За здрави и красиви крака

При разширени вени

ДЕТРАЛЕКС облекчава болката, тежестта, умората и отока на краката

ДЕТРАЛЕКС е лекарствен продукт за възрастни. Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката! A268/08. 07. 2010 г.

За допълнителна информация: Сервиз Медикал ЕООД
София 1000, бул. „Цар Освободител“ № 14
тел.: 921 57 00; факс: 921 57 50; e-mail: office.bulgaria@bg.netgrs.com

Ако считате, че сте наблюдавали нежелана лекарствена реакция при употреба на продукт на Сервиз, моля свържете се с нас на e-mail: pharmacovigilance@bg.netgrs.com
тел.: 02 921 57 55; или факс: 02 921 57 38

Тина БОГОМИЛОВА

Боговете дарили австралийските аборигени с чудодейни ядки. Шотландецът Джон Макадам опитал да ги култивира и те били кръстени на него - макадамия.

И ако са били обожествявани преди векове, то днес цената им е до небето. Десетачка не стига за сто грама, а и не се предлагат на всеки щанд. Почти е невъзможно да се намери сурова макадамия в черупка.

Освен че идва от далече, се чупи трудно, дори чука не помага. Изчислили са, че е необходима сила от поне 20 кг на квадратен сантиметър, на Хаваите минават с кола отгоре, но дори и тогава остават цели черупки.

Най-твърдата ядка в света е и най-калоричната. Макадамията е шампионка по мононенаситени мазнини, в сто грама има повече от 720 ккал. Но парадоксът е, че редовното ѝ ханване в малки дози намалява мазнините в организма.

В ядките се съдържат около 9% протеини, 9% въглехидрати, 2% фибри,

КОЖАТА ОБИЧА ДА СЕ ГЛЕЗИ С МАКАДАМИЯ

● Екзотичните ядки подмладяват и разкрасяват



минералите калций, натрий, калий, желязо, селен, цинк и фосфор, витамините В и РР и други ценни хранителни вещества. Макадамията е пълна с ценната омега-7 палмитоидна киселина, сочена за безцеремонен унищожител на свободните радикали и забавяща стареенето на клетките. Ядките засищат с всички есенциални аминокиселини, достатъчните калории, безценните антиоксиданти, балансираните белтъчини

и фибрите.

Препоръчват се при стрес, физическо и умствено претоварване, изтощен организъм. В малката ядка е събрана много енергия и затова е полезна при дълги планински преходи, след уморителни тренировки и подготовка за изпити. Австралийските орехчета помагат и при мигрена, заболявания на костната и отделителната система, авитаминоза. Намаляват лошия холестерол и кръвната захар.

Екзотичните ядки подмладяват и разкрасяват. Цената им в козметичните продукти е попоносима, отколкото шепата на трапезата. Има цели серии, носещи името макадамия - шампоани, лосиони, кремове, гелове, маски, бебешки и масажни масла.

Маслото от макадамия се добива чрез студено пресоване. Причисляват го към маслата, които са най-близко до човешката кожа. Тъй като попива лесно и бързо, го наричат още "изчезващо масло".

То има висока влагозадържача способност, плътно е и без аромат, затова е ценно за масажи. Използва се за предотвратяване и намаляване на стрици и белези. Влияе на метаболитни и физиологични процеси в тялото и е едно от най-използваните масла в ароматерапията.

Маслото от макадамия е подходящо за всички типове кожа. Има ре-

генериращо действие, регулира мастната секреция, подхранва, тонизира и изглажда бръчките. Съдържа и витамини А и Е, които допринасят за омекотяването и хидратацията на кожата. Хипоалергенното му действие го прави изключително подходящо за третирането на почувствителна кожа.

Може да се употребява при и след слънчеви бани, тъй като има естествен слънцезащитен фактор.

Лицето сияе само след лек масаж с няколко капки от чудодейното масло. Към него може да се добави лъжичка сметана и един жълтък, а маската престоява десетина минути.

Продуктите с макадамиево масло действат чудотворно и върху косата. Високата концентрация на незаменими мастни киселини много прилича на естествения себум, произвеждан от скала. Това позволява на маслата да проникнат бързо и в дълбочина,

възстановявайки цялата структура на косъма, като едновременно с това образуват защитен филм, който предпазва от слънцето, боята, сешоара и пресата. През лятото защитава от солта в морето и хлора в басейна.

Натуралните съставки осигуряват нужното подхранване и възстановяват косъма в дълбочина. И докато сухите коси може да се мажат всеки ден, то за мазните е препоръчително рядко и нестелливо.

Маските за коса я правят гладка и мека. Може скалпът да се масажиралко с няколко капки масло от макадамия, а тък и една лъжичка може да се добави към която и да е от предпочитаните домашни маски.

Специално олио омекотява твърдата коса, като я прави лесна за разресване и оформяне в прическа. Дори се предлагат и специални гребени с верагено олио от макадамия, които разплитат гъста и непокорна коса.

Австралийската екзотична ядка с апетит се хваня не само от стомаха, но и от кожата и от косата. Проблем е само за портфейла и кучетата. Домашните любимци не я обичат, защото за тях е токсична.

АКО НЕ БЯХА ВАШИТЕ ПРОДУКТИ, НЕ ЗНАЯ КАК ЩЯХ ДА ДОЖИВЕЯ ДО ТЕЗИ ГОДИНИ!

Представяме Ви балсами "Промед", "Десет сили алтайски" и крем "Ефектум". Балсамите се препоръчват като хранителни добавки (гъста консистенция) и се приемат по 1/2 ч.л. 2-3 пъти на ден. Продължителност на приема 20 дни (2 опаковки). При необходимост след 10-дневна почивка курсът може да се повтори. Препоръчваме курс по 2-3 пъти на година в течение на 2-3 месеца.



ОТЗИВ:

Имах проблеми със стомашно-чревния тракт, вследствие на което получих хроничен панкреатит. Лекарската "присъда" беше: доживотно лечение. Постоянно имах тежест и подуване на корема след хранене, гадене, болка в горната част на корема, разпространяваща се към гърба, загуба на тегло, диария. Представих си как ще гълтам лекарствата до края на живота си и реших да мина на билколечение. Купих си балсам "Промед" и вече трета година го използвам. Първият резултат беше по-спокойният ми сън, а намаляване на болките получих още след първите 2 опаковки. Колкото повече го използвам, толкова повече усещам подобрение на здравословно ми състояние. Дори и зрението ми стана по-добро. Майка ми, наблюдавайки промените в моето здраве, реши да купи бал-

сам "Десет сили алтайски" (по-силен препарат), т.к. има повече проблеми: хипертония, възел на щитовидната жлеза, катаракта, коксартроза. Болките в ставите я измъчваха вече десетина години. Освен приема вътрешно тя го налагаше и като компрес на коленете за цяла нощ и резултатът беше потресаващ! Болките вече ги нямаше, спокойно изкачва стълбите и ходи на по-далечни разстояния. Кръвното ѝ от 200 се понижи на 140!

Балсамът много добре повлия и на щитовидната жлеза: възелът стана почти незабележим и изследванията са по-добри от тези, които бяха до приема на балсामа. Купих и крем "Ефектум". В комбинацията с балсамите те дават още по-добър ефект за намаляване на болките в ставите и при шипове. Майка ми е на 83 години и направо казва: ако не бяха вашите продукти, не знаех как щях да доживея до тези години! Прилагам балсамите навсякъде и външно: при различни видове ранички, опарване на кожата, зъбобол и при всякакви други възпаления, с много добър резултат. Зная, че напредването на възрастта не прави човека по-здрав, но вашите продукти поддържат здравето на семейството ни на ниво, което позволява да не усещаме годините си! Благодарим ви много!

Д. Соколова, 55 г., гр.София

ПРЕЗЕНТАЦИИТЕ НА ПРОДУКТИТЕ НИЩЕ СЕ СЪСТОЯТ:

В София на 14 юни/събота/ (вход свободен):

1. В БТПП на ул. "Искър" № 9 (близо до Център хали) от 10.00 до 11.00 ч.
2. В офиса в кв. "Гео Милев" на ул. "Хемус" № 74, офис № 6 от 11.30 до 12.30 ч.

Каним ви на ПРЕЗЕНТАЦИИ, където желаещите могат да закупят продуктите ни на следните цени: "Десет сили алтайски" - 30 лв./бр., "Промед" - 28 лв./бр., крем "Ефектум" - 18 лв./бр. (за пенсионери намаляние 2 лв.), а също така САМО ТАМ ще има и промоция.

Приемат се заявки за изпращане с КУРИЕР (плащането става на куриера) на следните телефони: за абонати на Виваком - 0879 277 970, Глобул - 0893 766 329, Мтел - 0886 259 132. Поръчките се приемат от 07.00 до 22.00 ч. по цени: на балсам "Десет сили алтайски" - 30 лв./бр., "Промед" - 28 лв./бр., крем "Ефектум" - 18 лв./бр. (за постоянните ни клиенти с намаляние). При поръчка на 1 бр. куриерските разходи са за сметка на получателя (7-8 лв.), при поръчка на 2 бр. и повече куриерските услуги са за сметка на фирмата.

За информация: 0886 259 132, www.balsam-promed.com

Продуктите ни можете да закупите и в следните аптеки (без намаляния):

гр.София: Билковата аптека на ул. "Поп Богомил" 38 /до Львов мост/ Билковата аптека на ул. "Печко Йорданов" 3 /пазар "Красно село"/ Аптека "Медия", ж.к. "Младост 1", бл.37 /близо до 43 блок/ Аптеки "Корект" в ж.к. "Слатина", ул. "Теменуга" 1А, ул. "Оборище" 131, бул. "Магдуг" 40, ж.к. "Дружба 1", бл.15 Аптека "Ави Фарма" на бул. "К.Величков" 61 /до метрото/ Аптека на ул. "Севасторкрат Калоян" 65, кв. "Бояна" Аптека "Гален", бул. "Ал. Стамболийски" 24 Аптеки "Ремедиум" Аптека "М 33" в кв. "Надежда", спурка метро "Надежда" Склад "Велеви" 02/4913807 (само за аптеки) гр.Пловдив - аптека "Херон", ул. "Водолей" 17 Аптека "Панацея" на ул. "Елин Пелин" 66 гр.Стара Загора - аптека на ул. "Христо Ботев" 74 Аптека "Марви" на ул. "Симеон Велики" 28 Аптеки "Фрамар" гр.Бургас - аптека "Аква-Р", ул. "Кирил и Методий" 62 гр.Варна - аптека "Санита" на бул. "Вл. Варненчик" 12 гр.Шумен - аптеката на пл. "Освобождение" 9 гр.Велико Търново - аптека "Авицена" на ул. "Л.Карабелов" 87, гр.Пловдив - аптеката на ул. "Ал. Стамболийски" 6 гр.Благоевград - аптека "Панацея", ул. "Х.Чернопеев" 2 гр.Добрич - аптека "Ханиман", ул. "3-ти март" 4А гр.Сандански - ул. "Хан Крум" 11, магазин "Природолечение" гр.Монтана - аптека "Ирка", бул. "Ал. Стамболийски" 23 гр.Габрово - аптека "Панацея", ул. "Йосиф Соколку" 21-23 гр.Дупница - аптеки "Вива", ул. "Цар Самуил" 8 гр.Пазарджик - аптека "Медия", ул. "Пловдивска" 25 гр.Перник - аптека "Дамянова" на ул. "Т. Бенковски", бл. 1 гр.Самоков - аптека "Авицена", Автогарага гр.Русе, ул. "Николаевска" 66, кабинет 103, тел. 0888231864 гр.Плевен, ул. "Георги Кочев" 69, Пчеларски магазин гр.Сливен, аптека "Екомегика", ул. "Т. Икономов" 2 Б гр.Враца, аптека "Витал", ул. "Лукашов" 14 гр.Мездра, ул. "Просвета" 2, 0878 279 663

Дори и да е хладно сутрин, дори и да превалива следобед, настъпват най-прекрасните месеци на годината, когато можем да заредим тялото и душата. Да напуснем комфортната зона от хладилника до телевизора и обратно, да режем повече свежи салати и да пием повече прясно изцедени сокове, да стоим на слънце, за да образуваме як запас от витамин D, да излезем на дълги разходки сред природата. Аз ли не знам колко трудно се преодоляват затвърдените през годините нездравословни навици? Нека поне опитаме: **БЕЗПЛАТНО Е И Е ЛЯТО!**

САМОЧУВСТВИЕТО



В миналото думата "дама" се е използвала за аристократките - жените, принадлежащи към висшето съсловие. В Средновековието това почетно звание било за съпругите на рицарите, а по време на Френската революция - за всички омъжени жени. Без значение от епохата, в която се използва, думата олицетворява едно и също: изискани маниери, елегантен начин на обличане, положение в обществото. В днешно време като дами се определят жените, които са силни, самоуверени, знаят какво искат и как да го постигнат. Дамата винаги се държи на положението и не позволява неуважително отношение към

себе си, пише dama.bg. Ето и някои от съветите за моментите, в които е трудно да се отстояваш:

- Бъди жена, от която мъжете имат нужда, а не жена, която има нужда от мъж.
- Винаги приемай комплименти.
- Увереността е секси.
- Дръж се като дама, мисли като мъж.
- Винаги бъди стилна и прекрасна.
- Запомни: ако той иска, ще го направи.
- Не поставяй мъжете под общ знаменател. Те

определено не са еднакви.

- Никой не заслужава сълзите ти, а тези, които ги заслужават, няма да те разплачат.
- Ако един мъж иска да бъде с теб, нищо не може да го спре. Ако не иска, нищо не може да го задържи.
- Ако обичаш двама мъже, избери втория, защото, ако си се влюбила във втория, то значи не си обичала първия.
- Уважавай чувствата на другите. За теб може да не означават нищо, но за тях може да са всичко.
- Никога няма да бъдеш по-добра от майка му. Не се опитвай да се състезаваш. Дали мъж, който поставя майка си на първо място, те заслужава?
- За да получиш нещо, което не си имал, трябва да направиш нещо, което не си правил.
- Ти си по-силна, отколкото изглеждаш, по-смела, отколкото вярваш, че си, и по-умна, отколкото си мислиш.

КЪСМЕТЧЕТО НА ЮНИ

ЕДНА ИСТИНСКА ДАМА ДЪРЖИ ВИСОКО ВДИГНАТА ГЛАВАТА, НЕ НОСА СИ.

ГИМНАСТИКАТА



Ако правите това упражнение само за пет минути на ден, ще разберете защо японките имат толкова грациозна и достополна осанка. Това е една проста техника, която ви позволява да върнете гръбначния стълб в естественото му положение и да промените контурите на тялото си. Така, с малко постоянство, ще имате по-тънка талия и по-изправен гръб, твърди framar.bg. Вземете една плажна или подобна голяма хавлиена кърпа и следвайте инструкцията:

1. Направете кърпата на стегнато руло с дебелина 7-10 сантиметра и дълго най-малко 40 сантиметра.

2. Легнете върху постелка или направо на пода.

3. Поставете сгънатата на ролка кърпа под кръста си, точно под пъпа (това е важно).

4. Поставете краката си на ширината на раменете и наклонете стъпалата едно към друго, така че палците да се докосват помежду си, а петите да са на разстояние 20-25 сантиметра.

5. Протегнете ръце над главата, обърнати с дланите надолу, така че кутретата да се докосват. Позата е доста неудобна и ако ви е трудно

да изпълните ръцете си напълно, не се притеснявайте. Основното нещо, в което трябва да се уверите, е, че пръстите на краката и кутретата на дланите се докосват.

6. Оставете в това положение в продължение на 5 минути.

Полезно: Впрегнете волята! Правете упражнението всеки ден в определено време и ще си изградите навик!

Нека да е лято!

БЕЗСЪНИЕТО

Наг 1 200 000 жени у нас преживяват различните проявления на менопаузата като безпокойство, изпотяване, безсъние, а всяка година още 50-60 хил. от нас навлизат в тази възраст. Половината от общия брой се оплакват от постоянна умора и лош сън, причинени от намаляващото производство на естроген в организма.

Активната жена в този период от живота си отказва да приеме влошаването на качеството си на живот и често се консултира с личния лекар или посещава гинеколог и ендокринолог - не само за рутинни прегледи, но и за

намаляване на оплакванията и търсене на решение. Консултацията със специалист е много важна и необходима за точната диагностика и намирането на методите за лечение и точните медикаменти. Широко практикуваното самолечение и безразборно приемане на хранителни добавки и дори лекарства е изключително неправилно и дори вредно. Това важи както за хормонозаместващите терапии, така и за уж по-безобидните, имитиращи хормонално действие, фитоестрогени. Консултирайте здравословното си състояние с лекар! Менопаузата не е

болест, а етап от живота на жената!

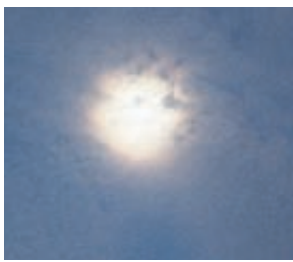
Малък съвет: В тази възраст жените осъзнават, че трябва да отделят поне 1 час дневно за себе си и да променят начина си на живот, за да останат жизнени, здрави, усмихнати. Трябва да знаем, че както на безсънието, така и на другите проявления на менопаузата повлияват положително щадящият режим на хранене, повишената физическа активност, СПА процедурите, разходките на чист въздух и богатият социален живот.

ДОМАТИТЕ

Ако срежете един добре узрял домати хоризонтално, ще видите, че има четири камери също като сърцето! Уникалният плод (според ботаниците) се готви обикновено в солени ястия като зеленчук и е пълен с антиоксиданти, които освен всичко друго и подпомагат запазването на здравината на костите. Проучване на *Singapore Medical Journal* показва, че същите тези антиоксиданти предпазват от увреждания сърдечните артерии и образуването на плаки по съдовете. Сред тях е специалният ликопен, много хранителни влакнини и витамини. За дамите доматите са много полезни при режим за намаляване на телото, тъй като имат само 18 калории в 100 г. Фибрите държат изкъсо лакомията, а доброто количество витамин С поддържа имунната система.



Важно: Ликопенът е много полезен и за мъжете, тъй като намалява риска от рак на простатата. Важно е да знаем, че количествата ликопен се увеличават с топлинната обработка, т.е. домашно приготвеният доматиен сос трябва редовно да присъства на трапезата ви. Ако предпочитате доматите сурови и пасирани, поне добавете студено пресовано олио (зехтин, шарлан, ленено, орехово, от гроздови семки, от авокадо, от арган).



ЛУНАТА

Програмата за пречистване на организма, свързана с циклите на луната, е много ефикасна за женския организъм. Тя е идеална както за разтоварване след преяждане,

така и за начало на здравословен хранителен режим. В тези дни тялото се освобождава по-интензивно от токсините и излишните течности. Доказано е, че при намаляваща луна е най-добре да започнете диетата поради намаленото чувство на глад. Затова минете за едно генонощие на много вода, билкови чайове и пресни плодове или зеленчукови сокове и си мислете как искате да изглеждате по бански. Вода, за да хидратира и отмива отпадъците отвътре, и пресни

плодове и зеленчуци, защото са нискокалорични и пълни с фибри, витамини и минерали и съдържат естествени ензими.

Ето и предстоящите лунни фази по нашето часово време:

Пълнолуние
13 юни, 07:12:34 ч.
Последна четвърт
19 юни, 21:39:49 ч.
Новолуние
27 юни, 11:09:40 ч.
Първа четвърт
5 юли, 15:00:03 ч.
Пълнолуние
12 юли, 14:25:58 ч.

КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ ПРЕЗ ЮНИ

Не стойте въщи! Нека мъжете се вълнуват от мачовете в Бразилия: пообиколете пазарите и си намерете "гоставачик" на истинска селскостопанска продукция. Вижте се с приятелките, които пренебрегвате от години, но не в кафенето: разходете се по поляните, наберете си билки (носете ножичка и хартиен плик, за да не ги измъквате с корените и да не ги запарите).

На 24 юни е Еньовден, един от неподвижните празници в православния календар, когато честваме рождението на св. Йоан Кръстител. Народът вярва, че който види изгрева на "изгреещото" слънце на този ден, ще бъде здрав през цялата година. Когато слънцето ви освети в цял ръст, погледнете назад сянката си - друго поверие е, че ако я видите цяла, ще сте здрави; ако е наполовина, може да боледувате. В езическите вярвания е останало също, че преди да "тръгне към зима", слънцето се окъпва в изворите и прави водата лековита. После се отърсва и росата е с особена магическа сила. Затова на 24 юни всеки трябва да се измие преди изгрев в течаща вода или да се отъркаля в росата за здраве. Около тази дата билките са с най-голяма лечебна сила, а набраните за зимата трябва да са "77 и половина" - за всички болести и за „болестта без име“.





МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕСНО: "Това ви чака". Енос. Топ. "Русото дете". Делител. ЛАН. "Вам". Вотан. Келено. Каварадоси. Олар (Алфонс). Наташа. "Евита". Валс. Амирани. Ом (Георг Симон). Чука. НАМИ. Кецал. Сими́д. "Тит". Теза. РАФАЛ. Мера. "Един". Раса. ИТА. Зарька. Апеликон. Щурец. Лекар. Ромедал (Денис). Пирон. Нар. Лирик. "Неда". Миряны. Окан (Бай). Цех. Ма. Озена. "Етъра". Литорал. Писател.

ТРУДНО

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

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

СВЕТЪТ Е ФУТБОЛ!

ПРОГРАМАТА

12 юни, 23:00 ч.	Бразилия - Хърватия
13 юни, 19:00 ч.	Мексико - Камерун
13 юни, 22:00 ч.	Испания - Холандия
14 юни, 01:00 ч.	Чили - Австралия
14 юни, 19:00 ч.	Колумбия - Гърция
14 юни, 22:00 ч.	Уругвай - Коста Рика
15 юни, 04:00 ч.	Кот д'Ивоар - Япония
15 юни, 01:00 ч.	Англия - Италия
15 юни, 19:00 ч.	Швейцария - Еквадор
15 юни, 22:00 ч.	Франция - Хондурас
16 юни, 01:00 ч.	Аржентина - Босна и Херц.
16 юни, 22:00 ч.	Иран - Нигерия
16 юни, 19:00 ч.	Германия - Португалия
17 юни, 22:00 ч.	Бразилия - Мексико
17 юни, 01:00 ч.	Гана - САЩ
17 юни, 19:00 ч.	Белгия - Алжир
18 юни, 01:00 ч.	Камерун - Хърватия
18 юни, 19:00 ч.	Австралия - Холандия
18 юни, 22:00 ч.	Испания - Чили
18 юни, 01:00 ч.	Русия Южна - Корея
19 юни, 19:00 ч.	Колумбия - Кот д'Ивоар
19 юни, 22:00 ч.	Уругвай - Англия
20 юни, 01:00 ч.	Япония - Гърция
20 юни, 19:00 ч.	Италия - Коста Рика
20 юни, 22:00 ч.	Швейцария - Франция
21 юни, 01:00 ч.	Хондурас - Еквадор
21 юни, 19:00 ч.	Аржентина - Иран
21 юни, 22:00 ч.	Германия - Гана
22 юни, 01:00 ч.	Нигерия - Босна и Херц.
22 юни, 01:00 ч.	САЩ - Португалия
22 юни, 19:00 ч.	Белгия - Русия
22 юни, 22:00 ч.	Южна Корея - Алжир
23 юни, 23:00 ч.	Хърватия - Мексико
23 юни, 23:00 ч.	Камерун - Бразилия
23 юни, 19:00 ч.	Холандия - Чили
23 юни, 19:00 ч.	Австралия - Испания
24 юни, 23:00 ч.	Гърция - Кот д'Ивоар
24 юни, 23:00 ч.	Япония - Колумбия
24 юни, 19:00 ч.	Коста Рика - Англия
24 юни, 19:00 ч.	Италия - Уругвай
25 юни, 23:00 ч.	Еквадор - Франция
25 юни, 23:00 ч.	Хондурас - Швейцария
25 юни, 19:00 ч.	Босна и Херц. - Иран
25 юни, 19:00 ч.	Нигерия - Аржентина
26 юни, 19:00 ч.	Португалия - Гана
26 юни, 19:00 ч.	САЩ - Германия
26 юни, 23:00 ч.	Алжир - Русия
26 юни, 23:00 ч.	Корея - Белгия

28 юни, 19:00 ч.	осминафинал
28 юни, 23:00 ч.	осминафинал
29 юни, 19:00 ч.	осминафинал
29 юни, 23:00 ч.	осминафинал
30 юни, 19:00 ч.	осминафинал
30 юни, 23:00 ч.	осминафинал
01 юли, 19:00 ч.	осминафинал
01 юли, 23:00 ч.	осминафинал

04 юли, 19:00 ч.	четвъртфинал
04 юли, 23:00 ч.	четвъртфинал
05 юли, 19:00 ч.	четвъртфинал
05 юли, 23:00 ч.	четвъртфинал

08 юли, 23:00 ч.	полуфинал
09 юли, 23:00 ч.	полуфинал
12 юли, 23:00 ч.	3/4 място
13 юли, 22:00 ч.	финал

**Детско - юношеският спорт
на едно място!**



VIA SPORT.bg

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин В6



За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване



ECOPHARM
www.ecopharm.bg

След като запознахме читателите на "Животът днес" с арените на сблъсъците, които ще определят новия световен шампион по футбол, в следващите редове ще направим опит да определим главните играчи (разбирай селекции) на предстоящия Мондиал. От опит знаем, че първоначалните прогнози почти никога не се покриват с крайните резултати, а от почти 30 години по традиция почти до финалните мачове на шампионата стига отбор, за който това малко се очаква предварително. Примерите са много и са с имената на Белгия, България, Хърватия, Турция, Уругвай...

Фаворитите

Трябва да сме прекалено екстравагантни, за да не посочим домакина Бразилиа като главен фаворит за титлата. От години е ясно, че Селесао не е този символ на качество и красота, обединени в солиден и мощен тим, който винаги е главен запозорян минимум за финал. И все пак подкрепата от трибуните и безспорните спортно-технически качества на играчите от страната на кафето ни задължават да ги поставим под номер 1.

Испания - три поредни големи шампионата в актива им! Ла Фурия нямат пропуск от 2008 г. насам. Напълно достатъчно, за да ги поставим сред възможните победители. Евертуална тяхна липса на полуфинал пък ще е най-голямата изненада на първенството.



СВЕТЪТ Е ФУТБОЛ!

Скритите фаворити

Къде е Аржентина, ще попита някой? Дори номинацията за скрит фаворит е голяма чест за тях. Нека не забравяме - въпреки че имат Меси, повечето елементи от селекцията им по правило са прехвалени играчи. Бърз факт - последното им минаване на четвъртфинал е през 1990 г. Но тогава имаха Марадона... а да не забравяме, че по това време за последно имаха и вратар - Серхио Гойкочеа.

Белгия напирала мощно в последните години и достигането им до четвъртфинал изглежда почти сигурно. Групата им е сред най-поносимите, а качеството в състава е безспорно.

Внимание за Швейцария. Отборът е солиден, а в същото време е "удобният" подценяван. Да не забравяме, че както и при Белгия, там берат пло-

вете на силно младо поколение, което в момента е в разцвета на силите си.

Изненадите

Тук слагаме Уругвай на първо място с известно застраховане. Фактите говорят, че небесносините имат добър отбор, който едва ли ще изпусне възможността да поднесе нова изненада, но... Групата им е крайно коварна. Тук са Англия и Италия. Първите могат да паднат и от четвъртия тук - Коста Рика, но могат и да се класират напред, въпреки че ги слагаме трети. Италия си е Италия - независимо от формата класата винаги извират от най-неочаквани места.

Дали пък Русия няма да направи нещо неочаквано, равняващо се на четвъртфинал? Силен шампионат, велик селекционер, съвсем нелоши играчи. И група, която ги задължава да са поне сред най-добрите 16.

Разочарованията

Вече предвидихме, че Англия едва ли ще прескочи класиката - четвъртфинал. На Острова все още вярват, че при мъгла над Ла Манша континентът се изолира. Имат силна Лига, но пълен с чужденци, което убива родните им играчи. Факт - трудно си намират вратар, а по традиция избраният за този пост прави по някое безумие във важни мачове.

Сега си навлякохме неприятности. Германия? Разочарование? Нека да уточним. За Германия разочарование би бил един четвъртфинал, до който за последно спряха през 1998 г. От последните три шампионата имат сребърен и два бронзови медала. И все пак - всяко четвърто първенство те не успяват да минат при последните четири тима. Това се случва от самото начало на съществуването на световните шампионати.

Ще гледаме с интерес

Франция, разбира се. Неизчерпаем извор на таланти, които дълго време диктуваха футболната мода в Европа (което значи и в света), но и доста непостоянна селекция, що се отнася до големи шампионати. Имат пълен комплект медали от 1986 г. насам. Но за въпросните 28 г. и две неклапирания и две отпадания още в групите. Медалите са свързани с конкретни имена - Платини и Зиган. Провалите също имат имена - Емил Костадинов например...

Внимание за следните мачове

На голямо първенство има големи мачове. Днес, няколко дни преди началото, и поне до края на груповата фаза няма как да предвидим кои ще са те. Освен ако съдбата не ни ги поднесе в първата

част на първенството. И какъв, ако не голям, е последният финал - Испания - Холандия, който ще се (пре)играе в самото начало - хм... петък, 13 юни.

Другият е Англия - Италия. Мач с особен заряд, който, признаваме, леко позамръкна, след като спряха култовата Англо-Италианска купа, която по някакъв романтичен начин даваше донякъде отговор на въпроса кое първенство е по-силно.

На Мондиал като на Мондиал. Вероятно и България - Нигерия е предизвиквал досада у незнаен фен в Боливия, както у нас предизвикват подобни сблъсъци като: Япония - Колумбия, Чили - Австралия, Хондурас - Еквадор. Надяваме се, че в БНТ са наясно какво правят и че единственият, който можеше да коментира без проблем (заради Ким-овете) Южна Корея - Алжир е Петър Василев - Петела, който този път е "в сянка". Въпросният двубой няма как да бъде "спасен" дори и от Райс М' Боли.

Страниците подготви
Емилиян ОНУФРИЕВ

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ЕСОPHARM

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