

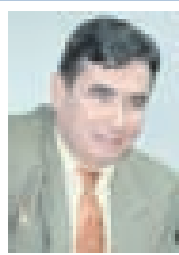
БИЗНЕС



Имаме шанс да сме Силиконовата долина на Балканите

на стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Д-р Христо Мазнейков връща нормалното движение след травма

на стр. 19

Actavis

Над 700 000 читатели всяка седмица

Брой 30 (111), 5 август - 1 септември 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Сара-Нора Кръстева, директор
на Националния балет:

**Българската
школа
е призната
в света**

Интервю на
Петър Галев на стр. 7

25 години след
10 ноември
осмисляме
времето на
прехода

на стр. 5

Самолетният
транспорт
остава най-
безопасен

на стр. 9

Засилва се
интересът
към
азиатските
университети

на стр. 12

Следващият
брой на
вестника ще
излезе на
2 септември
2014 година

CREDOWEB

Съвременният начин за
общуване между лекари
и пациенти е в новата
социална мрежа за здраве

на стр. 21

НОВО

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Resvirol

Неутрализира свободните радикали,
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето,
черния дроб и кръвоносните съдове

Произведено от:
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

СПЕЦИАЛНИ ЦЕНИ ЗА НАД 100 АВТОМОБИЛА НА СКЛАД



208 HDi
24 357 лева
с ДДС
27 061 стара цена

301 VTi
22 087 лева
с ДДС
24 881 стара цена

508 HDi
40 103 лева
с ДДС
45 128 стара цена

sale.peugeot.bg

Най-добрите оферти
за нови автомобили Peugeot

- ценови бонус до 9000 лв.
- лизинг с ниска първоначална вноска
- преференциални условия за изкупуване на стария ви автомобил независимо от марката му
- 5 години гаранция за всички леки автомобили



MOTION & EMOTION

Двуетажен автобус ще информира за културните събития в София

Мобилна културно-информационна спирка. И то в атрактивен ретро двуетажен автобус, паркиран в сърцето на столицата.

Стана ли ви интересен?

Нетрадиционният информационен център, който се нарича Културна Спирка Дада (Dada Cultural Station), се намира на ул. "Г. Бенковски" 10 и вече е отворен за посетители. Инициативата за създаването му е на Dada Cultural Bar - едно от местата в София, насърчаващи и подпомагащи артистичните и културните дейности на столицата. Реализирането му пък става възможно

благодарение на Столична община и Асоциация за развитие на София, като проектът подкрепя и кандидатурата на София и Югозападен регион за Европейска столица на културата през 2019 година.

Именно от мотото на кандидатурата на София в конкурса за културна столица на Европа - "Сподели София", черпят вдъхновение авторите на иновативния проект. Идеята им е чрез атрактивния си и нестандартен външен вид двуетажният цветен автобус да привлича столичани и гости на София от страната и чужбина, за да сподели с тях информация за

различни културни мероприятия в града.

На първия етаж на Културна Спирка Дада всеки неин посетител може да изгледа документални филмчета за историята на София, да намери материали за предстоящи културни и образователни събития, специализирани списания и литература, културни афиши и програми или да получи информация директно от културен гид. На втория етаж на автобуса-спирка е разположена откритая висяща градина с неповторима гледка към градинката зад Руската църква.

И още нещо много важно - поне веднъж



месечно автобусът ще се превръща от културна спирка в мобилен център и ще стига до различни квартали на София, за да споделя и там информация за столицата и за предстоящите културни събития.

Над милион са дизеловите коли у нас

Над 1 млн. леки автомобили в страната се движат на дизел, но най-много са бензиновите - повече от 1,7 млн., сочат данните на МВР към 1 юли. От официално регистрираните у нас 2 972 770 леки коли бензиновите двигатели, които ползват и газ, са 153 998. Фабрично само с газ са 146 автомобили. С дизел и електричество се движат 25 леки коли, а с бензин и ток - 718, сочи справка на МВР. С бензин и природен газ пътуват 8953 коли. Само с природен газ са 713 автомобили.

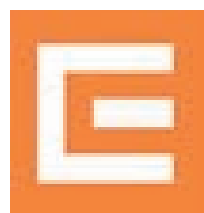
Автомобилите имат основен принос за замърсяването на въздуха в София, Велико Търново, Ловеч, Стара

Загора и Бургас, информират от министерството. Това се дължи най-вече на дизеловите коли, които са най-големият замърсител. На второ място по замърсяване са бензиновите. На трето място са тези с пропан-бутан.

Най-чистото гориво от екологична гледна точка е природният газ. Възможно най-екологичният вариант е използването на електрически превозни средства, при които не се отделят вредни емисии, но у нас са регистрирани едва 81 леки автомобили само с електрически двигател. С биогориво пък се движат едва пет леки автомобили в страната.

ЧЕЗ напомня: изключвайте уредите при дълго отсъствие от дома

Във връзка със сезона на летните отпуски ЧЕЗ напомня на своите клиенти, че е важно при по-дълго отсъствие да изключват уредите в дома



си от електрическите контакти. Така могат да се предотвратят евентуални повреди, причинени от лоши метеорологични условия, и да се намали излишният разход на електроенергия в домакинството. "Част от нашата мисия на добър корпоративен гражданин е повишаването на потребителската култура. Спазването на някои лесни за прилагане правила може да спес-

ти на клиентите редица притеснения и в същото време да облекчи семейните бюджети", подчертават от компанията.

През 2013 г. ЧЕЗ стартира дългосрочна кампания за насърчаване на разумното и отговорно използване на електроенергията. Допълнителна информация за възможностите за намаляване на потреблението на електроенергия клиентите могат да намерят в специализираната секция "Енергийна ефективност" в раздел "За клиента" на корпоративния уебсайт www.cez.bg.

30 август и 06 септември
директен чартърен полет София - Катания

СИЦИЛИЯ
Capo Peloro Resort
4*, Messina
7 нощ./ от 496 €

Пълен пансион с напитки на обяда и вечерята

01 и 08 септември
директен чартърен полет София - Енфига

ТУНИС
Golf Residence 4*,
Sousse
7 нощ./ от 276 €

Цена с вкл. закуска и вечеря

03 и 06 септември
ЧАРТЪРЕН ПОЛЕТ

САНТОРИНИ
х-л Anastasia 2*
3 нощ./ от 293 €

Цена с включена закуска

ХАЛКИДИКИ / 7 нощувки 16 и 23 август

хотел Plaza 3*
от 549 лв.
Цена на човек в двойна стая.
Цена с включени закуска и вечеря

Across Golden Beach 2*+
от 594 лв.
Цена на човек в двойна стая.
ALL INCLUSIVE

пътуване с автобус

СОФИЯ | 142, бул. Васил Левски 84, тел./факс (02) 935 80 00, e-mail: office@solvex.bg
ВАРНА 9000, ул. Мусала 5, тел. (052) 602 781, e-mail: varna@solvex.bg
БУРГАС 8000, ул. Софроний 23, тел./факс (056) 820 561, e-mail: burgas@solvex.bg
ПЛОВДИВ 4000, бул. М. Луиза 6, тел./факс (032) 625 036, e-mail: plovdiv@solvex.bg

В епицентъра на медиите

Добрата новина е, че вчера партията майка пак пое курс към решителна промяна. Лошата е, че това пак ще става от горе надолу - сменяният себе си лидер дава указания на своето обкръжение да се самообнови и да започне да мисли по-новому. Все едно Николай Втори лично да оглави Октомврийската революция. Или Чирков сам да се оперира от сърце.

В България една партия се променя само ако премине в отвъдното. Това е така, защото пропорционалните избори гарантирано я превръщат в затворена бюрократична пирамида и я херметизират като водостойчив часовник "Ролекс". В пирамидата по-ниските чиновници са дресирани да чакат указанията от горе и да гледат лидера с възхищение и любов. Станишев не лъже, когато казва: "Тръгвам си от БСП много богат с доверието и обичта на огромен брой хора... най-скъпите неща, които съм получавал, са неща, плетени от симпатизанти...". За чорапи ли говори или за пуловери? Факт е, който не гледа към началството с любов и не му оплете поне една шапка, бързо отпада от йерархията.

Валери Найденов,
"24 часа"

Оставката на Станишев можеше да бъде малък жест на достойнство. Наистина можеше, но всъщност беше поредният жест на неговия жалък обществен конформизъм. Първо, защото Станишев прекалено дълго се ослушваше дали критиките срещу него няма да отминат - вероятно си е казал, че като е издигнал

Рокадите в БСП

толкова хора в БСП, те няма да се обърнат срещу него, защото той ще ги повлече със себе си. Второ - почти до последната минута преди началото на речта си той се занимаваше не с благо на своята партия, а с апаратни интриги. Наместо отговорно да подготви отчет за своите действия и бездействия, той уреждаше издигането на своето протеже Вигенин за еврокомисар, подготвяше за казионен председател на БСП някого от приближените си, търгуваше със своята оставка, дано си осигури подкрепа от социалистите за нов мандат като лидер на ПЕС.

Георги Гочев,
"Дневник"

След рекордно дълго присъствие на върха на БСП - цели 13 години, Сергей Станишев хукна презглава към Брюксел, оставяйки наследство, от което БСП трябва много да се изчерви. По време на неговото лидерство социалистическата партия "успя да отчужди от себе си интелигенцията, гражданите, млади хора, вътрешнопартийни бунтари, различно мислещи" (социологът Живко Георгиев). В резултат на отчуждението БСП наистина стана партия на генетично свързаните с нея, на заразените по полов път, както грубо се изрази преди време депутатът Кутев. Оттук и загубите - на избори и на хоризонт.

Таня Джоева,
"Преса"

Накратко Станишев всяка сутрин, като се събуди в апартамента си в Брюксел, трябва да благодари на Царя, че не му позволи България да завие наляво. Защото, ако не бяха тези "коалиционни компромиси", България щеше да фалира 2008-2009 година и Станишев щеше да е off ръководството на БСП още тогава. И ако е забравил за някои събития през периода 2005-2009, да попита жена си. Тя съм сигурен, че помни. Венсеремос БСП!

Владимир Каролев,
Клуб Z

Избора на Михаил Миков партията засега избегна взривяването на мира и непосредствения риск от разцепление. Новият лидер е отборен играч, който не провокира конфликти и бързо прощава дребните закачки в името на по-високи цели. Последните му добродушни шеги към опозицията след година на свирепи престрелки в парламента показват, че Миков може да утвърди нов стил на гражданска критика и съгласие по националните въпроси. Изглежда, най-деликатният въпрос е кога и как ще успее да излезе от сянката на Сергей Станишев. Засега Миков ще трябва да скочи в обувките на стария лидер - нареден по негов образ и подобие Национален съвет и Контролна комисия, предани организационен апарат и ръководства по места.

Руслан Йорданов,
"Стандарт"

Най-накрая в БСП нещо се случи. След като загуби безброй избори, компрометираща партията и сведе влиянието ѝ почти до това на ДПС, позволи името му да бъде забъркано в множество скандали - някои за конфликт на интереси, други направо за корупционни схеми, Сергей Станишев реши да напусне лидерския пост. Само че, както бях писал в една от предишните си статии по темата, той възприема това като крачка встрани от върха на партията, а не като излизане от властта в БСП. Надеждата му е да бъде преизбран за лидер на ПЕС и, разбира се, да влияе върху формирането на депутатската листа на партията и сателитите ѝ посредством председателството на структурата "Коалиция за България". И точно в тези два момента е изпитанието за БСП в стремежа ѝ да покаже, че нещо се е променило. Именно в тази насока нищо ново не се вижда. Партията си избра нов председател, възприеман като послушен на Станишев и нищо повече.

Д-р Мирослав Дърмов,
Легсинкътън, САЩ,
faktor.bg

Забавно и многозначително е, че БСП избра за председател човек, който дори не може да произнесе коректно понятието "ляво". Смисълът му отдавна е загубен. Сега вече дори и звученето.

Иво Христов,
"Сера"

Станишев се просълзи, но мнозина в партията ще въздъхнат с облекчение след него. Това е сигурно за тази една трета от симпатизантите на БСП, за които социолозите твърдят, че не искат и да чуят за вече бившия си лидер и затова със стиснати зъби са си останали по домовете, вместо да гласуват на евроизборите. Станишев просто много закъсня с оттеглянето си. След изборната загуба през 2009 г. Н на брой пъти поиска доверие от червения актив и те го подкрепяха, но се червяха заради самодоволните подмятания на лидера на ГЕРБ Бойко Борисов: "Пак ги бих!". В едночасовата реч на Станишев имаше прекалено много "Аз" и само единствено "Простете".

Красина Кръстева,
"Труд"

Със сигурност Миков няма да прави големи раздвижвания в Изпълнителното бюро, още повече че съставът му зависи от членовете на Националния съвет, които бяха избрани през 2012 г. Загадка е доколко позициите му са в състояние да влияят върху стратегически решения за партията като бъдещо коалиционно управление например.

Според някои делегати едва ли имат такова значение, още повече, ако спази обещанието си решенията да се взимат от колективните органи.

Елена Старидолска,
"Капитал"

ПОСОКИ

Бяло ли е черното



Петър ГАЛЕВ

Задължително е това, което направи старозагорският кмет с незаконните постройки, да продължи в цяла България. Вярно е, че с години властите са си затваряли очите за всякакви строителни безобразия, но все някога порочната практика трябва да се прекъсне. Иначе не само ще се заринем с бидонвили, но самите им обитатели са застрашени от трагедии при първото природно бедствие. Тогава и те, и неправителствените организации, които сега пишат против разчистването на гетата, ще заплюят държавата, че не е взела превантивни мерки... Нелепи са опитите прилагането на закон да се представи като нетолерантност към малцинството. Напротив, доста отдавна махалото е в другата крайност и често сме свидетели на обратната дискриминация. Различни институции проявяват нулева търпимост към простъпки на част от гражданите, а си затварят очите за същите прояви, когато са извършени от роми например. Затова дори и в исторически план да е допускано усукване на закона, крайно време е с днешна дата той да се приложи за всички. Това ще е и най-важното доказателство за равенство пред правилата на живеещите в България. Иначе така наречената "политическа коректност" заплашва да се превърне в някакъв тип имунитет, но само ако си представител на малцинство с тъмен цвят на кожата. Няма да е зле защитниците на човешките права да свалят кривите очила, през които гледат опитите за въвеждане на каквото и да е ред. Иначе рискуват, ако някой реално тръгне да прави дискриминация, това да не срещне обществен отпор заради притъпяването на сетивата от постоянното мрънкане в стил "а вие защо биете негрите".

СТОП КАДЪР



В редица европейски държави, сред които Англия, Холандия, Германия и Италия, активисти протестираха пред българските посолства срещу опитите за оседлаване на медиите у нас. Конкретната причина са предложените от вече бившото правителство изменения в Изборния кодекс, които на практика ограничават разследващата журналистика по време на предизборни кампании

Какво е отражението на събитията в Близкия изток в родното ни огледало

През последните месеци вниманието на световната общественост е насочено към конфликтите в Близкия изток, които имат

дългогодишна история. Ще окаже ли случващото се в този размирен район на планетата влияние върху нашата страна?

Виждането си по този въпрос споделят хората, които имат отношение към процесите извън родните граници.



Проф. Владимир Чуков,
арабист, университетски преподавател

Разширява се просторът на радикалните идеи

Прекният ефект от случващото се е бежанският поток. След битка на ИДИЛ - ислямската държава в Ирак, веднага напускат около 10 000 човека. Част от тях отива в Кюрдистан, другата в Турция и има вероятност да дойде и в България. Много неприятно е, че тези конфликти дават простор за радикални идеи. Различни групи и групировки показват жизненост и това увеличава контингента, който би изповядвал радикални идеи. Центърът за антитерористични действия към ЕС направи анализ, който ясно споменава, че тези идеи влияят на местните

ислямски общности в Европа, включително и в България. Има негативни, недиректни влияния, че с тези части на света не може да се прави бизнес. България отдавна няма посланик в Багдад, вече няма в Дамаск, посолството в Триполи напусна. Всичко това парализира каквито и да е търговски сделки. България дори няма закон за тероризма. Всичко отива до Наказателния кодекс, в който има определени текстове. Всяка една държава урежда своето законодателство съгласно националните си нужди или по начин, по който тя оценява заплахите за своята нацио-

нална сигурност - потенциални или реални. Ние сме границата на ЕС, ние граничим с Турция, видях един клип, в който се показва как в покрайнините на Истанбул се провежда молитва на привърженици на ИДИЛ, съвсем близо до нас, ние сме държавата с около 1 милион и половина мюсюлмани. Този факт беше отбелязан в споменатия анализ. Много са мерките, които трябва да бъдат предприети. Но първо трябва да има сериозен мониторинг, трябва да има много сериозна информация. Искане се много сериозна работа.



Симеон Николов, директор на Центъра за стратегически изследвания в сигурността и международните отношения

Има много прилики с това, което става в Украйна

Важна е първопричината. Всичко тръгна от преориентирането на външната политика на САЩ, оттеглянето ѝ от Европа и Близкия изток. Предстои оттеглянето им от Ирак, а на 1 януари - от Афганистан. И особено преориентирането, което направи САЩ, към преговори с Иран, диалог за ядрената програма. Последното въвеждане на Саудитска Арабия и тя предприе активна дипломатическа кампания. Това създаде общи интереси между Израел и Саудитска Арабия. Светкавичната операция на терористичната организация ИДИЛ в Ирак, създадена от разузнаването на Саудитска Арабия, постигна много

цели. В същото време Израел започна операция срещу "Хамас". Изводът - Саудитска Арабия и Израел искат да върнат САЩ в Близкия изток. Трябва да се знае, че има много прилики между войните там и това, което става в Украйна. Водят се нов тип войни - четвърто поколение. Започна се с информационна война, подготовка на бунтовнически сили, изпращане на нелегални спецназове. Второ, зад фасадата на демокрацията ясно проличават нефтени интереси и геополитически и икономически надмощия. И третата прилика. В Близкия изток се заложи на терористични организации, които дискредитираха искрените про-

тести, в Украйна се заложи на националисти, неофашистки сили, които дискредитираха първоначалния майдан. Приличат си и по жестокостите. Заплахата за България е, че ако тези огнища продължат да се разрастват, Черно море ще се превърне в обект на водене на такива войни. Почти сигурно е, че след оттеглянето на САЩ от Афганистан ще има по-големи вълни от бежанци. В Сирия ИДИЛ ще има своя халифат, състоянието на Афганистан, Ирак и Сирия ще се отрази на България и като ограничения в търговската дейност. Ще има икономически последици.



Мохамед Халаф, журналист от арабски произход

Ще се увеличи потокът от бежанци към България

Случващото се във всяка отделна държава е различно само по себе си, но ги обединява растящият политически ислям. Вливането на религията в политиката, воденето на кампания срещу всички либерални и демократични сили, които се опитват да доближат тези общества до цивилизованите критерии, доведе до това, което виждаме. Още с избухването на Арабската пролет преди около 4 години хилядите млади хора не искаха ислямистите да яхнат техните революции. Но така се случи, че тази младеж не беше организирана, че нямаше финансов инструмент, за да може да дове-

де нещата до край. Затова партията от статуквото, партията на политическия ислям, използвайки инструмента на религиозната догма, апатията и разочарованието в обществото, взеха властта в тези държави. Когато говорим за Либия, вие знаете, че там има много български граждани. Тази държава вече е провалена - има разпад на държавността, господстват различни групи и там опасността за българските граждани е много голяма. А тук, на място, България е заплахена от тези чужди бойци, които са от европейски произход. Според информация от различните западни разузнавания около 3 хи-

ляди души се обучават да извършват атентати в различни държави, което означава, че България е застрашена от такива хора - те имат европейски паспорти и могат да се придвижват свободно. Както видяхте, преди дни в Швеция имаше заплахата и правителството взе мерки. Ако това продължи, към България ще дойдат много по-големи вълни от бежанци и това ще създаде повече проблеми в политическата и социално-икономическата нестабилност, в която се намира страната.

"25 години свободна България"

● Инициативата се провежда под патронажа на президента Плевнелиев

Румяна КОЛАРОВА, политолог, секретар на президента по връзки с гражданското общество

На първо място искам да кажа, че това е една отворена инициатива, включваща поредица от събития. Отворена е във времето, защото ако след няколко месеца ще започнем да говорим за Десети ноември, за създаването на СДС, за връщането на имената на българските мюсюлмани и т.н., то след две години по това време ще трябва да говорим за създаването на българската конституция, после за изборите за 36-ото Народно събрание, които за част от хората и политиците са първите свободни избори, след това за създаване на ключова институция като Конституционния съд (каквато дотогава нямаше). Инициативата е отворена също и заради това, че събира заедно различни неправителствени организации, национални институции с техните собствени идеи как може да се отбеле-



жи тази годишнина. И накрая - можем да кажем - инициативата е отворена, защото събира заедно хора, които през тези години са били разделени и дори противопоставени, но тяхната демократична идентичност е безспорна. Например мога да спомена, че членове на Иници-

тивния комитет са както президентът Желю Желев, така и Едвин Сугарев - и аз много се радвам, че тези две емблематични имена за българската демокрация са заедно. Защото историята не може да има само една интерпретация (и това е записано в резолюция на Европейския

парламент). Тя не може да има еднозначна интерпретация. А партиите са склонни да злоупотребяват с интерпретацията на историята. Целта на тази инициатива е не да направи невъзможното, а да се постигне едно минимално поле на съгласие, що се отнася до демократичните цен-

ности. Защото много добре знаем как радикално дясното и радикално лявото превратно интерпретират миналото и събуждат носталгии, които нямат нищо общо с реалността. Нещо повече, носталгии, които заплашват демократичните устои. И това е вече другата цел на тази инициатива - младите хора. Тя не гледа назад, насочена е напред, с мисъл за общото бъдеще, но още повече е насочена към онези поколения, които са родени след 10 ноември, макар някакъв вид носталгични разкази да им говорят, че преди 89-а е било едно хубаво време... Защото нямаме памет. Мястото на историята е в учебниците по история, а не в злободневната политика, където тя може да бъде използвана като инструмент за манипулация и нападки. Хубаво е да сложим този период в учебниците по история, за да не може да

бъде манипулиран.

Събитията са наистина многолики и многообразни и не бих искала да фокусираме погледа върху една проява от инициативата "25 години свободна България". Но със сигурност ще има международна конференция на високо ниво, като там приоритетите са два - първият е да помислим за случилото се в България през призмата на това, което е станало като цяло в Източна Европа. Този форум на високо ниво ще бъде предшестван от дебати, пет на брой, които ще бъдат проведени не в София, а в страната. С други думи, това не са някакъв вид показни мероприятия. Втората голяма тема е недовършената работа в сърцето на Европа. Знаем, че Западните Балкани са приоритет за разширяването на ЕС, и съм убедена, че темата за интеграцията им е много голяма.

Ще разкажем и периодизираме "прехода"

Проф. Михаил НЕДЕЛЧЕВ, НБУ, член на Инициативния комитет за "25 години свободна България"

Един от големите недостатъци на публичното говорене за тези вече понатрупали се години на общобългарското ни битие е именно неразчленеността, неопределимостта на все и все несвършващия се преход. Време е вече да се откажем от това нищо неговорещо определение и да започнем детайлно да периодизираме изминалия четвърт век.

Голяма част от днешните българи продължават да възприемат десетилетията на "прехода" като някаква черна дупка, която гълта индивидуални съдби и колективна участ, анигилира образите на събитията, преди още да са се утвърдили в колективната памет. Сякаш всички живеем в някакво неясно и неопределимо време. Това, разбира се, е лоша илюзия. Просто не сме намерили верните модуси на разказване-

то, не сме застанали в правилната перспектива. И не сме извършили подбора на "истинските", "големите" събития.

Естествено най-важната ни задача е да отстояваме при този намерил фокуса си разказ идеята за новополучената **свобода**. И да покажем добиването на новата европейска самоличност като последователен, макар и сложен и противоречив, процес. Да убедим сънародниците си, че членството ни в Европейския съюз и НАТО е наистина едно от най-високите постижения на българската нация в многовековната ѝ история - колкото и трудно да е изпълването му с истинско съдържание.

Този разказ не трябва да замазва и истините за множеството ни провали, за грешките при реализирането на тези основни цели, за отклоненията в посоките на алчно обогатява-

не, насилническо придобиване на имущество, глупаво разрушаване на национални активи, на несмело понякога отстояване на националните ни интереси. Няма да убедим никого в истинността и пълнотата на разказа ни, ако продължаваме да "пеем фалшиво", ако рецитираме лековато формулирани партийни лозунги. Ето всичко това ще бъдат задачите на няколкото дискусии из страната и особено на историографската българска конференция, която ще предшества голямата международна конференция с участието на световни и особено източноевропейски лидери от най-високо ниво.

Паралелно с осъществяването на тези събития ще издадем и пет (засега) вестника под общото заглавие "25 години свободна България" - своеобразни единични листове. Всеки от

тези броеве ще има и свое собствено подзаглавие и ще се опитва да моделира образа на избрано от нас централно събитие от първите месеци на новия ни свободен политически и обществен живот след рухването на комунизма. Тези пет броя ще бъдат посветени на следните пет събития:

1. Връчването на петицията на "Екогласност" в още комунистическото Народно събрание;

2. 9-10 ноември 1989 г. - падането на Берлинската стена и свалянето на диктатора Тодор Живков;

3. Яростния митинг пред Народното събрание от 14 декември срещу член първи на живковската конституция;

4. Кръглата маса, на която за пръв път се срещнаха очи в очи несменяемите дотогава комунистически ръководители и представителите на демократичес-



ката опозиция, организирана се вече в Съюз на демократичните сили;

5. Първите свободни, но едва ли честни парламентарни избори в нова България.

Петте броя на вестника "25 години свободна България" ще съдържат, разбира се, множество свидетелства на участници и очевидци, ще има хроники и фрагменти от стари публикации в първите броеве на свободната преса. Ще има и множество архивни, вече исторически фотоси. Но основното ще бъдат днешните, съвременни анализи на тези исторически събития и процеси.

Вестникът "25 години

свободна България" ще бъде в своите пет броя диалогично отворен към цялата поредица от прояви, която ще се осъществява из цялата страна в месеците на излизането му - без, разбира се, да се превръща в информационно издание. Но той ще държи сметка за казаните нови думи за българския "преход" - нека за почти последен път употребим изтърканото название. Броевете ще се появяват точно в юбилейния за всяко събитие ден.

Нека всички си пожелаем мъдрост за рационализирането на представите ни за изминалото - наистина **историческо** време!

Можем да станем Силиконовата долина на Балканите

● Страната ни бе класирана на първо място като аутсорсинг дестинация за офис дейности в Европа

Илияна АНГЕЛОВА

"Ало, принтерът ми дава грешка и не може да разпечата подадения документ. Как да го свържа отново с компютъра?" Отсрещната страна дава указания какво да се направи и клиентът е доволен. Разговорът се води на английски, само че човекът, който се обаждат, е в Англия, а този, който отговаря, е името на фирмата, вдига слушалката от офис в София. Всичко това е възможно благодарение на съвременните технологии и комуникации.

Те позволяват на много западни фирми да избират за някои от офисите си дестинации, където разходите за работна сила и данъците са далеч по-ниски. Наемите за офиси са също доста по-приемливи от тези в повечето страни на ЕС. Това определено спестява средства на фирмите. България отговаря на повечето условия за идеална аутсорсинг дестинация - средната заплата у нас е около 6 пъти по-ниска от тази в САЩ или Великобритания и три пъти по-малка, отколкото в централноевропейските страни, например Чехия. Официална статистика на Евростат сочи, че през 2011 г. средното почасово възнаграждение у нас е било едва 3,5 евро. Това е едва 15% от средното за ЕС, където печелят по 23,1 евро на час. Дори в Румъния заплатите са по-високи от нашите - там плащат средно по 4,2 евро на час.

Страната ни бе класирана на първо място като аутсорсинг дестинация



нация за офис дейности в Европа и на 13-о място в света. Оценката бе дадена от престижния Global Services Location Index. Най-често чуждите фирми изнасят у нас някои офис дейности като човешки ресурси, финанси и счетоводство, дейности, свързани с обслужването на клиенти или колцентрове, а също задачи и в областта на информационните технологии. Има и компании, които се занимават с клинични проучвания.

България има доста предимства като аутсорсинг дестинация, затова този сектор е един от най-бързо развиващите се в родната икономика, сочи маркетингов доклад, предоставен от Българска аутсорсинг асоциация. В момента годишният ръст е 20% и се очаква да остане такъв поне през следващите 5 г. 76 компании аутсорсват в България, като в края на 2013 г. са давали работа на 20 000 души, а през 2018 г. се очаква те да станат 48 000. За страната ни това има и друго предимство - средната заплата, която дават чуждите фирми, е доста по-висока от средната у нас. Ако владеете перфектно чужди езици, имате квалификация като програмист, финансист или икономист, можете да си намерите добре платена работа в някоя от големите чужди фирми, които изнасят част от дейностите си в страни като България. Например за програ-

мисти възнаграждението са средно 1400 евро, а за офис дейностите - около 800-870 евро. Аутсорсингът е много атрактивен за западните фирми - например оборотът в IT сектора е 384 млн. евро годишно през 2013 г. Процентът на оперативната печалба при аутсорсинга е 8-11%.

Пазарът все още е във фаза на нарастване, анализаторите очакват, че много компании ще навлязат и ще търсят персонал дори в градовете извън София и Пловдив. Въпреки голямата безработица в България ще става все по-трудно да се откриват опитни програмисти, филолози и специалисти за обработка на данните, се казва в доклада. Разходите за заплати ще растат.

Защо чуждите инвеститори проявяват интерес към нас?

Разбира се, ниските данъци и разходи за работна сила са едно от най-важните предимства. Но не е само това. България е призната за страната с най-добри постижения в IT сектора за Югоизточна Европа, има дори потенциал да стане Силиконовата долина на Балканите. Това се дължи донякъде на факта, че България десетилетия наред е била доставчик на софтуер и хардуер за бившия Съветски съюз и Източна Европа. Има създадени традиции в обучението и изграждането на инфра-

структурата.

Оценката на бизнес средата в България в глобалните проучвания надминава тази на високоставените дестинации като Индия и Китай. Страната ни изпреварва азиатските гиганти по качество на инфраструктурата, по наличието на офис площи, скоростта на интернет и на транспортните връзки. През 2013 г. компанията Ookla класира България в проучване за широколентовите връзки на 15-о място от 185 страни по отношение на скоростта и на 9-о по отношение на качеството на изтеглянето от интернет. Редовната класация на Блумбърг пък позиционира България на осмо място в света със средна върхова скорост на интернет от 38,2 мегабита в секунда, което е повече от два пъти средното за света.

Основните столици на ЕС са на два часа път със самолет, а през страната минават пет общоевропейски транспортни коридора. Това позволява бърз и лесен достъп както до страни

от ЕС, така и до тези в Централна Азия и Близкия изток. Предимство е и часовата зона. Когато работният ден у нас започва в 9 ч., в Брюксел е още 7 ч. сутринта. Така до началото на активния ден в западните столици някои важни задачи за деня може да са свършени без заплащане на извънреден труд.

Инвеститорите ценят и културната близост. Българските компании са предпочитани за тяхната способност да обслужват своите клиенти със съпричастност и истинско разбиране на техните нужди. Това означава по-голяма гъвкавост, по-високо качество и удовлетворение. Културната близост и споделените ценности правят бизнес комуникацията и управлението на проекти по-лесно, се отбелязва в доклада.

Почти всички фирми, които са започнали дейност с аутсорсинг в България, са останали и дори са се разраснали през годините. Само две големи фирми са затворили - италианска-

та "Комдата" и белгийската IMRO.

България има и някои недостатъци като дестинация за аутсорсинг. На първо място те са свързани с ограничения трудов ресурс. В сравнение с азиатските страни и дори големи източноевропейски като Полша или Румъния не можем да предложим достатъчно богат избор на специалисти. Големите чужди фирми търсят понякога по 40-50 експерти в определена област и е много трудно те да бъдат намерени. Затова пък качеството на обучението в областта на електрониката и инженерните, компютърните науки е по-добро. Голямо предимство е ширококозастъпното чуждоезиково обучение - 98% от учениците в гимназиите учат чужд език.

Друг минус е, че вътрешният пазар на страната ни е много малък, за да оправдае присъствието на чуждата фирма тук. Затова пък географското ни разположение е благоприятно за по-лесни контакти с богатите пазари на Близкия изток.

Пощенска банка с 200% ръст на интернет заявките за жилищни кредити

Ръст от 200% в онлайн кандидатстването за жилищни кредити през първата половина на 2014 г. спрямо същия период за миналата отчита Пощенска банка (www.postbank.bg). "Заявките на клиентите, избрали тази услуга, са за над 10 млн. евро. Ако на пазара за жилищно кредитиране близо 60% от отпуснатите кредити са за имоти в София, в онлайн апликациите само 40% са от столицата, коментират от управление "Жилищно кредитиране" в банката.

Според McKinsey - една от най-големите световни консултантски компании, до 5 години две трети от клиентите на банките в Европа ще ползват продуктите на финансовите институции в онлайн среда.

От юни ПБ предлага още една иновативна услуга - достъп до консултантите по жилищно кредитиране чрез Skype видеовръзка. Клиентите могат да задават своите въпроси към експертите в удобно за тях време, без да се налага да посещават клон на банката.

Освен консултация всеки може да получи веднага и примерни форми на погасителен план, предоговорна информация, образци на необходими документи и т.н.

Онлайн видеоконсултацията ползват и много българи, живеещи в чужбина, най-често от Великобритания, Испания, Холандия и Германия. Те избират нашата услуга, защото това е единствената им възможност от дистанция да направят проучване, да зададат въпроси и получат консултация. Много от тях имат стабилни официални доходи и по сантиментални причини биха искали да притежават жилище в България. Цените на жилищата тук са в пъти по-достъпни от тези в ЕС, уточняват специалистите от "Жилищно кредитиране" на финансовата институция.

Правя всичко да загържа младите колеги тук

● **Със Сара-Нора Кръстева разговаря Петър Галев**

Сара-Нора Кръстева е примабалерина и директор на балета в Софийската опера и балет. Завършва Националното училище за танцово изкуство в класа на доц. Калина Богоева. Взима отличие за най-млад участник на Международния балетен конкурс в Осака и е финалист на конкурса в Москва. Веднага след дипломирането си постъпва в Националната опера и балет. От 2003 г. е прима, а през 2009 г. акад. Пламен Карталов я кани да оглави трупата. Тогава става най-младият директор на Националния балет. Репертоарът ѝ включва централните женски роли в "Лебедово езеро", "Жизел", "Спящата красавица", "Дон Кихот", "Пепеляшка", "Зорба гъркът" и мн. др. Международната кариера на Сара-Нора

Сара-Нора, изненада ли Ви нещо от това, което видяхте на юбилейния конкурс във Варна?

- Не бих казала, че нещо ме е изненадало, все пак дълги години съм в тази сфера, следя световните тенденции. Но, честно казано, почувствах известно огорчение, че по света децата започват все по-рано балетното си обучение, а при нас поради редица административни недомислици малките започват едва на единайсет години. Във Варна видяхме 15-годишни чуждестранни изпълнители, които са напълно готови за голямата сцена. Но при нас това няма как да стане, ако си започнал на единайсет. От друга страна съм щастлива, че дори при това забавяне в подготовката ние демонстрираме едно много добро ниво. Това не е само моята оценка, но и на редица от уважаваните чуждестранни експерти - световни имена в балета.

- Защо често българите оценяваме това, което имаме, едва когато бъде забелязано в чужбина? Така май се получава при певци, артисти, музиканти...

- Има нещо такова и това беше един от мотивите ми да направя концертите "Дни на българския балет". В България имаме публика, която обича своите артисти, която е много ярна, идва на всичките ни спектакли... Но си струваше и по-голяма аудитория да разбере, че нашите артисти са много добри и заслужават възторга на публиката. Дано постепенно да престанем да харесваме задължително всичко, което е чуждо, само защото идва отвъд границата. В инте-

Кръстева започва с гастрол в Италия и след успешното си представяне тя получава тригодишни ангажименти в трупата. Съвместно с Националния балет гостува в Испания, Италия, Гърция, Холандия, Унгария, Германия, Турция, Перу и Боливия, Япония. През 2002 г. завършва Педагогика в Държавната музикална академия. Удостоена е с "Кристална лира", "Сребърен ритон" и "Золотая муза" - за принос в българо-руските културни връзки. Под нейно ръководство през 2013 г. балетът на Софийската опера и балет е награден със "Златно перо" - за принос в българската култура. През юли беше член на журито на юбилейния 50-и Международен балетен конкурс във Варна.



При нас повече се разчита на таланта и ентусиазма на артистите, не толкова на целенасочена държавна културна политика

взаимоотношенията в балетния състав успешите в чужбина са много важни. Те са някакъв тип доказване на собствената значимост. Много от колегите също са заразени от тази често българска болест - постоянно да се търси и външно одобрение. Тук след силен спектакъл публиката ръкопляска по 20 минути на крака, всички от състава много ценят това. Но сякаш едва когато същата ситуация се повтори в някой престижен чужд театър, си казват - да, явно наистина сме добри...

- Критиците отчитат, че в момента националният ни балет е във възход, без зад това да стоят сериозни финансови стимули, няма и особена държавна политика по отношение на изкуството. На какво се дължи тогава подемот?

- Много ми се иска да вярвам, че се дължи и на моята голяма любов и отдаденост към колегите и към изкуството ни и на грижата ми за тях. От доста време климатът,

да се развива. При нас повече се разчита на таланта и ентусиазма на артистите, не толкова на целенасочена държавна културна политика.

- Дълго време водихте буквално битка да се промени законът по отношение на пенсионирането на балетните артисти, докде стигнахте?

- Битката, слава богу, приключи успешно. Вече имаме по-нормални условия като възраст и трудов стаж, които са необходими за пенсия. Трябва да Ви кажа, че това рефлектира и в качеството на спектаклите, защото законовите промени позволиха трупата да се обнови, да влязат млади, амбицирани артисти. Преди това трябваше да държим на цят заслужили колеги, които поради напреднала възраст не можеха да

танцуват, но и не можеха да се пенсионира.

- Има ли в момента изтичане на добрите артисти в чужбина?

- Правя всичко възможно да задържа тук колегите, които са доказали възможностите си. Старая се да им създавам различни стимули и те го знаят добре. Разбира се, и аз им уреждам индивидуални временни контракти, те също получават покани и това е полезно за всеки - да излезе на чужди сцени за известно време. Но за мен е много важно основната им изява да бъде в България. Другото, което правя през тези шест години, откакто съм директор, е да каня в театъра вече емигриралите наши колеги да участват в гастролни и концерти.

- Има ли много български балетисти на световните театри - във Виена, Париж, Лондон, Москва...?

- Навсякъде има наши сънародници и мога да кажа, че те наистина са на водещи позиции. Това е престижно за страната ни, но трябва държавата да създава условия за развитие на артистите в страната, в която са се родили и изучили.

- Разбрах, че отличили се млади таланти от конкурса във Варна ще видим на софийска сцена в главни роли на цели спектакли...

- Става въпрос за корейката, която получи специалната награда на гр. Варна - Су Бин Ли, и за французина Юго Маршан. Су ще играе в ролята на Одетта-Одилетта в "Лебедово езеро", вече е уговорен този гастрол. Тя ще танцува с български партньор. Французинът също ще играе с българска партньорка, но още уточняваме заглавието.

- Кога беше по-трудно за Вас - когато основно танцувахте, или днес, когато ръководите балета?

- Със сигурност сегашната ми роля е по-трудна. Когато танцувам, отговарям само за себе си и за партньора си, а сега отговарям за 65 души - различни характери, всеки със своите особености. Всеки от тях трябва да се чувства добре. През последните години репертоарът ни е

много богат и за всеки има подходяща изява. Дори някои чужди колеги се учудиха колко много постановки поддържахме.

- С днешна дата Вашата майка, примабалерината Екатерина Илиева, преосмисли ли първоначалното си нежелание Вие да се занимавате с балет?

- Не съм я питала, но виждам радостта ѝ от това, което правя и съм постигнала. Щастлива съм, че имам подкрепа на родителите си! Във Варна изпитах особена емоция, защото се оказа, че майка ми е първият участник, стъпил на сцената в първото издание на международния конкурс през 1964 г. А на следващата година е взела наградата.

- Какво готвите за новия сезон?

- Започваме с нова постановка на "Спящата красавица" от Чайковски, с нови декори, нови костюми и нова хореография на известната наша примабалерина Маша Илиева. Сценографията е на Иван Савов, а костюмите са на Мария Блажева. Очаквам потвърждение за нови гастролни, с които отново ще излезем на чужди сцени след успешните турнета във Великобритания и Катар през миналата година.

- Хората, които работят в балета, интересуват ли се активно от случващото се в държавата, или са потопени основно в изкуството?

- Напротив, често обсъждаме новините, нещата, които стават в България, и така трябва да бъде. Крайно време е младите хора да бъдат по-ангажирани към това, което се случва в страната, и да знаят, че развитието на държавата ни зависи и от всеки един от нас. Същото важи и за спектаклите - независимо каква е конкретната ти роля, цялостното представление зависи и от теб! Това, че проявяваме гражданска ангажираност, не ни пречи, от друга страна, да сме потопени в един сценичен приказен свят, в който винаги се води битка за победа на доброто. Дано тази битка да бъде спечелена и в реалния живот!



Мирослава
КИРИЛОВА

С до 40% по-слаба реколта очакват лозари и винопроизводители тази година в сравнение с миналата заради проливните дъждове, болестите и градушките. Това каза пред в. "Животът днес" шефът на Института по лозарство и винарство (ИЛВ) в Плевен доц. Иван Пачев. Особено тежко е положението в Карловско, в Петричко. В с. Калугерово, Пазарджишко, 63% от насажденията с десертно грозде са почти съсипани, в с. Искра поразените масиви с винени лозя са 62%, а в с. Спасово, Пловдивско, процентът на унищожените насаждения с винено грозде е наистина стряскащ - 78. Природата засега е благосклонна към стопаните в Централна и Северна България. Като цяло реколтата на винено грозде през кампания 2014 г. се очаква да бъде по-слаба от миналогодишната както в количествено, така и в качествено отношение.

"При всички положения непрекъснатото пръскане с комплексни препарати след всеки

Лозари очакват слаба реколта през тази година

дъжд срещу болести ще оскъпи реколтата. Но въпреки третирането някои лозари не успяха да се справят с постоянните атаки на гъбичните заболявания и почти са изгубили надежда, че ще успеят да покрият разходите си. Очертах се обаче някои сортове грозде, които се оказаха устойчиви на болестите и вредителите, като "Наслада", "Дружба", "Кайлъшки рубин" и др.", обобща доц. Пачев.

В традициите се крие формулата на оцеляването

Най-малкият град в България - Мелник, е най-предпочитаната дестинация за винен туризъм. Ценителите на червения еликсир могат да му се насладят с дегустация в Музея на виното или в Кордолуповата къща. Най-голямата възрожденска къща на Балканския полуостров пази бурета, които събират общо до 300 тона вино. Те са разположени във врязан в скалата 150-метров тунел, в който постоянната температура е около 15 градуса. Най-голямото буре е с вместимост 12,5 тона. "Отпит в атмосферата на Кордолуповата къща - сред цветните венециански стъкла и миндери с тежка коприна, чудесният еликсир разкрива своето възшебство. В града се е правило два вида червено вино - от

прясно грозде, а друго - от засушено грозде, с голяма трайност. След няколкогодишно отлежаване то е добило качества, даващи му възможност да конкурира европейските вина, и е било предназначено за пазара на Стария континент, където е било търсено и високо ценено. Част от тайната за качествено, пивко червеното вино се крие в отлежаването му. Съхранявало се е в дълбоки, с постоянна температура изби, издълбани в устойчивия пясъчник", разказва кураторката на къщата музей.

"България може да се похвали с дългогодишни традиции в областта на лозарството и винопроизводството, което ни прави желан партньор не само за пазари в Европа, но и в трети страни. Китайският пазар например е огромен и необятен и ако успеем да пробием там, това ще е огромен напредък за сектора" - подчерта доц. Иван Пачев. Преди броени седмици той се завърна от посещение в китайската провинция Хейлонгджан с главен град Хардин. Там е бил по покана на Китайската академия на селскостопанските науки. "Разбърали са, че ние сме една от водещите държави в отглеждането на лози и производството на вина, и искат да им предадем нашия опит", обясни доц. Пачев.

Учим китайците как се прави вино

Оказва се, че не само заради по-неподходящите за отглеждане на лозя климатични условия китайците получават ниски добиви. "През зимата в провинция Хейлонгджан температурите достигат до минус 45 градуса и за да не измръзнат лозята, или ги отглеждат в огромни оранжерии, или ги покриват със специални одеяла. Т.нар. азиатско засаждане на лозите обаче не дава добри резултати. Засаждат ги в огромни редове на 5 мет-

ра един от друг, не знаят кога се прави почистване на росните корени и издънките, въобще липсва им опитът", разказа шефът на Института по лозарство в Плевен. Той е подписал с колегите си от селскостопанската китайска академия споразумение, с което двете страни се ангажират да си сътрудничат. Взаимната помощ ще се осъществи в областта на обмяната на генетичен материал за винени сортове, обучение на специалисти по лозарство, проучване на почвено-климатичните условия на китайската провинция с

цел засаждане на подходящи лозови насаждения, които да бъдат студоустойчиви, обмен на технология на десертно и винено грозде и технологии за производство на вино. "И ние имаме какво да научим от китайците. Те разполагат с отлично организирано държавно подпомагане. Използват много нови техники и технологии, а ние още правим виното с допотопни машини от 70-те години, което се отразява не само на количеството, но и на качеството на виното", категоричен е нашият събеседник.

Фамилията на Шестаците прави мелнишко вино от 120 години

"Маната е най-сериозният ми проблем. Още е рано обаче да се каже какви ще са пораженията", сподели Митко Манолев - Шестака. Той е собственик на около 45 декара собствени лозя, има производствена част и стара, 250-годишна изба за отлежаване на виното, вкопана в мелнишките сипеи. Семейството му - Шестаците, е сред старите фамилии, предпочели да останат да живеят в Мелник. "Ние имаме 120-годишна история в града и във винопроизводството. Обработваме лозя с "Широка мелнишка лоза" и сме едни от производителите на прочутото мелнишко вино. "Шестаците" ни наричат, защото прадядото Илия е имал шест пръста на дясната ръка, а сега Митко Шестака също има шест пръста, но на лявата ръка", разказа съпругата на Митко - Ева, която посреща и изпраща посетители в къщата им за гости. Семейството прави по 10-15 вида вино - от сухо червено, произведено по традиционна технология, но след това съхранявано в две различни бурета - от дъб и от кестен, до бяло полусухо, произведено от 6-7 вида бяло грозде ("Сандански мискет", "Брестовица", "Димят", "Болгар", "Тамянка", "Мускат", "Керацуда" и други), които се слагат заедно да ферментират.

Самолетът е по-безопасен от автомобила и влака



Бисер ТЕРЗИЕВ

Какво става с гражданската авиация? Защо падат толкова самолети напоследък? Да се отказвам ли от пътуването по въздух и да тръгвам ден-два по-рано с колата за срещите си в Европа? Това ме попита един сериозен бизнесмен, който през седмица лети до някоя от столиците в централната и северната част на Стария континент и обратно.

Основателен въпрос на фона на четирите трагични самолетни инцидента от пет месеца насам. От началото на годината броят на загиналите при произшествия с гражданската авиация вече е 761. Това е над два пъти повече в сравнение със същия период на последните 10 години, когато средногодишно при самолетни катастрофи са загивали между 500 и 600 души в целия свят. Само при двата инцидента със самолетите "Боинг 777" на Malaysia Airlines през март и юли загинаха общо 537 души. И двете авиокатастрофи обаче са по-особени от гледна точка на авиационната безопасност. Единият

изчезна в океанските вълни, а другият падна в район на активни бойни действия в източната част на Украйна. Данни за отказ на двигатели или на някакви други системи на двата самолета категорично все още няма, още по-малко може да се твърди за някакви грешки в пилотирането на техните екипажи. Така че поне засега

логичните причини за изгубването и на двете машини се очертават като външни.

Казвам логичните, тъй като черните кутии на изчезналия в океана боинг все още не са открити, а шансовете за това от началото на април драстично намаляха, тъй като акумулаторните им батерии се изтощиха и те вече не излъчват радиосигнали. Все още не са разчетени и анализирани и данните от полетните записващи устройства (т.нар. "черни" кутии, които на всеки самолет с максимално излетно тегло над 5700 кг са две и всъщност на цвят са яркооранжеви) на другите три паднали самолета, така че за някакви конкретни причини за падането им все още категорично не може да се говори.

На мястото на отломките на сваления в Украйна "Боинг 777" все още не са допуснати екипи от разследващи, които да направят огле-

ди и да документират състоянието и разположението на отломките от него, да не говорим, че с течение на времето и влиянието на метеорологичните процеси част от доказателствата по тях намаляват. Да не говорим, че някои от тях дори могат да бъдат съзнателно отстранени и унищожени.

Никакви данни няма и каква информация съдържат черните кутии и на катастрофиралите в Азия и Африка два самолета на TransAsia и Air Algerie.

Освен това според експертите, разследващи авиационни произшествия, дори и полетните записващи устройства да са в идеално състояние и да бъдат бързо и лесно разчетени, това съвсем не означава, че причините за катастрофата веднага ще станат ясни, тъй като

черните кутии съдържат само част от необходимата за разследването информация.

Следва изучаване на куп радарни картини, на метеорологичното осигуряване на полетите в района на падането на самолета и пр. Разследването на всеки инцидент със самолет е много дълъг процес, който включва събирането на огромен по обем материал и информация, като се започне от подготовката на екипажа и спазване-

то на режима за работа и почивка от него и се стигне до летателната годност на самолета, аеронавигационното обслужване на въздушното движение и пр.

Това, което пътуващите със самолет е важно да знаят, е, че основната задача на всяко разследване на авиационно произшествие е да открие истинските причини за него, да направи съответните изводи и да препоръча мерки за безопасност, които категорично да изключат в бъдеще възникването на други произшествия по същите причини.

Именно с тази цел въпросът за вината, довела до която и да е самолетна катастрофа, не се дискутира. Търсят се единствено причините, за да се открият и отстранят завинаги.

За това говори статистиката.

А когато цифрите говорят - и боговете мълчат!

По данни на Международната организация за гражданска авиация ICAO от 1945 до 1955 г. загиналите при авиационни произшествия намаляват от 5 на само 1 човек на всеки пролетени 100 млн. пътничкилометра. Това е резултатът от въвеждането на международните стандарти за авиационна безопасност веднага след подписването на Чикагската конвенция за гражданското въздухоплаване и на анексите към нея. Благодарение именно на разследванията на авиокатастрофите и на обективното установяване на причините за тях стандартите за безопасността на полетите постоянно се вдигат, а заедно с това намалява и броят на загиналите. Така през 1968 година те са 0,5 на 100 млн. пътничкилометра, през 2006 г. вече са 10 пъти по-малко - 0,05 на 100 млн. пътничкилометра. Данните за последните години се колебаят около 0,012 загинали. На разбираем език това значи средно 1,2 загинали при самолетни катастрофи на 10 млрд. пролетени от гражданската авиация пътничкилометра!

Каква е черната статистика за автомобилния транспорт?

Според нея през последните години по пътищата на света с живота се прощават около 86 души на всеки 10 млрд. изминати по шосе пътничкилометра. Така че по пътищата на земното кълбо загиват близо 72 пъти повече души от броя на отишлите си от света при самолетни катастрофи!

Може ли изобщо да става и дума за сравнение?

Само през последните две години - 2012-а и 2013-а, загиналите при автомобилни катастрофи в България бяха по 601 годишно. За сравнение по данни на Международната асоциация за въздушен транспорт (IATA) погубените при авиокатастрофи жители на Земята през 2012 и 2013 година съответно са 414 и 210.

Загиналите в жп катастрофи през последните години са около 34 на 10 млрд. пътничкилометра - 28 пъти повече от авиационните и 2,5 пъти по-малко от автомобилните инциденти. Така пътуването с влак си остава доста по-безопасно от това с автомобил, независимо какъв, но и далеч по-рисково от полетите със самолет.

Причината за високата сигурност на авиацията се дължи на факта, че

системата за гарантиране безопасността на полетите се стреми да снижи човешкия фактор до нула.

Разработването и произвеждането на всеки самолет става в съответствие с комплекс от над 800 изисквания, които трябва да гарантират, че катастрофа може да се случи веднъж на 1 млрд. часа във въздуха, авария - на 10 млн. часа, инцидент - веднъж на 100 хиляди, а предпоставка за авиационно произшествие - на 1000 часа. Тези цифри се тълкуват като приемлив риск, като по същите критерии работят и ядрените централи. Друга техника на Земята с толкова висок коефициент на безопасност няма!

Всеки производител на самолети гарантира такава надеждност при спазването на определени условия на експлоатация. За целта той разработва действия на екипажа при особени случаи и опасни ситуации, които се изучават и проиграват многократно в авиационните учебни центрове. Става въпрос за пожар на борда, отказ на двигатели и други функционални системи, прекъсване на радиовръзка, загуба на ориентация, попадане в зона на интензивна турбуленция, в облак от вулканичен пепел и др.

Така че пътуването със самолет си остава най-сигурният начин за придвижване. А нарастващият брой авиокатастрофи през последните пет месеца се включва в числото на допустимите на 1 милиард пътничкилометра в целия свят. Както винаги и навсякъде в живота - единственият въпрос е кой е "късметлията".

Първият инцидент, който наскоро фокусира вниманието на световната общественост към безопасността на гражданската авиация, беше изчезването на "Боинг 777" на 8 март (полет MH370) на Malaysia Airlines. На 17 юли беше свален - все още неясно как и с какво, същият тип самолет в Украйна (полет MH17), и то на същата авиокомпания. Само седмица по-късно, съответно на 23 и 25 юли, станаха трагедиите с турбовитловия самолет ATR-72 на TransAsia в Тайван и с реактивния MD-83 на Air Algerie в Африка.

Зелената икономика в България има бъдеще

Мирослава
КИРИЛОВА

С какво участниците грабнаха журито?

Интелигентно използване на природните ресурси

Победител в категория "Ученици" е единият десетокласникът Емил Иванов от Националната финансово-стопанска гимназия в София. Въпреки че не спира да се занимава с шосейно колоездене повече от две години и вече участва в състезания, той не изоставя и другата си любима област - икономиката. "Честно да ви кажа, и аз се изненадах, че разработката ми е спечелила журито. Реших да участвам в конкурса повече за да докажа на себе си какво съм научил през последните години в училище и с какво мога да съм полезен на обществото ни", заяви Емил Иванов. Неговата идея е, че при наличието на подходящо национално законодателство и целенасочено финансиране, както и при стимулиране на потребителското търсене към нови типове стоки или на известни стоки с нови характеристики България може да развие зелената си икономика.

Биопроизводство при по-ниски разходи

Конкретни примери ученикът дава с възможностите от интелигентно използване на природните ресурси на страната ни за производство на зелена продукция - възобновяема енергия, рециклируеми суровини, екологични храни. "България има ограничен човешки ресурс, индустриален и финансов. Ето защо се препоръчва насока към производства, които могат да бъдат характеризирани като "бутикови". При тях основно е не

Съюзът на икономистите в България награди ученици, студенти и докторанти в десетия юбилеен конкурс "Млад икономист" под надслов "Гласът на младите за силна икономика".



масовостта и обемът, а интелектуалният потенциал и специализацията на основата на характерни дадености. Различни елементи на зелената икономика и индустрия са част от подобни производства", казва Емил Иванов. Според него страната ни може да развие биопроизводството на храни при по-ниски разходи за единица продукция, макар и при по-ниски добиви от единица площ. По-високите пазарни цени на биопродуктите са мотивационен фактор за такива производства. Те обаче са и ограничаващ фактор поради по-ниската покупателна способност на голяма част от населението. "Когато биохраните обаче са родно производство и стойността им е по-ниска заради по-малкото разходи за транспорт, повече българи биха посегнали към тях. Колко по-хубаво е да ядеш екологично чиста храна, без ГМО и химикали. Същевременно и пазиш околната среда", обобщава възпитаникът на финансово-стопанската гимназия.

Рециклиране без никакви загуби

Отличен в категория "Студенти" е екипът на Иван Костадинов от

Университета за национално и световно стопанство - София, и Ренета Василева от Икономическия университет във Варна. "Бяхме на един семинар за млади предприемачи и чухме за добрите практики, които се прилагат в Румъния и в страни от Западна Европа по модела "From Cradle to cradle". Това е игра на думи с фразата "From cradle to the grave" (от англ. "от люлката до гроба"), което означава, че методът акцентира върху запазването на това, което имаме, за бъдещите поколения" - обясни третокурсничката Ренета Василева.

Пример за модела е използването за еднократна употреба на чаша, бутилка или опаковка, направена изцяло от биологични материали. Когато потребителят повече не се нуждае от тях, те може да бъдат изхвърлени и да се върнат в природната среда, където напълно да се разградят. Така разходите за обезвреждане на отпадъците, като например депо и рециклиране, отпадат. "Знае се, че известна световна марка маратонки произвежда обувките от материали, които са напълно разградими", уточни възпитаникът на УНСС Иван Костадинов. Идеята на младите хора е бизнесът и ин-

Талантливите българчета предложиха изключително новаторски, интересни и практични идеи за бъдещото развитие, родните възможности и предизвикателствата пред зелената икономика в България.

дустрията да бъдат стимулирани да използват материали, които нямат отрицателно въздействие върху околната среда и могат да бъдат използвани в непрекъснати цикли като един и същ продукт, без да губят целостта или качеството си. По този начин тези материали могат да бъдат използвани отново и отново, вместо да бъдат "downcycled" в "по-низши" продукти. Downcycling означава повторното използване на материали в по-низши продукти. Например един пластмасов компютър би могъл да се превърне в пластмасова чаша, от която след това се прави пейка за парка и т.н.; това в крайна сметка може да



доведе до загуба. Студентите илюстрират идеята си за непрекъс-

нат кръговрат на продуктите така:

"На първата картинка е международният символ на рециклирането. Акцентиране върху разстоянията между стрелките. Всяка от тях е процес, който струва пари и време. При кръговрата на втората картинка няма разстояния - налице е само процес на сглобяване и повторно използване" - обобщават победителите в категория "Студенти".

Законодателство в помощ на околната среда

Първенец сред докторантите е Милен Митков от Стопанска академия "Д. А. Ценов" в Свищов, която е и главен спонсор на конкурса. Младият учен набляга на възможностите за развитие на зелена икономика в контекста на стратегията "Европа 2020". Тезата, която защитава, е, че за да оцелее животът на Земята, съвременната икономика, стимулираща социалното неравенство и пилеенето на природни ресурси, трябва да бъде заменена от зелена икономика.

Променя се мисленето на хората

"Стратегията включва редица програми за иновации, за цифрови технологии, за ефективно използване на ресурсите, за придобиване на нови умения и отваряне на нови работни места. Някои от тях вече са в ход, други ще започнат през следващите години, но едно е сигурно - те непременно ще дадат резултат. Най-хубавото е, че се променя мисленето на хората, особено сред младите, които един ден ще са начело на обществото ни. Те осъзнават, че зелената икономика е единствената възможна икономика на бъдещето. Няма да има друг начин за икономически растеж освен зеления", подчерта докторантът Милен Митков.

Според него особено важно е постигането на напредък в съобразеност с околната среда данъчно обла-

не и намаляване на съществуващите в десетки страни на ЕС високи субсидии за изкопаеми горива. Цените на много продукти и услуги не отразяват правилно общия размер на производствените разходи, тъй като разходите за замърсяване не се отчитат. Политиките в областта на доброволната екомаркировка се оказват недостатъчни. Това важи още повече в условията на криза като сегашната, когато нараства броят на потребителите, за които от значение е цената на продукта, а не степента, в която е щадящ за околната среда.

Според автора е необходимо да се разработят допълнителни политики за насърчване на предприятията посредством данъчни облекчения да инвестират корпоративните печалби в намаляване на въглеродните емисии (чрез фондове за реинвестиране срещу изменението на климата) и други отрицателни въздействия върху околната среда.

Бъдещето е на хибридни автомобили

Милен Митков прогнозира, че в следващите десетилетия ще се осъществи бум на зелената индустрия например в сектори като производство на автомобили, жилищно строителство и изграждането на жп линии. Компаниите, които са се посветили на създаването на електрически и хибридни автомобили, ще се радват на просперитет. Изграждането на високоскоростни влакове ще позволи съкращаване на времето за път в съчетание с използването на много по-малко енергия за превозен пътник в сравнение със самолетите и конвенционалните влакове. Строежът на жилища ще започне лека-полека да се съобразява изцяло с критериите за енергийната ефективност.

Основната препоставка за развитието на зелена индустрия обаче е стимулирането на общото икономическо развитие на страната и повишаването на доходите на населението.

Енергийната зависимост обрича ЕС на нестабилност

Аделина МАРИНИ
www.euinside.eu

В момента ЕС се намира в патова ситуация по отношение на Русия, тъй като заради енергийната си зависимост като общност и като отделни страни членки Съюзът не може да направи много повече от това да размахва пръст на Кремъл, че това, което прави в Украйна и в най-енергийно зависимите страни членки, е лошо. За разлика от САЩ, които се очаква до 2020 година да се превърнат в един от най-големите износители на природен газ (от шисти) в света и затова вече могат да си позволят да наложат сериозни икономически санкции срещу режима на Путин и най-силното оръжие на външната му политика - износа на петрол и газ.

И докато кризата досама източната граница на ЕС се разгаря с всеки изминал ден, ЕС не е в състояние да се договори дори за това кой да бъде върховният представител за външната политика и кой да поеме председателството на Европейския съвет.

А как стои въпросът с енергийната зависимост? Наскоро икономическата дирекция на Европейската комисия публикува обширен анализ на зависимостта на страните членки и на ЕС като цяло (осреднено) от основните ресурси - газ, петрол, ядрена енергия. За целта Комисията е използвала три основни показателя: сигурност на енергийните доставки, енергийна и въглеродна интензивност, принос на енергийните продукти в търговията. Резултатите са плашещи.

Енергийната зависимост на ЕС плува между 52% и 53%

Това обаче е осреднен резултат, който не показва реалната картина, а тя е, че мнозинството страни членки постоянно са намалявали своята енергийна зависимост в периода 2008-2012 г. Това обаче донякъде се дължи на спада на потреблението на енергия в началото на кризата и на бързото

Новият шеф на Европейската комисия Жан-Клод Юнкер е убеден привърженик на концепцията за енергиен съюз, предложена от полския премиер Доналд Туск, който беше един от най-силните кандидати да оглави Европейския съвет, но, както разкрива The Financial Times, кандидатурата му е била отхвърлена от... каква из-

развитие на възобновяеми източници. По отношение на петролните продукти зависимостта от внос е изключително висока в ЕС и през 2012 г. е изчислена на 86%. Повечето страни членки са напълно зависими от внос. Изключение са Естония и Финландия, при които зависимостта е спаднала със съответно 18% и 10%. В Литва вносът се е увеличил значително - с 26 на сто, докато Великобритания се е превърнала от нетен износител в нетен вносител на 36% от потреблението. Дания е единственият износител на петрол в ЕС, но и при нея се забелязва спад.

Ситуацията при природния газ е доста различна и разнообразна. Зависимостта от внос е в постоянен ръст от началото на века, когато е била по-малко от 50%, а през 2012 г. вече е била 66%. Газовата зависимост в ЕС е много висока в 14 държави, които все още отбелязват нива от над 90% зависимост. Няколко страни са намалили газовата си зависимост, като най-забележимо това е било в Румъния и Унгария, а също и в България и Чехия, но не толкова значително. Документът на ЕК показва, че зависимостта се е увеличила значително във Великобритания и Хърватия, където вътрешното производство на газ намалява бързо и това кара двете страни да разчитат все повече на внос на природен газ, за да покриват нуждите си.

Увеличение на зависимостта се наблюдава и при вноса на твърди горива. При това ръстът е значителен - 25% в периода 2001-2012 г. В 9 страни членки зависимостта от вноса на твърди горива е над 90%. Увеличението е значително в Германия и Испания. Забележителен спад на този тип зависимост има в България, Гърция, Румъния и Словения. Особен случай е Естония, която от нетен



износител през 2009-2011 г. се е превърнала в нетен вносител през 2012 г., макар и с незначителен дял. Чехия и Полша са единствените две останали износители на твърди горива, но износът им е спаднал драматично от 2001 г. насам.

Ситуацията с ядрената енергия също е разнообразна. В 14 страни членки не се използва ядрена енергия. Делът ѝ е бил в постоянен спад в останалите в периода 2001-2008 г., но вече се отбелязва ръст в някои страни членки като Обединеното кралство, Чехия, Унгария, Румъния и Испания. Същевременно Литва изцяло премина на ядрената енергия през 2009 г., а Германия намали дела ѝ от 12,5% на 8%. Значителен е ръстът на възобновяемите енергийни източници (ВЕИ), като най-забележителен е в Испания, Италия, България и Гърция, които са удвоили дела им между 2008-2012 г. Малта е страната с най-нисък дял на ВЕИ в ЕС - едва 1%.

България е сред икономиките с най-висока и увеличаваща се енергийна интензивност

Тя е особено важна

ненада... Дейвид Камерън. Според вестника британският премиер се тревожи, че Полша не е приятелски настроена към опитите на Лондон да ограничи свободата на движение на работници. Същевременно Великобритания е сред страните в ЕС, които отбелязват значително покачване на зависимостта от вноса на енергия.

лия, Италия и Словения. При Чехия, Унгария, Белгия, Франция и Холандия степента на диверсификация се е влошила най-много.

Енергиен съюз или риск от енергийна криза

На фона на сложната ситуация със зависимостта на ЕС, и то до голяма степен от Русия, Европейската комисия представи наскоро стратегия за енергийна сигурност, в която посочва, че прекалено често въпросите за енергийната сигурност се решават само на национално ниво, без да се взема предвид независимостта на страните членки. ЕК смята, че енергийната сигурност на континента може да се подобри значително, ако се възприеме колективен подход чрез функциониращ вътрешен пазар и по-голямо сътрудничество на регионално и европейско ниво. ЕК отива и много по-далече, като посочва, че засилването на енергийната координация трябва да залегне и в процеса на разширяване - страните кандидатки и потенциалните кандидати да започнат да прилагат същите принципи както и членките.

Още повече че Русия ясно заяви, че няма никакво намерение да остави Западните Балкани на мира. Това стана по време на тазгодишния "Хърватия форум" в Дубровник, по време на който Москва набеляза и Западните Балкани като територия, за която ще се бори. В специално обръщение пред форума руският заместник външен министър Алексей Мешков напомни, че Балканите играят важна роля в руската външна политика заради "обща история, дългогодишно приятелство, общи славянски корени, културно и религиозно родство, както и участието на Русия в процесите, които

стават в региона".

За Русия Балканите са поредната сфера на влияние

Мешков остро разкритикува ЕС за методите, които прилага, за да "запази Западните Балкани в своята орбита". Той даде ясно да се разбере, че Русия няма да толерира промяна на икономическите интереси в региона, и постави конкретно искане - страните, преговарящи за членство, да водят консултации и с Москва относно защитаването на руските интереси в района.

В стратегията на ЕК за енергийна сигурност Русия е посочена като заплаха номер едно. Напредъкът в осъзнаването на тази заплаха е доста слаб и закъснял. Засега осъзнаването е на ниво ЕК, като добрата новина е, че новият председател Жан-Клод Юнкер е привърженик на енергийната интеграция. Остава само страните членки да се заемат сериозно с този въпрос, и то максимално бързо.

Ако през 2009 година можеше да мине заблудата, че Русия е партньор, на който може да се разчита, сега е повече от ясно, че президентът Владимир Путин отдавна е подминал точката, от която няма връщане назад. Истинска илюзия е да се вярва, че докато той е на власт, отношенията с Москва може да се "нормализират". ЕС измина дълъг път по задълбочаване на интеграцията заради дълговата криза в еврозоната и икономиката полека-лека започва да се възстановява. Това възстановяване обаче ще изисква още енергия. Освен това има риск от забавяне или спиране на възстановяването, ако не бъде гарантирана енергийната сигурност. Това ще означава, че "неприемливата" безработица в ЕС няма да започне драстично да спада, което ще продължи да налива гориво в евроскептицизма и национализма и като цяло означава нестабилност. Прекалено висока цена за опазване на твърде тесните национални или вътрешнопартийни интереси.

Азиатските тигри в образованието

Азия вече е добре позната на българските бизнесмени, но за студентите ни все още е далечна екзотика. Младежите ни предпочитат най-вече японските университети, доста по-малко следват в Пекин. А в Южна Корея и Сингапур отиват само онези, които са в американски университети и програмата им предвижда да изкарат някой семестър на Изток.

Гергана ПЕТКОВА

Но след десетина години това, изглежда, рязко ще се промени и азиатските университети ще привличат повече българи. Защо смятаме така? В момента у нас набира скорост нова модна линия - все повече родители записват децата си да учат корейски, китайски или японски език. Тази година столичното 18-о СОУ "Уилям Гладстон", в което от години се преподават източни езици, имаше над 600 кандидати за първолаци, а в деня на отворените врати пред "китайската" и "корейската" стая се виеха опашки за записване. Институт "Конфуций" към Софийския университет започна да обучава детски учители, които да преподават китайски на малчугани в градините. Самият институт предлага курсове за деца от 4 до 6 и от 7 до 14 години. Свой център за

източни езици има и Великотърновският университет.

Желанието на родителите децата им да учат източни езици е обяснимо - Азия става все по-важна икономическа сила за света (особено Китай) и дава повече шансове за добра професионална реализация.

И обучението там е на много високо ниво - доказват го резултатите от всички международни изследвания за грамотност, както и олимпиадите, които азиатските ученици вече традиционно печелят. Източна Азия е с най-високи показатели в образованието, като четири от най-добрите системи в света са именно там - в Хонконг, Южна Корея, Шанхай и Сингапур.

Какво отчита рейтинговата класация на британското списание Times Higher Education за 2013-2014 г.? Първото място е за Калифорнийския технически университет, следван от



Оксфорд и Харвард.

В Топ 100 обаче има 11 висши училища от Азия. Най-напред сред тях на 23-то място е Токийският университет със 76,4 точки от максимално възможните 100. Той е водещ изследователски университет и неговите учени печелят световна слава още от 1877 година. Има 10 факултета и над 30 000 студенти, включително чужденци от 100 държави. От няколко години предлага и програми на английски език. Японското правителство редовно отпуска стипендии за български младежи, които искат да следват висше образование в Страната на изгряващото слънце.

На 26-о място в класацията е Универси-

тетът на Сингапур, събрал 72,4 точки. В него се преподава на английски език, но там е мястото да се научат още малайски, тамилски и мандарин - и четирите езика са официални за града-държава. Сингапур е сред най-развитите държави не само в Азия, а и в света. В последните години правителството изпълнява програма за привличане на повече чуждестранни студенти.

На 43-та позиция е Университетът на Хонконг, който предлага солиден пакет от стипендии за чужденци. Студентите, които са следвали там, веднага се наемат от големи работодатели и за последните години заетостта на завършилите е 100 %. На следващата позиция е университетът в Сеул, а 45-и е Пекинският университет. На 56-а позиция е Корейският модерен институт за наука и техника (KAIST) в Тежун (виж по-долу). В Топ 100 на Times Higher Education са още научно-техническите университети в Хонконг и Сингапур.

Младите лъвчета

Списание Times Higher Education прави и още една класация, която ясно показва, че бъдещето на висшето образование е в Азия. Това е рейтингът на младите университети - тези, които са на не повече от 50 години. Първите 15 в тази класация са и сред 200-те най-добри в света. А от първите 5 най-добри млади университети в света 4 са в Азия.

"Това е списък на следващото поколение

вузове от калибъра на Харвард, Йейл и Оксфорд - динамично развиващи се институции, които са на път да променят висшето образование в света. Тези университети дават на студентите повече практически умения и по-малко научни теории. Учебните часове за чисто академични изследвания са сведени до минимум и повече време се отделя за разработване и решаване на конкретни проблеми на реалния бизнес и за технологичен напредък", казва Фил Бейти, редактор на класациите в Times Higher Education.

На първо място сред младите за трета поредна година е Научно-техническият университет в Поханг, Южна Корея, известен като POSTECH. Основан е през 1986 г. с 1,2 милиарда долара дарение от Парк Тейжун, шеф на голяма стоманодобивна компания в града, който вече е покойник. Той използвал за модел Калифорнийския технологичен институт в Пасадина и поставил за основна цел на университета да разработва нови технологии, да издирва местни таланти и да ги обучи добре за корейската икономика. От 2010 г. там всички специалности се преподават и на английски език, за да се привлекат повече студенти от чужбина. Таксата за обучение е 5900 долара, а общата цена за една година е 9700 долара.

Номер 2 е Федералната политехническа школа на Лозана. Основана е през 1853 г. от швейцарското правителство, но през 1969 г. се отделя от Университета на Лозана, а от 1978 г. има свой самостоятелен комплекс край града. Все още управлявана от правителството,

школата набляга на инженерните науки и технологиите, разполага със собствен ядрен реактор, който се използва от преподавателите и студентите по физика. Таксата за обучение е доста атрактивна - 1400 долара годишно.

Трети в класацията е Корейският модерен институт за наука и техника в Тежун (KAIST), основан от правителството през 1971 г. През 2009 г. той се обедини с Университета за информация и комуникации и днес се радва на добра финансова подкрепа от компании, които в замяна се възползват от неговите изследвания и разработки. От общо 10 250 студенти в него 670 са чужденци. Всички ползват стипендия, като тази за първокурсниците е равна на годишната такса за обучение - 6800 долара. За следващите курсове стипендията зависи от оценките - ако средният успех на студента е над 2,7 от максималната оценка 4, неговата стипендия също е равна на таксата. Ако успеят е под 2,7, стипендията покрива половината такса.

На четвърто място е Хонконгският научно-технически университет, а Топ 5 завършва с Техническият университет Нананг в Сингапур. Започнал като школа за инженери през 1991 г., днес той работи в сътрудничество с автомобилни производители като "Ролс-Ройс", "Волво" и БМВ, които подкрепят финансово учебните му програми. За студенти от чужбина годишната такса за обучение е сравнително висока - 27 000 долара, и все пак е под тази на частните университети в САЩ като например Харвард, който взема по 42 000 долара.

С Гого е лесно да се учи



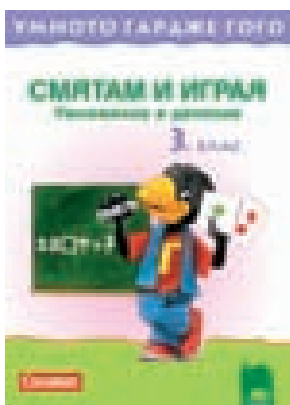
"Умно то ГАРДЖЕ ГОГО" е интерактивна поредица на издателство "Просвета", предназначена за деца в 1. и 3. клас, която превръща математиката в истинско удоволствие. Първата книжка за по-малките предлага интересни и увлекателни упражнения и игри за развиване на паметта и концентрацията. Задачите са ясно структурирани и забавно илюстрирани, като на всяка страница са даде-

ни указания как се решават. С помощта на тази книжка детето се научава да различава ляво и дясно, да търси едни и да ги подрежда по големина. В края на книжката ще намерите отговорите на задачите и ценни педагогически подходи за трениране на концентрацията.

Втората книжка за първокласници "Смятам и играя - от 1 до 20" съдържа разнообразни задачи за събиране и изваждане и математически пъзели за изрязване, подреждане и оцветяване. С тяхна помощ умното ГАРДЖЕ ГОГО насърчава децата да учат и превръщат математиката в истинско удоволствие.

Поредицата за третокласници е обособена в три части според уменията, които детето трябва да усвои: "Смя-

там и играя - събиране и изваждане", "Смятам и играя - умножение и деление" и "Решавам ляво и дясно". Основните математически действия са представени забавно чрез хитринки и полезни трикове, които ще помогнат на всеки третокласник да се почувства уверен в своите знания. Игривата форма мотивира детето да учи и формира у него положително отношение към предмета.



Най-добрите млади университети* за 2014 г.

Място	Учебно заведение	Държава	Рейтинг
1	Научно-техническият университет в Поханг	Република Корея	69,3
2	Федерална политехническа школа на Лозана	Швейцария	68,3
3	Корейски модерен институт за наука и техника в Тежун (KAIST)	Република Корея	67,4
4	Академията за научно-техническо образование	Канада	65,3
5	Технически университет	Сингапур	61,7
6	Масачусетският университет	САЩ	60,4
7	Калифорнийският университет	САЩ	59,3
8	Университет Париз - Юг	Франция	56,2
9	Университет Париз Марти	Франция	56,1
10	Университет Ливингтън	Великобритания	55,4

* До 50 години, международен рейтинг /100 на Times Higher Education

ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ ОТ 1. ДО 7. КЛАС - НА WWW.E-UCHEBNIK.BG

СЛЕД 30 ГОДИНИ „АПОЛОНИЯ“ ПРОДЪЛЖАВА ДА ВДЪХНОВЯВА

● Остров стана сцена на фестивала



Тридесет години след началото на своето летоброене "Аполония" предлага поредица от вълнуващи музикални вечери, предшествани самия фестивал. Очарователният малък остров Св. св. Кирик и Юлита, разположен близо до Созопол, се сдобил със собствена сцена, която представя на публиката до 28 август най-доброто от съвременната българска музика. Предполага се, че тук е бил акрополът на древния гръцки град държава Аполония Понтика. Разкопки от различните епохи свидетелстват вероятно за храм с огромна бронзова статуя на гръцкия бог Аполон, който дава и името на града. През 1965 г. о-в Св. св. Кирик и Юлита е обявен за паметник на културата и е включен в границите на резерват "Созопол".

Олга КАМБУРОВА

НОВАТА зала на острова е най-голямата от подобен тип в България. Подходяща е както за камерни концерти, така и за клубни изяви и побира около 400 души. Представява огромна палатка с два върха и наподобява стар замък в цветовете на "Аполония" - синьо и бяло със символите на празнувания 30-годишнината си фестивал. Импозираната модерна и функционална нова зала се вижда още от главния път, преди гостите да навлязат в Созопол. На тази сцена до 28 август ще се изявят 122 певци и инструменталисти. Началото беше отбелязано с изпълнението на любимите Dirty Purchase - първата среща на зрителите с най-добрите музиканти от българската поп, джаз и рап сцена. Надяваме се тук всеки да намери своите изпълнители - ако за едни изборът е Васил Петров, то други ще се радват на "Ъпсърт". Вярваме, че селекцията от музиканти ще удовлетвори очакванията не само на позрялата публика на "Аполония", но и на младите почитатели на живата музика, казват организаторите на фестивала.

В програмата на Клуб "Аполония" са включени Орлин Павлов, Поли Генова, Графа, Група "Те" с Преслава Пейчева, Ангел Заберски, Нора Караиванова, "Акага", "Слен", Калин Вельов и "Тумбаито", Любо Киров, Мариана Попова и още много родни звезди. Послед-

ният концерт в изпълнение на Хилда Казасян ще приключи музикалното пътуване на острова, за да отведе на следващия ден публиката в Созопол за среща с изкуството в цялата му пищност и многообразие на 30-годишното издание на Празниците на изкуствата.

Премиерите и специалните проекти на 2014

Официалното откриване на Празниците на изкуствата "Аполония" 2014 е на 28 август от 20:30 ч. в Амфитеатъра на Созопол със специална програма, озаглавена "Българската душа в музиката". Солисти на Камерен ансамбъл "Софийски солисти" с диригент Пламен Джуров ще са цигуларите Минчо Минчев със своя син Николай, Теодосий Спасов - кавал, и Ирена Петкова - мецосопран. Сред участниците са и певците от хор "Космическите гласове" с диригент Ваня Монева. Ще звучи само българска музика - от класическа до създадена буквално преди дни. Премиерно ще бъдат изпълнени специално поръчани от фестивала три знакови български народни песни в нов прочит - добруджанската "Лале лиси", родопската "Девоичко мари, хубава" и "Смиляна" - от македонския край. Авторът на съвременните преработки е Георги Андреев. За изпълнител е избрана младата оперна певица с международна кариера, солистката на операта в Марибор - Словения, Ирена Петкова.

Съвместно с театър "София" "Аполония" ще представи премиерно

"Антигона" - най-известната пиеса на Жан Ануи, появила се на сцена по време на френската антифашистка съпротива - в окупирания Париж. Режисьор е Иван Добчев, а младата актриса Каталин Старейшинска е българската Антигона 2014.

Няколко са кинопремиерите в афиша на "Аполония" - "Потъването на Созопол" по сценарий на Ина Вълчанова и Костадин Бонев, който е и режисьор на филма, оператор е Константин Занков, в ролите - Деян Донков, Снежина Петрова, Стефан Вълдобрев. Особен интерес представлява премиерата на "Златното сърце на София" - филм на Найо Тичин и Горан Благов, разказващ неизвестната и пълна с обрати история на храм-паметника "Св. Александър Невски". Проф. Калин Янакиев, Тивериополският епископ Тихон, Горан Благов, Аделина Филева споделят факти и размисли за историческото, архитектурното, символното, духовното и културното значение на храма. Включени са и архивни кадри, като сред най-интересните са тези с великия бас Борис Христов. Ще бъде представена и нова книга за тримата големи български басы - Борис Христов, Николай Гяуров и Никола Гюзелев. Още акценти с повод 100-годишнината на великия Борис Христов - с рецитал ще се представи барионът Кирил Манолов - победител на 14-ия Международен конкурс за млади оперни певци "Борис Христов", ще бъ-



Маргарита Димитрова - артистичен директор на "Аполония", проф. Димо Димов - председател на Фондация "Аполония", Красимира Германова, председател на Общинския съвет на Созопол



Кметът на Созопол Панайот Рейзи и Маргарита Димитрова

де прожектиран и филм за оперната легенда - "Гласът, който се моли за България".

Сред специалните проекти на "Аполония" е концерт, посветен на паметта на Никола Гюзелев. Връзката на "Аполония" с големия певец е особено важна в историята на фестивала. Гюзелев е първият изпълнител, който се среща с публиката в Созопол на първата "Аполония" - преди 30 години. Сега на сцената ще застанат двама от учениците му - басът Николай Кърнолски и барионът Мариан Йованоски от Македония. До тях ще е един от приемниците на големия изпълнител - басът Мартин Цонев. Те ще представят програма, включваща арии и ансамбли от репертоара на Гюзелев.

Премиера на "Аполония" 2014 е представянето на изцяло нова програма на една от певците, която идва на фестивала със своите родители за първи път още като дете. "Никога не съм мечтала, нито съм си представяла, че един ден ще бъда част от афиша на тази културна институция. В Со-

зопол, на "Аполония" - измежду невероятните артисти, които споделят своето творчество, мисъл и свобода. От 13 години се срещам с публиката на "Аполония" като артист, който силно вярва в историята, традицията и неизбежната сила на изкуството", казва Белослава, чийто концерт е със заглавие "Времето за мен си ти".

Много са премиерно представените творби в изложбените зали. А почти цялата литературна програма на "Аполония" е изградена от премиерни представяния на нови книги. Премиера ще има и на "Театър на маса" - на "Часът на истината" от Артур Шницлер. Режисьор е Атанас Атанасов, в ролите - Бойка Велкова и Валентин Ганев.

Още юбилеи на фестивала

Когато отидох в Созопол преди 30 години, казва Маргарита Димитрова, артистичен директор на фестивала, не предполагах, че за мен, моето семейство и екипа от приятели, с които работим заедно, този град ще стане съдба. За

нас мотото "Аполония" - това е фестивалът" и до ден днешен изпълва делниците ни, за да ги има Празниците на изкуствата, наречени просто "Аполония".

Освен собствения си юбилей "Аполония" отбелязва със спектакли и концерти в програмата си още годишнини - 60 г. Ансамбъл "Пирин", 30 г. "Акустична версия", 20 г. "БТР". Българската национална телевизия, която става на 55 г., ще има свой специален ден - на 1 септември, тогава ще бъде закрит сезонът на Пътуващото лятно кино на БНТ, а на "Старата къща" - Българското национално радио пред неговия 80-и юбилей, е отреден 3 септември. Една от проявите в този ден е концертът на Бигбенда на БНР с диригент Антони Дончев и солист Васил Петров. А той, нека припомним, е сред носителите на Големата награда на "Аполония" - статуетката "Аполон Токсофорос". И още отличени с приза ще участват и тази година - Мариус Куркински, "Агитпроп", Теодосий Спасов и Людмил Ангелов.

Заради окупацията на Македония избухва Втората балканска война



Акаг. Григор Велев

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Преди да избухне Втората балканска война, сблъсъци между съюзническите военни подразделения се превръщат във всекидневна новина в Македония. Защо?

- Защото стремейт на довчерашните ни съюзници е българските войски да бъдат постепенно изтласкани от територията на Вардарска и Егейска Македония.

- Нека се спрем подробно на тези сблъсъци...

- След превземането на Солун на 25 октомври 1912 г. по-голямата част от българските войски е прехвърлена в Източна Тракия. Това се използва от гърците и се стига до поредица от въоръжени сблъсъци. Смесената комисия не намира приемливо решение за двете страни.

- Кога става ясно, че Сърбия няма намерение да напусне окупиранията от нея Вардарска Македония?

- Още през април 1913 г. Тогава българс-

кото командване решава на ВМОРО да започне въоръжена съпротива както във Вардарска, така и в Егейска Македония. Четите и отрядите на ВМОРО влизат в преки военни сражения със сръбските и гръцките войски. А на 15 юни, ден преди започване на Междусъюзническата война, в Неготино и Тиквешко се вдига въстание, подготвено от ВМОРО.

- А междувременно какво се случва с руския арбитраж за т.нар. спорна зона?

- На 13 април 1913 г. българското правителство се обръща с молба към Русия за арбитраж по въпроса за т.нар. спорна зона, включваща землищата на Скопие, Кичево, Дебър, Струга във Вардарска Македония, в съответствие с чл.4 от съюзния договор. Два дни по-късно руският външен министър Сергей Сазонов съветва българското правителство да направи териториални отстъпки в полза на Сърбия. Българското правителство на Ив. Ев. Гешов отказва.

- В какво се изразява руското предложение към България?

- Можем да го обобщим в четири пункта. Първо, България да направи отстъпки на Румъния за мирна спогодба. Второ, България да не претендира за Солун, който трябва да

получи Гърция. Трето, България да не претендира за излаз на Мраморно море, а да се задоволи с позицията си в Тракия.

- И четвърто...

- Четвърто, България да направи отстъпки в Македония в полза на Сърбия. Това настояване на Русия говори недвусмислено за нейната преднамерена позиция в полза на Сърбия, Гърция и Румъния. И премиерът ни русофил Ив. Гешов чак сега разбира двойната игра на руската дипломатия.

- Нека припомним, че след сключването на Лондонския мирен договор правителството на Гешов подава оставка...

- Да, а на 26 май император Николай II изпраща писма до цар Фердинанд и крал Петър, с което ги уведомява, че приема да играе ролята на арбитър и приканва двете страни да се въздържат от военни действия. Два дни по-късно министър-председателите на двете страни - Пашич и Данев - са поканени в Санкт Петербург. В началото на юни двете страни уведомяват Русия, че приемат поканата, но конференцията не се състоява поради избухване на военните действия.

- А какви са претенциите на Румъния?

- Успешните военни акции на българската

армия в Източна Тракия се съпровождат от териториални претенции от страна на Румъния спрямо България. На 21 октомври 1912 г. Румъния предявява искане към България да ѝ отстъпи Южна Добруджа на север от линията Тутракан - Балчик. Така румънското правителство смята, че ще се запази балансът на силите в района. В края на ноември българското правителство предлага да разруши укрепленията ни около Силистра, както и да предаде на Румъния около двадесетина погранични села в Южна Добруджа. Преговорите продължават в Лондон, но безрезультатно. През 1913 г. обаче претенциите на Румъния се разширяват. Тя иска вече да ѝ се предаде територията на север от линията Силистра - Балчик. И българското правителство естествено отказва. Все пак през февруари 1913 г. двете страни се съгласяват да приемат арбитража на великите сили.

В крайна сметка на 26 април 1913 г. е сключен компромисен договор, с който България отстъпва на Румъния българския град Силистра. За благодарност на 5 юни 1913 г. Румъния предупреждава, че в случай на война между балканските страни тя ще заеме позиция срещу България.

- Защо след сключ-

ването на Лондонския мирен договор Турция не демобилизира своята армия?

- Защото изчаква развитието на противоречията между съюзниците и запазва пълна боеспособност. Турция не крие намерението си да завземе Източна Тракия до р. Марица, за да има достатъчно възможност да защити Цариград.

- Към онзи исторически момент армията ни разполага с 500 хиляди войници...

- Да, докато сръбската наброява 348 000 души. Под нейно командване е и Черногорската войска в състав между 12 и 17 хиляди души. Гръцката армия е с численост 200 000 войници, Румъния мобилизира 437 000. А Османската империя разполага с 255 000 аскера.

- Какво се случва, преди българската армия да нападне сръбските и гръцките войски?

- На 8 юни сръбското правителство предупреждава българското, че ще пристъпи към анексия на окупиранията от нея територии във Вардарска Македония. На 9 юни правителството на Стоян Данев съобщава на руското правителство, че България приема арбитража на Русия за спора със Сърбия, но само за спорна зона във Вардарска Македония, и то в срок от 8 дни. Руското правителство обещава това да стане в най-кратък срок, като предлага арбитражът да се разпростре и върху спора на България с Гърция, като едновременно с това предлага да започне демобилизация на българската войска. Министърът на външните работи на Русия Сергей Сазонов също ни уведо-

мява, че София не може да разчита на българо-руската конвенция от 1902 г. за защита от румънско нападение.

Петербургската конференция, на която са поканени министър-председателите на балканските страни, се отлага поради дебати в Сръбската скупщина, където се дискутира дали Сърбия да приеме руския арбитраж.

- А какво става в Царство България?

- На 9 юни ген. Михаил Савов, който е помощник на главнокомандващия, изпраща до премиера Стоян Данев ултиматум, че ако в рамките на 10 дни правителството не даде заповед за настъпление срещу позициите на гръцките и сръбските войски, за да се пресекат наглите провокации на съюзниците, ще разпусне армията, без да предприеме мерки за защита.

- Историците твърдят, че правителството е било объркано...

- То действително изпада в състояние на дезориентация и не реагира. В последвалите си обръщения към министър-председателя Стоян Данев ген. Михаил Савов заплашва, че ако правителството не вземе мерки, той ще заповяда армията да отговори на тази агресия с оръжие. Това обръщение по същество е ултиматум на българския генералитет, чието мнение изразява ген. М. Савов.

- В крайна сметка всичко опира до цар Фердинанд...

- Нерешителността на премиера Стоян Данев кара ген. Савов да води дълъг и обстоятелствен разговор с цар Фердинанд. Той настоява за разрешение да атакува съюзниците. В отговор на тези оплаквания е посъветван от царя "да отговори по същия начин, както съюзниците действат". Този двусмислен отговор е окуражил ген. Савов, който го приема като съгласие да издаде заповед за нападение срещу сръбските и гръцките войски. С този акт се поставя началото на Втората балканска (Междусъюзническа) война.



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

Моят град

СОФИЯ

Инициатива ще подпомогне участието на гражданите в управлението



Скоро столичани ще имат възможност да участват с мнения и предложения за подобряването на средата на живот в столицата чрез специално разработена за целта онлайн платформа за граждански инициативи. Нейното изграждане е

част от проект, финансиран от програма "Европа" на Столична община, и ще подпомогне сближаването на гражданското общество и представители на местната власт и самоуправление. Чрез платформата ще бъде създадена база за популяризиране

на събития и инициативи от граждански организации. Ще се задоволят потребностите на столичани за развитие на град София и ще се търси подкрепа от органите на управление. Предвижда се платформата ngoscloud.eu да стартира през месец август, като достъпът до нея ще бъде отворен за всички заинтересовани лица и организации. Проектът се изпълнява от Сдружение "Карпе дием" в подкрепа на подготовката на София и Югозападен регион за европейска столица на културата 2019.

БЛАГОЕВГРАД

Финансова подкрепа за читалище

Хиляда лева месечно субсидия ще получава читалище "Никола Вапцаров". Предложението на кмета на Благоевград д-р Атанас Камбитов бе прието с пълно мнозинство на редовна сесия на Общинския съвет. Мотивите за финансовата подкрепа са запазването на регулярните приходи на читалището и нормалното осъществяване на културно-просветната дейност. С дотацията от 1000 лева ще се компенсира почти двойно досегашният приход на читалището от кафе-клуба - 600 лева. Както е известно, с решение на Общинския съвет бе проведен публичен търг, при който заведе-



нието бе спечелено с оферта от 4700 лв. Отново с пълно мнозинство бе прието и друго предложение на кмета - да се отпуснат 5000 лева еднократна помощ на пострадалата в катастрофа Вени Дона. Сред-

ствата ще бъдат използвани за възстановяване, лечение и рехабилитация на младата футболистка звезда на благаевградския клуб "Спортика", която претърпя пътен инцидент на 11 юли.

ВАРНА

Туристическият портал набира популярност



В средата на летния сезон сайтът Visit.Varna.bg регистрира посещения от над 43 държави от

всички краища на света. С най-голям дял са потребителите от България, следвани от Русия, Германия, Великобритания, САЩ и Румъния.

Само два месеца след стартирането на новата електронна услуга Туристическият информационен център констатира повишен интерес както от туристи, така и от страна на бизнеса, който получава безплатна платформа за рекламиране на предлаганите туристически продукти - настаняване, хранене, култура и забавление. Вече са регистрирани над 200 обекта, които предоставят детайлна информация за своите услуги. Сайтът дава възможност и за извършване на директна резервация, коментира Тихомир Патарински, ръководител на туристическия информационен център. Visit.Varna.bg е част от новото онлайн лице на Община Варна в интернет след информационния сайт Live.Varna.bg.

ПЛОВДИВ



Бойци от Шаолин на ONE DESIGN DANCE

Със зрелищния спектакъл на танцовия състав Dragon KungFu ще бъде дадено началото на фестивала One Design Dance. Шаолинските възпитаници ще демонстрират своите майсторски умения в дома на културата "Борис Христов" в два последователни дни -

28 и 29 август т. г.

По време на едно от най-значимите културни събития за годината зрителите ще могат да се насладят на 17 представления, поднесени от артисти от 7 държави - Китай, Корея, Испания, Италия, Швейцария, САЩ и България. Междуна-

родната част от програмата включва 8 спектакъла в различни формати и жанрове, а родните изпълнители ще представят най-интригуващите проекти на съвременната танцова сцена.

One Design Dance ще се проведе в Града под тепетата за пръв път, след като домакин на предишните шест издания бе столицата София.

СТАРА ЗАГОРА

Изграждат система за преработка на боклука

В Стара Загора започна изграждането на система за управление на битовите отпадъци. Проектът предвижда да бъдат построени Регионален център за управление с депо за неопасни отпадъци, Общински център за рециклиране и Инсталация за сепариране и закрито компостиране, както и три претоварни станции в Казанлък, Гурково и Гълъбово. От години общината плаща отчисления, защото няма такова депо, и всяко забавяне бърка в джоба на жителите на Стара Загора, коментира кметът Живко Тодоров. Той допълни, че се планира и построяване на завод за преработка на битови отпадъци, с което цикълът ще бъде напълно затворен. Тази сис-



тема ще подобри услугите за събиране, транспортиране и обезвреждане на отпадъците от бита, заяви екоминистърът в оставка Станислав Анастасов. Той определи начинанието като "скок в ерата на ресурсноефективната икономика", защото с изграждането на комплексното съоръжение боклукът ще бъде

превърнат в ресурс.

Проектът е на стойност 52 млн. лв. и се финансира от оперативна програма "Околна среда 2007-2013 г.". Бенефициент е Община Стара Загора, а партньори са Общините Братя Даскалови, Гурково, Гълъбово, Казанлък, Мъглиж, Николаево, Опан, Павел баня, Раднево, Твърдица и Чирпан.

БУРГАС

Откри се пазар за биопроductи

Петнайсет фирми предлагат биопроductи на фермерен пазар в Бургас. Това съобщиха от пресцентъра на общината. Проектът вече стартира на 3 август. Производителите излагат продукцията си на Славеиковото пазарче всяка неделя от 16:00 до 20:00 часа. Целта е да се насърчават директ-

ните продажби на натурална и биологична продукция, да се информират гражданите за екологичното земеделие и да се изгради доверие към дребните производители. Изборът е богат - предлагат се студенопресовани масла, занаятчийски хляб с дива мая, горски мед и пчелни products,

зеленчуци, млечни products, козметика от 100 процента студенопресовано масло, билки, подправки и др. Фирмите са от Русе, Стара Загора, Пловдив, Елин Пелин, Хасково, Бургас, село Прилеп.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

България единствена в ЕС има Ден на спасението

Д-р Найденов, защо посочихте тази дата за отбелязване на уникалния Ден на спасението? Тогава е Успение на Св. Богородица. Затова ли?

- Не. Причината е, че на 15 август 1963 г. д-р Стефан Черкезов спасява 47 души от пламналият катастрофирал автобус, с който пътува, и единствен умира на следващия ден от тежките си изгаряния. Неговият безпримерен подвиг ме вдъхнови да издира други колеги, починали по време на

Д-р Тотко Найденов е не само главен редактор на в. "Български лекар" и автор на близо 40 книги, но и създател на професионалността-словните празници на фармацевтите (24 юни, Еньовден), на лекарите (Ден на българския лекар, 19 октомври), на Чиловите дни, на Белиновия симпозиум по УНГ и на Деня

работа. Открих над 130 имена на лекари плюс 10-ина медицински сестри.

- Как са починали, спасявайки човешки живот?

- От лекарите 51 са

хирурзи, като 21 от тях - пироговци. Вероятно "Пирогов" е болницата с най-много жертви в света. Издъхват обикновено след тежки среднощни операции по спешност, преуморе-

на спасението, който е официализиран от Министерския съвет и по този начин България стана единствената страна в ЕС, която почита паметта и делото на своите сънародници, загинали при спасяване на човешки живот.

ни, вероятно от инфаркт или ритъмна смърт. Три медицински сестри също са от тази славна болница - две почиват непосредствено след работа, а една - убодена неволно от хирурга,



се заразява от хепатит В, развива хепатална кома и почива след 20-ина дни. Има и много загинали в линейки на път за пациент. Д-р Борис Байданов пък се удавя при спасяване на давящи се баща и дъщеря в езерото на селото, на което е лекар; излезли на разходка по случай отпътуването му за София, където е спечелил конкурс за асистент. Случаите съм описал в брошурата "Светейки на другите, изгарям", която издаде БЛС.

- От кога отбелязвате Деня на спасението?

- От 2005 г., когато предложих на ген. Стоян Тонев да изпълним ритуала едноминутно мълчание в 12 ч. (по подобие на 2 юни) пред Паметника на медицинските чинове, загинали във войните. Съгласи се без колебание. Нещо повече - нареди на персонала да слезе долу, а на две линейки - да паркират отстрани и да пуснат сирените. Този ритуал изпълняваме ежегодно на 15 август. На 20 декември 2012 г. Министерският съвет го официализира (Решение 1039, ДВ/28 декември 2012) по мое предло-

жение, внесено от тогавашния здравен министър Десислава Атанасова, на която благодаря за жеста. Помогнаха и председателят на БЛС д-р Цветан Райчинов, и Величко Конакчиев, който насърчи инициативата ми в предаване по "Хоризонт". Предишните министри я пренебрегнаха. Сега ще търся начини чрез някакъв наш евродепутат да се внесе в ЕК и 15 август да стане Европейски ден на спасението. Чрез д-р Михаил Илиев, лекаря на "Левски", търся връзка с Емил Димитров - син, да разреши да използваме песента на звездния му баща "Ако си дал" като химн на Деня на спасението.

Каня столичани да гоудат на 15 август, петък, в 12 ч. пред Военномедицинска академия, за да почете паметта на нашите сънародници, загинали при спасяване на човешки живот. Това са не само лекари и сестри; има и водни спасители, минни спасители, полицаи, огнеборци. Те заслужават нашата почит. (ЖД)

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

- Главоболне
- Мускулно-ставни болки
- Болки в кръста
- Зъбобол

Август 12.08.2014

ECOPHARM DOLOREN 200 mg

ECOPHARM DOLOREN 400 mg

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. За повече информация: ECOPHARM

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

5 АВГУСТ - 1 СЕПТЕМВРИ 2014

Циститът се нуждае от специалист

Когато диагнозата е цистит, важно е не само да се установи причинителят, а и неговото количество. Затова посещението при лекаря е неизбежно. Как може да се предпазим от заболяването и каква профилактика е най-добра ще научите

на стр. 18

И при запек движението е важно

Според лекарите запекът съвсем не е безобидно състояние, защото може да води след себе си сериозни здравословни проблеми. Често обаче хората сами го предизвикват чрез начина си на живот - неразумен хранителен режим и обездвижване. Повече

на стр. 22

Сладоледът - Вкус и емоции



Едва ли има друг десерт, който да се радва на повече популярност и на повече поклонници от сладолед. Той обаче освен изключителен вкус има и не по-малко завладяваща история. Още любопитни подробности четете

на стр. 26

Грижете се за зрението си

Очната клиника на Александровската болница организира безплатни профилактични прегледи, които продължават до 15 август. Защо не бива да пренебрегваме периодичните консултации с офталмолог ще разберете

на стр. 27

Телефонът и айпадът могат да предизвикат обрив, защото често съдържат никел - един от най-алергизиращите метали. Статии в медицински списания описват алергии от никел, предизвикани от лични електронни устройства като лаптопи и мобилни телефони. Най-новият случай е алергичен обрив по тялото на 11-годишно момче, получен от айпад. Момчето е лекувано в болницата на Сан Диего.

Обривите от никел не са животозаплащаващи, но могат да са много неприятни и да наложат лечение със стероиди и антибиотици, ако се възпалят. В

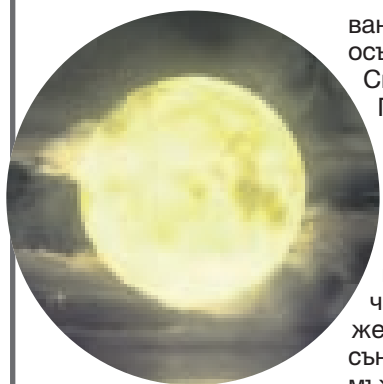
GSM-ЪТ МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА ОБРИВ



случая с 11-годишното момче химикал, съдържащ се в никела, е открит във външното покритие на айпада. Момчето го е използвало всеки ден от 2010 г. Детето се подобрило, след като айпадът бил сложен в калъф.

Никелова алергия могат да предизвикат също бижута, рамки за очила, ципове. Специалистите алармират, че алергиите към този елемент зачестяват.

Спим по-малко по време на пълнолуние



Хората спят между 25 и 50 минути по-малко в дните на пълнолуние, установи шведско изслед-

ване. Проучването било осъществено от Майкъл Смит от университета в Гьотеборг. То обхванало 47 души, които били оставени да спят в затъмнени стаи. Техните реакции били проследени в продължение на 24 часа. При пълнолуние жените съкращавали съня си с 25 минути, а мъжете - с до 50 минути. При тази фаза на Луната всички участници в експеримента показвали по-голяма чувствителност към шумове.

Майкъл Смит е склонен да смята, че човекът е изградил и свой лунен циркаден ритъм, регулиращ биологичния ни ча-

совник. Ученият обяснява факта с еволюционните предимства, които са получили нашите пещерни предци по време

на пълнолуние. Мъжете са излизали на лов и са били по-бдителни, за да се предпазят от заплахи и врагове.

Близките приятели имат сходен ДНК ког

Човек може да има по-голямо генетично сходство с приятелите си, отколкото се предполага. Приликите в ДНК кода могат да бъдат до такава степен, че хората в една и съща социална среда да бъдат близки като далечни братовчеди, сочат резултатите от изследване. То се основава върху база данни в Масачузетс, които обхващат близо 1,5 милиона генетични маркера на хора и техни познати. Учените фокусирали вниманието си върху група от 1932-ма души, като сравнили двойките приятели без роднинска връзка с двойките хора, които са чужди един на друг. Оказало

се, че около 1 процент от гените на индивидите, които принадлежат към една и съща социална среда, са подобни. Това означава, че братята на сходните гени у тези индивиди е по-голям в сравнение с хората, които са чужди един на друг. "За генетиците 1% от гените е значимо процентно съотношение - поясни съавторът на изследването, експертът по социология, еволюционна биология и медицина от Йейлския университет Никълъс Христакис. - Човек успява сред много възможности да избере за приятели хора, които приличат на членове на семейството му."

Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиомук

Кансули X 15

Четворна сила

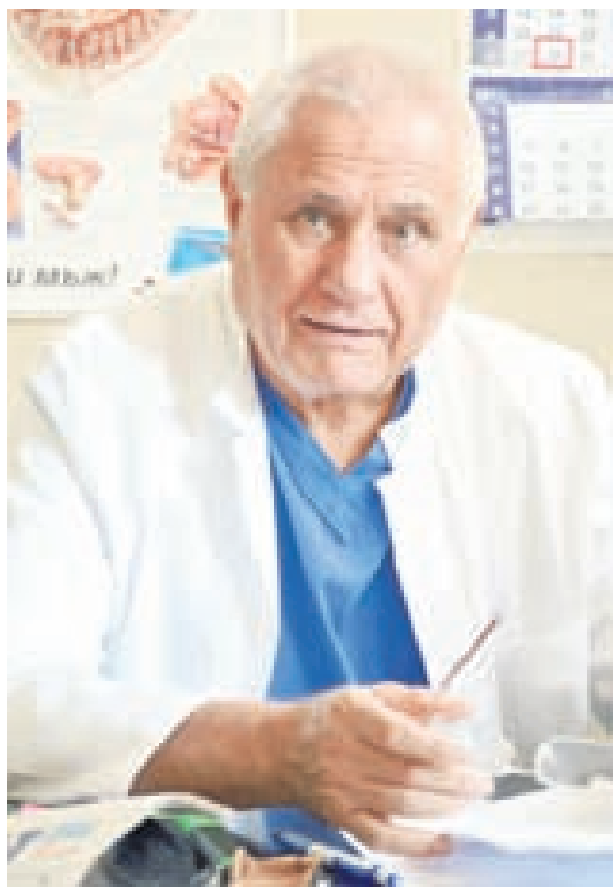
- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

VIP
Vitality Internal Protection

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

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



ПРИ ЦИСТИТ ТРЯБВА ДА СЕ ОТКРИЕ ПРИЧИНИТЕЛЯТ

● С уролога проф. Mumko Цветков разговаря Галина Спасова

Проф. Цветков, може ли да се избегне превръщането на цистита в хронично страдание?

- За да хронифицира което и да е възпаление - дали ще е цистит, отит, фарингит или гастрит, - причината на първо място е неадекватното лечение, ако заболяването е недолекувано. При остро въз-

паление трябва да се докаже причинителят - обикновено това са микроби и най-често ешерихия коли. Но може да е и друг вид. Прави се антибиограма, за да се установи кой точно антибиотик ще е ефикасен и към кой причинителят е резистентен. Важно е освен да се докаже, да се види и количеството на причинителя. Това е от

голямо значение, ако искаме да има резултат.

- Кои са най-сигурните признаци на цистита и как се поставя диагнозата?

- При жените на първо място е честото уриниране - на половин час, понякога още по-често. Вторият симптом е силното, дразнещо парене, понякога при острия цистит в края на уринирането има капки кръв. Ако кръвенето е в края на уринирането, това е признак, че става въпрос за цистит, а кръвенето не е от бъбреците. Защото мехурът се е свил силно и спуканите съдчета дават няколко капки кръв. А има и случаи, при които в урината има кръв - при силно възпален мехур. За диагноза първо се провежда подробен разговор с пациента, после се прави общо изследване на урината - ако нормата за левкоцитите е надхвърлена, това показва, че има загинали "войници". Защото левкоцитите са войници срещу възпалението и ако някои са загинали, значи се води война. Ехографският преглед също може да покаже оток, което е признак за наличие на инфекция. Най-точният и достоверен метод е цистоскопията - защото ако има кръвене, то може да не е заради цистит, а за нещо по-сериозно. Препаратите на боровинкова основа, както изобщо билковите екстракти са препоръчителни дори и да се провежда антибиотично лечение. Убеден съм, че екстракти като "Урокомфорт" при всички случаи помагат. Защото създават благоприятна среда. При възпалението, независимо къде е, средата по правило е кисела. С билкови продукти винаги ще помогнем на пациента, и то без да товарим черния дроб, бъбреците и т.н.

- Как действат?

- Подобрява се диурезата, изхвърлянето на урина. От друга страна, променя се рН на урината, киселинността

и. Влияят върху адхезията, т.е. върху способността на микробите да се прилепват към повърхността на пикочния мехур. Антибиотикът може да спре бактериите и да ги убие. Но той не притежава останалите свойства - не променя рН, не влияе на диурезата, нито на адхезията.

- Какви други мерки препоръчват при цистит?

- Номер едно - предпазване от простуда на краката и кръста. Над 2 литра течности, топлите са за предпочитане - всякакви билкови чайове. Негативно е отношението ми към газирани напитки. Особено към бирата - тя е силен диуретик, но и голям провокатор на инфекция. Пикочният мехур е много чувствителен орган, значително се влияе от пиитетата и от храната. Всякакви силни подправки - лютиви, кисели, черен пипер, дразнещите храни са нежелателни. Те не са необходими на организма и той ги изхвърля. Ако се предозира, алкохолът при всички положения има негативно въздействие. А никотинът абсолютно доказано вреди на лигавицата на пикочния мехур по същия начин, по който уврежда лигавицата на стомаха.

- В този сезон свързваме цистита с морето, басейните. Защо жените страдат повече?

- Причината жените по-често да страдат от инфекция на пикочните пътища е анатомична - при тях пикочният канал е къс, само 4 см, широк и прав. При жените причината за възпалението на пикочния мехур може да идва и заради съседството с влаглището, да се предизвика от бяло течение. Затова при прегледа винаги питаме дали има бяло течение. Инфекцията може да влезе от отвън, вторият път е вътрешната инфекция - примерно да "слезе" от възпалени бъбреци.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Урокомфорт при уроинфекции

ЕС©PHARM

Тел: "Черен Дроб" 070 94 1401, София, България
Тел: 021 983 15 96, 983 15 97, Београд 021 983 15 97

Д-р Мазнейков, по-трудно ли е, когато лекувате водещи фигури в спорта и изкуството?

- Отделям еднакво внимание на всеки пациент, независимо дали е известна личност. Но трудността при хората, за които ме питате, идва от това, че те не просто трябва отново да проходим и да си служим с крайниците във всекидневието, а да се върнат на терена или на сцената, където са положени на неимоверни натоварвания. При това сроковете за рехабилитация са драстично съкратени. И тъкмо тук е майсторството на спортната травматология - изисква се не просто възстановяване на анатомичните структури и физиологичните функции, а гаранция за връщане в активната кариера. Най-голямата ни гордост е, когато след операция при нас видим фантастичните движения на един балетен артист на сцената или успешните битки на един боксьор.

- Травмите при спортистите по-тежки ли са от тези в бита?

- Определящ за тежестта на травмата е интензитетът, енергията, при която е получена. Високоенергийните травми са най-тежки, независимо дали са станали при падане на скиор или при катастрофа.

- Каква е разликата в нивото на ортопедията от момента, в който проходите в специалността, до днес, когато оглавявате водеща клиника?

- Аз се чувствам като част от екипа, който създаде и издигна българската спортна травматология - проф. Шойлев, доц. Георгиев, д-р Хубенов. Трябва да Ви кажа, че няма нищо общо между нивото на работа, когато започнах през 1983 г., и това, което правим днес. Технологиите толкова се развиха, че днешните постижения преди 30 г. биха изглеждали като научна фантастика - артроскопии и миниинвазивни методи, пособия за бързо и ефективно възстановяване на сухожилията, прилагане на растежни фактори... Вече правим артроскопии и на тазобедрените стави при начални форми на артроза, възстановяваме функциите и така се избягва поставянето на изкуствена става.

- Коя става най-често се налага да се

ДЪРЖАВАТА НЕ ИЗПОЛЗВА ПОТЕНЦИАЛА НИ ЕФЕКТИВНО

● С д-р Христо Мазнейков разговаря Петър Галев

Д-р Христо Мазнейков е роден на 20.06.1956 г. в Скопие. Завършва Медицина в София и работи като ординатор в Петрич. След конкурс става травматолог в "Пирогов". Насочва се към спортните травми и се включва в екипите на проф. Шойлев в "Дианабад" и на проф. Джеров в Горна баня. Съвместно с д-р Мазнейкова създават МБАЛ "Света София". От 2006 г. е управител на болницата и ръководител на Отделението по ортопедия и травматология. Той е първият български орто-

пед, член на Световната организация по артроскопия и спортна травматология ISAKOS. Автор и съавтор на множество статии в списания, лектор на многобройни национални и международни конгреси. Сред пациентите му са водещи спортисти, артисти, музиканти. Кабинетът му е изпълнен с благодарствени адреси и снимки. Христо Стоичков, Кубрат Пулев, Сара-Нора Кръстева, Искра Радева... невъзможно е да се посочат всички имена на хора, на които е помогнал.



оперира?

- Колянната става, тя е една от най-сложните и натоварени в човешкото тяло. Когато се появиха високите обувки за ски, се реши проблемът с глезените. Но коленете остават незащитени. При нас от 1800 операции на година около 1000 са на колянното.

- Това, че сте водещи в спортната травматология, помага ли да се справяте по-добре и с другите пациенти?

- Разбира се, вече правим индивидуални програми как да оперираме най-подходящо конкретния пациент според това какви са целите на лечението. Ако не е спортист, можем да постигнем отлични резултати и с помалки намеси. Когато знаеш и можеш голямото, винаги владееш и по-малкото.

- У нас често по-възрастни хора имат сериозни проблеми и болки в крайниците, но казват "закога да се оперирам"...

- Това е доста грешна позиция, но всеки сам решава! От нашите заболявания пряко не се умира, но болките и обездвижването водят до драматични последици за качеството на живота и в крайна сметка за продължителността му. За мен няма значение на колко години е пациентът, стига обаче той да има желание да се лекува. Разбира се, понякога се налага първо да се стабилизират придружаващите заболявания. Наскоро оперирах колега от Самоков на 89 г., който паднал и си счупил бедрената шийка. Общото му състояние не беше добро и аз се притеснявах да го оперирам. Но той категорично настоя и заяви, че поема цялата отговорност, ако нещо се случи. Но беше сигурен, че ще оздравее. Така и стана, днес вече ходи с патерици, а след месец ще хвърли и тях. Имал съм и пациент на 96, който днес е на 101 г. и е на крак след артроскопска операция на колянното.

През последните десет години развитието по отношение на съдовата диагностика и лечение в острия стадий е забележително

- Ако на Вас Ви се наложи операция, на кого ще се доверите?

- Колегите от моя екип вече ми оперираха и двете колена, защото аз съм спортист и травмите си казаха своето... Това, което предлагаме и правим при всички пациенти, това правим и на нас, защото е най-доброто.

- Към какво развитие се е насочила ортопедията?

- Сега благодарение на генетичните изследвания се стремим да вземат собствени клетки и да се постигне възстановяване на увредените стави, да се продуцира в ставата отново хиалянен хрущял. Разби-

ра се, в това отношение водещи са в САЩ, защото там медицината разполага с огромно финансиране.

- Извън хирургичната Ви работа какво най-вече Ви вълнува в момента?

- Вълнува ме състоянието на нашето здравеопазване. Често политици заявяват, че трябва да копираме системата в Англия или в Германия. Да де, но на мен тези системи там не ми харесват, нито ще харесат на българския народ. В тези държави, ако се контузиш, отиваш на лекар и той те праща на специалист, но с час за след един-два месеца. За операция трябва да чакаш още два-три месеца. А ако искаш оператор на високо ниво, чакането е още по-голямо. България е от малкото държави, в които, ако пострадаш днес, до утре вече може да си опериран, при това от водещи специалисти. Обществото още не оценява това!

- Какъв е изходът за нашето здравеопазване?

- Наскоро имаше среща с министър-председателя в оставка Пламен Орешарски. Там му казах четирите големи проблема, които стоят пред нас. На първо място, 2 милиона души не са осигурени. Дори от тях 1 милион да са бедни и да не могат да плащат, достатъчно е другата половина да се осигурят, за да може да се поеме по-голям пакет в обслужването на пациентите. Вторият проблем е, че държавата не излиза да каже, че общественото здравеопазване поема само част от нуждите на

пациентите. Така лекарите сме принудени постоянно да говорим с хората какво ще трябва да купуват и доплащат, а не да говорим за чисто медицинските аспекти. Третият проблем е, че държавата плаща половината от и без това минималната здравна вноска за хората, които най-много ползват здравни услуги - деца и пенсионери. И другият голям въпрос е спешната помощ. Сега, ако някой си счупи крака в Бояна, линейката идва от центъра на София. Колко пъти предлагаме и ние също да се включим в спешната помощ според специализацията и възможностите си! В нашата болница има винаги дежурна линейка, екип, готовност за спешни изследвания и операции. Други болници могат да правят това при инфаркти, инсулти. Трябва ни просто добър колцентър и помощ да се оказва от най-близкото до пациента квалифицирано звено. Разбира се, при политравма ще закарат човека в "Пирогов" или ВМА, но за много други състояния можем да помогнем и частните болници, при това без да искаме допълнителни средства. Няма разбиране по тези въпроси, защото при такава организация няма далавера!

- Политиците винаги казват първо системата да се реформира, а след това ще увеличат парите...

- Нека те да спазят автономността на здравното осигуряване и да имаме истинска самостоятелна здравна каса, а не институция, от която да се теглят пари и да се покриват съвсем други разходи. Никой не трябва да може да пипа парите на пациентите! Разбира се, предстоят разговор и в лекарското съсловие как да завишим контрола, как да повишаваме квалификацията на лекарите, как да сме още по-ефективни. Но това ние можем да го постигнем, ако държавата си застане на мястото и здравеопазването стане истински приоритет.

ЯЙЦЕТО Е ЕТАЛОН ЗА ПЪЛНОЦЕННА ХРАНА



С храната приемаме протеини, които изграждат имунните ни тела и са структурни елементи на клетката, казва от профила си в credoweb.bg проф. Донка Байкова, специалист по хранене и диететика. Девет аминокиселини (градивни елементи на протеините) се определят като есенциални или незаменими, тъй като организмът на човека не може сам да ги синтезира и ги внася с храната "отвън". Незаменими са и някои мастни киселини, влизащи в състава на растителните мазнини ("ненаситени мастни киселини"), както и витамините, минералите. Биологичната стойност на храните се определя от наличието именно на есенциални (жизненоважни) хранителни вещества.

ре е обедното меню пет дни през седмицата да включва натурална белтъчна порция със зеленчукова гарнитура - три пъти месо, два пъти риба и морски деликатеси. Два дни (понеделник и петък) да са постни - на база бобови и пълнозърнести храни. Вечерята включва храни, които през деня жената не е имала възможност да приеме. Например голяма порция зеленчуци с добавка на млечен продукт - кисело мляко, парче сирене или извара е подходящо вечерно меню. Изварата е нискокалориен млечен продукт, чиито протеини са богати на съдържащи сяра аминокиселини, които помагат на черния дроб да се детоксикира и възстановява след натоварвания. Затова и заслужено изварата е придобила популярност като храна лекарство за черния дроб.

Известно е, че закуската е много важна част от храненето на човека, защото зарежда с енергия организма. Добре е

тя да включва пълнозърнести храни с добавка на млечен продукт и плодове/зеленчуци. От особено значение обаче е да си създадем ритъм на приемане на храната през деня, а не да ядем, когато можем, колкото можем и каквото намерим. През лятото инстинктивното ни желание е да консумираме по-леки храни. Подходящи са киселомлечни продукти, сирена с по-ниска масленост и извара. Разбира се, може да бъде увеличен приемът на риба, да хапваме постни меса - най-лесно смилаемо е птичето. Ако не можем да се откажем от другите видове, например от червени меса, добре е те да са в малки количества и да са гарнирани обилно с местни слънчеви зеленчуци и плодове. Някои от нашенските специалитети, като таратор, шопска салата, миш-маш, боб чорба, градинарска супа, постни сармички, също са подходящи за по-лекото ни лятно меню.

Бременните да избягват газираното, съветва диетологът проф. Байкова

Снай-висока биологична стойност са белтъчните храни от животински произход и в частност - протеините на млякото и яйцето, които са приемани за еталони за биологична стойност. Известно е, че в състава на яйцето са включени почти всички жизненоважни хранителни елементи (не само белтъчни ком-

поненти, а и мазнини, витамини, минерали). С много висока биологична стойност са месото и рибата, които съдържат в най-голяма степен вещества, участващи в обновяването на клетките в човешкия организъм, в растежа и развитието, в имунната защита, посочва проф. Байкова.

За 10 г. броят на родените с малформации

деца се е удвоил! Това се дължи донякъде и на консумацията на технологично обработени храни - вкусни и атрактивни, но с ниска биологична стойност. За плода е необходимо да се ползват особени грижи още в периода на вътреутробното развитие. Бъдещата майка трябва да се храни разнообразно и балансирано, да избягва изкуствени технологич-

ни добавки в храната, която избира. Да се чете информацията върху етикета! Да се избягват силно ограничаващите диети. Противопоказано е майката да пуши, да пие алкохол и оцветени газирани напитки.

Хубаво е сутрин да изпие чаша пряно изцеден сок, към 10 и 16 часа да изяде някакъв суров сезонен плод и да се движи активно. Доб-

Още от съветите на проф. Байкова четете в профила ѝ на адрес:
<http://www.credoweb.bg/-profile4392.html>.

"ТОКУДА" В CREDOWEB.BG:

ОТСТРАНИХА ГИГАНТСКИ ТУМОР В ЧЕРНИЯ ДРОБ

Огромен тумор на черния дроб, който надвишава размера на засегнатия орган, отстраниха хирурзите от "Токуда Болница София". Образованието, възникнало от сливането на метастази, бе напълно отстранено от екипа на Клиниката по чернодробна, жлъчно-панкреатична и обща хирургия след много сложна органосъхраняваща операция, която продължи над 7 часа. В момента 67-годишната жена се възстановява нормално и е изписана, като ще посещава контролни прегледи на всеки 2 месеца.

"Подобни интервенции са изключително сложни, защото следоперативната смъртност при отстраняване на туморни маси в такъв обем е от 3 до 5%, а специфичните усложнения достигат 25%", казва доц. д-р Кирил Драганов, дм - началник на Клиниката по чернодробна, жлъчно-панкреатична и обща хирургия на МБАЛ "Токуда Болница София". Специалистът допълва, че основните цели на такава операция са да бъде спасен животът на пациента, да се постигнат чисти резекционни линии, т.е. да се

отстранят "в здраво" метастазите и да се съхрани достатъчен обем на чернодробна тъкан, респективно да се гарантира адекватност на неговите функции.

Пациентката премина операция за отстраняване на първичния тумор на дебело черво преди 3 месеца. Още тогава на базата на предоперативните изследвания е било ясно, че е налице и образуване на метастази на тумора на дебелото черво в черния дроб, което се доказва и по време на самата операция. С оглед на огромните размери на първичния тумор и неговите разсейки екипът на доц. Драганов решава да стабилизира болната след тази първа операция и да насрочи след няколко месеца втора за премахване на метастазите в черния дроб. В периода между двете операции възрастната жена се подлага на химиотерапия в Клиниката по хематология и онкология.

Още новини от болницата можете да четете в нейния профил:
<http://www.credoweb.bg/-profile19710.html>.



Социалната мрежа за здраве дава възможност на лекарите и другите медицински специалисти (стоматолог, фармацевт или други) да споделят интересни случаи от практиката, различни научни постижения, информация за нови техники и апаратура. Чрез профила си в credoweb.bg може да се пишат също така статуси и да се качват цели галерии от снимки. Потребителите с профил на пациенти имат право само да четат, харесват, следват, да коментират във форума или под статия, но не и да публикуват.

За да качите текст,

трябва да изберете таб "публикувайте статия". Можете да го напишете и като статус, но тогава ще го виждат само онези потребители, които следват вашия профил. Публикацията се вижда от всички, към които статията е насочена (виж поясненията по-долу).

Във формата за публикация последователно попълнете всички задължителни полета: заглавие, анотация, статия, добавяне на снимка. При желание можете да добавите видео, отделни снимки в

КАК ДА ПУБЛИКУВАМЕ В CREDOWEB?



текста, цяла галерия или прикачен файл. Това става чрез бутоните под самата статия. Видеото трябва първо да е

качено в youtube.

След това публикацията задължително трябва да бъде насочена към една или няколко

като медицински специалности или да бъде отбелязана като обща тема. Тази стъпка е много важна - философията

на CredoWeb е да подава на потребителите само информацията, към която те са заявили интерес. Лекарите попълват в профила си какви специалности имат и от кои се интересуват. Пациентите също могат да направят своя избор. Това става от редакция на профила, от менюто се избира бутон "активности".

Насочването на статията определя кои потребители в мрежата ще виждат вашата публикация. Първо се отбелязва за кого е подходящ текстът - за лекари, пациенти или и за двете групи.

Ако лекар публикува статия, която съдържа наименования на лекарствени продукти с рецепта, тя задължително трябва да бъде отбелязана като "заклучен материал". Ако текстът има научна стойност, можете да го отбележите като "научен материал". Така ще се показва и в списъка с научните статии за съответната специалност.

Последната важна

стъпка е да напишете подходящи ключови думи, които ще направят вашата статия по-лесно откриваема в CredoWeb и Google. Накрая натиснете бутон "публикуване" и разгледайте вече качената публикация.

За да публикувате албум,

изберете таб "качете галерия". Попълнете задължителните полета за заглавие и анотация, а после прикачете избраните снимки. Към всеки отделен фотос имате възможност да добавите обяснителен текст. Накрая натиснете бутон "записване" и прегледайте публикуваната галерия. Тя ще бъде видима за всички потребители, които следват профила ви в CredoWeb, или онези, които го разглеждат.

За да споделите линк,

изберете таб "споделете статус" и поставете копиран линк в празното поле с опцията "копи-пейст". Публикувате с клавиша Enter. Пуснатите от вас статуси ще бъдат видими само за потребителите, които следват вашия профил в CredoWeb, тъй като не се насочват към отделни медицински специалности. Статусът може да съдържа и само текст.

БЕЗПЛАТНИТЕ ПРЕГЛЕДИ, КОИТО НИ СЕ ПОЛАГАТ

Знаете ли правата си като пациенти? Всеки здравноосигурен има право на един безплатен профилактичен преглед годишно. Наред с това след определена възраст се полагат допълнителни изследвания.

Профилактичният преглед над 18 г. включва:

- изчисляване на индекс на телесна маса;
- оценка на психичен статус;
- изследване на зрителна острота;
- измерване на артери-

- ално налягане;
- електрокардиограма;
- изследване на урина с тест-ленти в кабинет за протеин, глюкоза, кетонни тела, уробилиноген/билирубин и pH;
- определяне на кръвна захар на гладно при наличие на рискови

фактори: хипертония, дислипидемия, затлъстяване, фамилна анамнеза за захарен диабет (болни родители, братя и сестри), анамнеза за диабет по време на бременност или раждане на едър плод (над 4 кг), анамнеза за

овариална поликистоза.

От 30 до 45 години

- веднъж на 5 г. се прави пълна кръвна картина на жени и на мъже;
- Всяка година на жените над 30 г. се прави мануално изследване на млечни жлези. Всяка жена един път месечно трябва да прави самоизследване на млечните жлези в края на менструацията (ако е в менопауза - в първите дни на календарния месец);
- веднъж на 5 г. за мъжете над 40 г. се назначава холестерол и триглицериди.

От 46 до 65 години

- веднъж на 5 г. се прави пълна кръвна картина на жени и на мъже;
- веднъж на 5 г. на мъжете на възраст над 46 г. и на жените над 50 г.

се назначава изследване на холестерол и триглицериди;

- веднъж на 2 г. на мъжете на възраст над 50 г. се назначава изследване PSA, а на жените от 50 до 69 г. включително - мамография на млечни жлези (личният лекар издава бланка МЗ-НЗОК №4).

* Изследването на холестерол, триглицериди, кръвна захар и ЕКГ, мамография и PSA в рамките на календарната година, направено по друг повод, не се провежда повторно за профилактични преглед.

Над 65 години

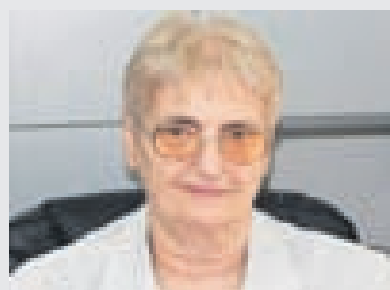
- ежегодно се прави пълна кръвна картина на жени и на мъже;
- един път на 5 г. се прави изследване за холестерол и триглицериди.

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB.BG:

МЪЧИ МЕ ПРЕСКАЧАНЕ НА СЪРЦЕТО

Здравейте, на 30 г. съм и преди около година ми се появи прескачане на сърцето. Понякога изчезва, понякога продължава по цял ден, и то 3-4 пъти в минута. Ходих на кардиолог, прегледа ме и ми каза, че сърцето ми е добре. Предписа ми някакви бета-блокери и лекарство за кръвното,

понеже ми е високо. Та пих 3 месеца тия хапчета, но без резултат. Вече не ги пия, само тези за кръвното. Не знам какво да правя, опитвам се да свикна с прескачанята, но чувството е доста неприятно. Пушач съм, пия алкохол в нормални количества. Моля за съвет.



Д-р Анна Бедросян, кардиолог от Варна

Здравейте, много голямо значение имат правилното лечение на кръвното налягане и абсолютно редовният прием на назначените лекарства. Не е добре сам да си определяте дозата, а да следвате съветите на вашия лекар.

Не сте написали какви са екстрасистолите - камерни или предсърдни. И според вас какви трябва да бъдат стойностите на кръвното налягане, за да мислите, че то ви създава проблем. Мисля, че има над какво да се поговори с вас за по-широка и по-прецизна информация.

Още от съветите на д-р Бедросян четете в профила ѝ <http://www.credoweb.bg/-profile21516.html>.

Още за правата си като пациенти ще научите, ако последвате профила на здравната каса <http://www.credoweb.bg/-profile21420.html>.



Д-р Радин Цонев,
началник на отделение
"Гастроентерология"
в "Токуда Болница София"

ХРОНИЧНИЯТ ЗАПЕК ВОДИ ДО СЕРИОЗНИ ПРОБЛЕМИ

Запекът може да бъде както безобиден, така и доста сериозен синдром. Защото един внезапно настъпил запек винаги кара гастроентеролозите да подозират някакво злокачествено заболяване. Усещането за недоизпразване на червото също е един патологичен феномен и тогава наистина трябва пациентът да вземе мерки, чисто профилактично да се изследва дебелото черво. Препоръчваме след 50-60-годишна

възраст това да се прави профилактично дори пациентите да нямат патологични примеси в изпражненията. Когато обаче се забележат такива примеси като кръв и слуз, тогава възраст няма. Незабавно трябва да се направи колоноскопия, тя е основният сканиращ метод, за да се установи наличието или отсъствието на рак, както и на полип. Защото дори и най-доброкачественият полип за седем години достига до малигнената си фаза.

Когато става въпрос за хроничен запек, който трае 10-20 години и не е свързан с патологични примеси от слуз и кръв, тогава на практика говорим по-скоро за функционални промени - нещо, което се свързва със синдрома на раздразненото дебело черво. На практика

той протича със или без запек.

Самият запек е свързан с много фактори. Сред основните е храната. Естествено е хората, които употребяват повече сухоежба и се хранят нередовно, да страдат от запек. Тези, които приемат малко течности - също. Другите фактори са свързани с някои предходни оперативни намеси, които са довели до оформянето на сраствания вътре в корема. Някои от срастванията при жените са свързани с предходни възпалителни заболявания на яйчниците, така че това само по себе си е фактор, който предразполага към развитие на запек след време. Друг фактор, който не трябва да се подценява, е обездвижването, много широко наблюдавано в урбанизираното общест-

во. Хормоналните фактори също влияят за поява на запек.

За хроничен запек говорим, когато е минала поне една година с едно изхождане на три или повече дни. Естествено запек може да възникне чисто психологически. Синдромът на мръсната тоалетна чиния - децата, отивайки на училище, се стискат по цял ден, защото хигиената е на такова ниво, че няма как да седнат спокойно на тоалетната чиния. По чисто психологически механизъм те започват да се въздържат и в пубертета вече е станало хронично.

Доколко е опасен запекът? Според нас, гастроентеролозите, най-добре е изхожданията да са по-кашести. Твърдите изпражнения чисто физически водят до нараняване на сте-

ната на дебелото черво. Хроничното нараняване с течение на годините вече довежда до промени в лигавицата. И на първо време ще се появи полипчето, след което и ракът на дебелото черво. Така че, колкото по-къс е този период на контакта с чревната стена, толкова е по-благоприятно. Това е и идеята всъщност на лечението - изпражненията да преминат много бързо през дебелото черво, да не се задържат в него.

При оплакване от запек първо препоръчваме на пациента заедно с добрия хранителен режим повече движение, правенето на коремни преси и други специални упражнения. Другото е включването на медикаменти, които да подпомогнат малко целия този механизъм, за да се подобри каче-

ството на живот и да може регулярно, ако не всеки ден, то през ден да има нормално изхождане. "Комфортекс" е един от медикаментите, които по принцип повлияват много добре изчистването на газовете, същевременно усилват перисталтиката на дебелото черво. Защото при пациенти с лека форма на запек обикновено перисталтиката е забавена и червото стои като гирлянд, изпражненията се задържат вътре и тръгва ферментацията. С нея започва образуването на газове, подуването на корема. Затова ролята на препарати като "Комфортекс" е да може да се стимулира перисталтиката, да може като една "мексиканска вълна" едни участъци да се свиват и така дефекацията да стане по-редовна.

Хранителна добавка

Comfortex®

Само 2 капсули след хранене

Премахват:

- излишните газове
- чувството на тежест след нахранване
- болезнените спазми

5 билки за добро храносмилане

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

Lactagyn®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

- Богат източник на млечнокисели бактерии.
- Подходящ при всяко преходно нарушаване на баланса на вагиналната микрофлора.
- Възстановява и нормализира естествената микрофлора след прием на антибиотици.

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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



ГРИЖАТА ЗА ВСЯКА ОТКРИТА РАНА Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНА

Няма лято без рани - те най-често се случват на децата, но отпуските сред природата нерядко "причиняват" такива по-тежки или по-леки проблеми и на възрастните. Каквато и да е раната, щом има нарушаване на целостта на кожата, нека всички помним, че винаги има риск в дълбочина да проникнат болестотворни микроорганизми и да се получи инфектиране. С други думи - информираната грижа за всяка открита рана е задължителна. В повечето случаи можем да се справим и сами (ако имаме подръка добра походна аптечка), но има ли по-сериозно нараняване, препоръчително е да се потърси и лекарска помощ.

де спряно кръвотечение. Оставени открити, драскотините заздравяват по-бързо.

Навременната и правилна обработка на всяка рана е изключително важна. Отхвърли ли се рискът от трайно инфектиране, при 95%

от децата раната е заздравяла до седмица. При възрастните става по-бавно и както е известно от опит,

доста зависи от натрупаните години. Най-добрата и достъпна превенция е използването на широкоспектърен дезинфектант, активен срещу бактерии, вируси и гъбички, както и срещу развитие на микроорганизми, обичайно нечувствителни на антибиотици и сулфамиди. Най-достъпните мазила с активна съставка повидон йод имат и голямото предимство, особено важно при деца, че нямат изгарящ ефект върху тъканите, действат дълго и много резултатно.

Открита рана кърви по различен начин в зависимост от това какво е засегнато - капиляр, вена или артерия. В първия случай раната просто сълзи, нараняването е на повърхността. Във втория - кръвта е тъмночервена и изтича равномерно, травматично пак може да се овладее сравнително лесно, като е добре пострадалият крайник леко да се повдигне, нараненото място да се притисне внимателно и да се спре кръвта с подходяща чиста превръзка. При засегната артерия кръвоизливът е много силен, кръвта - аленочервена, налага се бързо осигуряване на лекарска помощ. Одраск-

ването, макар и по-ограничено по площ, може да бъде доста болезнено, а и отново с риск от сериозно последващо възпаление. Както и някое по-сериозно ожулване.

Специалистите съветват: обезпачено първо промийте раната най-добре с кислородна вода, а ако такава липсва - с чиста вода и сапун с памучен тампон или марля. Добре подсушете кожата около раната и обработете краищата с бактерицидно средство (на йодна основа), като се пази самата рана. Покрийте я със стерилна марля и превържете.

Одраскванията и ожулванията се превързват само в случаите, когато трябва да бъ-

Оксфорд стрийт е улицата с най-мръсен въздух в света



Съвсем скорошно изследване установи, че Оксфорд стрийт в Лондон е улицата с най-мръсен въздух в света - с най-високо ниво на токсичност. Тук е измерена най-високата концентрация на азотен диоксид, отделен от автомобилите. Съединението е способно да предизвика астматични и сърдечни пристъпи. Азотният диоксид дразни лигавицата на белите дробове и повишава риска от белодробни заболявания дори и при здрави хора.

Рекордното ниво на замърсяване, измерено на Оксфорд стрийт, е 463 микрограма азотен диоксид на кубичен метър въздух. А това е трикратно превишаване

на средните показатели, които също не се смятат за безопасни.

За една година показателите на тази лондонска улица са надхвърлили равнището от 200 микрограма повече от 1500 пъти. Това е най-високата концентрация в Европа.

В Делхи и Мумбай равнището е 62 микрограма. А годишната норма на Световната здравна организация е 40 микрограма.

На площад "Трафалгар" нивото на замърсяване е 138 микрограма. То е повишено и на други места в Лондон. Отчасти причината е в старите автомобили, които се движат в британската столица.

Йодасепт

Повидон-йод 100 mg/1 g
40 g маз
90 g маз

Юнак без **ЙОДАСЕПТ** не може

Йодасепт:

- е мехлем с дълготрайно действие
- и комплексен дезинфектиращ ефект,
- нанася се лесно и бързо,
- а освен това не щипе.

ГЪБИТЕ И РАКЪТ



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, тел. 0884 71 65 70



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

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Вече седма година той се чувства много добре и ходи без бастун. Почти всеки ден до обяд той прави разходки по около 3 километра.

Виж тук: www.mikoterapia.bg

Николай Иванов, гр. Асеновград, тел. 0877 83 28 78



чужбина... Заминах за Испания. Докато пътувах в самолета, попаднах на една статия за гъбите, които са помогнали на много хора. И без никакво съмнение направо ги купих. Взех гъбите, започнах да ги пия. Лекарите в Испания също ми даваха малък процент за успех. Аз обаче си смених режима на хранене - без месо, без сладко, без безалкохолни напитки. Когато започнах да пия гъбите, започнах да се потя, да ходя често до тоалетна. Това означава, че туморите се топят и изчезват. Испанските лекари след третата терапия ми направиха скенер и видяха, че всичко е изчезнало! На места, където туморите бяха по-големи, сега бяха застопорени. Направо вече бяха изледнели, а повечето разсейки бяха изчезнали! Те не можеха да повярват - за месец и половина такива резултати досега не са имали.

"Казвам се Николай Владимиров Иванов, на 28 години, от Асеновград. Аз се боря с рак на дебелото черво. Преди 3 години (2011 г.) в Асеновградската болница ми откриха тумор в дебелото черво. Веднага трябваше да се направи операция. Последваха шест курса на химиотерапия, които приключиха май месец 2012 г.

Август месец направих скенер и се установи, че болестта не е стопирана и се развива с пълна скорост, с разсейки в цялото тяло - бъбреци, бял дроб, черен дроб, навсякъде. Лекарят препоръча веднага да се направи още една операция. Тя беше на 31 август 2012 година. Лекарят буквално ме отвори и затвори, като каза, че няма смисъл да се дават повече пари за мен, защото разсейки има навсякъде, по цялото тяло.

И започнах да търся лечение в

морите бяха по-големи, сега бяха застопорени. Направо вече бяха изледнели, а повечето разсейки бяха изчезнали! Те не можеха да повярват - за месец и половина такива резултати досега не са имали.

Аз пия по 10 хапчета - сутрин, обед и вечер. "Агарикус блазей" пия, "Имюн Модулятор" взимам, "Кордицепс" - за белия дроб... Дължа 80 % от моето оздравяване на гъбите и на храната! Не ги спирам, защото ме е страх да не се върне пак болестта. Предпочитам да пия гъби, отколкото да ходя и да лежа на химиотерапии и операции. И до ден днешен, вече три години, не съм ги спрял и нямам никакъв проблем. Сега имам пак профилактичен преглед, всичко ми беше наред на предишния и на този всичко ще бъде наред, защото се чувствам перфектно!"

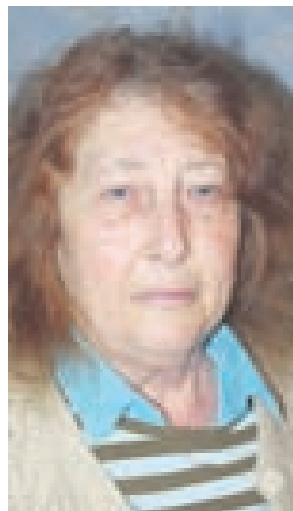
Николина Калянджиева, 92 години, гр. София

"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема. Отидох в Институт "Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още

веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствени гъби, направих консултация със специалист по фунготерапия и започнах да приемам 4 различни гъбени препарата на фирма "Доктор Биомастер". Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно.



Жанета Манчева, тел. 0877 14 37 03



"Казвам се Жанета Каменова Манчева. Имах рак на черния дроб, отидох в "Токуда", направиха ми операция на 28.06.2010 година.

Но след две години се почувствах зле. Отидох в "Токуда" на преглед, минах на скенер, там се откриха множество разсейки на белия дроб. И на черния дроб на обвивката също имах; и вътре в зоната на операцията... уголемени лимфни възли на корема, един на таза, външен илиачен възел.

И на обвивката на самите черва също имах лезии. Получих излив в таза. Преди да започна терапията, отидох при професор и го попитах какво мога да направя, дали мога да го отстраня. Той каза: "Ако ще да те одерем като прасе, нищо не можем да направим. Освен химиотерапията нищо друго". Започнах химиотерапията и чух за лекарствени гъби, започнах да ги пия. Билки! И тях съм пила! Пиех билков чай, който се казваше "Еси-

ак". От него се почувствах много добре. Шест месеца го пих заедно с гъбите. След това минах на ПЕТ скенер във Варна. Когато ме видяха, не можах да повярвам на очите си и ме изпратиха отново да

мина на скенера! Като ме пуснаха да си отивам, казаха: "Абе Жанета, нищо не видяхме от твоето заболяване!". Относно химиотерапията - моята докторка каза, че не може да се бори с моя рак и не може

да воюва с него и ме спира от химиотерапия. Но аз продължих да употребявам гъбите. Вече всичко е "потушено" и вече нищо няма годарение на гъбите."

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, натуропат

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

Доц. Червенков, има ли сезонност в оплакванията от т.нар. разширени вени и какво състояние разбират специалистите под това понятие?

- Терминът описва комплекс от симптоми - ненормално широки повърхностни вени и е част от по-обхватното понятие хронична венозна недостатъчност, отнасящо се и до проблеми на дълбоките вени. Те не са включени в термина "разширени вени". Пациентите с хронична венозна недостатъчност, включително тези, които имат разширени вени, се чувстват по-некомфортно в горещото време. Топлината съдейства за разширяване на съдовете и по този начин създава условия някои от симптомите да се усещат в по-изразена степен. Това са чувство на тежест, дискомфорт, в по-тежки случаи дори болка.

- Има ли спасение, облекчение при тези усещания?

- Популярен начин да се намалят неприятните симптоми на хронична венозна недостатъчност и разширени вени е спазване на известен режим - когато е възможно, долните крайници да се повдигат нависоко, добре е

ИМА СПАСЕНИЕ ОТ РАЗШИРЕНИТЕ ВЕНИ

● С доц. Васил Червенков, съдов хирург в "Токуда Болница-София", разговаря Галина Спасова



над нивото на тялото и на сърцето. В по-тежки случаи е подходяща ластична компресия, която дори и при леки симптоми може да бъде добро профилактично средство. Разбира се, много съществено място в лечението на това състояние имат и редица медикаменти. Такъв медикамент от най-висок клас е "Детралекс", който е препоръчван от мнозинството международни ръководства за лечение при всички стадии на венозна недостатъчност, а у нас го използваме вече повече от 20 години. Този препарат повлиява сериозно

но възпалението, което всъщност е основен механизъм за поява на венозната болка. "Детралекс" ограничава това възпаление, действа върху механизмите, които го предизвикват и правят възможно активирането на рецептори, пораждащи усещането за болка, разпъване, дискомфорт. Друг съществен механизъм на действие е неговата много добра резорбция през чревната стена на храносмилателния тракт, дължаща се на високотехнологичните методи на производство.

- Кои са рисковите

групи за развитие на разширени вени?

- Това състояние се характеризира с известна наследственост и хората, които имат във фамилията си бащи, майки, роднини - било с разширени вени, било с хронична венозна недостатъчност, са предразположени към развитие на такъв проблем. Някои професии също са по-високорискови за развитие на хронична венозна недостатъчност - основно свързаните с продължително и неподвижно стоене прав. Друг съществен фактор е наднорменото тегло. Някои хормонални състояния на дисбаланс могат също да са предпоставка за хронична венозна недостатъчност. Едно от физиологичните състояния, съпътствани от разширени вени, е бременността. Но трябва да се има предвид, че понякога те могат да търпят обратно развитие. И тези пациенти следва да потърсят специализирана помощ.

циализирана помощ.

- Кой момент да се потърси съдов хирург не бива да се пропусне?

- Аз бих предложил това да е моментът, в който степента на дискомфорт е достатъчна, за да представлява сериозен дразнител. Това е индивидуално, разбира се. Някои хора имат по-висок праг на търпимост към такъв дискомфорт, други по-нисък, но правилно е да се чуе една консултация. Много от нашите първоначални препоръки често са

свързани с фактическото лечение и са валидни и на по-следващ етап от него.

- Какъв е най-неприятният развой, ако човек има разширени вени?

- В най-тежките стадии и случаи може да се стигне до т.нар. варикозни язви. Това са рани, които са израз на най-високия стадий на хронична венозна недостатъчност и могат да доведат до съществена инвалидизация. Колкото по-дълго време има такива рани, толкова по-бавно и по-трудно те се затварят. И бих препоръчал на всички, които имат подобен проблем, по-скоро да потърсят консултация и специализирана помощ, за да се избегне възможността тези рани да хронифицират и да стигнат до стадий, в който е трудно или дори е невъзможно да се затворят.



КАРИЕСИТЕ МОГАТ ДА СВЕТАТ

Една от главните причини за кариеса, който е изключително масово заболяване, е натрупването на кариесогенни бактерии в зъбната плака. Тези бактерии се хранят с въглехидрати (захари). Когато разграждат въглехидратите, бактериите отделят киселини. Киселините разграждат твърдите зъбни тъкани и се образуват кариеси.

Колкото повече бактерии се натрупат във вид на зъбна плака и колкото по-често ги подхранваме с междинни похапвания на бонбони, шоколадчета, сладкиши и други глезотийки, толкова повече броят на бактериите нараства, а с тях и количеството отделени киселини. Така разрушаването на зъбите още повече се ускорява.

При детето ни се появяват проблеми - кариеси.

Естествено първата

стъпка е внимателно да променим съдържанието на междинните хранения на детето. Втората е да подобрим ефективността при механичното отстраняване на плаката чрез още по-продължително миене с четка и паста за зъби. Препоръчително е и да се увеличи броят на миенията на ден или да се опита с конци, с промиване на устата със специални води за дезинфекция и др.

За съжаление натрупаната плака е прозрачна и не се вижда добре, при това е лепкава и трудно се отстранява. Необходимо е поне двукратно миене на зъбите, и то не по-малко от 3 минути всяко. И пак почистването на плаката не е гарантирано, защото предварително не сме видели плаката и механичното усилие на четката най-често не е насочено в зоните, където тя е натрупана - в междудъбните простран-

ства, по вдлъбнатините (фисурите) на зъбите или в други труднодостъпни за четката места.

А сега нека си представим какво би станало, ако кариесогенните бактерии светеха с някаква собствена светлина - например червена. Тогава, когато погледнем в устата на детето, ще видим къде има натрупани светещи бактерии, ще коригираме начина му на миене или ще му помогнем с конци, клечка за зъби, вода за уста или по друг начин, за да се отстрани опасното натрупване. Ако не се справим и останат светещи бактерии, ще се обърнем за помощ към зъболекаря си.

Остана само един проблем - как да накараме бактериите да светят

За наше успокоение

от тази година започна производството и на пазара вече се появиха първите ултравиолетови фенерчета, специално направени за осветяване на устата. Апаратите са известни като "Детектор на зъбна плака", събщи инж. Димитър Рошков. При осветяване на вътрешността на устата бактериите започват да светят (да флуоресцират) с бледорозова до червена светлина, а здравите зъби флуоресцират с бледозелена светлина.

На нас като родители остава задължението да проверим къде светят бактерии (къде детето ни натрупва плака), да помогнем тя да бъде отстранена и така значително да намалим риска от кариеси.

А защо след това да не проверим и нашата уста!

СЛАДОЛЕДЪТ - НЕУСТОЙЧИМОТО КРАЛСКО ИЗКУШЕНИЕ

Доц. г-р Димитър
ПОПОВ

Едва ли има на света десерт, който да се радва на повече популярност и на повече поклонници както сладоледът. Ако обаче си мислите, че неговата история започва с изобретяването на първия хладилен агрегат, грешите. Корените на това любимо на милиарди хора на земята лакомство се губят далеч в древността.

Сладоледът бил любим десерт и на знаменития полководец от древността Александър Велики, чиито роби по време на походите му в Персия и далечна Индия устройвали специални шафети, с които доставяли сняг и лед от близките планини. Император Нерон също не бил равнодушен към сладкото изкушение. По негово указание под двореца били обособени специални помещения, в които се съхранявали сняг и лед, така че любимият десерт не липсвал на императорската трапеза цялото време.

Десерт за знатни особи

Според една от най-вероятните легенди в Европа тайната на приготвянето на сладоледът била пренесена през XIII век от известния италиански пътешественик Марко Поло след неговата обиколка из земите на Изтока. Дълги години в тайнството на приготвянето на изкусителния десерт били посветени малцина. Един от тях бил известният италиански майстор сладкар Валентини - личен готвач на небезизвестната Екатерина Медичи. На сватбата на 14-годишната знатна флорентинка с бъдещия крал на Франция Анри II през 1533 г. Валентини надминал себе си, поднасяйки на гостите умопомрачителен леден плодов десерт, който бил посрещнат с овации. Знатната публика била така очарована от невероятния десерт, че



кралските съветници се постарали рецептата на неговото приготвяне да стане държавна тайна, която под заплахата от сурово наказание се пазела в дълбока секретност с десетилетия. Все пак в началото на XVII век тайната прекосява Ламанша. През 1625 г. внучката на Екатерина Медичи - Хенриета Мария, се омъжва за английския крал Чарлз I, като в свитата на френската принцеса бил включен и известният сладкар Жерар Тисен - един от малцината посветени в тайната на кралския десерт. Английският крал бил силно впечатлен от невероятния леден сладкиш, с който предизвикал възхищението на гостите на двора, и присъдил на Тисен огромна рента от 500 лири годишно с условието да не разгласява рецептата на неговото приготвяне. И французинът удържал думата си - запазил тайната до деня, в който Чарлз I, обвинен в държавна измена, бил екзекутиран.

На помощ идват технологиите

Междувременно кулинарите на френския двор създали нови, невероятни превъплъщения на изкусителното лакомство. Особено много се отличили те по времето на Анна Австрийска, майка и регент на невръстния крал Луи XIV - страстен любител на знаменития десерт. През целия си живот Кралят Слънце, признат чревоугодник и гурман, останал верен на детската си страст. Така или иначе секретът на ледения десерт не могъл да бъде удържан и рецептата за неговото приготвяне добила широка популярност. Зна-

чителен напредък в технологията на приготвянето му представлявало откритието на италианеца Блазиус Вилафранка, който установил, че прибавянето на сол към леда понижава температурата на замръзване на водата. Така отпаднала необходимостта съставките на сладолед да се добавят към снега или леда, а те се изсипвали в отделен съд, който се поставял в друг, съдържащ лед и сол. В частност китайците познавали и друг секрет за намаляване на температурата на охлажданата смес - селитрата. При разтварянето си тя и редица други соли поглъщат значително количество топлина и понижават чувствително температурата на разтвора.

От кафенето до остров Света Елена

През втората половина на XVII век италианският рибар от Палермо Франческо Прокопи пристигнал във Франция, преизпълнен с надежди за по-добро бъдеще. В скромния му багаж се мъдрело и примитивно устройство за приготвяне на сладолед, наследство от дядо му. На него той възложил мечтите си за успех във френската столица. Така срещу знаменития театър "Комеди Франсез" се появило малко кафе, в което се предлагал чудесният леден десерт, обогатен с фантазията на амбициозния италианец. Столетие по-късно в процъфтяващото и в наши дни заведение, преименувано на звучащото доста френски "Прокоп", се предлагали над осемдесет вида ледени десерти. Собственикът на имени-

ното и получило широка известност кафе се сдобил с кралски патенти за много от своите продукти, което издигнало неговия престиж и популярност. В годините то било посещавано от знаменитости като Русо, Марат, Дидро, Робеспьер, Балзак, Дантон и дори от доктор Гилотен - създателя на гилотината. Казват, че със страстта си към сладолед Наполеон Бонапарт се сдобил именно посещавайки знаменитото кафе "Прокоп". Тази страст била така голяма, че на остров Света Елена, където бил заточен, той отнесъл и устройството за приготвяне на сладолед - дар от неговата състрадателна английска поклонница.

Приносът на... Маргарет Тачър

Един от широко разпространените и изключително популярни варианти на сладолед е т.нар. ескимо - сладолед "на клечка", покрит с шоколадова глазура, който се появил в началото на XX век. Първостепенното за това изобретение, заляло света, си оспорват учителят от щата Айова в САЩ Кристиан Нилсън и французинът Шарл Жерве. Усъвършенстването на технологията на производството на сладолед е тясно свързано с напредъка в хладилната техника и технология. Сериозна крачка в развитието на хладилната техника представлява създаденият през 1876 г. от немския аристократ Карл фон Линде компресорен агрегат, работещ с хладилен агент амоняк. Тази разработка открива пътя за широкото разпространение на най-популярния десерт на света. Ще бъ-

де несправедливо, ако в нашия разказ пропуснем името и на... Желязната лейди - Маргарет Тачър. Като млад химик (бакалавър по химия) бъдещият премиер-министър на Великобритания участва в колективна, разработил авангардната и широко прилагана в наши дни технология на диспергиране на въздух в сладолед, с което той става по-пухкав и "въздушен". В нормалния сладолед съотношението въздух - ингредиенты е около 1:1.

С аромат на риба и скариди

Съвременният сладолед представлява емулсия, чиито основни съставки са мляко, сметана, жълтък и захар. За осигуряване на стабилност на тази колоидно-дисперсна система се добавят емулгатори и стабилизатори, а за оцветяване - разнообразни оцветители. За съжаление - повечето синтетични. Разбира се, главно за понижаване на цената всеки от изброените основни ингредиенты твърде често се заменя с негов по-евтини аналози, което не води нито до повишаване на качеството, нито до подобряване на диетичната стойност на продукта. Фантазията на производителите не знае граници (все пак конкуренцията е жестока и борбата в бранша е на живот и смърт), поради което на пазара могат да се срещнат сладоледи с

всевъзможни добавки - тривиални, екзотични и дори невероятни. В частност в Япония (в страните на Изтока вкусовете понякога са непонятни, дори отблъскващи за европейците) се предлага сладолед с аромат на риба, скариди и дори на сурово конско месо. В Украйна пък се предлага сладолед с... бекон.

По данни на немски учени консумацията на сладолед повишава продукцията на невротрансмитера серотонин, който има важна роля в човешкия организъм - регулирането на настроението, телесната температура, сексуалността, съня, апетита и т.н. Незаменимата аминокиселина триптофан, която се съдържа в млякото и сметаната, е изходно вещество, от което в организма се синтезира серотонинът.

Не бива да се забравя обаче, че сладоледът, благодарение на високото си съдържание на липиди (от 3 до 15%) и захари, представлява висококалоричен продукт с енергийна стойност 150-190 ккал/100 г. Замяната на животинските мазнини с растителни, а на захарта със синтетични подсладители определено намалява калоричността на продукта, но води до други, добре известни проблеми. Все пак умерената консумация на любимия както на кралските особи, така и на обикновения народ леден десерт никому не е навредила.

gpopov_bg@yahoo.com

Съществува обосновано мнение, че далечните родственици на съвременния сладолед са се появили на трапезата на китайските императори преди повече от 5000 години. При тържествени церемонии знатните гости на двореца се гощавали със сладък леден десерт, представляващ смес от сняг, лед и мед, към която се добавяли късчета от различни плодове - портокали, лимони, зрънца на нар и др. Император Танг усъвършенствал рецептата, добавяйки и мляко, с което вкусът на десерта станал още по-възхитителен. С височайш указ тайната на приготвянето на невероятното лакомство се пазела строго в продължение на много столетия и едва през XI век пр.н.е. в каноничния сборник от древни песни "Ши-кинг" тя била разкрита.

ГЛАУКОМАТА УВРЕЖДА НЕУСЕТНО

● С доц. Ботьо Ангелов, гм, завеждащ I очно отделение в Офталмологичната клиника на УМБАЛ "Александровска", София, разговаря Камен Здравков

Очната клиника на Александровската болница организира безплатни профилактични прегледи, които продължават до 15 август. Необходимо е предварително записване на телефон 02/9230 583. От пациентите не се изискват направления, но е добре да носят медицински документи, свързани с установени очни заболявания, рецепти за очни медикаменти и за носени очила. Клиниката се намира на 4 етаж в сградата на Втора хирургия, бул. "Пенчо Славейков".

Доц. Ангелов, в какво е специализирано Вашето отделение?

- Основно извършваме диагностика, проследяване и лечение - консервативно, лазерно и хирургично, при глаукома и катаракта. Разполагаме с всички съвременни апарати, както и с висококвалифицирани лекари и медицински персонал.

- За кого е препоръчително да отиде на профилактичен очен преглед?

- На първо място за пациенти с установени очни заболявания, особено глаукома, които

през последните 6 месеца не са проследявали състоянието си. Също така за хора, които имат някакви оплаквания, свързани с очите и с намаляване на зрението. Но дори и принципно здрави хора е добре да си направят профилактичен преглед, особено ако в рода си имат история за глаукома и катаракта.

- Защо поставяте акцента върху глаукомата?

- Защото това заболяване, ако не се открие навреме и не се лекува адекватно, води до загуба на зрението. Също така трябва да Ви кажа, че около 50 на сто от пациентите в световен мащаб, на които е поставена диагнозата глаукома, всъщност нямат това заболяване. Както и обратното - половината от болните от глаукома не подозират, че са засегнати от сериозно заболяване, и не предприемат никакви мерки за изследване и лечение.

Доц. Ангелов преглежда пациент в отделението



- Как си обяснявате тези фрапантни факти?

- Наистина са фрапантни, защото става въпрос за милиони хора в целия свят! Хората, които са се интересували, знаят, че глаукомата се свързва с повишено вътреочно налягане. Но нормалните стойности на това налягане са в много широки граници - от 10 до 21 милиметра живачен стълб. Понякога диагнозата глаукома се поставя или отхвърля

само по критерия измерена стойност на вътреочното налягане. А всъщност тази диагноза трябва да се постави или отхвърли по много критерии, след редица задълбочени изследвания. Не е достатъчно да се измери еднократно, а дори и неколкратно очното налягане! Освен това част от пациентите развиват увреждане от глаукома дори при минимално увеличение на очното налягане. Всичко е много индивидуално. Подобно нещо се среща и при някои болни от хипертония - кръвното им не е много повишено, но таргетните органи - мозък, сърце, бъбреци, се увреждат.

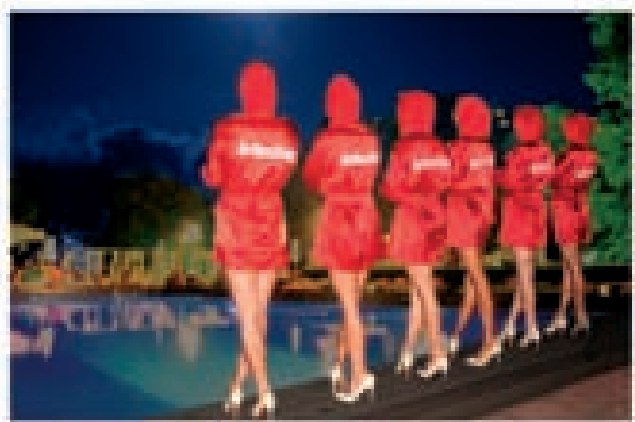
- Има ли някакви ранни признаци глаукомата?

- Коварното е, че често протича скрито, без особени оплаквания. Понякога пациенти с катаракта (очно перде) смятат, че зрението им е

намаляно само от това заболяване, чакат "пердето им да узрее", а се оказва, че едновременно имат и глаукома или някакво друго заболяване. Затова са важни редовните прегледи при специалист. Някои по-редки форми на глаукомата протичат с болки в очите, особено при остра глаукомна криза, но това не е обичайният случай.

- Споменахте за катарактата, трябва ли наистина да се чака пердето "да узрее"?

- Отдавна науката напредна и проблемът се решава в ранните стадии. Няма нужда от чакане да се загуби напълно зрението, за да се пристъпи към операция. Замяната на увредената леща позволява да се огледа и очното дъно, където може да има проблеми, които да не са били диагностицирани заради катарактата.



ArthroStop

НОВОТО ИМЕ Е

proenzi



ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛКА

Националният отбор по синхронно плуване представи Проензи - новото име на АртроСтоп!

Проензи наследява продукт номер едно в категорията за здрави стави - АртроСтоп. Както подобава на един лидер, АртроСтоп беше изпратен със златен вратен слепачик. Даните от националния отбор по синхронно плуване направиха сложно изпълнение като плуване с висок ток.

За гъвкавост и младост в движенията в Европа се доверяват на Проензи. Сега вече и българските спортисти могат да разчитат на модерно и ефективно решение.

Не случайно Rapid Плюс, продуктът с десетгодишна история, е номер едно в продажбата за ставите. Той действа благодарение на уникалната комбинация от пет активни, клинично доказани съставки, които проникват дълбоко във всяка става. Оптималният му състав и концентрация помагат на ставите бързо да са подвижни и активни всеки ден. Проензи Rapid Плюс е с новият, но продължава да действа с колитаната си двойна сила, едновременно облекчава болката, възпалението и възстановява ставната подвижност.

Освен че запазва доказаните формули на АртроСтоп, Проензи 7% донесе на БГ Спорт, Емв 2014.



добави съвсем нови и много модерни решения. Проензи Лейди Коллаген е най-новият продукт на марката и вече става хит сред фармацевтите в България. Единствено той предлага едновременно поддръжка на ставите и костите, като съдържа два вида високо усвояеми форми на колаген. Проензи Лейди Коллаген е поддръжка за дългата, която минава да съхранят подвижността и красотата си. От Проензи обещаваме да продължим с иновациите, а целта на марката е да осигури експертна грижа за цялата спорно-двигателна система.



Силата на Проензи е в:

- ✓ Уникални съставки
- ✓ Висока ефективност
- ✓ Сигурен ефект

Уникалните продукти в серията Проензи осигуряват движение без скованост и ограничение. Марката предлага пълна грижа за костите, ставите и мускулите, а формулите са разработени за хора на различна възраст и с различна двигателна активност.

ПЧЕЛНОТО МЛЕЧИЦЕ УДЪЛЖАВА МЛАДОСТТА

● Антиейджинг козметиката го добавя в продукти за коса и кожа

Тина БОГОМИЛОВА

Млечице храни цялата дървена къщичка на пчеличките. Кошер без него е невъзможен, тъй като така растат и работничките, и царицата. А царицата майка си хапва постоянно, затова се нарича още желе роял.

Пчелното млечице се произвежда от млади пчелички, наречени кърмачки. Те обаче отделят различни секрети за обикновените работ-

нички и за царицата. Царското се нарича още маточно или майчино и е много по-богато на полезни вещества. Тази храна помага на майката да снася до две хиляди яйца дневно. А и живее 5-6 години, докато обикновените пчели изкарват два месеца.

Прясното пчелно млечице е гъсто като сметана, със специфична миризма и киселичък вкус. Съдържа около 66% вода, 13% протеини, 15% въглехидрати, 5% мазнини и 1% мине-

рали.

В него могат да се открият всички незаменими аминокиселини, затова е неизменна част от менюто на вегетарианци, вегани, суровоядци.

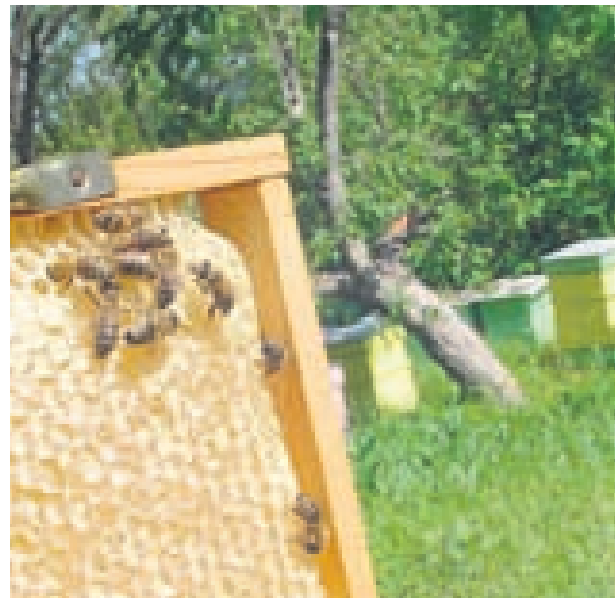
Почти цялата азбука на витамините може да се намери в пчелния продукт - А, В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, В₁₂, С, D, Е, Н, РР. Доставя на организма ни минерали и микроелементи - калций, мед, желязо, фосфор, калий, силиций, сяра, магнезий, манган, цинк,

кобалт и други.

Богато е на гама-глобулин, който стимулира имунната система и помага да се справим с инфекции и вируси. Ацетилхолинът пък е необходим за предаване на нервни съобщения от клетка на клетка.

Пчелното млечице обаче съдържа и все още неизвестна за науката субстанция. Знае се само, че отлага стареенето.

Затова и пчелният продукт се слави като еликсир, който удължа-



ва младостта, увеличава енергията, гони лошите мисли. Подпомага имунната система, обмяната на веществата, функциите на жлезите с вътрешна секреция, кръвообразуването. Има антибиотични и противовирусни свойства. Подобрява апетита и паметта, намалява холестерола, регулира кръвното. Помага при кожни заболявания, артрит, главоболие. А също и извежда токсините от организма. Но не се препоръчва при алергия към полени, цветен прашец, пчелни продукти.

В миналото пчелното млечице се използвало в китайската медицина, за да се увеличи продължителността на живота, да се забави преждевременното стареене на клетките, както и за стимулиране на сексуалната активност. Тъй като било много скъпо и трудно за извличане, с млечицето се подмладявали само благородниците в империите и се наричало императорска храна. Така с вековете пчелното млечице се превърнало в една от най-скъпите и най-търсени хранителни добавки.

В антиейджинг козметиката се добавя в продукти за коса и кожа. Съдържа колаген, който е антистареещ агент и поддържа кожата гладка и здрава. От векове пчелното млечице се използва за омекотяване и регенериране на кожата, премахване на бръчки, лечение на екземи и дерматит.

Пчелното млечице

подхранва сухата и изтощена коса, подобрява растежа ѝ и обновява скалпа. Твърди се, че може и да предотврати появата на белите коси.

За разлика от останалите пчелни продукти млечицето не се произвежда в големи количества и трудно се добива. За половин година поддържан кошер може да произведе около половин килограм млечице. То е нетрайно на стайна температура и дневна светлина, затова се съхранява в хладилник. Смесването му с друг пчелен продукт - меда, помага за запазването му за по-дълго време.

Пчелното млечице може да се намери както самостоятелно, така и в комбинация с други ценни добавки като жен-шен и гинко билоба например.

Среща се и в различни мултивитаминни формули, както и при комбинирани пчелни продукти.

Няма клинични проучвания за оптимална дневна доза. Препоръките на производители те варират според формата на продукта - дали е гел, лиофилизиран прах или течен. Различни са препоръките и за продължителност на пчелната терапия, като обикновено се препоръчват паузи.

Може да се взема по една лъжица дневно, разтворено в мед (10 мл на 1 kg) или капка млечице под езика сутрин на гладно. Но винаги е важна предварителната консултация с лекар.

Paracetamol Ecorpharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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



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

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



РЕЦЕПТА ЗА ДОМАШНО МАЗИЛО ПРОТИВ КОСОПАД:

200 грама масло се разтопява на водна баня, оставя се леко да изстине и към него се добавят един жълтък и 2 грама пчелно млечице. Сместа се разбърква, налива се в бурканче и се оставя в хладилник. Нанася се на косата за 2 часа, може да се използва в продължение на месец.

Бабини (не)деветини

Непредставителното ми разпитване на три абитуриентки от реколта 2014 показва, че не са и чували, че всекидневните разкрасителни средства могат да се намерят в кухненския шкаф. И трите искаха да ми кажат, че различните шишенца и бурканчета непременно трябва да се купуват - колкото повече, толкова по-добре, и им говоря празни приказки. "Бабини деветини", казвам им, ама и това не бяха чували. А домашната козметика е не само без парабени и куп Е-та, но и много евтина и доказана във времето.

- **За ръцете и ноктите** няма по-добър натурален лек от лимоновия сок и зехтина. След като изстискате половин лимон в сутрешната си чаша вода, старчайте горната част на ръцете (които остаряват много бързо, стават на петна и издават възрастта на жената) с лимоновата кора. Направете същото и с ноктите, ако са пожълтели от лак. След десетина минути изплакнете и втрийте за омекотяване няколко капки зехтин. Вторачените в гладката кожа на ръцете се мажат по-обилно, масажират се и навличат за през нощта памучни ръкавици.
- **За по-бели зъби.** Както редовната употреба на червено вино и кафе образува

петна и потъмнява цвета на усмивката, така киселите плодове действат като домашен препарат за искрящи зъби. Вариант е да си направите домашна паста от сода бикарбонат (отличен чистител и дезинфектант) и лимонов сок. Топете в нея четката за зъби (след като прекипи) и нанасяйте с въртеливи движения без натиск. Избелващи свойства се приписват и на намачканите ягоди, натрити върху зъбите. И двата варианта са без химикали. Постойте така пет минутки и измийте добре с вода, защото плодовата киселина може да разяде зъбния ви емайл.

- **Здрав скалп** ще постигнете, ако третирате корените на косата с хининова вода (от



аптеката - 200 мл за под 3 лв.). Разделяйте кичурите с гребен и пръскайте, а после масажирате. Дръжте главата назад, за да пазите очите. Ще изчезне сърбежът и ще заздравите фоликулите. Препаратът се нася всеки ден върху суха коса и не се отмива.

- **Блестяща кожа** на лицето ще имате, ако си правите всеки ден някаква маска за свеж вид: половин настъргана краставица с малко лимонов сок; намачкани череши или ягоди с парче авокадо; сок от моркови с лъжица сметана. Постелете хавлия под главата си, легнете, намажете се, отпуснете се и си мислете за хубави неща. Не пропускайте и шията и деколтето. След 15 минути отмийте с хладка вода и разнесете с потупващи движения няколко капки бадемово олио за омекотяване и подхранване.

- **За косата.** Помнете ли как героят на Кембъл Скот отиде да кани Джулия Робъртс (в романтичната лента от 1991 г.

"Да умреш млад") на вечеря и я свари с наплескана с майонеза коса? Така хубавата жена подхранваше буйните си червеникави къдрици. Съдържащите се в продукта мазнотии, които иначе са губелни за фигурата ни, в случая доста ефективно поправят пораженията, нанесени от слънцето и морската вода върху блясъка на естественото украшение на главата ни. Абстрахирайте се от неприятния мирис и опитайте с няколко добре втрити (в косата, не скалпа) лъжици: след половин час измийте с неутрален шампоан и оставете августовския бриз да оформи прическата ви.

- **Естествени кичури** можете да си направите сами и безплатно: изстискайте сока от един лимон, навлажнете с него пръстите си и масажирате цялата глава. С остатъка намокрете отделни кичури коса по дължината им. Излезте на слънце и оставете UVлъчите да завършат започнатото. Светлите кичури

КЪСМЕТЧЕТО НА АВГУСТ

е от Хипократ и е приложимо в толкова житейски ситуации, за колкото се сетите: **ОТСТРАНЕТЕ ПРИЧИНАТА, ТОГАВА ЩЕ ПРЕМИНЕ И БОЛЕСТТА.**

край лицето подмладяват.

- **За чиста кожа.** Колкото е вредна бялата захар за хапване, толкова е полезна като натурална съставка на ексфолианти за копринено мека кожа на тялото. Ако си пригответе такава паста сами, ще ви е в пъти поевтина от купешките и ще можете да си съставите комбинация точно по ваш вкус. В кутия с капак смесете 4-5 с.л. кристална захар с 1-2 с.л. бадемово олио, кокосово масло или зехтин и 1 ампула витамин Е. За разкош можете да добавите и чаена лъжичка канела или също толкова екстракт от ванилия. Други аромати можете да получите с капки етерични масла - лавандулово, портокалово, които също носят настроение и лечебна сила. Масажирате по правило от долу нагоре, като поставите малки количества от ексфолианта върху гъба за баня. Ползвайте два пъти седмично, особено в сезона, когато коленете, лактите и петите са

на показ. Изразходвайте количеството до 1 месец.

Кокосовото масло

То е нетипичен и нов за нашия пазар продукт. Има уникално влияние както върху здравето, така и за красотата. Може да се намери в биодрогерии, но и в поевтина и голяма опаковка (500 мл) в някои етномагазини - просто потърсете, но да е органично.

Кокосовото масло може да се съхранява извън хладилник, а при около 23-25 градуса вече е отпуснато и много лесно за употреба. Вековното му използване от жените по тропиците потвърждава, че омекотява и хидратира по уникален начин кожата, прави косата блестяща и поддържа нежната бебешка кожа. С него могат да се задушават зеленчуци (все пак трябва да сте любители на екзотичните вкусове, защото то има сладникавия и ароматен вкус на кокоса).

ВАЖНО!

Кокосовото масло е в селекцията на полезните мазнини за сърдечносъдовата система и подпомага за намаляването на лошия холестерол. Има благотворно влияние при проблеми с щитовидната жлеза. Засилва имунната система. Прочутият д-р Меркола твърди, че е идеална превенция срещу алцхаймер (по 3 с.л. дневно). Друго изследване показало, че жените, консумиращи по 2 супени лъжици кокосово масло всеки ден в продължение на 12 седмици, са намалили видимо коремчето. От първо лице мога да кажа, че с 1 супена лъжица ароматно кокосово масло дневно потискам следобедния глад за сладко.

Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

ЛУНАТА

Пълнолуние

10 август, 21:10:24 ч.

Последна четвърт

17 август, 15:26:52 ч.

Новолуние

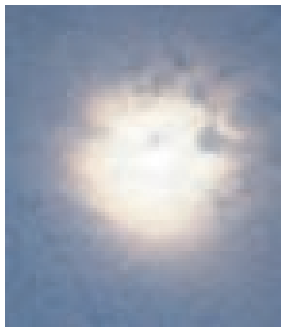
25 август, 17:13:59 ч.

Първа четвърт

2 септември, 14:12:22 ч.

Пълнолуние

9 септември, 04:39:16 ч.



КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ ПРЕЗ АВГУСТ



Не пропускайте възможността да научите още "Лесни рецепти с Ненад". По любимата на гурманите 24KITCHEN на 2 август започна вторият сезон с чаровния готвач, когото можем да следим всяка събота от 12:20 ч.

Ненад Велкович е само на 28 години, но вече има богат опит в кухнята. Като повечето белградчани той е градско дете със селски корени. Страстта към готвенето прихваща от баба си, професионална готвачка. Въпреки жестоката съпротива на майка си той решава да прекъсне икономическото образование и изцяло да се посвети на любимото готвене. В новите епизоди Ненад ни увлича в изкуството на лесното спретване на вкусна храна с рецепти, които всеки може да пробва в домашни условия.

Любимец от сой

Комбинацията от лято, море и забавления с домашния любимец е тежко клише, но в

случая можете и да се прочуете. От 25 до 30 август т.г. Българската републиканска федерация по кинология организира цели шест международни киноложки изложби с ранг SACIB, които ще се проведат в "Дружба бей гардън" в Кранево. Всички кучета, участващи в конкурсите, трябва да са преминали оценка в ринг и тя да е минимум "добър". С две титли SAC (получени на две изложби в една седмица) имате възможност да вземете сертификата за титлата "Шампион на България". С трети SAC от същия цикъл изложби любимецът ви ще се закичи с "Гранд шампион на България", а с четвърти SAC - като "Балкански шампион". Крайният срок да заявите участието си е до 17 август

(неделя), за да има време да се публикуват списъците в каталозите. Даренията за участие в изложбите са 30-45 лв. на куче в зависимост от възрастта и броя участващи любимци на един собственик. За подробности и записване посетете www.brfk.org.

Защо презерватив?

Защото е достъпен за всеки и предпазва от болести, предавани по полов път и нежелана бременност. Проведена международна анкета показва, че презервативът е последното нещо, за което представителите на двата пола се сещат в интимни моменти: над 65 на сто от хората не използват предпазни мерки, когато

правят секс за една нощ. Повечето двойки не искат да използват презерватив заради неудобството при правенето на секс или най-често забравят да си купят кондом от аптеката и в нужния момент те нямат такъв подръка.

Проучването разкрива, че 54 на сто от мъжете и жените редовно биха практикували секс без предпазни мерки, независимо че са наясно какви могат да бъдат последствията от това. Учените споделят, че тези анализи никак не са обнадеждаващи и сексуалното образование в училищата трябва да бъде по-застъпено заради пандемията от полово предавани болести и нежелани бременности, особено сред тийнейджърките.



Григор Димитров срещу традициите в САЩ

● Българинът преследва първа победа на US Open

Американското лято е сред най-вълнуващите от сезоните в тениса. Причината за това е не само последният за година-та турнир от Големия шлем - Откритият шампионат на САЩ, но и преходащите го надпревари - т.нар. US Open серии. По традиция те стартират в края на юли и приключват в края на август с начало-то на US Open.

Сериите са съвкупност от 5 турнира, които се провеждат на твърди кортове в Северна Америка и имат за цел да подготвят максимално добре състезателите за US Open. Това са надпреварите в Атланта, Вашингтон, Торонто, Синсинати и Уинстън-Салем, като в тях се получават различен брой точки. Накрая първите трима в класирането получават чек в зависимост от представянето си и на US Open. Максималната стойност на чека е 1 милион долара.

За да се сдобие с него, тенисистът трябва да спечели както сериите, така и US Open. Миналата година това стори испанецът Рафаел Надал.

Най-добрият български тенисист Григор Димитров предварително бе заявил участие в 3 турнира от сериите - Вашингтон, Торонто и Синсинати. В последния момент обаче Гришо не излетя за американската столица, тъй като се разболя от грип. Той имаше да защитава четвъртфинал от мина-

лата година, но въпреки отсъствието си се очаква да запише нов рекорден прогрес в ранглистата (изкачвайки се до №8). Причината за това е шампионът от Вашингтон от миналата година - Хуан Мартин дел Потро (в момента №8 в света), който е трайно контузен и ще загуби поредната порция точки (500).

Григор Димитров ще се завърне в игра на

турнира "Роджърс Къп" в Торонто, който е от категория "Мастърс 1000". След това полуфиналистът от Уимбълдън ще участва на другия "Мастърс" - в Синсинати. На двата турнира Димитров ще брани едва 100 точки (10 в Торонто и 90 в Синсинати).

Сезонът на твърди кортове в Северна Америка по традиция завършва с US Open,

който, вярвате или не, се оказва най-трудният турнир за българина! До момента Григор Димитров няма победа в основната схема в Ню Йорк, където през 2008-а триумфира като юноша. Миналата година на старта Гришо отстъпи с 2:3 сета пред 95-ия в света Жоао Соуза.

Световните букмейкъри обаче са категорични, че този сезон Григор Димитров ще

разчупи традицията и не само ще запише първа победа в Ню Йорк, но и ще се представи силно в турнира. Букмейкърите го нареждат веднага след Големия каре - Джокович, Надал, Федерер и Мъри. Ще оправдае ли Гришо големите очаквания ще разберем в дните след 25 август, когато стартира US Open.

tennis24.bg

Турнирите от US Open сериите и точките, които носят:

1.	Атланта -	70 точки
2.	Вашингтон -	70
3.	"Роджърс Къп", Торонто -	100
4.	Синсинати -	100
5.	Уинстън-Салем -	70

Последни 10 победители в US Open сериите и представянето им на US Open след това:

- 2004 - Лейтън Хюит, Австралия (финал)
- 2005 - Анди Родик, САЩ (първи кръг)
- 2006 - Анди Родик, САЩ (финал)
- 2007 - Роджър Федерер, Швейцария (печели титлата)
- 2008 - Рафаел Надал, Испания (полуфинал)
- 2009 - Сам Куери, САЩ (трети кръг)
- 2010 - Анди Мъри, Великобритания (трети кръг)
- 2011 - Марди Фиш, САЩ (четвърти кръг)
- 2012 - Новак Джокович, Сърбия (финал)
- 2013 - Рафаел Надал, Испания (печели титлата)

Къде ще участват състезателите от Топ 10 преди US Open:

- Новак Джокович (Торонто, Синсинати)
- Рафаел Надал (Торонто, Синсинати)
- Роджър Федерер (Торонто, Синсинати)
- Стан Вавринка (Торонто, Синсинати)
- Томаш Бердих (Вашингтон, Торонто, Синсинати)
- Давид Ферер (Торонто, Синсинати)
- Милош Раонич (Вашингтон, Торонто, Синсинати)
- Хуан Мартин дел Потро (контузен)
- Григор Димитров (Торонто, Синсинати)
- Анди Мъри (Торонто, Синсинати)

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

Ambinor

20

www.ecopharm.bg

Барселона спечели 41 милиона евро през сезона

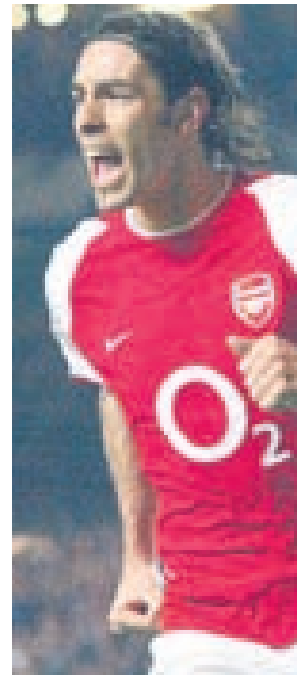


ФК Барселона е на печалба за трети пореден сезон. Този път тя е от 41 милиона евро, съобщи вицепрезидентът на каталунците Хавиер Фаус при представянето на финансовото състояние на клуба. Цялата печалба е 530 милиона

евро и като се приспаднат разходите, се получават тези 41 милиона евро. Това е втори най-висок показател в историята на Барселона. Рекордът бе през миналата година, когато чистата печалба на каталунците бе 49 милиона евро.

За последните четири години общата печалба на клуба възлиза на 143 милиона евро, което е помогнало дългът на клуба да бъде намален на 287 милиона евро, след като през 2010 г. бе 431 милиона евро.

Световен шампион се завръща в игра на 40 години



Световният и европейски шампион с Франция Робер Пирес

обяви, че се завръща към активния футбол. 40-годишният полузащитник става поредната звезда, която ще дебютира в индийската суперлига. Засега не е известно за кой отбор ще играе, но не е изключено да са заедно с бившия си съотборник в Арсенал Фреди Люнберг, който също така реши отново да облече екипа. "Щастлив съм да бъда част от новата лига - заяви Пирес пред френските медии. - Страстта към футбола в Индия се намира в подем. Ще е прекрасно да поиграя пред местните фенове, както и да обменям мнения със съотборниците си."

Освен за Арсенал той е играл също така и в Метц, Марсилия, Вилареал и Астън Вила. През последните три години не е бил в професионалния футбол.

В Германия лабиринт от растения в чест на титлата

Фермери от Германия направиха лабиринт от растения, който се разпростира на 18 хил. квадратни метра и е в чест на световната титла на техните сънародници. Чудото се намира в баварския град Утинг. От птичи поглед се вижда, че лабиринтът изобразява футболист, нанасящ удар по топката със задна ножица на фона на националния флаг на Бразилия. Той е творение на съпрузите Ули и Корин Ернст, уверени в немския триумф още преди Мондиала. Дватамата още в началото на април засели терена с царевица, коноп, слънчоглед и рапица. Растенията ще израснат напълно в края на септември, когато лабиринтът ще бъде открит за посетители.



В Либерия забраниха мачовете заради вируса „Ебола“

В Либерия е временно забранено да се посещават и въобще да се организират футболни мачове. Причината е вирусът "Ебола". Заболяването се предава чрез контакт, затова Царя на спортовете може да стане причина за разпространяване на вируса.

До момента в тази африканска страна са регистрирани около 200 случая на болестта. В края на месеца дори бе забранено и преминаването на границата в двете посоки.

По информация на Световната здравна организация жертвите на вируса "Ебола" от февруари до момента достигнаха 672.

За пръв път този вирус е изолиран през 1976 г. в Заир на брега на река Ебола, откъдето идва и наименованието. Тогава жертвите бяха двойно по-малко - около 300. Настоящата епидемия е първата в историята на Западна Африка. По-рано смъртоносната болест властваше само в Централна Африка.

Лято 2014

Solvet

СИЦИЛИЯ
ЗАКИНТОС
КРИТ
ХАЛКИДИКИ

повече за нашите предложения - на стр. 2

Хранителна добавка

Ginkofol
Ginkgo Biloba 60 mg

Екстракт
от листата на
Гинко Билоба

С контролирано съдържание на
токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

ESOPHARM

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

