

## МУЗИКА



Веселин  
Маринов с  
голям концерт  
на 25 ноември  
в зала 1 на НДК  
На стр. 13

## ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви:  
проф. Людмила  
Матева, водещ  
гастроентеролог

На стр. 19

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 42 (123), 18 - 24 ноември 2014 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



Никола Кицевски,  
журналист, издател:

**Надеждата  
е в новите  
поколения**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Оценката за  
25-годишния  
ни преход не е  
еднозначна

На стр. 4

Цените на  
нефта пагат,  
добивът  
расте

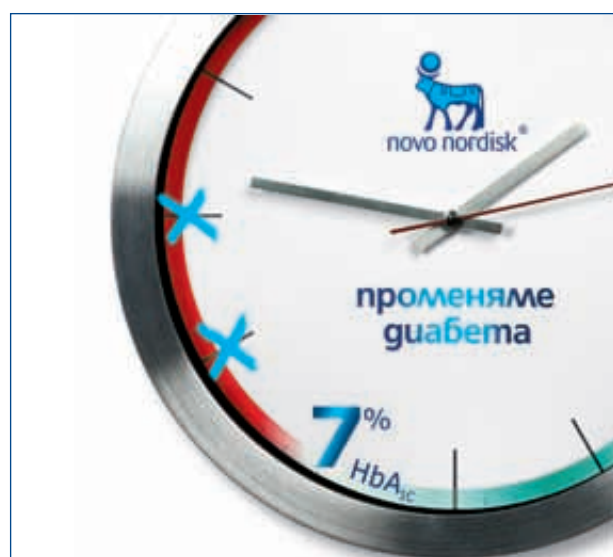
На стр. 6

Бъдещето на  
интернет  
сблъсква  
експертите

На стр. 11

Панге  
Ефтимов е  
стожерът на  
българщината  
в Македония

На стр. 15



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

**T MARKET**  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 18 ДО 24 НОЕМВРИ

<b>0.39</b> цента за кг Бяло зеле кг	<b>1.99</b> 790 ml Краве масло "Deutsche Markenbutter" 250 g
<b>7.99</b> 7.99 ml Кашкавал от краве мляко "Ралер" кг, вакуум	<b>-25%</b> на мляно кафе само с-карта "Благодаря"
<b>-20%</b> на кулинария и салати от нашата витрина	

**Победители!**



Крисия, Хасан  
и Ибрахим изправиха  
България на крака  
и очароваха цяла  
Европа!



## Инфлация от 0,9% за октомври

Индексът на потребителските цени за октомври 2014 г. спрямо септември 2014 г. е 100,9%, т.е. месечната инфлация е 0,9%. На годишна база все още има дефлация, но тя пада до 0,4 на сто, което е най-ниското ниво от октомври 2013 г. насам. Средногодишната инфлация за периода ноември 2013 - октомври 2014 г. спрямо периода ноември 2012 - октомври 2013 г. е минус 1,6%.

През октомври 2014 г. спрямо предходния месец цените на стоките и услугите в потребителските групи са се променили, като хранителните продукти и безалкохолните напитки са посъкпнали с 0,4%, а алкохолните напитки и

тютюневите изделия - с 0,1%. Цените на облекло и обувки са се увеличили с 6,4%. Увеличение има и при жилища (наеми, текущ ремонт и поддържане), вода, електроенергия, газ и други горива - с 4,3%, а при жилищно обзавеждане, домакински уреди и принадлежности и обичайно поддържане на дома - с 0,6%.

В здравеопазването се наблюдава намаление на цените с 0,2%; в транспорта - с 2,7%; в съобщенията цените остават на равнището от миналия месец; при развлечения и култура има намаление с 1,1%; в образованието - увеличение с 0,8%; ресторанти и хотели - увели-



чение с 0,1%; разнообразни стоки и услуги - увеличение с 0,3%.

През октомври 2014 г. са паднали цените на следните хранителни продукти: ориз - с 0,3%, брашно - с 0,5%, бял хляб - с 0,3%, свинско месо - с 1,5%, месо от домашни птици - с 0,6%, мляно месо (кайма) - с

1,2%, замразена риба - с 0,8%, млечни масла - с 1,4%, маргарин - с 0,9%, сирене - с 0,8%, олио - с 2,9%, ябълки - със 7,9%, цитрусови и южни плодове - с 9,7%, зеле - с 3,0%, моркови - с 2,6%, картофи - с 2,4%, захар - с 0,7%, кафе - с 2,0%, газирани напитки - с 0,6%, и други.

## Улесняват подаването на данъчни декларации

Националната агенция по приходите (НАП) има намерение да въведе нови електронни услуги. Сред тях е възможността всеки да може да подаде данъчната си декларация онлайн дори и без да има електронен подпис. Това ще става само чрез персонален идентификационен номер (ПИК), съобщиха от агенцията.

Новите правила се очаква да влязат в сила в началото на 2015, като преди това трябва да бъдат приети законодателни промени. Това е необходимо, за да бъде позволена идентификацията и с ПИК, а не само с електронен подпис, както е в момента.

НАП издава идентификационния номер безплатно. Всеки може да получи своя ПИК в офис на агенцията по местоживее или по регистрация на фирмата. В момента този код се използва за проверка на някои документи и осигуровки, както и за получаване на плащания и задължения и др.



## Наг 30% от инвестициите на ЧЕЗ през ноември са за нови клиенти

242,3 хил. лв. в 15 проекта в столицата



ЧЕЗ този месец е реконструкция на мрежа ниско напрежение и изнасяне на електрически табла на територията на Западна България започва реализацията на 29 инвестиционни проекта, чиято обща стойност е 739,3 хил. лв. Близо една трета от тези средства ще бъдат насочени за изпълнение на ангажимента на ЧЕЗ по присъединяване на нови клиенти.

"ЧЕЗ Разпределение България" АД започва през ноември изграждането на нов трафопост в благоевградския квартал "Яворов", в който ще вложат 160 хил. лв. Проектът ще отклони една трета от планираните инвестиции през ноември извън София, закъдето стартово общата планирана инвестиция бе 497 хил. лв.

Друг голям проект на

на границата на собственост в община Самоков. За целта ще бъдат вложени 80 хил. лв. В резултат на регулаторните решения от началото на 2013 г. дялът на ЧЕЗ в крайната цена на електроенергията непрекъснато намалява. Дори и след увеличаването на крайната цена с около 2% от 1 октомври 2014 г. средствата, които остават в ЧЕЗ за обслужване на мрежата до домовете на 2 милиона клиенти, продължиха да намаляват. От сметка на битов клиент 100,03 лв. за поддържане на електроразпределителната мрежа в Западна България и за подобряване на обслужването остават едва 68 стотинки.

## Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

### Добрият избор на парацетамол!

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



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

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



**Li Tour**

**Петзвездна Нова година в Белград**

хотел "Метропол Палас" - 5 звезди, с комфортен автобус  
30.12.14 - 02.01.15  
само за 399 лв.

Телефон за резервации  
02/9891555. [www.li-tour.com](http://www.li-tour.com)





## В епицентъра на медиите

Банката на Цветан Василев бе създадена от множество политически сили и същите сили сега я унищожиха. Защо стана това? Защото Цветан Василев реши да създаде един медиен проект и чрез този медиен проект да участва във властта. Това е цялата истина за КТБ. В журналистиката обичаме да демонстрираме отделни личности. То не бе Тодор Живков, Андрей Луков, Делян Пеевски и т.н. И това става, след като повтаряме един факт до втръсване, а този факт ни е подсказан от силните във властта. Като говорим само за Цветан Василев, ние не говорим за другите банки. Ние се вторачваме примерно в Делян Пеевски, но не виждаме зад него цялото това задкулисие, за което е толкова модерно да се говори. Кое е довело до това задкулисие... Това е въпросът?

**Маргарита Михнева, БНТ**

Затварянето на КТБ и отнемането на лиценза й няма да повлияят по никакъв начин на икономиката и на банковата система, след като хората с гарантирани вложения получат парите си. Причината е, че КТБ никога не е оперирала като нормална банка и няма важни икономически връзки. Всъщност КТБ никога не е била банка, а огромна машина за обезценяване на активи и влошаване на икономиката.

**Стив Ханк, БНР**



## Крахът на КТБ

Когато нещо не ни изнася, казваме - о, това е теория на конспирацията. Нима не бе ясно, че става дума за сблъсък между два клана, в случая с КТБ например? За разпределението на все по-ограничените ресурси - и трябваше някой да го обърне на народна революция, а интелектуалната и журналистическата прислуга да опаковат всяко едно такова действие в съответните форми на граждански протести. А гражданското общество се ражда всяка година по два-три пъти и умира след това.

**Иво Христов, "Труд"**

Случващото се с КТБ е толкова банално, колкото и предотвратимо. С информацията от одита, с която сега разполагаме, се вижда, че става дума за две неща - безпрецедентно неспазване на

банковите правила и закони и безпрецедентно неспазване на регулатора (в случая основно БНБ) да установи тези нарушения и да вземе навреме съответните мерки.

Дали в действията на КТБ и на БНБ има умисъл, кой какво и кога е знаел, ще се изяснява тепърва. Но като се има предвид месеците забавяне, може и да не се изясни напълно никога. Обикновено в такива случаи изводите са ясни - банката и нейните собственици трябва да бъдат наказани, т.е. банката да бъде оставена да фалира. БНБ обаче трябва да се вгледа в себе си и да предприеме спешни мерки за по-добър и ефективен надзор. Нужно е реструктуриране, за да бъде той наистина независим и неподатлив на влияния.

**Стефка Славова, "Стандарт"**

Пряко отговорните финансови регулатори като БНБ и КФН отказваха да видят нарушенията, които сега измърват в милиарди, и дори да реагират, когато им бъдат изрично посочени. Към техния отказ да открият очевидни връзки между подставени лица се включва и КЗК. Същото важи и за НАП, ДАНС и прокуратурата, които можеха да предприемат действия предвид ясните индикации за търговия с влияние и неясен произход на капиталите.

Добрата новина е, че дори при тази почти изцяло пленена държава моделът на КТБ беше срутен. Донякъде се сгромоляса под тежестта си, донякъде се самопростреля от алчност, но все пак и обществото показва съпротивителни сили.

Сега то трябва да по-

ложи още малко усилия и да изиска от тези институции да се реформират и да започнат да работят отново. Това е единственият начин след модела КТБ да се разгради и моделът #кой.

**"Капитал",  
редакционен  
коментар**

Когато се говори какви загуби ще има за икономиката от несъстоятелността, много колеги се изхитряват с коментари какво ще е отражението за бюджета. Бюджетът ще понесе загуба най-малкото защото държавни предприятия, общини, болници и т.н., които са имали необезпечени депозити, ще ги загубят и държавата ще трябва да ги снабди със средства. Това, което ме интересува, е какви ще са загубите за нацията. Парите на вложителите ще се изпарят, но не само - от другата страна са хората, които са ползвали финансиране от КТБ. Тази банка предоставяше половината от новите кредити през последните три години, а сега всичко това просто изчезва. Много от кредитополучателите няма да има откъде да вземат пари и ще трябва да затворят бизнесите си или поне да съкратят персонал. Има оценки, според които общото отражение на фалита е около 10 млрд. лв. Облигационерите пък дори изчисляват сумата от 13 млрд. лв. В това число влизат всички неустойки, за които евентуално ще ни осъдят.

**Емил Хърсев, "Преса"**

### ПОСОКИ

## Указ не помага



**Петър ГАЛОВ**

Често след дълго мисловно въртене в кръг на идейния пазар се явяват стоки с изтекъл срок на годност, въпреки че носят актуална дата. За нямането на лекари в България се говори от години. Но едва ли има по-нефелно предложение от това да задържахме младите специалисти чрез административна принуда. Нали си представяте, дори такава мярка да има привиден успех, как би работил един лекар, заел някаква място буквално насилва? Ясно е, че изходът е съвсем друг. Завършващите медици ще остане тук, ако могат да специализират това, което искат, и ако през това време имат средства да се издържат. На следващо място са условията за работа, които системата им предлага, отношението на пациентите и десетки други фактори. И освен това защо се смята, че само лекарите са някакви човешки капитал, в който държавата е вложила ресурси? Къде например могат днес да работят отличните ни по правило инженер-химици, физици, математици? В училище? За 600 лв.? Добре... И тях ли да задължим да стоят тук, като ги канят по света и им дават несравним простор за развитие? А ако тръгнем по тази линия на разсъждение, обществото е инвестирало по различни начини и в хората на физическия труд. Освен това тук също имаме нужда от болногледачи, работници във ферми и строители. Но нали това е Евросъюзът - всеки да има свободата да работи и живее там, където е оценен, където се чувства добре. Явно нещо в цялостната постройка ни куца. Не е и само до парите. Когато открием дефекта и всички се съгласим, че е точно той, ще можем да тръгнем в някаква нормална посока.

## СТОП КАДЪР



Тримата президенти - Росен Плевнелиев и предшествениците му Петър Стоянов и Жельо Желев, откриха бронзов паметник на Георги Марков на площад „Журналист“ в София



# Какво ни дадоха и какво ни отнеха годините на прехода?



**Евгени Михайлов,**  
режисьор

## Истината продължава да се прикрива

България успя да се върне там, откъдето насилствено беше изведена преди 70 години след окупацията на страната от съветската армия. България успя да се върне в цивилизования свят, в Европа, успя да се върне в семейството на западните демокрации. В същото време успяха и тези, които извършиха симулацията на преход. Успяха хората, които 45 години управляваха България, да превърнат политическата си власт в икономическа, успяха да създадат заблудата, че комунистическият режим е бил добър и успешен, а демокрацията е развалила един спокоен и щастлив живот. Успяха да създадат и усещането, че само способните и талантливите са имали честта да влизат в редовете на комунистическата партия и Държавна сигурност. А безпартийните и тези, които не са били агенти, едва ли не са били втора ръка хора. Станахме членове на ЕС и НАТО и в същото време се примирихме с

положението, че сме и ще бъдем най-бедният член на ЕС. Затова са противоречиви чувствата ми. От една страна е свободата да пътуваш, да избираш. От друга страна е липсата на свобода да научиш истината за изминалите 25 години на прехода и за предишните 45 години, защото тази истина удобно се крие. Тя не присъства в учебниците по история, не присъства и в медиите. Много ми се иска сега, когато се отбелязват 25 години от началото на прехода, това да не е кампанийно внимание, а именно от този момент да започне сериозният разговор за преоценка както на тези 25 години, така и на предишните 45 години, за да можем да оставим на хората след себе си знанието за истината. Прикриването на истината ни прави несвободни и ще позволи демагогията и лъжата да управляват зад привидно демократичните форми. Много бих искал да възвърнем в младите хора онзи дух, който са

имали нашите предци, възрожденците, когато са изпращали децата си в чужбина, да попиват знания от Европа, да завършват европейски университети и след това да реализират наученото в България, за да я направят да изглежда като Европа. Най-тъжното в момента е желанието на младите хора да използват образованието като трамплин, за да се махнат от страната, виждайки, че в България не могат да намерят своята реализация, защото не успяхме справедливостта, възмездие и почтеността да бъдат основните правила на нашия живот. Много бих искал да може да се възвърне базовата почтеност, а духовността и културата да станат основа на икономическия възход. И да си дадем сметка, че, както е казал проф. Живко Сталев, един от най-добрите конституционалисти и юристи, "правова държава без справедливост е вид организирана престъпност".



**Мика Зайкова,**  
финансист

## Извършихме разбойническа приватизация

Вече 25 години България върви по пътя на демократичните промени. Интересна е равнотежката какво загубихме и какво спечелихме, но мисля да погледнем първо към ползите. Разбира се, спечелихме свобода на словото, спечелихме плурализъм в областта на политическите партии, на синдикалните организации. Най-важното е, че ускорено сменихме собствеността и от държавна стана частна и се даде път на предприемачеството. Това са все хубави неща, които са завоевания на демокрацията. А след присъединяването към ЕС и НАТО ни се даде възможност да пътуваме свободно, както в Европа, така и по

света. Всичко това е много хубаво, стига да бяхме могли да го изведем докрай. Да, ние извършихме смяна на собствеността, но я извършихме по най-некачествения начин, чрез една, бих казала, разбойническа приватизация. Сбъркахме и в периодите. Първо проведохме реституционните промени, т.е. върнахме едрата градска собственост, но не я върнахме правилно. През 1940 година в България има един закон за защита на държавата, с който е отнета едрата градска собственост например от ръцете на еврейското население. И когато започнаха реституционните промени, тогава ние върнахме собствеността на тези, които са от-

рабили еврейското население. Веднага държавата Израел направи протест, но нищо не се случи. Така че част от истинските собственици не получиха своята собственост. През 1992 година със закона за приватизацията стартирахме приватизационните процеси и вече в България над 98 процента от собствеността е в частни ръце. Това би трябвало да даде път на предприемачеството. И казвам "би трябвало", защото по начина, по който извършихме приватизацията, това не се случи точно така и днес наричам тази смяна на собствеността - по начина, по който се проведе - разбойническа.



**Чавдар Стефанов,**  
журналист

## Ценностите в обществото изгнаха в криза

Първо, България е в Европейския съюз, с всички произтичащи от това права и задължения. Имаме и един сигурен съюзник в лицето на военния алианс НАТО. Това е, което сближаваше и политиците, и мнозинството от хората. Сега всеки може да пътува свободно и да живее не само в своята собствена страна. Няма закрепостени и в България, например със софийско жителство или други подобни. Това са постижения, които предизвикват и много други въпроси, като например дали разчитаме на ЕС или на самите нас. Би трябвало да се каже, че една страна зависи първо от самата себе си - такава, каквато се постави, такава ще я приемат. Знаете упреците към България, знаете, че тя имаше едно много тежко минало, свързано с относителен просперитет, крепящ се на политически устои. Този просперитет създаде една промишленост, макар и голяма, оказала се

твърде неефективна, ако не изнася за Съветския съюз. И в началото на 90-те години България преживя една голяма катастрофа, когато разбра, че този партньор се отказва от произведеното за него и половината от нещата, които произвеждахме, нямаше вече пазар. Като главен неуспех мога да посоча факта, че българските политици не успяха да постигнат консенсус по това как да се развива България. Те не успяха да преценят, че най-важното беше да се направи програма за развитие на страната - не за това как ще се развива този или онзи отрасъл. А програма за това кой е приоритетът и кои са първостепенните задачи, за да се развива една страна. Може би неслучайно едни подтикваха други, имаше разделение на сини и червени, на бяло и на черно, което нито е продуктивно, нито доведе до нещо полезно. Пазарната икономика се деформира не само от

своето уродливо развитие, но и от войната в Югославия, когато нашата икономика се криминализира от контрабандата на петролни продукти. Не успяхме да постигнем и общо гражданско съзнание. Но българите са индивидуалисти. Българинът се оказва доста мързелив. Да, в началото имаше подтик за пазарна икономика, но последващите уродливи дефекти доведоха до това, че и сега обществените конкурси се печелят с връзки или политически протекции. Но най-важното, което за съжаление се случи, е кризата на всякакви ценности в обществото. Тази криза се изразява сега върху 15-20-25-годишните. Думата "далавера" завладя обществото на всички етажи. Това доведе до срив на ценностите, което мога да опиша на пожар в торфено находище.





Проф. Михаил  
НЕДЕЛЧЕВ, НБУ

**Добре знам, че следващите ми редове ще се прочетат с неодобрение от голяма част на читателската публика. Да възхваляваш парламентаризма днес в България - при големия дял от досегашната му несполучлива практика през последните години, да го правиш по-силно или по-предпазливо си е голям риск. И все пак ще го направя. Защо?**

Поне за мен винаги е прекрасно да виждам как някои от моите кандидати, как и някои от ярките опоненти внезапно след парламентарните избори придобиват друго гражданско качество, стават овластени публични фигури, превръщат се наистина в наши представители. Та не е ли цялата тази трансформация една магия на работещата демокрация?! Още по-прекрасно е да се наблюдава - след всеобщата клетва, как парламентът, Народното събрание, започва да общува с институции и норми на поведение и на вземане на решения. Изборите на ръководство, създаването на правилника, определянето и попълването на комисии - всичко това е една вълнуваща парламентарна динамика. Всеки от нас наблюдава и как се вписват в общото, в хора, в цялото политическо многозвучие и многогласие нашите, своите представители; как те самите се самоорганизируют като парламентарна група; вълнуваме се: чувства ли се добре тяхната заеднина, единни ли са те? Учим се всеки път да разпознаваме

# Малка възхвала на парламентаризма

новите гласове, да долавяме още от началото разликите в ораторските интонации, да преценяваме отликите в позициите. Предусещаме бъдещите по-радикални политически сблъсъци.

Добре знам, че като човек, който два пъти е бил депутат, аз съм в някаква степен зависим, дори обсебен от целия този политически театър. И все пак, мисля си, че и всеки гласувал гражданин трябва да се вълнува, трябва да е въввлечен в тези форми на работещата, действащата демокрация.

Е, с тези, останалите непредставени, гласувалите за непрескочилите бариерата партии или просто негласували, нещата са по-сложни. Но нали всички ние трябва и тях да заразяваме с нашите граждански надежди и дори граждански ентузиазъм, полека-полека, стъпка по стъпка. Та ето, аз сега се чувствам пълноценно представен и си мисля и че нашите многолюдни едногодишни протести под мотото "Кой?" съвсем не бяха безплодни. Нали точно това искаме: работеща демокрация, воля за радикални реформи. Очакваме с нетърпение как ще се разгръщат следващите политически сюжети.

**От всички нас зависи натискът, наблюдението, реакциите ни да бъдат всекидневни,** да не оставяме парламента да изпадне в блатно спокойствие или в безпринципно договаряне за подялба на сферите на влияние, да не стане отново арена на цинично отстояване на брутални или неприкрити лобистки интереси. Трябва просто да му дишаме непрекъснато във врата. Този път нямаме никакво, ама никакво историческо време за пражосване, за безцелно изразходване. Този път гражданската ни активност - паралелна и донякъде синхронна с неговата, на самото Народното събрание - трябва наистина да бъде всекидневна. Всъщност НС така и бе обгрижено



още от първите си дни - с протести против някои персонални назначения, с настойчиви препоръки, с предложения... Така и трябва! Нека работим заедно: депутати, диалогично настроени народни представители и критични граждани. Опитът от последните години ни задължава.

Една от абсолютно несправедливите атаки към политиките бе, че те бавят преговорите за съставянето на правителството. Отправяха се с по-голяма острота или по-деликатно от много граждани, от медиите. Пак ще кажа, че лично за мен този процес също беше безкрайно привлекателен, занимателен, вълнуващ - точно с опита да се намери пътят към нова коалиционна култура. И той наистина бе намерен - при това извънредно бързо. Уважаеми съграждани: демократичните процедури изискват технологично време. Те трябва да бъдат бавни, да бъдат изпипвани.

Механизмите на демократичните ходове приличат на зъбчатата машина,

**трябва различните колела да се зацепят едно в друго.**

Гласуването на новото правителство, създаването на самото

мнозинство в Народното събрание станаха възможни след извършването на множество компромиси от всички участници. И за честта на най-голямата политическа сила ГЕРБ трябва да се каже, че тя и нейният лидер наистина първи дадоха тон за тази нова политическа етика. Насреща им тръгнаха със съзнание за отговорността си в този момент политиките от едно ново поколение в Реформаторския блок. Свой принос дадоха и останалите. На този фон, засега, останалите в опозиция партии никак изпаднаха в политическо безверие, не могат да намерят послания и практически предложения. Прекалено дълго време техните така наречени парламентарни остриета трупаха лъжа връз лъжа, инсинуации, защитаваха нелепи "опорни точки". Сега им предстои трудна адаптация. А пък тези, свикналите да ползват безразделно властта за лично облагодетелстване, за разставяне на "свои хора" на всички равнища на държавата, за преразпределяне на всички възможни "държавни поръчки", трябва наистина да усетят дълбочината на непоносимостта, която предизвикаха у мнозинството от българските граждани. Не е наша работа да се

грижим за тяхното политическо бъдеще. Но те трябва да знаят, че повече никога няма да имат възможността да продължават с досегашните си грабежи под прикритието на превзет от задкулисието парламент и с помощта на едно марионетно правителство.

Ние, гражданите, също ще бъдем гарант за това.

**Ние всъщност много добре знаем отговора на въпроса "Кой?".**

За нас този въпрос през цялото време на протеста ни е бил реторичен - въпреки твърденията на червените спекуланти, че бил глупав.

Трябва наистина по достойнство да оценим станалото, направеното, постигнатото в този труден за България момент. Истинският патриотизъм се измерва точно с готовността да поемеш отговорността си в решителна ситуация, а не с кресливата защита на чужди имперски интереси уж в битка срещу монополи и отвъдокеански инвестиции.

Крайно време е да се научим да разпознаваме истинските, същностните, работещите ходове на демокрацията от тяхната имитация, която прикрива други,

враждебни на гражданството действия. Ето, точно сега имаме този добър шанс. Нека наблюдаваме това правителство и това парламентарно мнозинство в тяхната ежедневна работа. Нека ги подкрепим, докато работят наистина *на ползу rodu*, за всички нас!

Голяма бе опасността през последните месеци преди изборите България да свърне от европейските си пътища, да погуби или затлачи европейската си самоличност. Ето това също не бива да допускаме в никакъв случай, когато близо до нас има толкова конфликти и кризи. Членството в НАТО и в Европейския съюз са висше достойнство на новата ни демокрация, които по никакъв начин, повод и основание не трябва да се проблематизират. Говоренето, че България е под някакъв диктат на Брюксел, е вредно за България. Но то е и просто глупаво. Та България е част от решенията на Брюксел. И България е "Брюксел". Новото правителство очевидно добре знае това. И ето още едно основание да бъде подкрепяно.

**Демокрацията в България заработи отново. Това е прекрасно!**



# Добивът на „черно злато“ расте въпреки спада на цените

Бисер ТЕРЗИЕВ

● Литър от масовия бензин А 95 ще падне под 2,20 лева

Цените на суровия петрол на световните борси ще продължат да падат поне до края на ноември. Прогнозата се основава на два категорични и безспорни факта.

Първият е, че въпреки драстичното поевтиняване на суровината от средата на юни насам големите производители на петрол не само задържат, но някои дори и увеличават нивото на добива си. Така например дневният обем на добива на нефт и газов кондензат в Русия на 5 ноември беше 10,542 млн. барела. Това съобщиха Федералното държавно унитарно предприятие "Централно диспечерско управление на горивно-енергийния комплекс". Само от януари до 30 септември добивът в Русия е скочил с 0,6%, като за тези 273 дни в Русия, по данни на Министерството на енергетиката, са били добити 2 355 606 600 барела нефт и газов кондензат. Следователно среднодневният добив за споменатия период на 2014 година е 10,498 млн. барела, като през януари е скочил до 10,574 млн. барела дневно.

За сравнение, през последните 4 години среднодневният добив в Русия се е движил така:

* 2013 г. -	10,469 млн. барела;
* 2012 г. -	10,329 млн. барела;
* 2011 г. -	10,220 млн. барела;
* 2010 г. -	10,074 млн. барела.

Така че повече от ясно е тенденцията към увеличаване на добива на петрол в Русия от 2010 г. и особено от началото на тази, като се очаква сега, с нарастването на потреблението на петролни продукти в началото на зимата, производството да започне да се увеличава.

Започнахме с Русия, тъй като

**българският петролен пазар е тясно свързан с Русия**

и руския петрол. Знаем, че единствената българска и най-голяма рафинерия на Балканите е



"ЛУКОЙЛ Нефтохим Бургас", която обработва единствено руски нефт и част от посочените, добити в Русия, обеми са били предназначени за преработка в рафинерията край Бургас. Капацитетът на завода позволява да бъдат преработвани до 57 млн. барела нефт годишно, но какви обеми суровина действително се внасят от Русия и се рафинират там е трудно да се каже поради оскъдната официална информация, която традиционно трудно излиза от дружеството.

Другият голям производител на петрол в света - САЩ, също увеличи добива си от юни насам с над 400 хил. барела дневно, с което неминуемо повлия за спада на цените.

На този фон традиционно най-големият производител - Саудитска Арабия, заедно с останалите 11 държави - членки на Организацията на страните, износителки на петрол, ОПЕК, отчитат най-високите нива на добива от средата на 2013 г. насам. Те вече достигнаха ниво на производство от 31 млн. барела на ден, което е много близо до максималния им капацитет. Самата Саудитска Арабия, която намалява износа си - най-вече за САЩ, постоянно увеличава количествата петрол, които рафинира на своя територия. За целта Саудитска Арабия

планира да инвестира над 100 млрд. долара в изграждането на супермодерни рафинерии до 2024 г., когато ще може да преработва 8 млн. барела нефт дневно - т.е. около 70% от добива си. Така добавената стойност не само от добива, а най-вече от преработката на "черното злато" ще остане на нейна територия, ще бъдат създадени и няколко десетки хиляди работни места. Така от най-големия износител на суров нефт

**в следващите 10 години Саудитска Арабия ще се превърне в най-големия производител на течни горива,**

предназначени основно за експорт. Друг член на ОПЕК - Либия, също обяви, че е увеличила добива с 200 хил. барела дневно от юни насам. Същото, макар и в по-малка степен, се отнася и за останалите 10 страни в ОПЕК.

Крайният резултат от това увеличаване на добива от средата на юни насам е трайното понижаване на цената на суровия петрол на международните пазари вече с над 25%. Само от началото на октомври американският лек суров петрол WTI се срина с 14% - от 90 на 77,21 долара за барел, а северноморският сорт

Brent - с 11% - от 92,5 на 82,33 долара (данните са към края на електронната търговия на борсите в Ню Йорк и Лондон на 6 октомври).

Конкретно за българския пазар цената на най-масовия бензин А 95 падна до 2,31 лв. за литър на бензиностанциите на "Газпром". Това е с над 10% под цената спрямо януари, когато средната цена на А 95 по зарядните станции беше 2,57 - 2,58 лева за литър. Поевтиняването на бензин А 95 спрямо март 2013 г., когато цената му беше най-висока през последните две години - 2,63 - 2,64 лева за литър, е с 12 на сто. Действително поевтиняването на най-търсения бензин А 95 конкретно на бензиностанциите на "Газпром" е още по-голямо, тъй като компанията предлага на клиентите си и допълнителна отстъпка от 7 ст., която реално сваля цената на А 95 до 2,24 лв. за литър. Другата голяма верига бензиностанции - австрийската OMV, продава бензин А 95 за 2,34 лв., а дизела - за 2,41 лева за литър.

**Сривът на цените на течните горива в момента е резултат от поевтиняването на суровия петрол**

на международните борси от средата на септември. Тъй като, както вече посочихме по-горе, от началото на октомври досега двата основни сорта нефт поевтиняха на международните пазари с още 11-14 на сто, то се очаква след средата на декември цената на течните горива да падне още. Тъй като, най-грубо казано, близо половината от цената на бензина и дизела се формира от акцизи и други налози, които са постоянни, то при средно 12% поевтиняване на петрола можем да очакваме допълнително намаляване на цените на бензина и дизела с около 6% към 15 декември. Така цената на А 95 на бензиностанциите на "Газпром" у нас тогава би трябвало вече да е около 2,18 лева/литър, а то без допълнителната отстъпка от 7 ст., а на OMV и ШЕЛ - до около 2,20 лева за литър.

Както споменахме по-горе - има и втора причина да се надяваме, че цените на петрола ще продължат да падат поне до края на ноември. Фактът, на който се основава тази наша прогноза, е, че датата на планираната за 27 ноември среща на представителите на 12-те страни, производители на петрол, в централата на ОПЕК във Виена няма да се променя. Проблемът е, че

**12-те страни, членки на ОПЕК, не са единни в политиката си**

и тези, които действително биха се съобразили с евентуална препоръка за намаляване на добива на петрол, са само Саудитска Арабия, Кувейт и Обединените арабски емирства. Що се отнася до страни с "особени режими", като Венецуела, Нигерия, Либия, Алжир, а дори и Ирак, които поради тежкото си финансово положение изпитват постоянна нужда от огромни приходи, те категорично няма да се съобразят с никакви препоръки и ще продължат да увеличават добивите си или най-малко - да задържат вече силно нарасналото си производство.

Това означава, че общо решение за намаляване на добива, което евентуално би довело до повишаване на цените на петрола, няма да има поне до 27 ноември. Така че ще сме свидетели на задържане и дори спад на цените на нефта поне до 27 ноември. *Кое-то ще рече, че фючърсите за доставка през последната десетдневка на декември 2014 г. ще се сключват на сегашните или дори на още по-ниски цени. Конкретно за България можем да очакваме падане на цената на масовия бензин А 95 поне до 2,15 лв. за литър до Нова година.*



**Никола Кицевски е директор в издателство "Просвета". Има журналистическо образование, бил е кореспондент на БТА в Югославия и дълги години зам. главен редактор на в. "Труд".**

# Надявам се да видим края на клисарщината в родното образование

**Г**-н Кицевски, как преценявате току-що роденото правителство като пореден епизод от неспокойните времена, в които ни се падна да живеем?

- Това е една интересна конфигурация, даваща всички основания за умерен оптимизъм и още повече основания за безогледен песимизъм. Много положително е, че около видимо променения Бойко Борисов има няколко умни и кадри жени - Меглена Кунева, Румяна Бъчварова, Лиляна Павлова, - и искрено вярвам, че искат и могат да постигнат нещо ново. На тяхна страна е един фундаментален положителен фактор. Ще се върна малко назад, за да обясня кой е той: от както падна режимът на Живков, има стремеж цялата държава да бъде глътната и да се управлява като корпорация, частна собственост. Беше стратегия при Луков и създадените около него групи и фалира след Жан Виденов, при Костов. Същият ламтеж се възроди по-късно, някъде при тройната коалиция, и не беше пресечен от управлението на ГЕРБ. Кулминацията на това олигархично задкулисие беше при Орешарски с реалната опасност да се осъществи, докато в крайна сметка рухна финансовата му опора, КТБ. А когато липсва финансов фундамент за поглъщането на голямата част от държавата, тогава се създават предпоставки за нормално демократично развитие.

**- Нагонът към обсебване, заграбване не се ли корени много по-назад във времето?**

- Той е в човешката природа и съществува абсолютно навсякъде. Винаги ще има хора, които искат да овладеят всички ключови позиции и страната да им стане бащина. Само че точно по това се различават държавите. Едни са абсолютни монархии или диктатури, а други са демокрации с изградени защитни механизми. У нас феномена "Кой" го родиха същият нагон и следните разсъждения: "имаме си икономическа



● **С Никола Кицевски  
разговаря Галина Спасова**

основа, базирана на всмукване на държавни и частни средства, наша е политическата власт, наши са правораздавателните и правоохранителните органи. Наши са и медиите, те ще манипулират гражданите да гласуват "за" нас довеки". Само че неизбежно идва моментът, в който на хората им писва.

**- Манталитетът ли пречи да си изградим и ние защитни механизми?**

- Много е важен манталитетът. Българинът още няма пълното гражданско съзнание - на един грък примерно. Гърците имат много по-мощна финансова олигархия и въпреки това държавата им не е така парцелирана и изцедена, както парцелират и изцеждат България. Защо? Освен че е антична люлка на демокрацията и се е освободила от турско шест десетилетия преди нас, Гърция не е преживяла такова кардинално прекъсване на развитието и мацкане на личността като социализма. Отнемането на собствеността - човекът е личност и гражданин, когато има собственост. Тя му дава опора да осъзнава своите и на общността си интереси и да ги защитава. Българинът още не е дорасъл да различава кои са фундаменталните му проблеми. Той няма да излезе на улицата и да каже: искам прозрачно правителство и честно правосъдие, електронна система за противодействие на престъпността, електронно здравеопазване. Той из-

лиза на бунт за високите цени на тока, и то не срещу виновните. Вика под прозорците на ЕРП-тата, а високите цени идват от огромните кражби и разхищения в енергетиката при производството и още дори при инвестициите. Като хвърлиш на зелено 5 млрд. за "Белене", колко ще ти е токът? А имаме и един феномен, при който Маркс, Енгелс и Ленин вкупом ще се обърнат в гробовете си: работници излизат в защита на своя работодател, който не им плаща заплати, не им внася осигуровки... А те протестират срещу държавата, та тя да продължи да бъде доена от този работодател. Надеждата е в новите поколения, които растат.

**- Културните различия с циганите никога преди не са създавали проблем, но демографският дисбаланс роди растящи като снежна топка предизвикателства.**

- Нещо, което изглежда много положително при този кабинет, е, че се заговори за демографската политика. Има и вице-премиер по нея, Ивайло Калфин, способен и мислещ човек. Положителна тук е и ролята на Патриотичния фронт. Няма никакъв страшен национализъм в това да искаш да се изключи законната възможност майката да бъде средство за производство - да изхранва себе си, пък и един или няколко бащи, само от това, че ражда деца, без да полага съответните грижи за превръщането им в отговорни граж-

**Когато липсва финансов фундамент за поглъщането на голямата част от държавата, тогава се създават предпоставки за нормално демократично развитие**

дани. Раждането трябва да се обвърже със социализацията и образованието. Тук например има явна колизия на интереси със системата на делегирани бюджети в училище. Всеки директор иска повече деца, за да получи повече средства. И нерядко според дневниците има пълна посещаемост, а класните стаи са празни. А по света вече има електронно образование. Има платформи, които броят децата в стаята и по всяко време може да се провери колко са, какъв е техният успех, дори какво не знаят. Това е въпрос на определени средства, които вярвам, че образованието има. Пари от порядъка на няколко милиона лева годишно не са много на фона на над трите милиарда за образование. Но както винаги става у нас, намесва се някакъв частен интерес, който иска просто да глътне парите и е ясно какъв ще бъде изходът от един конкурс, ако се прави на тъмно.

**- С какво да се захване веднага новият министър на образованието?**

- Той е университетски преподавател, при това по дисциплини, които са предпоставка да бъде отличен министър. Най-

важното е да не повтаря грешките на Клисарова, зад чиито изявления прозираха явни корупционни интереси и тя се изказваше неподготвена. Затова трябва колкото може по-бързо да навлезе в работата и за каквото и да било действие да се съветва със специалисти - такива, които ще имат смелост да му кажат нещата в очите. Той има късмета да наследи един готов и добър проектозакон, подготвен навремето от ГЕРБ, по който министърът вече няма работа - наред са депутатите. В проекта има малко спорни моменти, които може бързо да се изяснят между различните парламентарни групи. Реформата е вече просто неотложна, а без закон тя не може да започне - след това идват новите програми, новите учебници. Някой е подвел министъра да се изкаже, че би одобрил по два учебника по предмет. Това изобщо не трябва да е спор, който се решава от закон или министър - в нормалните държави го решава конкуренцията, пазарът. Министерството определя ясни, честни и справедливи правила на играта.

**- Належащо ли е по-обстойното изучаване на тоталитарния период?**

- Задължително. И на тоталитарния, и на пост-тоталитарния. Включително на горчивите опити за "клисарщина" в образованието. Защо трябва да учим периода от 1878 до 1944 година подробно, а от 44-а до 89-а да го прескачаме за няколко часа? Това е наравено в угода пред сменящите се политически сили. Навремето нашето поколение нямаше точна представа как е изглеждало миналото преди 44-а. Че примерно е имало развито социално осигуряване или че данъчните служби са функционирали много по-добре (защо иначе партизаните са палили общинските архиви?). В кой учебник по история между 1948-а и 1989-а пишеше, че преди българинът е пътувал свободно, левът е бил конвертируем, интелектуалците ни са учили с държавни стипендии в

чужди университети? Тези неща се криеха, защото при социализма бяха отнети! И трябваше да бъде затворено обществото, да му се промие мозъкът, за да не разбере, че и господстващата идеология, и държавата ни са фалирали. Това стана ясно чак след 10 ноември. Затова сега трябва да си отворим мозъците. И очите.

**- Ние сме в "сандвич" между два международни конфликта, заредени с опасни неизвестни - Близкият изток и Украйна. Какви мисли поражда развитието им?**

- Няма кой да предвиди как ще се развият. Логиката е да се търси умиротворяване. Но има един голям субективен фактор, това са лидерите. Съвсем импулсивно някой може да реши: ей сега нахлувам там (което често е ставало в историята). И тогава? Виждаме слабостта на Европа в украинската криза. И като съюз, а и като отделни държави, в които липсват истински водачи. Голяма част от политиката към Русия реално се диктува от няколко корпорации. Хипотетично едно навлизане в Полша примерно в никакъв случай няма да предизвика остра емоционална реакция в ЕС и НАТО. Ще тръгне разцепление, каквото е имало през 30-те години при първите действия на Хитлер.

**- Проспаха ли службите в Европа и САЩ пръвването на ИДИЛ, с ресурси, огромна територия и чудовищен радикализъм?**

- Не съм убеден, че някои служби - не зная кои - нямат участие в създаването на "Ислямска държава". Инструментарий на службите, известен още от практиката на Охранката, руската царска полиция, е сами да си създадем враговете чрез провокатори, за да контролираме положението или с някаква друга цел. От друга страна, не вярвам в световния заговор - възможно е ИДИЛ да е съвсем обективен плод на хора, за които налагането на исляма чрез меч и огън е свещена цел, а войната - естествена хранителна среда.





Преди по-малко от месец се проведе заключителен форум, на който се отчете изпълнението на проект "Ограничаване и превенция на неформалната икономика", организиран от Асоциацията на индустриалния капитал в България в партньорство с КНСБ. Добрата новина е, че бяха оповестени данни, показващи намаляваща толерантност на обществото спрямо сивия сектор.

За резултатите от кампанията и значението на ограничаването на сивите практики "Животът днес" се обърна към доц. д-р Емилия Ченгелова, ключов експерт и социолог от НЦ "Икономика на светло".

Александра КОРЧЕВА

**Доц. Ченгелова, какви процеси включва неформалната икономика? Съществува ли разлика между нея и сивата икономика?**

- Има дискусия по въпроса какво означава неформална икономика. В рамките на програмата не се изучава т.нар. криминална икономика (практики, които по силата на законодателството са криминални, напр. търговия с наркотици), не се изучава и т.нар. домашно стопанство. Сивата икономика е част от неформалната икономика. Сивите практики се извършват от легално съществуващи икономически субекти, т.е. регистрирани предприятия. Те извършват легална икономическа дейност, но "забравят" да отчетат докрай своите показатели. Типичните сиви практики са в няколко области - трудовоправните отношения (работа без договор или наемане на лица на договор с фиктивни клаузи), финансов дисциплина (неиздаване на финансови документи - касови бонове и фактури, и отчитане на по-ниски от реалните обороти), източване на ДДС, както и даване и получаване на подкупи.

**- Какво е влиянието й върху обществото?**

- Сивата икономика е не само икономическо, но и социално-психологическо явление. Влияе деморализиращо. Логиката на процеса е следната: от една страна са наетите хора, които изпитват съмнения дали е нужно да плащат данъци и осигу-

ровки, след като не получават достатъчно качествени услуги, които държавата им предоставя в замяна. От друга страна са работодателите, които виждат, че ако работят коректно, ще имат много по-малка икономическа печалба, отколкото сивите юридически лица в същия бранш. Още повече, продуктите на предприятията със сиви практики са по-конкурентни на пазара, защото цената на тези крайни стоки е по-ниска от коректно изработените, тъй като не е нужно да покриват необходимите данъци и ставки. Така реализацията на продуктите и стоките на коректните работодатели става много по-трудна. Затова изрядният бизнес искаше държавата да се намеси и да приеме мерки, за да може да се работи според законите и всички да спазват правилата на икономическата дейност.

**- Каква е ситуацията в България и кои са най-проблемните сектори у нас?**

- Изследванията, които проведохме, бяха на две нива. Първото беше на ниво национална икономика. Замерването през 2010 г. показва, че 42% от нашата икономика съдържа сиви практики. Замерването през 2014 г. отчете спад в този показател - сивият сектор се е свил с 10% и сега е 32%. Изследванията се проведоха сред три обществени групи - население, наети лица и работодатели (бел. авт. - изследванията са с представителен социологически характер и не визират дела на сивия сектор от БВП. Резултатите и от двата типа проучвания - социо-

# Спада толерантността към сивия сектор



**По данни на Евростат за 2013 г. сивата икономика в България е с най-висок дял спрямо БВП за целия ЕС (31,4%). Следващи са Румъния (28,4%), Хърватия (28,4%), Литва (28,0%). С най-ниско равнище на сивата икономика в Европа е Швейцария със 7,1% за 2013 г. Сивата икономика в САЩ възлиза на 2 трилиона долара.**

логически и икономически, обаче са много сходни резултати - делът на сивата икономика в България според БВП за 2013 г. е 31,4%). Другият специален акцент в проекта бяха изследванията на ниво браншове. Отначало в проекта започнахме с 11 бранша, а през 2014 г. включихме още 5. Изследванията посочиха като най-силно натоварени със сиви практики секторите туризъм, инфраструктурно строителство, млекопреработване, здравеопазване, земеделие, рибарство и аквакултури.

**- Помага ли проектът "Ограничаване и превенция на неформалната икономика" за намаляването на толерантността към сивата икономика?**

- Когато започнахме работа, заварихме положение, при което хората тихомълком толерираха сивите практи-

ки. На въпроса дали осъждат работата в сивия сектор около 60-70% от анкетираните отговориха с "да". Но когато попитахме дали в условията на икономическа нужда са склонни да участват в сиви практики, тогава 50-60% отговориха с "да, ще участвам, макар да е нарушение". На въпроса дали биха се съгласили да работят без писмен договор през 2010 г. 28,9% отговориха положително, а през 2014 г. те са 11,3%. По отношение на фиктивните договори през 2010 г. 46% от анкетираните отговориха, че биха работили на такъв договор, а през 2014 г. процентът спадна до 31. В резултат от работата по проекта през 2014 г. наблюдаваме сериозно свиване на декларативната, открито заявена толерантност към сивите практики. В нашия проект се ангажирахме да обясним какви са вредите и последствията в

краткосрочен и дългосрочен план. Това стана чрез информационни дейности и обучения, като специално обученията протичаха под формата на диалог - ние обяснявахме какви са вредите за лицето и за обществото, а хората ни подсказваха къде биха били необходими законодателни реформи. За петте години бяха обучени близо 6500 лица. Другият канал за промяна в нагласите на хората беше чрез предоставяне на консултации на регионално и национално равнище. Предоставени бяха 19 400 регионални консултации и 2207 консултации в пилотните браншове. Създадена беше национална гореща телефонна линия, както и композитен индекс "Икономика на светло", с който ежегодно се следи динамиката в сивата икономика в България. Успяхме да се наложим като авторитетен експертен център. За нас е

**От 3 милиарда души в работоспособна възраст на цялото земно кълбо около 50% работят в сивия сектор. Тази фрапираща статистика, разбира се, крие някои уловки. На сметката на неформалната икономика се записват не само работещите "на черно" или занимаващите се с криминални практики, но и хора, упражняващи традиционни занаяти, занимаващи се с надомна работа, земеделци. Една стратегия за овладяване на неформалната икономика е създаването на гъвкава система за регулация на труда чрез нови форми на заетост.**

**В някои държави, сред които и Великобритания, се водят спорове около идеята към БВП да бъдат причислени незаконните икономически дейности, които ще увеличат общите икономически показатели на страната.**

важно, че работим много успешно с държавната администрация и успяваме в режим на диалог да проектираме подходящи мерки за ограничаване и превенция на неформалната икономика.

**- Какво следва от тук насетне? Кое е най-важното, което трябва да се постигне?**

- Ние ще продължим да следим динамиката и да предлагаме адекватни мерки. НЦ "Икономика на светло" в координация с деветте регионални центъра ще продължи да събира информация за сивите практики, да следи тенденциите в обхвата и управлението на неформалната икономика. Идеята ни е да продължим да работим с държавната администрация и най-вече със законодателите, защото ограничаването и превенцията на сивите практики изискват най-напред подобряване на законодателната среда и след това постоянство и създаване на обществена нетърпимост към неформалната икономика.

*Сивата икономика може да бъде породена от много фактори - липса на гъвкавост на регулацията, недостатъчен контрол или незачитане на правилата. Докато в краткосрочен план сивият сектор може да бъде дори полезен, създавайки динамика в икономиката, в дългосрочна перспектива той изтощава ресурсите на държавата. Ощетени са гражданите, защото заради упражняването на сиви практики не постъпват в държавната хазна, не могат да бъдат оползотворени за поддръжката и развитието на услуги от различни публични сектори. От НЦ "Икономика на светло" отбелязват, че за 5 години публикациите в медиите по темата са нараснали от 12 до 90 средно месечно. Осветляването на проблема може да не е панацея, но събуждането на общественото съзнание и създаването на дискусия в публичното пространство е важна стъпка към разрешението на проблемите в демократично устроената държава.*



Аделина МАРИНИ

[www.euinside.eu](http://www.euinside.eu)

"ЕС може и трябва да има по-голяма роля в подкрепата на медийната свобода и плурализма в ЕС и отвъд него." Така започва докладът на специалната група за медийната свобода и плурализма, създадена от вече бившия еврокомисар на цифровия пазар и медиите Нели Крус, публикуван в началото на 2013 година. Целта на групата беше да изготви доклад за Комисията с препоръки за придържането, защитата, подкрепата и разпространението на плурализма и свободата на медиите в Европа. Уви, от тогава досега няма съществена промяна в начина, по който ЕС се отнася към медиите в страните членки и в страните кандидатки. А на фона на геополитическата медийна ситуация и докладът вече е безкрайно остарял.

Преди седмица на медийния небосклон на Балканите изгря нова звезда - балканският CNN, носещ името N1. От времето, когато Западът се опитваше да достигне до демократичните сили и да отгледа демократична опозиция от другата страна на Желязната завеса чрез финансирани от правителствата медии, като езиковите редакции на BBC, Deutsche Welle, Гласът на Америка, Свободна Европа и др., минаха много години. След края на Студената война започна постепенното оттегляне на спонсорираните от западни държави медии, тъй като се смяташе, че старият световен ред е вече напълно разбит. 25 години по-късно обаче тече сериозна медийна колонизация в крехките и спорни райони по света.

**Появата на катарската теле-**



# ЕС отсъства на медийния фронт

**визия Al Jazeera сериозно промени медийната конюнктура в глобален план,** след като медията вече има свой клон дори и в САЩ, но най-силно влияние тя има в Близкия изток и на Балканите.

Иран също финансира свой медиен проект - Press TV, която се излъчва на английски, но все още не е толкова влиятелна, колкото Al Jazeera. Катарската телевизия стана особено популярна малко след началото на войната в Ирак през 2003 година, когато провокираше западните общества с излъчванията на видеопослания от лидери на терористичната организация "Ал Кайда", с която САЩ водеше война и в Афганистан. Русия също се завърна към добрия стар метод на пропагандата като външнополитическо средство. Освен че Кремъл контролира с твърда ръка медиите в Русия, влияе върху медийната политика на множество страни от бившето съветско пространство, но и финансира канал на английски език, който вече се наложи и името му е добре познато - Russia Today (RT). Макар и с огромно закъснение, тръгна балканският CNN - N1, ексклузивен партньор на CNN за региона - която се явява силна конкуренция на Al Jazeera Balkans, но е възможно да окаже сериозно влияние върху медийния пейзаж и в страните от региона.

**N1 се излъчва от три центъра на територията на бивша Югославия - Белград, Загреб и Сараево.**

Точно по същата ос излъчва и Al Jazeera Balkans. Телевизията работи на местните езици, с местни журналисти и представя различна гледна точка към новините от региона и света от тази на Al Jazeera Balkans и националните медии. Това безспорно ще окаже огромно влияние върху региона и представлява на практика завръщане на Съединените щати на Балканите по новите правила на геополитическата игра - медийния фронт. Собственик на телевизията е Global Institute на инвестиционната компания KKR, начело на който стои добре позната фигура - генерал Дейвид Петреъс. Той беше главнокомандващ коалиционните сили в Ирак и Афганистан. По-късно беше и директор на ЦРУ.

На този фон ЕС изглежда още по-неспособен да се включи по подобаващ начин в надпреварата за сърцата и умовете на стратегически важни за него региони, като постсъветското пространство и Балканите. ЕС финансира с пари от общоевропейския бюджет телевизия Euronews, която върви на английски език, но за нея трудно може да се каже, че е особено влиятелна или че служи като гласа на

ЕС, особено във външнополитически план. ЕС финансира на проектен принцип, без целенасочена стратегия медии в ЕС и извън него. Резултати от това обаче няма.

**Медийната среда на Балканите, но и в много от бившите тоталитарни държави е силно зависима**

от олигархически или политически интереси, а често и от комбинация от двете. Миналата година за първи път в докладите по напредъка на страните - кандидатки за членство в ЕС, Комисията обръща по-сериозно внимание на медийната ситуация, и то защото тя вече достига критични нива, правещи невъзможно създаването на устойчива демокрация и най-важното - европейска ценностна система. Последното, макар и неофициално, е предварително условие за членство, защото европейските ценности са част от устройствените договори на ЕС, така че всяка присъединяваща се страна ще се подпише под тях. ЕС обаче вече има достатъчно опит с това, че подписът под Договора на ЕС не е достатъчен, за да може европейските ценности да пуснат дълбоки корени в младите общества.

Една от препоръките в доклада, поръчан от Нели Крус, въпреки че е именно тази - медийната свобода и плурализмът да играят съще-

ствена роля в оценяването на напредъка на страните кандидатки. В тазгодишния доклад на ЕК за напредъка на Сърбия - ключова и силно зависима от Русия страна, в чиято столица е централата на N1 - се посочва, че макар да са направени важни крачки в прилагането на медийната стратегия от 2011 година, се забелязва влошаване на условията за свобода на изразяването. Не е нужно човек да чете документите на ЕС, за да разбере, че Съюзът, а и демокрацията в страните от бивша Югославия имат сериозни проблеми с медийната среда. Достатъчно е да се погледат известно време местните телевизии, за да се добие точна картина. Това особено силно си пролича в Сърбия по време на визитата на руския президент Владимир Путин в средата на октомври.

Отсъствието на ЕС тогава си пролича особено силно. Проблемът е, че отсъствието на Съюза като тема и като позиции е фрапиращо в региона.

**В 99% от случаите, когато се говори за ЕС, става дума основно за еврофондове,**

за преговорни глави, за добър или лош доклад, за налагане на санкции над Русия, но нищо друго, което да помогне на хората да разберат към каква организация се присъединяват. Това се оказва голям проблем за посаждането на европейската ценностна система в някои от вече не толкова новите членки на ЕС като България например, където темата "ЕС" на практика отсъства в медийното внимание. Нещо повече, твърде силно е присъствието на руската гледна точка. Често в медии в България може да се прочетат новини за ставащото в ЕС от руската осведомителна агенция ИТАР-ТАСС, което е нелепо.

Ако ЕС желае да засили външнополитическата си тежест и да не изгуби битката за стратегически важните за него региони, той трябва много сериозно да се замисли за включването си на медийния фронт със силна телевизия на съответните езици, която да разпространява европейските гледна точка, ценности и политика. Липсата на общоевропейските позиции, интерес и ползи

от близостта с ЕС се усеща много силно и в страните членки. В страните от еврозоната ЕС присъства основно като източник на проблемите с безработицата, обедняването, в други държави пък като източник на бедни емигранти или като някой, който наказва. Често се получава разминаване между договореното на ниво ЕС и това, което после се препредава от националните лидери, министрите или депутатите в столиците.

**Точно това евентуална ЕС-телевизия може да промени - да сложи край на играта на развален телефон.**

Освен вътре в Съюза трябва да се помисли сериозно за засилване на медийното присъствие на ЕС и в периферията му. Създаването на мощен европейски телевизионен или друг медиен проект не би струвало значителни финансови средства на фона на общия европейски бюджет, но за сметка на това ще увеличи значително тежестта на ЕС като геополитически фактор, а във вътрешен европейски план би могъл да смекчи осезаемо надигащите се и набиращи огромна политическа сила антиевропейски гласове. Това ще бъде реална проекция на меката сила, с която ЕС досега беше известен, но не успя да постигне целите си.

Някому може да се стори, че това ще бъде европейски пропаганден инструмент и че е в противоречие с европейското разбиране за света. Само че пропагандните машини са факт и стават все по-общни. ЕС има слаба обща външна политика и малко инструменти на разположение за влияние. Политиката на съседство доказва това, когато избухна Арабската пролет, когато Русия нападна Украйна, за да ѝ попречи да се приближи към ЕС, или когато ситуацията в Близкия изток се усложни още повече.

ЕС отсъства и това е факт. Не е прекалено късно, особено предвид смяната на караула в европейските институции, да се помисли за цялостна медийна стратегия като външно- и вътрешнополитически инструмент, който да налага високи медийни стандарти и основните европейски ценности.



Най-подходящата страна за развиване на бизнес е Сингапур, а половината от страните в Латинска Америка са подобрили условията за развиването му. Това са добри новини за хиляди предприемачи и обикновени граждани, които искат да започнат или да разширят бизнеса си, без да се натъкват на бюрократични спънки от всякакъв вид и бумашина.

В Латинска Америка такива проблеми възникват все по-рядко. В доклада на Doing Business за 2015 г. се посочва, че през последните години в 16 от 32 страни на континента са проведени реформи, облекчаващи бизнеса.

Списъка оглавява Колумбия, където са създадени най-добрите условия в цяла Латинска Америка за правене на бизнес. От 2005 г. властите в Богота извършиха 29 процесуални реформи, които улесняват прехвърлянето на собственоности и получаването на кредити, съкращават срокове-

те на процедурите и премахват бюрократичните спънки за местните предприемачи. По икономическо развитие Колумбия е на 34-то място сред 189-те най-развити страни в света. След Колумбия се нареждат Перу - на 35-о място, и Мексико - на 38-о място. В тези страни има най-големи постижения в създаването на благоприятни условия за бизнеса. Данните са публикувани в доклад на Международната финансова корпорация към Световната банка, която се занимава с частните инвестиции. В документа се посочва, че преди 10 години, за да регистри-

# Сингапур и Колумбия - най-добрите страни за бизнес

рат продажба на собственост, перуанските предприемачи е трябвало да чакат 33 дни, а сега този срок е съкратен на 5-6 дни. За сравнение, за такава регистрация в САЩ се чака 15 дни. За по-малко от десетилетие деловият климат в някои латиноамерикански страни се подобри и се приближава до най-добрите световни показатели, заяви Аугусто Лопес-Карлос, ръководител на отдела за глобални показатели в Световната банка.



## Подобряване на конкурентоспособността

Един от най-сложните проблеми за бизнеса е получаването на кредити. Тромавите юридически процедури могат да провалят дори и най-блестящата идея, тъй като без законодателна база не може да се осигурят инвестиции за развитие на предприятията. Мексико е нагледен пример за напредък в тази област. През последната година страната промени законодателството си в частта за неплатежоспособността, като осигури срок за реорганизация, изчисти някои правила и разреши представянето на документи в електронен вид.

Ускоряването и разширяването на процесите за развиване на бизнес ще помогнат за достигането на световните стандарти в тази област и ще дадат тласък на увеличаването на конкурентоспособността, посочи Лопес-Карлос. Този въпрос е ключов за Латинска Америка, която, въпреки че проявява активност в бизнеса, още няма възможности за въвеждане на иновации, които биха я поставили сред водещите страни.

Панама също проведе успешна реформа за облекчаване на достъпа до кредити. За последното десетилетие тя постигна най-висок ръст на икономиката. Страната прие закон, разширяващ списъка на активите, които могат да се използват като залог при кандидатстване за кредит, и позволяващ извънсъдебно изпълнение на гаранции.

В доклада на Doing Business за 2015 г. като най-добра страна за раз-

виване на бизнес в Централна Америка е посочена Гватемала, която облекчи процедурата по основаване на фирми, като отмени редица регистрационни процедури и съкрати времето за публикуване на съобщението за основаването им. Страната опрости плащането на данъци и намали разходите за бизнес, като подобри електронната система за плащане на данъка от юридически лица и ДДС и също така намали данък печалба. Всичко това съкращава с 60 часа годишно времето, което се губеше за преминаване през тези процедури.

От страните в Карибско море най-действените реформи за съдействие на бизнеса проведеха Тринидад, Тобаго и Ямайка.

## Изменения в доклада на Doing Business

За първи път в доклада на Doing Business за тази година са представени данни за вторите по големина градове с население над 100 милиона в страните с най-развита икономика. Разширена беше и информацията по 3 от 10-те анализирани теми. В следващия доклад ще бъде разширена информацията по още 5 теми.

От Doing Business вече използват нова методика за оценка. Този път тя се основава на степента на приближаването на икономиката към най-добрите световни показатели в областта на създаване на условия за развиване на бизнес. Или - по-високата оценка показва по-благоприятен бизнес климат и трайна законодателна основа. (ЖД)

## СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Информация за нови лечебни методи, услуги и медицински центрове

Лекари, стоматолози и фармацевти отговарят на Вашите въпроси

Възможност да намерите точния лекар или зъболекар

**ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!**  
[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)



През март 1989 г. компютърният специалист Тим Бърнърс-Лий сложи началото на интернет. От тогава измина четвърт век. Приятни или мрачни са перспективите за живота ни в глобалната мрежа след още 25 години и какви промени ще настъпят дотогава? Предлагаме ви две противоположни гледища на анализатори в BBC Future.

**П**рез 80-те години на миналия век много хора не можеха да си представят дори идеята за събиране на документи или общуване чрез електронни връзки. Днес светът е огромна глобална мрежа, без която животът е немислим. Ще ни изнепада ли обаче бъдещето?

### Един ден през 2040 година

Лятно утро през 2040 година. Интернет е достъпен навсякъде и благодарение на информацията в мрежата хората изпълняват всичките си планирани задачи. Маршрутите и разписанията на обществен транспорт се адаптират към интензивността на потока от пътници и пътната обстановка. Няма проблем да купите желаните подарък за детето си - вашият интернет магазин предлага идеалния избор, защото в него е вкарана огромна и разнообразна информация. Но най-радостен е фактът, че сте още живи, защото преди месец по време на сериозен пристъп лекарите спасиха живота ви благодарение на възможността за мигновен достъп до пълното ви медицинско досие. Отново през интернет.

Не е лошо, нали? В този сценарий ежедневието на хората е основано на информацията. Именно така вижда бъдещия интернет и неговият изобретател Тим Бърнърс-Лий. В изказването си по време на Срещата на върха "Идеи, способни да променят света" в Лондон той добави, че вероятно в бъдеще ще се научим да използваме по-умело наличните данни. "Бих искал, каза той, да построим свят, в който да можем да контролираме и да владеем информацията си. Да се научим да създаваме компютърни програми, в които да се събират различни данни за живота ни, за живота на семейството ни и на приятелите ни. Умни системи, в които изкуственият интелект се

използва за оптимизация на натоварването в работния процес, за създаване на по-ефективна и опростена интернет среда, в която вече няма задръстена електронна поща и претоварени делови графици."

В изказването си на срещата специалистът по компютърната сигурност Брус Шнайер посочи, че при нарастващата интензивност на обмена на данни може да възникнат проблеми с тяхната защита. Според него обаче напълно възможно е до 2040 година да бъде решен проблемът със защитата на конфиденциалната информация. "Мисля, че след 20 или 30 години, примерно след едно поколение, ще успеем да постигнем юридическа и техническа неприкосновеност на личния живот в интернет", каза Шнайер. Той отбеляза, че след няколко десетилетия към компютърното шпиониране ще се проявява същата нетърпимост, която вече има към детския труд.

### Една вечер през 2040 година

Зимна вечер през 2040 г. Навън е тъмно и настроението е мрачно. Интернет е завладян от киберпрестъпници и няма начин да опазите банковата си сметка и личните си данни, ако влезеш в мрежата. Социалните мрежи са окупирани трайно от тролове, таксата за ползване на интернет е непоносимо висока, достъпът е крайно ограничен. От най-ползвателите и съвременна информация могат да се възползват само богатите. А в някои страни специалните служби контролират всяка стъпка на гражданите с помощта на програми за следене и включени датчици към мрежата. Дори и да можете да влезете в интернет, нямате желание за това.

В съвременния свят вече има някои предпоставки за цифрова катастрофа. Както пише "Ню Йорк таймс", в неотдавна публикува-



# Как ще изглежда интернет след 25 години

ния доклад на американския научен център Pew Research за перспективите пред състоянието на интернет след 10 години думата "заплаха" присъства над 4 пъти по-често от думата "надежда".

Според някои анализатори потенциалните проблеми не са малко. Разцветът на информационните услуги дава основание на скептиците да започнат да мислят за бъдещето в стила на екшъна на Спилбърг "Особено мнение", в който пътят на живота ни е предопределен и няма място за свободен избор. Има и опасения, че интернет специалистите ще се оформят като елит, до който няма да бъдат допускани хората без достатъчни умения.

Интернет ще помогне на богатите да станат още по-богати и ще се превърне в инструмент за по-нататъшното отчуждение на бедните, психично болните и хората с други сериозни проблеми, се казва в доклада на Pew Research.

### Изходът е в мрежовия неутралитет

За да остане интернет демократичен и

достъпен за всички, е необходимо да се опази мрежовият неутралитет (Network neutrality, NN) - така беше формулирана концепцията за открито, децентрализирано онлайн пространство в противовес на сегментираното, разделено на сектори с различно качество. "Трябва да се борим за мрежовия неутралитет", подчертава Тим Бърнърс-Лий. Но песимистите предполагат, че той не може да бъде гарантиран в дългосрочен план. Има дори мнения, че главните битки на това поле вече са проиграни. Например в началото на годината американският апелативен съд във Вашингтон отхвърли принципа за неутралитет на мрежата. Теоретично това решение може да даде възможност на богатите корпорации да популяризират своите онлайн услуги и да блокират конкурентите си.

Под заплаха е не само неутралитетът. Авторите на доклада Рев изразиха опасение и от прилагане на агресивни полицейски методи в интернет, които позволяват на авторитарни режими все по-успешно да цензурират медиите и да шпионират гражданите.

Освен това има и

престъпници, които според скептиците могат да взривяват дистанционно свързаните с интернет битови уреди. Хакерите могат да взривят дори и бейбифони.

### Балансираният поглед

Реално погледнато, през 2040 година можем да очакваме нещо средно между тези два противоположни сценария. В интернет ще стават и добри, и лоши неща. Това казва Шнайер по въпроса за кибертероризма и посочва, че тази заплаха не го безпокои, защото интернет е система, която балансира между различните интереси на многобройните си ползватели. "Всички използват киберпространството - казва той. - Слънцето огрява и грешниците, и праведниците. Всички карат коли, ходят на ресторант и си пишат по електронната поща - и лошите, и добрите хора."

Що се отнася до бизнеса, в тези сложни за икономиката времена едва ли си струва да се надяваме, че той ще стане еталон за морал. Корпорациите винаги са престъпвали и ще продължават да

престъпват някои етични норми. От друга страна, в условията на свободния пазар потребителите имат възможност да търсят отговорност за нарушения и неприемливи методи на работа.

"Някои неща, разбира се, трябва да бъдат ограничени или забранени със закон", казва Бърнърс-Лий. А иначе, свободният пазар дава възможност на потребителите за избор - когато не харесват един сайт, да преминат на друг.

Появяват се и нови социални мрежи, например Sgrouples и Ello, които обещават етично отношение към ползвателите, по думите на критиците, различно от това на гигантите в тази индустрия.

Така в условията на отворения интернет конкуренцията ще стане двигател не само за полезни нововъведения, но и за защитата на човешките ценности.

Проблемите няма да изчезнат с едно махване на ръка. През 2040 година интернет няма да бъде такъв, какъвто е сега, но можем да сме сигурни в едно: както и преди, той ще отразява цялото разнообразие на човешката природа и взаимоотношения. (ЖД)



Гергана ПЕТКОВА

„Къде съм аз?“ - това е въпросът равеностметка, който всеки човек си задава от време на време. Къде съм аз в офиса или в обществото, къде съм аз в личния си живот? Това е естественият стремеж на човека да осъзнае собствения си напредък и да го съпостави с този на колегите, приятелите, роднините. В крайна сметка където и да се намираме по скалата според нашите или чужди критерии (обикновено субективни), всички искаме оценката на живота ни да попада в графа "успели".

А питали ли сте се кои са отличителните черти на успешния човек? Дали се раждаме с тях, или ги придобиваме благодарение на възпитание, образование и опит? Успехът е нещо субективно, но истината е, че повечето хора със сполучливи кариери и добри позиции много добре знаят къде е тяхното място в света. Те знаят, че щастието се гради и се постига с много труд и нагласа за положителни резултати. Много малко са онези, които са имали късмета да постигнат нещо, без да са се поизпотили преди това. На никоя възраст успешните не идват лесно и често са съпътствани от провали. Важното е човек да се поучи от грешките си и да осъзнае, че те ще му помогнат да вземе по-добри решения в бъдеще. Великите лидери са точно тези, които не се отказват след първия неуспех. Те винаги са фокусирани върху конкретни цели, които може да са големи, но са постижими и съобразени с възможностите им. Те знаят много добре на какво са способни и са готови да работят върху това, което знаят, че могат да подобрят. Учат се цял живот и не се страхуват от трудностите.

### Учене цял живот

Повечето хора мислят, че със завършването на университет завършва и ученето.



# Самодисциплина му е майката

Успелите хора обаче знаят, че трябва да учат цял живот. Те постоянно откриват нови неща, изпитват нови преживявания, извършват нови дейности и не се страхуват от малките спънки по пътя към върха.

Това, което отличава преуспелите хора от останалите, е цялостният им начин на мислене, но преди всичко - тяхното умение да се самооценяват и самодисциплинират. Понякога човек се ражда с тази способност. Ако обаче вашият случай или случаят на вашето дете не е такъв, не се плашете - самодисциплината се научава.

Това е качество, което най-лесно се формира в ранна детска възраст у дома или в училище. Детето трябва да се възпита навреме да бъде отговорно и да следи прогреса на своите знания и умения. Ако още в училище свикне да отчита какъв е неговият напредък по материала и си поставя ясни цели, то ще прилага този начин на мислене и по-късно в други аспекти от своя живот.

### "Къде съм аз?" от 1. до 4. клас



Когато у детето в ранна възраст се възпита отношение към собственото му развитие, шансът то да продължи да се ръководи от него е много по-голям. Също както в живота, учениците в училище трябва да имат ясна представа за своите знания, уме-



ния и пропуски във всеки един момент от обучението си. Те трябва да имат ясна цел и да работят върху това да я постигнат. Затова издателство "Просвета" е създадо поредицата "Къде съм аз?" за деца от 1. до 4. клас. Тя съдържа по една книжка за всеки клас със задачи за проверка на входно и изходно ниво (контролен тест, който се прави задължително в началото и в края на учебната година).

### Къде е учителят

Най-голямото предизвикателство пред един учител е да се справи с различния старт на своите ученици. Той трябва добре да познава потребностите, интересите и възможностите на всяко дете в класа. Трябва да е запознат и с факторите, които ги мотивират, за да може да си изгради ефективен подход към тях. "Къде съм аз?" е изключително полезна поредица и за учителите, тъй като облекчава работата им по създаване на входни и изходни самостоятелни работи. Тя дава възможност на преподавателя да опознае всеки ученик и да се ориентира добре в неговите знания и възможности. Освен с чудесно подобрите и графично изобразени задачи помагалата се отличават и с детайлно разработена оценителна част. Тя помага много на учителя, когато трябва да постави крайната оценка на ученика. Тъй като всяка книжка е персонална, тя може да бъде приложена и към портфолиото на всеки ученик и по този начин да се проследи цялостният му напредък.

Помагалото "Къде съм аз?" е разработено така, че да е в помощ и на родителите - с него те лесно могат да проверят знанията и уменията на детето си. Благодарение на оценителните таблици и скалите за оценяване то се използва успешно не само в училище, но и вкъщи.

**ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ  
ОТ 1. ДО 7. КЛАС - НА [WWW.E-USNEVNIK.BG](http://WWW.E-USNEVNIK.BG)**



**Г**осподин Маринов, за коя година поред пак ще препълните Зала 1 в НДК?

- Това е 19-ият ми концерт в тази зала... И е 25-и поред, на който представям нещо ново. От 1995 г. всяка божия година имам поне по един, а понякога и по два концерта. Много е отговорно, защото съм единственият, който спазва някаква традиция - пея не само в София, а навсякъде - от Силистра до Гоце Делчев. Това са общо 74 града, които обикалям. Винаги се старая гостуванията ми да бъдат по едно и също време.

- По време на грандиозното Ви шоу в НДК ще представите "Островът на любовта"... С какво се различава новият Ви албум от предишните?

- Той е малко по-модерен в стила, който изповядвам. Иначе и в концертите, и в албумите ми се придържам към онова, което обичат хората. Стремя се никога да не ги разочаровам, да получат всичко, заради което са дошли да ме слушат. Определено новият ми албум е по-различен, защото в него участват и нови автори. Още преди пет-шест години започнах да търся и други композитори. Тогава намерих сили да намаля работата си с

# НАЙ-ВЯРНАТА МИ ЛЮБОВ ОСТАВА ПЕСЕНТА, КОЯТО НИКОГА НЕ МЕ Е ПРЕДАВАЛА...



моя баща в музиката - Тончо Русев, с когото имаме 95 песни. Усетих, че почвам да се повтарям, и затова трябваше да намеря отново смелостта да обнова репертоара си...

- С кои композитори работите в момента?

- Например с Развигор Попов, големия български музикант. Той участва в албума ми с

две нови песни. Другите автори са Пламен Велинов, както и Груди Нейков, който придаде младежка свежест на албума... Но проблемът е, че родната ни поп музика никъде не се пуска в медиите и песните не могат да стигат до широката публика. Говоря за шлагерите. Но не става дума само за мен, а за всички български колеги. Ако сте ги чули някъ-

**На 25 ноември 2014 г. от 19 ч. в Зала 1 на НДК Веселин Маринов ще представи новите си 13 песни, включени в албума "Островът на любовта". Концертът е замислен като грандиозно и много различно шоу. Това е 26-ият албум в кариерата на изпълнителя и е реализиран през март т.г., след което е представен с концертно турне в 40 града на България.**

де, кажете, ще Ви почерпя...

- А сред поетите в албума имате ли нови имена?

- Не, те са моите постоянни автори - Мариета Ангелова, Александър Петров и Евтим Евтимов. Те са представители на три различни поколения творци, проверени са отвсякъде. През последните години работя най-вече с Мариета Ангелова - младо момиче, с което сме приятели. Тя знае целия ми живот, знае всичко за мен и откликва много актуално на проблемите, които ме вълнуват. А те не са само мои проблеми, а като на всеки един човек -

от любовта до социалните неща, които ни се случват.

- А при аранжиментите как стоят нещата?

- Поверил съм ги на тримата, с които отдавна работя - на Пламен, Красимир Гюлмезов и Светослав Лобошки, те са мои връстници, от едно поколение сме, имаме едни и същи вкусове.

- А има ли в албума песен, специално посветена на някоя жена муза?

- Има една песен, която е малко по-конкретна, но до мен няма жена, вече три години, откакто се разведах. Много работа сякаш

запълва тази липса, което обаче не е добре. Вечер се прибираш и малко или много имаш нужда да затвориш зад себе си една врата и външният свят да свърши. Но както приятелството, така и любовта не можеш да си поръчаш. С разочарованията си през годините ставам, без да го усещам, все по-резервиран. Притеснява ме да не би самотата да започне да ми харесва, защото и това се случва. Човек като свикне с един начин на живот, започва да се дразни от околните. Засега още не съм изпадал в подобно състояние, защото се радвам на успехите на дъщеря ми, завърши право, омъжи се... Очаквам и внучета. И в такива моменти разбираш ценностите, за какво живееш и за какво го правиш... Но най-вярната ми любов си остава песента, която никога не ме е предавала.

**Интервюто взе  
Румен Леонидов**



**Божидар МАНОВ**

**Международният кинофестивал в Солун има поне две важни и отличаващи го особености. Той е последният за годината голям кинофорум в Европа и предлага своеобразна равностметка за годишната екранна "жътва", тъй като събира в 10 дни най-доброто от изминалия сезон. А от друга страна, Солун е най-представителното и важно средище за регионалното кино, защото специалната програма "Балкански преглед" показва каймака от филмовата продукция на 12-те държави от полуострова.**

## БАЛКАНСКИ ЕКРАН В СОЛУН 2014

И тази година поредното 55-о фестивално издание потвърди безспорната значимост на Солун за балканското кино, като представи общо 22 филма (15 пълнометражни игрални и 7 късометражни), но без ненужен "географски" баланс и невъзможна равнопоставеност на отделните страни. Напротив, количествено отново доминираха филмите от Румъния (7 заглавия) и Турция (4). А това е още едно обективно потвърждение за безспорния възход на тези две кинематографии през последните 5-6 години. Радостното за нас е, че сега успешно се намесихме не само в специалната подборка "Балкански преглед" с ироничната гротеска "Виктория" на дебютантката Мая Виткова, но след дълго отсъствие пробихме и в основния конкурс, където винаги участват 14 първи или втори филми на млади режисьори от цял свят. Така че "Урок" на другите ни дебютанти Кристина Грозева и Петър Вълчанов изключително убедително реабилитира България в конкуренцията с много добри произведения от Норвегия, Израел, Русия, Швеция, Мексико, Латвия, Франция, САЩ, Испания, Естония, Украйна и домакините от Гърция. При това "Урок", след изключителната си фестивална серия с участия и награди в Торонто, Сан Себастиан, Токио, Варшава, Киев, сега и в Солун, респектира международното жури, което напълно справедливо му присъди две много престижни отличия: "Бронзов Александър" - със спе-



циално уточнение "за оригиналност и новаторство", и още наградата за най-добър сценарий. Урокът на "Урок" е много важен за киното ни тъкмо в настоящия труден и дори преломен момент, защото потвърждава известната истина, че добрият филм се случва преди всичко в главата на режисьора, а не в бюджета на продуцента. Филмът е направен без нито лев държавно финансиране, проектът два пъти е отхвърлян от художествената комисия при НФЦ, режисьорите го правят "на мускули", но доказват по най-категоричен начин, че при финансов недоимък липсата на пари може да се компенсира с оригинална творческа енергия. И че нискобюджетните проекти на млади автори би трябвало да

се посрещат с повече внимание и грижа, защото от тази "трънка" трябва да очакваме бъдещите ни успехи - не само на международните фестивали, но и сред родната публика, която финансира със закупените билети бъдещата държавна субсидия.

А че румънците отново се представиха в Солун много стабилно с "Quod Erat Demonstrandum" (реж. Андрей Гружнишки) или пък турците със "Зимен сын" на Нури Билге Джейлан и "Аг-не" на Кутлу Атаман, вече не изненадва никого. Изненада се оказа филмът "Три прозореца и един обесен" от Косово на реж. Иса Косия, който със своята силна експресивност спечели зрителите и те му присъдиха наградата на публиката.



Акад. Григор ВЕЛЕВ

През 1937 г. за председател на БАН е избран акад. проф. д-р Богдан Филев. По примера на академии в другите европейски страни той предприема реформа в структурата на академията. И през 1941 г. предлага на Общото събрание името на БАН да се промени в Българска академия на науките и изкуствата (БАНИ), която да има две отделения - за наука и за изкуства.

Акад. Филев поставя пред новата академия следните цели: да бъде неправителствена организация, която да функционира с минимална финансова помощ от държавата, да се превърне в "Клуб на българския национален елит", в който да се привличат всички най-изявени наши учени и най-талантливи дейци на изкуството. Освен това БАНИ да съдейства за развитие на научните изследвания на членовете на академията в българските висши училища. И не на последно място академията да пропагандира постиженията на българската наука и култура по света. Тези препоръки възстановената БАНИ възприема като завет и ги спазва и до днес.

До Деветосептемврийския преврат през 1944 г. Б. Филев председателства БАНИ. След установяването на "народната власт" 20 академици са арестувани и дадени на "народния съд". Те са осъдени на различни срокове затвор заради провежданата от тях пропаганда на "великобългарски национализъм и шовинизъм" и заради подкрепата на политиката на българското правителство за "Обединена България". Двама са осъдени на смърт и екзекутирани.

## ПОКАНА

На 27.11.2014 г. от 18:30 часа в зала "Св. София" на Народното събрание ще се състои концертно представяне на книгата на агенция "Фокус" - "Маршовите на честта и славата на България". То се провежда във връзка с отбелязването на 100-годишнината от началото на Първата световна война и е под патронажа на председателя на Народното събрание г-жа Цеца Цачева. Маршовите, някои от които ще прозвучат за първи път след повече от 90 години, ще са в изпълнение на хор "Гусла" към БАНИ под ръководството на акад. Валентин Бобевски.

Който желае покана, моля да го заяви до 18.11.2014 г. в БАНИ.

# БАНИ започва съдебни дела за връщане на незаконно отнетите ѝ имоти



Чак през 1993 г. акад. Б. Филев и всички осъдени бяха напълно реабилитирани от Народното събрание.

Но преди това, през 1948 г., по предложение на Политбюро на БКП, Министерския съвет и НС се взема решение да се закрие БАНИ като "средиде на буржоазни и националшовинистични възгледи". След незаконното закриване на академията, която по устава си може да бъде закрита само по решение на Общото ѝ събрание, цялото ѝ имущество (придобито с дарения) е национализирано от държавата, а след това дадено за ползване на новообразуваната партийно-държавна научна институция БАН, създадена по подобие на Съветската академия на науките.

През 2004 г. със съдебно решение академията бе възстановена със същия устав и същото име. БАНИ възприе и същите почетни степени на членовете си, съществуващи отпреди закриването ѝ: академик, дописен член, член-наблюдател, почетен член и член-благотел. Тези степени се отличават от тези, въведени в БАН, където в нарушение на закона почетните степени са обявени за научни.

Приемането на кандидатите при нас се осъще-

По повод 10-годишнината от възстановяването на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) в заседателната зала на парк-хотел "Москва" се проведе тържествено събрание на академията. Слово произнесе председателят на БАНИ акад. Велев, който направи обстоен преглед на стореното през последното десетилетие. Присъстващите посрещнаха с аплодисменти решението на Академичния съвет да отличи акад. проф. д-р Григор Велев с Голямата награда "Свободният дух на България" за безспорните му заслуги в издигането на обществения авторитет на акаде-

ствява чрез строга селекция - първо документите се разглеждат от комисията по номинациите, след това от комисиите от двете отделения и накрая се одобряват от Академичния съвет. Днес в БАНИ членуват 404 души. Професорите са 109. От тях 84 са академици, а 25 са дописни членове. Доцентите са 74, от тях двама са академици, дописни членове са 52, а член-наблюдатели - 20.

В областта на изкуството професорите са 28, от които академици са 26, а 4 са дописни членове. Чуждестранните професори в БАНИ са 22, а в областта на гражданското общество членуват 23 души. Вече установихме творчески контакти със Сръбската кралска академия, с която проведехме две научни конференции.

През последните пет

години разкрихме клонове на БАНИ в университетските центрове в София, Благоевград, Пловдив, Ст. Загора, Бургас, Варна, В. Търново, Русе, Плевен, както и в Скопие. През настоящата юбилейна година проведехме 14 научни конференции и форуми. Голям творчески колектив от български историци започна издаването на 15-томна "Българска национална история". Вече излязоха първите два тома. Академията издава и четири списания, които се посрещат с голям интерес - това са "Българска медицина" - излиза на английски език и се разпространява в 25 университетски библиотеки в Европа и САЩ. Другите са "Български икономически преглед", "Летописи" и "Български месечник" - издание за литература, изкуство и култура.

БАНИ издава и електронните вестници "Целокупна България" и "Глас на българите от Македония".

Екип на учени от БАНИ разработи шестата актуализация на "Българската национална доктрина", която предстои да бъде представена за обсъждане на обществеността ни, Президентството и парламента.

Академичният "Те-

мията. С медал "Д-р Петър Берон" бяха наградени акад. М. Апостолов, акад. М. Каменова, акад. Р. Леонидов, акад. П. Тодоров, акад. В. Александров, акад. Б. Лозанов, акад. Д. Свиначков, акад. Ив. Станков, акад. Сл. Панделиев, акад. Г. Маринов, акад. Ф. Куманов, акад. Ив. Газдов, акад. Ем. Янев, акад. Пл. Павлов, както и Христо Григоров, почетният член на БАНИ. Бяха връчени и дипломите на новоприетите академици, дописни членове и член-наблюдатели. Юбилейната сесия завърши с галаконцерт, в който участваха певци, музиканти, композитори и актьори, членове на БАНИ.

а тър на българското слово", ръководен от акад. Й. Каменов, в поредица от спектакли представя творчеството на бележити български поети и писатели с участието на артистите Л. Бъчваров, Б. Вулпе и Ана-Мария Гюзелева и на пианиста В. Стамов. Академичният хор "Гусла" също осъществява много активна концертна дейност. А Академичният камерен театър създаде моноспектакъла "Греховната любов на Захари Зограф" в изпълнение на доп. чл. Л. Бъчваров. През последните три години БАНИ организира няколко много силни художествени изложби на своите членове. А колегите ни акад. Г. Чапкънов, акад. Ив. Газдов, акад. Г. Фотев станаха индивидуални членове на Залцбургската академия на науката и изкуствата.

За да можем да финансираме дейността си, създадохме няколко стопански организации. Това са Националният академичен център за подготовка на ръководни кадри, Академичният учебен център за следдипломна квалификация, импресарската къща "Българска музика", "Агроконсулт" и др.

През настоящата година учените от различни научни центрове на БАНИ подготвиха 23 научни проекта на обща стойност 3,5 милиона лв., с които възнамеряваха да участват в конкурса, организиран от Фонд "Научни изследвания" на МОН. Най-неочаквано директорът на фонда издаде заповед, с която до конкурса се допускат само проекти, създадени от учени в БАН и от държавните университети. Този дискриминационен акт е безпрецедентен. От страна на омбудсмана намерихме енергична подкрепа, но Комисията по дискриминация ни отговори уклончиво. Подобно е и отношението на Комисията по конкуренция. Така БАНИ бе лишена от възможността да получи сериозна финансова подкрепа, от която остро се нуждае. Надяваме се, че някои от тези проекти ще бъдат приети за изпълнение от фондация "Европа", с която сме в договорни отношения.

Както е известно, БАНИ не получава никаква субсидия от държавата и цялата издръжка на организацията е благодарение на членския ѝ внос. Вече споменах, че целият сграден фонд на незаконно закритата БАНИ е национализиран от държавата. Затова Академичният съвет реши да започнем съдебни дела въз основа на Закона за реституция за връщане на незаконно отнети имоти на БАНИ.

## Театърът на словото кани на спектакъл, посветен на Яворов

Театърът на словото към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) ще представи спектакъла "Яворов и жената", посветен на 100-годишнината от смъртта на големия български поет и революционер, войвода на ВМОРО.

Представлението ще се състои на 20 ноември (четвъртък) 2014 г. от 18:00 часа в залата на Културен институт "Красно село" - София (трамвай №5, спирка "Хиподрума").

"Ще бъдат представени текстове от Яворов, посветени не само

на любимите жени, но и на майката, на смелостта на българките от Македония", обясни акад. Йордан Каменов - сценарист и водещ на спектакъла. Останалите участници са актьорът Любомир Бъчваров и пианистът Валентин Стамов. Входът е свободен!



Панде Ефтимов е неформалният лидер на българите в Република Македония, той е поет, публицист и борец за граждански права. Роден е на 15 март 1932 г. в с. Претор, Преспа. Завършил е филология в Скопския универси-

тет. По време на режима на Тито в Югославия открито държи на българската си народност, заради което прекарва 7 години в три различни затвора. През 2001 г. излиза сборникът му "Заточение" (стихове от затворническия

живот). В него няма нито една от сръбските букви, които се използват в официалния правопис. Панде Ефтимов е почетен член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), а от 2007 г. има българско гражданство.

# Без политически талант София не може да спре македонизма

## ● С Панде Ефтимов разговаря Румен Леонидов

**Г-н Ефтимов, във Вашите стихосбирки употребявате българския правопис вместо установения... Как отговорихте на яростните нападки?**

- Обвиниха ме, че това не било в съгласие с езиковите норми на "литературния македонски език". Да, но в моята родна Преспа говорим: път, кът, ръка, мъка, кътник, лък, а не: пат, кат, рака, мака, катник, лак. Дължни сме пред младите поколения да покажем, че днешната писменост в Македония бе наложена едва през 1944 г. А преди това пишехме български без сръбски букви. Тогавашната езикова норма бе наложена под сръбско влияние. Тя въведе използването на йота (ј). Така, вместо да напишем "Югославия", започнахме да пишем "Југославија". Започнахме да пишем "бугари", а не "болгари", както е на македонското наречие. Всъщност звукът "ъ" в редица български думи от македонския говор преминава в "о" - "мълчи" - "молчи", "вълк" - "волк" и т.н.

**- Какъв език изучавахте в училище?**

- Когато тръгнах на училище, родната ми Преспа бе в границите на Кралство Югославия. В първо и второ отделение учех сръбски. През 1941 г. дойдоха италианците и започнахме да учим на техния език, който е съвсем различен от славянските езици. С моите съученици започнахме отначало, от първи клас, и така изкарахме до четвърто отделение. После дойде ал-

банска администрация и отново ни върнаха назад, така завърших втори и трети клас, този път в албанско училище.

**- Какво си спомняте от тези години?**

- Както казах, най-напред учих в сръбско училище. Учителят ни беше сръбизиран българин от Куманово, с име Теодоси Кралевич. Беше неприятели човек и доста груб с нас, учениците. Когато ме попита как се казвам и аз отговорих Панде Ефтимов, той ми удари плесница. Така постъпи и с всичките мои съученици, седемгодишни деца. Каза ни, че фамилията ни имена трябва да завършват на "ич", а не на "ов". Така станах Панте Ефтимович. Същата процедура се повтори и през следващите дни, когато той ни попита "Ща си ти?". На нашия отговор, че сме българи, той отново отвърна с по един як шамар. Имахме съученик, също българин, но по-мургав. И той, за да избегне боя, отговори, че е циганин. Тогавашният учител го посочи с пръст и каза: "По-добре циганин, отколкото българин!".

**- Едва 16-годишен ставате член на нелегалната ВМОРО...**

- В нашето семейство се знаеше всичко за ВМОРО, за първия председател на организацията д-р Христо Татарчев, наш далечен роднина. В семейството ми постоянно се говореше за войводи, за комити, за българи, убити от турци, сърби и гърци. От малък знаех имената на всичките по-лични войводи. Въпреки че родителите ми бяха овощари и пче-

лари, моят род преживя трагедията да ни следва най-лошото. Моят татко - в затвора, брат ми - в затвора, вуйчо ми - в затвора, братовчед ми - в затвора. Всичките - в затвора, накрая - и аз в затвора. Защото не сме свикнали да наглеждаме глави. Ние си останахме българи, такива, каквито бяхме дошли на света...

**- Кога за първи път Ви пратиха в затвора?**

- Когато бях на 21 години. Затвориха ме по подозрение за участие в пробългарска пропаганда, но не намериха доказателства, тъй като другите не ме предадоха. По-късно отново ме арестуваха. Бяха намерили някакви материали, подозрителни за властите, които съм писал в стихотворна форма. Като съвсем млад пишех за Пирин, за Егея, за Вардар. Още тогава бях и пламенен оратор и се изявявах на всички литературни срещи. Обвиниха ме в антидържавна дейност. Осъдиха ме на 4 години затвор. Пратиха ме в Плачковица, където станах шофьор, но ми дадоха да карам камион без спирачки.

**- Кога за последен път Ви арестуваха?**

- На 17 април 1972 г., след което започна маратонско следствие. Прекарах 9 месеца, два дни и четири часа в камерите на затворите. Трябваше да признам две обвинения, които според тогавашните закони на Югославия предвиждаха смъртно наказание. Но не можехме да признаем нещо, което не сме извършили.

**- Как се разминахте**

**със смъртната присъда?**

- Отново, както и преди това, в наша полза се изяви западният печат. Излязоха статии, в които се твърдеше, че в Югославия осъждат идеите на Гоце Делчев. И въпреки това нас ни осъдиха на година и половина затвор. В документите от присъдата ми е записано най-тежкото обвинение: "Бугарофилство". След обжалването ни до Върховния съд увеличиха присъдата на три години.

**- Как продължи животът Ви след затвора?**

- След затвора ми бяха отнети всички граждански права и отидох да работя в строителството. Когато след няколко години се върнах вкъщи, синовете ми не ме познаха, бяха пораснали без мен. В продължение на 20 години бях лишен от документи за самоличност. До пенсионирането си работих тежка, изнурителна работа в строителството. За мен присъдата ми свърши, когато през 1992 г. получих личните си документи.

**- Можем ли да твърдим, че в Македония продължава антибългарска пропаганда?**

- Можем, разбира се. Разтворете учебниците, дори и за основните училища, и ще откриете текстове, в които за неприятел на македонците се сочат не сърбите, гърците, турците, албанците или някои други, а само българите. И друго. В Македония не сме пришили прозвището "окупатор" нито на германците, нито на сърбите, нито на италианците, а само на бълга-



рите. Навсякъде, по всички поводи и на всички равнища пропагандата внушава, че българите са окупатори. Историята ни от 1918 г. до 1941 г. е празна.

**- А какво е положението днес, след като Югославия вече не съществува?**

- Интензивното македоно-сръбско сътрудничество продължава. А в същото време България доброволно е приела ролята да бъде второстепенен играч в битката за истината за нашето минало и настояще, а бъдещето на отношенията ни е предоставила великодушно на Атина и на Белград.

**- Това е упрек към българските държавници...**

- Да, защото в България няма държавници и политици, на които пред очите им да има завет или поне национална отговорност към темата "Македония". Те не искат и не могат да схванат, че в Македония има много сериозна еволюция, че сърбите в продължение на 100 години внушават своя манталитет, който вече се превръща в неотменима психологическа съставка на младите поколения. И за спирането на този процес на дебългаризация са нужни усилия в още много посоки.

**- Какво имате предвид?**

- Имам предвид предимствата, които ни дава демокрацията. Да има сътрудничество между нашите и вашите културни институции, да има общи проекти, общи цели. Това сътрудничество отсъства. А всяко отсъствие на сътрудничество е катастрофа. Близостта, преодоляване на десетилетия налаганата отчужденост не се осъществява с надменност, високомерие, подигравки и приказки, а с всекидневна

работа - добронамерена, и с братско разбиране за натрапените ни различности.

**- Какво още бихте препоръчали?**

- Нека да направим стъпка към взаимното преоткриване. Защото Македония е задръстена от сръбска телевизия, сръбски филми, книги, вестници, списания. Защото в съвременна Македония не се предлага българска литература, нито се гледа българска телевизия. Българското национално радио се чува някъде до Осогово. Не е по джоба на всеки от българите в Македония да купи сателитна чиния. Нужен ни е и български вестник, който да се пише на местния правопис, защото повечето местни хора не познават буквите "ю" и "я" и не могат да четат на българската писмена норма.

**- Какво стана с българските книги, в които ги има буквите "ю" и "я"?**

- И тази стара книжнина я няма. Още през 1918 г. сърбите изгориха всички библиотеки с български книги. Това се повтори и през 1944 г. Освен това продължава строгата цензура - на граничните пунктове не се позволява българска литература, грамофонни плочи, вестници, аудио и видеокасети да преминат границата. Всичко това може да се промени, ако България схване най-после, че е призвана не само да клейми сръбокомунистическия македонизъм с исторически факти. Без висок политически талант София не ще може да спре повсеместното настъпление на македонизма. Ето голямата отговорност на българската държава пред историята и пред паметта на онези, които с много жертви и политическа прозорливост сътвориха Екзархийска България.



# Моят град

## БУРГАС

### Димитър Николов е кмет на годината

Градоначалникът на Бургас Димитър Николов получи признание-то "Кмет на годината". Наградата бе връчена от председателя на Народното събрание Цеца Чачева и от миналогодишния победител Йорданка Фандькова на специална церемония в НДК. Конкурсът се провежда за втора поредна година, а организатор е сайтът



Kmeta.bg. Целта е да бъдат отличени най-добрите кметове в страната, техните постижения и полезни практики през годината. "Благодаря за номинацията и доверието на всички кметове на български общини", заяви Димитър Николов. Той припомни, че през тази година Бургас бе сполетан от две сериозни наводнения и именно тогава най-силно е усетил подкрепата на своите колеги.

В различни категории бяха отличени още градоначалниците на София, Благоевград, Пловдив, Стара Загора, Ловеч, Велико Търново, Кюстендил, Габрово и Мъглич.

## СТАРА ЗАГОРА

### Отличават световен шампион по карате

Националният състезател по карате киокушин Петър Мартинов бе удостоен от градската управа с паметен знак на община Стара Загора и грамота. Поводът бе световната титла от Световното първенство в Япония през тази година. В Страната на изгряващото слънце старозагорецът успя да се справи с конкуренцията в една от най-трудните категории - над 90 кг. Той е състезател на местния спортен клуб "Аскен". В актива си има още европейска титла и няколко призови места от европейски първенства. Неговият наставник сенсей Асен Асенов е един от основателите на този спорт у нас, понастоящем главен експерт, член на УС на Българска карате киокушин федерация и създател на първия и най-стар турнир по карате за купа "Верей" у нас. Отличията бяха връчени на Мартинов от зам.-кмета на Стара Загора Йордан Николов, който поздравя състезателя за големия успех. Той припомни обещанието на кмета Живко Тодоров, че и през следващата година ще бъдат отделени достатъчно средства както за подготовка на изявени спортисти, така и за развитието на детско-юношеските спортни школи.

вателите на този спорт у нас, понастоящем главен експерт, член на УС на Българска карате киокушин федерация и създател на първия и най-стар турнир по карате за купа "Верей" у нас. Отличията бяха връчени на Мартинов от зам.-кмета на Стара Загора Йордан Николов, който поздравя състезателя за големия успех. Той припомни обещанието на кмета Живко Тодоров, че и през следващата година ще бъдат отделени достатъчно средства както за подготовка на изявени спортисти, така и за развитието на детско-юношеските спортни школи.

## БЛАГОЕВГРАД

### Откриха консулство на Казахстан

С пищна церемония в Благоевград бе открито почетното консулство на Казахстан. То ще обслужва областите София, Кюстендил, Перник, Благоевград, Враца, Монтана, Видин, Ловеч и Плевен. "За първи път в историята на нашия град се открива дипломатическа мисия", коментира кметът д-р Атанас Кам-

битов. По думите му това е пример как разстоянията и отношенията между два народа могат да бъдат сближени. Избрахме Благоевград, защото е икономически, културен и образователен център на Югозападна България, заяви Н. Пр. Темиртай Избастин. Той сподели удовлетворението си от разширява-

нето на връзките между двата народа и изрази радостта си от възможността повече казахстански студенти да посещават курортите в Банско, Сандански и региона. Почетният консул Митко Солаков увери присъстващите, че ще работи за подобър бизнес комфорт и сътрудничество с Казахстан.



## СОФИЯ

### Изложба събира родни творци от цял свят

За трета поредна година изложбата "Толкова близо, толкова далече" ще събере на едно място съвременни български художници, живеещи в различни точки по света. Тя ще се проведе от 18 до 26 ноември в НДК. Организатор е Националният дарителски фонд "13 века България" в партньорство с Държавната агенция на българите в чужбина, Министерството на културата, Столичната община, Асоциацията за развитие на София и НДК. През тази година форумът ще премине под патронажа на президента Росен Плевнелиев.

По думите на организаторите всяко следващо издание на изложбата привлича все повече автори от Европа и Северна Америка, които искат да споделят своето изкуство с българската публика. В рамките на събитието е предвидена дискусия на тема: "Съвременното изкуство: Толкова близо, толкова далече". Участие в нея



ще вземат представители на НДФ "13 века България", на Столична община, експерти, участници в изложбата.

## ВАРНА

### Солени глоби за паркиране върху зелени площи или тротоар



Драстично повишаване на санкциите за неправилно паркиране гласуваха варненските общински съветници. Така напре-

мер за спиране върху зелени площи, алеи, детски площадки и пешеходни зони нарушителите вече ще заплащат от 200 до 800 лв., а

не както беше досега - от 50 до 500 лв. По-високи стават глобите за жителите и гостите на Морската столица, които паркират върху тротоарите. В случай че решат да нарушат правилата, те ще трябва да се бръкнат с от 50 до 200 лева. С увеличаването на санкциите се цели намаляване на безразборното паркиране в града и освобождаване на пешеходните зони за придвижващите се без автомобили варненци.

## ПЛОВДИВ

### Нов филмов център обогатява културния живот в града

На 20 ноември тази година отваря врати новият културен филмов център LUCKY Дом на киното, който се реализира с финансовата подкрепа на Община Пловдив. Напълно обновеното арт средище ще предложи на ценителите на киното реновирано стилно фоайе и две зали, оборудвани с най-съвременна техника, отличаваща се с уникални качества на звука и картината. Програмата на Първа зала ще включва най-значимите и стойностни филми от световния киноафиш. В нея ще намери своя дом и основната програма на големите кинофестивали - София Филм Фест в Пловдив и Киномания. Втора зала ще бъде концентрирана върху ценителските и некомерсиални, но важни заглавия. В нея ще бъдат провеждани различни фестивали и събития като Седмицата на руското кино, Менар Филм Фест и др. Предвиждат се и безплатни прожекции за ученици на



тематични филми, които ще бъдат представяни от поканени за целта гост-лектори.

Първото събитие, което ще се проведе в новия културен филмов център, е Киномания 2014. Филмовият център ще предложи и програма, насочена към най-малките зрители. Всеки уикенд те ще могат да се наслаждават на специално подбрани детски филми в дигитален 3D формат и на преференциални цени.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

18 - 24 НОЕМВРИ 2014



## Когато гетето кашля

Навлизаме в сезона, когато здравето на децата често предизвиква тревоги у родителите. Една от причините е кашлицата. Според специалистите тя винаги е сигнал, че нещо се случва в дихателната система. Как е правилно да се реагира четете на стр. 18

## Не подценявайте рехабилитацията

Когато един проблем с опорно-двигателния апарат е много напреднал, рехабилитационната медицина може да помогне, но резултатът няма да е 100-процентов, нито ще е бърз. Затова е по-добре рано да се обърне внимание на симптомите и професионалист да назначи лечение. Подробности на стр. 24

## Фурмите - пазители на здравето



Плодовете на финиковата палма са познати от векове, но учените продължават да откриват в тях все повече полезни за човешкия организъм вещества. Защо фурмите си извоюваха славата на изключително здравословна храна вижте на стр. 27

## Аронията глади бръчки

Аронията е била използвана още от индианците, а днес тя е призната за един от най-силните природни антиоксиданти. Плодовете обаче не само лекуват, а и разкрасяват. За предимствата на аронията четете на стр. 28

## СЪВРЕМЕННИТЕ ЖЕНИ СЕ НУЖДАЯТ ОТ ПО-МАЛКО КАЛОРИИ

Наследничките на Ева, живеещи в 21. век, се нуждаят от по-малко калории. Причината е, че благодарение на автоматичните перални, прахосмукачки, миялни за съдове и прочие съвременни техники жените изразходват много по-малко енергия. Освен това те избягват ходенето пеша, предпочитат да се придвижват с автомобили, а и повечето си време прекарват седейки.

Изчислявайки разхода на калории, международна група от учени взели предвид такива дейности като чистене на дома, приготвяне на храната, грижа за децата, включително игри с тях и спортни занимания. Резултатите от изследването показват, че домакинската работа отнема на съвременните жени 30 часа на седмица, докато през 1965 година за тези дейности са били необходими 44 часа. Това означава, че активност-



та на дамите се е понижала с 2 часа на ден, което е еквивалент на 225 калории.

Според учените именно с толкова трябва да се намали калоричността на менюто

на съвременната жена, за да не й се наложи да се бори с наднормено тегло.

## ДОБРОТО ОТНОШЕНИЕ ПОМАГА НА ПАЦИЕНТИТЕ



Самата професия задължава лекарите да проявяват състрадание към пациентите, но това невинаги се случва. Последни изследвания обаче установиха, че доброто отношение не само подкрепя хората в трудни моменти, но и ускорява процеса на оздравяване и усилва ефекта на лекарствата. Учени от Харвард доказаха, че използването на думи с позитивен заряд, създаването на комфортна среда и полагането на всячески усилия, за да

се спечели доверието на пациента, имат поразителен ефект. Хората забележимо започват да реагират по-добре на лечението. Освен това беше установено, че психиката и физиката са тясно свързани. Ако пада нивото на захарта в кръвта, влошава се и настроението. Ако човек е изплашен или подложен на стрес, сърцебиенето се усилва и се покачва кръвното налягане. Затова позитивният контакт между пациент и лекар се оказва изключително важен.

## LICHENSED: ИНОВАТИВНА ФОРМУЛА ОБЛЕКЧАВА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

Lichensed е нова, иновативна формула, която действа директно на дихателните пътища, освобождава напрежението и отнема болката. Това са фитопродукти, които се предлагат под формата на балсамов сироп, спрей за гърло и пастили за смучене.



Lichensed балсамов сироп е медицинско изделие, чиято формула му позволява да се задържи на лигавицата на устата и така да ограничи контакта с външни фактори, успокоява и предпазва дихателните пътища. Сиропът е обогатен с екстракт от бяла ружа, която помага да се поддържа овлажнена лигавицата и отделянето на секрет. Бялата ружа има и обезболяващ за лигавицата и дихателните пътища ефект, помага за по-лесното изхвърляне на гъстите секрети при бронхит, настинка, коклюш, астма и пресипналост. Полизахаридите в листата и корените ѝ успокояват възпалените мембрани в устата и гърлото, антибактериалните ѝ свойства помагат за предотвратяване на последващо възпаление. Сиропът е предназначен за суха и/или продуктивна кашлица (кашлица със секрет). Успокоява и облекчава дразненето и благодарение на полизахаридните хидроколоиди на Исландския лишей. Поради слюзните вещества, които съдържа, той е много ефикасен при заболявания на лигавиците на белия дроб и на стомашно-чревния тракт.

Пастилите за смучене Lichensed облекчават дразненето в гърлото - болка, парене и затруднения при преглъщане. Създават защитен слой в устната кухина, пазят я от контакт с външни фактори. Обогатени



с екстракт от Алое Вера, който помага да се поддържа овлажняването на лигавицата, отлична помощ са при възпалено гърло. Lichensed спрей за гърло също намалява всяко дразнене в гърлото, болка, парене и затруднения при преглъщане. Обогатен е с екстракт от Алое Вера и е лесно приложим с директно впръскване.



● Специализиран медицински транспорт от врата до врата в София, страната и чужбина



Медик Транс Асист

Можете да поръчате линейка с екип за пренасяне на болни на телефони: 02 49 69 000; 08 89 12 69 00, или чрез имейл: office@lineikata.bg

● медицинско осигуряване на спортни и обществени събития, тийм билдинги, "зелено училище"



Д-р Жени  
СТОИЧКОВА,  
детски пулмолог,  
Бургас

# ПРИ КАШЛИЦА Е ВАЖНО ОБЩОТО СЪСТОЯНИЕ НА ДЕТЕТО

**К**ашлицата е физиологично обусловен, защитен рефлекс на дихателната система, който се появява в отговор на някакво дразнене. Децата са много чувствителни към околната среда и могат да кашлят дори без да са болни - от цигарен дим, от сух и замърсен въздух, от парното и климатика, от химикали (дезинфектантите в детската градина), от дезодоранти. Кашлицата обаче винаги е сигнал, че нещо се случва в дихателната система, която е във връзка с околната среда и останалите органи и системи. Поради това кашлицата винаги е обусловена от много фактори и този плашещ симптом често е в хода

на някакво заболяване. Причина може да са алергични заболявания на дихателната система, гастроэзофагеален рефлукс, чужди тела в дихателните пътища, муковисцидоза, аномалии на дихателната система и диафрагмата, туморни образувания, сърдечносъдови заболявания. Най-честата причина, особено в есенно-зимния сезон, си остават инфекциите на дихателната система.

Защитният ефект на кашлицата зависи от състоянието на имунна-



та система, на лигавицата на дихателните пътища, температурата, влажността и замърсеността на въздуха. В студените месеци се посещават повече молове, кина, теат-

ри, заведения. Там е топло и винаги добре проветрено, което е условие и среда за предаване на инфекции. Фактор е и изсушаването на лигавиците на носа и устата. За да отговори адекватно с кашлица, която ще е само защитна, но няма да премине в болест, лигавицата трябва да е в оптимално добро състояние, със съответната влажност, с нормално отделяне на секрети и локални защитни фактори. Ресничките, които покриват цялата повърхност на респираторния тракт, трябва да имат възможност да се движат, за да изкарват патологичните секрети и микроорганизми. Целта на лекарите е не да потиснат кашлицата, а да я облекчат. Кашлицата трябва да бъде контролирана, облекчавана и е редно да се стимулира нейният защитен ефект. Как да се осигури това добро състояние на дихателните органи практически?

Една възможност са промивките на носа с различни препарати, съдържащи морска вода или физиологичен разтвор. При деца с хронични заболявания на дихателните органи това промиване е задължително, а през зимата е препоръчително и за всички. Добре е да се правят и инхалации с билки, пиенето на билкови отвари. Така се отмиват бактериите и вирусите.

Една кашлица би могла да безпокои родителя, друга да безпокои специалиста. Силата и честотата на кашлицата нямат връзка с тежестта на заболяването - може детето два пъти да се изкашля през деня, но да има тежка пневмония и обратно - честа и силна кашлица, но да е признак на леко заболяване.

Кашлицата може да бъде суха, дразнеща, може да бъде влажна, с отделяне на различни видове секрети. И влажната, и сухата кашлица могат да се видят в хода на едно и също заболяване, но пък са характерни и за определени видове заболявания. Много важно е кашлицата да бъде съотнесена към общото състояние на детето - дали е отпаднало, дали се храни, има ли температура... При прегледа трябва да се изясни епидемиологичната обстановка, времето на поява на кашлицата, нейната продължителност, повлияването от приложеното лечение и евентуална промяна в динамика. Необходимо е да се уточни има ли връзка кашлицата с различни ситуации - хранене, сън, физическо усилие, вдишване на алергени, аспирация на чужди тела и т.н. Суха кашлица може да възникне и у здрави деца през зимата, след игра на открито, при влизане в топло помещение. Кашлицата (особено рецидивиращата) може да има психогенен произход.

До консултацията с лекар може да се ползват различни продукти, които се продават без рецепта - хомеопатични препарати и билкови изделия. Известни са много растителни екстракти, използвани при кашлица. Те стимулират секрецията, улесняват откашлянето, намаляват бронхиалната обструкция. Такъв е примерно "Ен-Ти-Тус", аюрведичен продукт, съставен от седем билки под формата на стандартизирани екстракти. Има още много натурални продукти, които биха могли да облекчат кашлицата до уточняване на причината ѝ от специалист.



Хранителна гобаВка

## N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица



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

**ЕС©PHARM**

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

**Комплекс по детско хранене**  
**р-н „Люлин“ 1, София**  
набира абонати - деца за преходна храна  
на възраст от 10 месеца до 3 г.,  
както и деца,  
алергични към белтък.

**Цена на купона - 1,30 на ген.**  
**Тел. 02/8268572**



Проф. д-р Людмила Матева е национален консултант по гастроентерология и завеждащ Клиниката по гастроентерология към Университетска болница "Св. Иван Рилски". Член е на български и чуждестранни научни дружества, има над 30-годишен стаж по специалността. Завършила е Софийската медицинска академия. Има специалности по вътрешни болести, гастроентерология и диететика. Научните ѝ интереси са свързани с хроничните чернодробни заболявания, метаболитните нарушения, чернодробната функция, функционалните нарушения на гастроинтестиналния тракт и фармакокинетиката.

**Проф. Матева, през последните години много се говори за напредъка в кардиологията, в лечението на инфарктите и като че ли не се забелязва, че и в гастроентерологията има значително развитие...**

- Факт е, че в гастроентерологията науката постигна много! На първо място бих посочила съвременните диагностични методи, които в много случаи могат да се съчетаят с лечение, ако говорим за гастроинтестиналната ендоскопия. Правят се и процедури под ехографски контрол, за които по-рано пациентите се подлагаха на доста по-сериозни операции и манипулации. Трябва да отбележа, че през последните години се разработиха и се налагат нови лечебни възможности по отношение на хепатит С. Става въпрос за различни комбинации от директни противовирусни средства, които дават висока ефективност. Силно се надявам в най-близкото бъдеще те да бъдат налични и в нашата страна.

**- Преди години спешните хирургии се занимаваха често с перфорирани язви, а днес рядко се стига до такова усложнение...**

- Това се дължи на откриването на връзката между инфекцията с хеликобактер пилори и развитието на язвената болест, както и на успешното лечение на тази инфекция. Така значително се намали броят на пациентите с язва, както и нуждата от хирургично лечение. Но за съжаление обратната тенденция наблюдаваме при кръвоизливите в стомашно-чревния тракт, които остават с висока честота. Тук причината е най-вече в приема на медикаменти, които крият риск от кървене.

**- Когато се ориентирате към специалност, какво Ви привлече?**

- Разнообразието от

различни органи, връзката на гастроентерологията с редица други специалности. Много заболявания дават своето отражение върху коремните органи, при нас се изисква комплексен подход в диагностиката.

**- Тогава мислехте ли си, че коремната хирургия ще отстъпи част от територията си на гастроентерологията, че ще прилагате тези високотехнологични методи, с които боравите днес?**

- И през ум не ми е минавало, но наистина днес се намираме на качествено нов етап във възможностите да помагаме на пациентите си. Преди навлизането на ехографията и масовото приложение на ендоскопията ранната диагностика на заболяванията в нашата област никак не беше лесна задача. Нямахме ги и повечето от днешните лекарства. Много е мотивиращо в рамките на професионалния си път да станеш свидетел и участник в немислимо преди 20-30 години развитие.

**- Ако трябва да разпределите процентно, доколко заболяемостта във вашата област зависи от човешкото поведение и доколко е генетично предопределена?**

- Две трети зависи от нашето поведение, а една трета се определя от генетични фактори. Защото дори и едно неблагоприятно предразположение в една част от случаите може да не се изяви, ако човек избягва съответните отрицателни въздействия.

**- Вярно ли е, че при целенасочена държавна политика и отговорност към собственото здраве едно от най-често срещаните злокачествени заболявания - ракът на дебелото черво, може да бъде избегнат?**

- Да, вярно е! Този рак има много ефективна профилактика. Трябва да се прави колоноскопия и ако има добро-

# СКРИНИНГЪТ ЗА ХЕПАТИТ ЩЕ СПЕСТИ ОГРОМНИ ПРОБЛЕМИ

● С проф. д-р Людмила Матева разговаря Петър Галев



качествени тумори, трябва да се отстранят, защото с времето те могат да станат злокачествени. Този процес отнема доста време, през което може да се действа. В 99 на сто от случаите ракът на дебелото черво се развива именно чрез злокачествено израждане на полипи и аденоми. Ако те се установят и премахнат навреме, рискът драстично намалява. Част от хората се въздържат от колоноскопията, защото изследването ги притеснява. Но може ли да се сложи на кантара това притеснение и човешкият живот? Да не говорим, че изследването се прави рутинно, анестезиолозите го превръщат в напълно безболезнено, дори пациентите нямат спомен. А когато се установи, че вече се е развил рак, в ранните стадии той е напълно лечим. Затова трябва повече центрове да се ангажират със скринингови колоноскопии. Това зависи и от държавата, която трябва да осигури апаратура, да организира процеса, но и от хората. Важно е дали човек е поставил здравето си на последно място, или гледа сериозно на него. Понякога нещата не са свързани с финансовите възможности, става въпрос за отношение, за чувство за самосъхранение, ако щете.

**- И все пак ракът е добре познат проблем, за него доста се говори, докато хепатитът остава като един айсберг, от който виждаме**

**само малката част над водата...**

- Темата за това заболяване е много важна, защото недиагностицираният и нелекуван дълго време хроничен хепатит С и В води до напреднало чернодробно заболяване - цироза, която често декомпенсира. Освен това тези пациенти са с висок риск от развитие на първичен чернодробен рак. Проблемът е, че тези заболявания нямат специфична клинична изява, което означава, че хората може да нямат абсолютно никакви симптоми. Човек си живее весело и щастливо и дори не подозира какво заболяване се развива в него...

Държавата трябва да мисли за кадрите си, да им гарантира развитие, работа в нормални условия и достойно заплащане

**- Съвсем ли няма признаци?**

- В много случаи няма никакви оплаквания. Все пак най-често се наблюдава една повишена умора, но в днешно време колко хора не се оплакват периодично от нея? Затова, за да се установи има ли хепатит, трябва да се прави скрининг веднъж годишно чрез проверка на ви-

русните маркери и изследване на чернодробните ензими. И тъй като понякога хроничният хепатит може да протече с нормални стойности на чернодробните ензими, най-сигурно е хората да се изследват за носителство на антитела срещу хепатит С и хепатит В.

**- Много хора обаче смятат, че няма как да се заразят - не са имали кръвни манипулации, не са наркомани, нямат съмнителни сексуални контакти...**

- Никой не е защитен за съжаление! Дори в страни с много добра информираност на населението за тези хепатити в голяма част от установените случаи не може да се намери периодът и начинът на заразяване. Вирусът може да се предаде с всяка манипулация или действие, което нарушава целостта на кожата. Понякога дори при маникюр и педикюр.

**- Защо е толкова важно да се хване рано хепатитът?**

- Защото тогава е напълно лечим. За хепатит С е сигурно, че човек може дефинитивно да оздравее, а за хепатит В може да се постигне състояние, при което вирусът да не се размножава и всъщност засегнатите да живеят до дълбока старост.

**- Достъпни ли са за българските пациенти всички методи за диагностика и лечение, които се прилагат във водещите държави?**

- От години нашите правила за диагностика

и лечение са напълно еднакви с тези на Европейската асоциация за изучаване на черния дроб. Правим същото, което се прави в Германия, Италия, Испания, Великобритания.

**- Ще бъде ли финансово достъпно най-новото лечение на хепатита за българските пациенти?**

- Имаше едно проучване за България, в което се доказа, че ако рано лекуваме пациентите с хроничен хепатит С, ще спестим над 1 милион евро от 2008 до 2015 г., защото разходите за поддържане на пациентите с декомпенсирано чернодробно заболяване и с първичен рак на черния дроб са много високи. И тук опираме до разумна здравна политика.

**- Тези дни отново се дискутира как да бъдат задържани в България младите лекари, смятате ли, че това може да стане по финансово-административен път?**

- Не е това начинът. Дори и да ги принудят да останат за няколко години, ако не са удовлетворени, пак ще заминат в чужбина. Държавата трябва да мисли за кадрите си, да им гарантира развитие, работа в нормални условия и достойно заплащане. А обществото да се отнася с необходимото уважение. Всички лекари сме еднакви, няма по-важни и по-маловажни специалности. Диагностиката и лечението са екипна работа! Друг е въпросът, че има дефицитни специалности, за които трябва специални усилия, за да се насочват млади хора към тях.

**- Вие като учител на много лекари, спокойна ли сте, има ли мая, от която да се закваси следващият хляб?**

- Мая има, но забързани в един бесен ритъм, в който работим, невинно можем да обърнем достатъчно внимание на младите специалисти. А много от тях наистина работят с огромен интерес и ентузиазъм, стоят в клиниките от тъмно до тъмно, искрено са се отдали на професията.



# 1 МЛН. ЛВ. ГОДИШНО НЕ СТИГАТ ЗА ДЕЦАТА СЪС СЪРДЕЧНИ МАЛФОРМАЦИИ

**Б**лизо 1 млн. лв. са нужни на Детската кардиологична болница в София, за да работи нормално и да се придържа към високите европейски стандарти, както до преди няколко години. Това обяви проф. д-р Марио Станкев, директор на Националната кардиологична болница (НКБ), от профила ѝ в **CredoWeb**. Сега уникалното за България детско заведение страда от системно недофинансиране.

От 4 клинични пътеки за кардиохирургия достатъчно средства постъпват само по една. По другите направления недофинансирането е в рамките на 30-70%. Това създава драматични проблеми в терапията. Една операция на кардиопатия струва близо 24 хил. лв., а в най-добрия случай НЗОК ни превежда 14 500 лв., съобщиха лекарите. За да изпълнят лекарския си дълг, в болницата са принудени да правят икономии, да се отказват от необходимите ремонти. Персоналът намалява драстично, тъй като специалистите са принудени да търсят по-

● **Близо 7500 оперирани през последните 50 г. живеят без ефикасни медицински грижи у нас**



добри доходи в чужбина, каза д-р Стоян Лазаров.

**500 деца годишно у нас се раждат с болни сърца**

Повечето от тях се нуждаят от операция още като новородени. Началникът на "Детска кардиология" в Националната кардиологична

болница д-р Стоян Лазаров обяви, че едно от предложенията е създаване на Център за вродени малформации, в който да работят и детските кардиолози.

По думите на специалиста това е практика, която набира скорост в света. Тези пациенти ще могат да се обгрижват от хората, които ги позна-

ват. Д-р Лазаров обясни, че в един такъв център ще има педиатри, гинеколози, геронтолози, психолози. По този начин комплексен проблем може да бъде обхванат от различни специалисти, което е много важно.

"Нашите пациенти след операция, особено тежките случаи, по

няколко дни стоят в реанимация с отворен гръден кош. Всичко това струва 1500 лева на ден. В крайна сметка, ако здравната каса е определила заплащане

на 25 000 коронарни стента и те струват 50 милиона на касата, ние искаме 13 изкуствени съда, които струват 50 хил. лева. Това е 0,1%", коментира д-р Стоян Лазаров.

**Трябва да се помисли и за порасналите оперирани,**

които се нуждаят от специфични грижи, призова Юлия Райчева от асоциация "Детско сърце". Поне 7500 били оперирани през последните 50 г., като за тях няма установен ред и условия за адекватни грижи. Детските кардиолози нямат право да ги прегледват - просто за това не им се плаща, каза доц. Анна Кънева, началник-отделение по детска кардиология. Специалистите за възрастни пък често не били наясно с предизвикателствата пред тези оперирани и се стигало до парадоксални случаи, в които пациентите казват на лекаря какво да правя.

**Потърсете профила на Националната кардиологична болница в credoweb.bg и го последвайте, за да получавате актуална информация.**

**„П**ри непоносимост към светлината трябва да се търси причината, а не само да се облекчават симптомите", пише офталмологът д-р Методи Иванов в профила на Медицински център "Младост" - Бургас в **CredoWeb**.

В медицината чувствителността или непоносимостта към слънчевата светлина са известни с термина "фотофобия". В буквален превод този термин означава "страх от светлината". Състоянието може да се определи като дискомфорт при ярка светлина, който много често е свързан с болки в очите. Пациентите го сравняват с неприятното усещане, когато излизаме от затъмнено помещение и видим ярката слънчева светлина. Но докато за обикновения човек са трудни първите няколко минути, за да привикне окото, то за хората с фотофобия периодът на адаптиране е или доста по-дълъг, или очите им изобщо не свикват.

## ИНФЕКЦИИ И ОЧНИ ЛЕЩИ ВИНОВНИ ЗА НЕПОНОСИМОСТ КЪМ СВЕТЛИНАТА

Фотофобията е често срещан симптом. Възможно е силната фотофобия да предизвика неприятно усещане дори при светлина, която за останалите е



нормална. Състоянието може да е предизвикано от употреба на контактни лещи, които не са подходящи за конкретен човек; да се дължи на заболяване на очите, нараняване или инфекция (напр. катаракта, глаукома и

др.); изгаряния на окото; мигрена; употреба на наркотици; при смущения в централната нервна система; рядко като резултат от разширяване на зениците. Интересно е, че хората с по-светли очи се оплакват по-често от непоносимост към светлината, отколкото тънооките.

Сама по себе си фотофобията не е болест - тя е състояние, което е следствие от друг проблем в организма. Затова трябва да се открие и лекува причината, а не само да се облекчават симптомите. Например, ако непоносимостта към светлината се дължи на очно заболяване, то трябва навреме да започне да се лекува. За облекчаване на дискомфорта препоръчваме да се използват слънчеви очила с доказана ултравиолетова защита. Очите не трябва да се излагат на пряка слънчева светлина.

Потърсете профила на Медицински център "Младост" - Бургас в credoweb.bg

**Потърсете профила на Медицински център "Младост" - Бургас в credoweb.bg**



# ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

Клиниката по нефрология към УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" е първата в страната нефрологична клиника, основана преди повече от половин век. Тя е основоположник на съвременната нефрология в България. В клиниката всяка година се лекуват над 1200 тежко болни, при които е имало затруднения с поставяне на точната диагноза на бъбречното заболяване, а също и с неговото лечение. Освен хоспитализираните пациенти ежедневно през кабинетите ѝ преминават десетки болни от София и цялата страна за консултация.

В клиниката работят лекари със специалност по нефрология и по вътрешни болести, които са висококвалифицирани специалисти с широки теоретични и практически умения. Екипът на клиниката се състои от хабилитирани лица - професор и доцент, доктори по медицина и доктор на медицинските науки, главни асистенти и асистенти. Голяма част от тях са специализирали в чужбина, например в Германия, Белгия и други страни. Изнасят лекции в страната и в чужбина. Членуват във водещи нефрологични европейски и световни асоциации. Участват в съставя-



нето на учебници, специализирани нефрологични книги, ръководства за обучение на лекари и за пациенти.

Клиниката по нефрология е известна в страната като една от клиниките с най-продължителен и голям опит, както и традиции в провеждането на специфични високоспециализирани дейности в нефрологията, каквито са бъбречната биопсия и плазмаферезата (т.нар. плазмен обмен). Тя е оборудвана със съвременна апаратура, което дава възможност за своевременно поставяне на точна диагноза на бъбречното заболяване и започване на лече-

нието възможно най-бързо, когато се очаква и най-добър ефект и възстановяване на пациента.

В клиниката се лекуват болни с бъбречни аномалии, възпалителни процеси на отделителната система, гломерулонефрити, колагенози, прогресирали бъбречни заболявания и бъбречна недостатъчност, редки симптоми и синдроми, подагра, захарен диабет и артериална хипертония. Често се приемат болни от цялата страна, които са тежки и трудни за диагностика и лечение.

**Потърсете Клиниката по нефрология към ИСУЛ в credoweb.bg**

## ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB

### Въпрос на Гергина Г.:

От около 5 г. страдам от клебсиела в червата, която периодично след срыв на имунитета се активира с много високо микробно число. Създава ми сериозни проблеми - диарии, подуване на корема, температура. За да се избавя от това, започвам лечение с антибиотик, от който, независимо от пробиотика, се появява чревна кандигоза. Кръгът е омагьосан и продължава дълго. Свалям много килограми, тъй като веднага минавам на драстична диета. От лошото хранене се изтощавам още повече и ставам поглатлива на всякакви вируси. Има ли спасение?

### Отговор на д-р Трифон Вълков, специалист в Инфекционната болница "Проф. Иван Кирков" в София:

Клебсиела окситока притежава изключително висок процент на вероятност за развитие на антимикробна резистентност. Понякога борбата с тази инфекция изисква продължителна терапия с един или комбинация от антибиотици. Препарати на избор са цефалоспориновите, за предпочитане от трето поколение, флуорквинолоните, аминогликозиди, хлорамфеникол. Има и разработени препарати, съдържащи готови антитела към някои от структурните антигени на клебсиелата, както и моноклонални антитела, но тяхното приложение е оправдано само при крайно тежки състояния, проявяващи се основно при пациенти с тежък имунен дефицит, като сепсис, тежка клебсиелна пневмония, засягане на ЦНС и др. Най-добре е да се проведе консултация на място в Инфекционна болница с всички налице до момента изследвания и рецепти за прием на антибиотици.

**Потърсете профила на д-р Вълков в credoweb.bg**



## Още нови лекари, които се присъединиха към социалната мрежа за здраве CredoWeb



### Доц. Анна Кънева

е началник на клиниката по педиатрия в Националната кардиологична болница. Тя е водещ специалист и в неинвазивната, и в инвазивна диагностика на сърдечносъдовите заболявания при деца и възрастни с вродени сърдечни малформации (ВСМ), както и при бременни за откриване на ВСМ на плода. Специализирала е във водещи центрове по детска кардиология в САЩ, Израел, Гърция, Италия, Германия. Член е на Европейската асоциация по детска кардиология, Европейското кардиологично дружество, Дружеството на кардиолозите в България - член на УС, Българското дружество по интервенционална кардиология - член на УС, Българска педиатрична асоциация.

Има сертификати по инвазивна кардиология, неинвазивна диагностика на сърдечносъдови заболявания, фетална ехокардиография. Автор е на над 70 научни публикации в областта на интервенционалната кардиология, естествена и следоперативната еволюция на ВСМ, нарушения на ритъма и проводимостта.

**Потърсете профила на доц. Кънева на credoweb.bg**



### Д-р Янчо Делчев

е началник на Отделение по гинекология в МБАЛ "Доверие" - София. Завършва медицина в МУ - София. Специализира онкология в Швейцария. Има специалности по АГ и Обществено здраве и здравен мениджмънт. От януари 2014 г. завършва курс и получава сертификат за роботизирана хирургия. Има още десетки курсове и специализации в България, Чехия, Германия, Турция. Отличен с първо място в V национален интердисциплинарен конкурс "Млад медик" - София през 1991 г. за тема "Ранна диагностика, профилактика и лечение на онкологичните заболявания". Носител на приза "Благодетел на годината" 2010 г.

**Потърсете профила на д-р Делчев на credoweb.bg**



### Д-р Антоний Филипов, дм

е началник на Отделението по съдова хирургия в УМБАЛСМ "Пирогов". Завършва МУ - София през 1987 г. Придобива специалност Хирургия през 1993 г. и Здравен мениджмънт през 2003 г. През 2014 защитава дисертация на тема "Проучване на възможностите за лечение на слабинни хернии с ендоскопски техники". Специални интереси в областта на лапароскопската и миниинвазивната хирургия. Десетгодишен опит в извършването на лапароскопска операция на жлъчка, апандисит, херния, дебело черво и др.

**Потърсете профила на д-р Филипов на credoweb.bg**



### Мариана Андонова фармацевт

Аптека "Ремедиум", София, ул. Денкоглу № 34

## При настинка – Живите витамини

Като специалист мога да кажа, че имам пълно доверие на Живите витамини Live Vitamins. Започнах да ги пия тази есен точно в момент, когато започвах да се разболявам. Не мога да кажа дали е от тях, но настинката сякаш „секна“ и всичко отмина. Останах много доволна и ги препоръчвам на всички, които имат нужда да подсилят имунитета си.

### Live Vitamins

- Силен имунитет;
- Намаляване на чувството на отпадналост и умора.

2 бр. + **погарък**  
Live Vitamins

1 бр.  
Vitaslim IMMUNO



\* Предложението е валидно при закупуване на специалните промо пакети.

**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!**

**vitaslim.eu**



Д-р Ася ИЛИЕВА,  
общопрактикуващ  
лекар, София

# ДОБРИТЕ БАКТЕРИИ СА ЩИТ СРЕЩУ БОЛЕСТИТЕ

Няма нищо по-добро от профилактиката. Част от нея са хранителните добавки, пробиотиците, витамините. Но ние масово нямаме нагласа за профилактика. Чакаме да се разболеем и тогава искаме, ако може, бързо да се излекуваме с хапчета, антибиотикът да е дори без витамин... Търсим и чакаме бърз ефект и не се замисляме какво става със собствения ни организъм след лечението. Често се срещам например с родители, които очакват още с първата доза антибиотик детето да е излекувано.

В моята практика препоръчвам приемане на пробиотици както при здрави деца, така и при новородени и кърмачета със силни колики или стомашно-чревни проблеми, които не се дължат на някакъв заболявания. Примерно, особено през първата година, бебетата имат физиологични проблеми - освен коли-

ките включването на нови храни също предизвиква смущения в храносмилателния тракт. Защо става така? Всяка нова храна може да наруши нормалната чревна флора, защото представлява първа среща на детето с нови алергени.

Нарушава се и балансът между т.нар. "добри" и "лоши" бактерии в храносмилателния тракт - резултатът е смущения в перисталтиката, синдром на раздразненото черво, засилване на коликите, диарични изхождания, нарушения в дефекацията. Така че до края на първата година проблемът може да е физиологичен - няма заболяване. Коликите са физиологични до третия месец, когато се дължат на адаптация на храно-

Д-р Ася Илиева



смилателния тракт към новия начин на живот и към храненето.

По-нататък причината обикновено е въвеждането на нова храна, но може да е здравословен проблем. Понеже

основната част от имунитета в кърмаческата възраст се изработва в храносмилателния тракт, почти винаги при каквото и да е заболяване малките деца реагират и със стомашно-чревно неразположение. Било то засилване на перисталтиката, било с диаричен синдром или със запек (това е характерно особено при въвеждането на зеленчукови пюре с картофи, с ориз). При всички тези случаи даваме пробиотик.

У нас практиката заедно с антибиотика да

се предписва и пробиотик все още не е повсеместно възприета за разлика от други страни, където това се прави от доста години.

Установено е, че продължително приемане на пробиотик води до понижаване на лошия холестерол, подобрява състоянието при стрес и напрежение. Така че пробиотици могат да се приемат и от здрави хора, които нямат оплаквания. Аз харесвам "Лакто 4" на първо място, тъй като гарантирано съдържа живи пробиотични бактерии и е в

капсулна форма.

Срокът за използването му (като се държи винаги в хладилник!) е по-дълъг. Препаратът няма течна форма и при бебетата, за които е съвсем подходящ, капсулата трябва да се отвори и да се разтвори в течност. Но пък, от друга страна, като се купи една опаковка, тя може да се използва от цялото семейство, защото "Лакто 4" е добър за всички възрасти.

Установих в моята практика, че използването на адаптирано мляко с пробиотик и пребиотик не бива да изключва и даването отделно на пробиотик. Препоръчвам пробиотик да се дава всекидневно на бебетата до 3 месеца. А в по-късния период - при въвеждането на всяка нова храна. Ако през това време детето има някакъв здравословен проблем, независимо дали се налага симптоматично или антибиотично лечение, при всички случаи задължително давам пробиотик. Смята се, че до 3-годишна възраст имунната система на децата е несъвършена и трябва да бъде подпомогната по някакъв начин. Това е световната тенденция.

При по-големите - ако има остри заболявания, с температура, ако се налага прием на сулфонамиди, антибиотици, ако има стомашно-чревен дискомфорт, изразен с диария, повръщане, запек - би трябвало задължително да се даде пробиотик.

## „СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

Роден съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички костно-ставни проблеми и шепите хапчета всякакви. Обаче животът ме срещна с един невероятен човек, с проф. Димитров, създател на храната "Сириус-Д". И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града. Проучих подробно всичко за тази храна - разрешителни, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните съдове, абсорбира болната, нефункционална тъкан от всички органи. Освен това е по-чиста и безвредна храна от ябъл-



ките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвоими. Започнах да взимам "Сириус-Д". Още първия месец изчезна и сполхождащото ме понякога сърцебиене. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.

Подпомага лечението на:

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

За поръчки:

0878 918 498, 0898 573 092



# НОВОИЗБРАНИТЕ ДЕПУТАТИ ПОКАЗАХА СЪПРИЧАСТНОСТ КЪМ ДЕЦАТА С ДИАБЕТ

По повод 14 ноември - Световен ден за борба с диабета, в Народното събрание бе организирано изследване на кръвната захар сред новите народни представители, които ден по-рано взеха участие и в дебат - кръгла маса на тема "Обединени срещу диабета".

Инициатор на събитията бе Националната асоциация на децата и младите хора с диабет.

На 14 ноември на вратите на Народното събрание новите народни представители бяха посрещнати от деца и млади хора, живеещи с диабет, с думите: "Да защитим нашето бъдеще". Това е мотото на тазгодишната международна кампания срещу диабета под егидата на Международната диабетна федерация.

Отбелязвайки Световния ден за борба с диабета, народните представители имаха възможността да изследват своята кръвна захар и да се информират от децата и младите хора за тяхната ежедневна битка с диабета.

Наталия е на 19 г., първа година студентка във ВСУ "Черноризец Храбър", филиал гр. Пловдив. Живее с диабет от 8 г., но за себе си и другите младежи с това заболяване тя казва: "Ние сме като всички останали, но диабетът изисква от нас да го познаваме, да се обучаваме непрекъснато как да контролираме кръвната си захар, така че един ден да не живеем с усложнения като ретинопатия, полиневропатия и др. Всекидневната ни цел е да постигнем добър контрол на диабета, съответно да можем да постигнем мечтите си въпреки болестта".

Елисавета Котова, председател на Националната асоциация на децата и младите хора с диабет, изнесе тревожни факти:

- В България 576 000 души живеят с диабет;
- 9,4% е заболяемостта сред децата на възраст от 0 до 14 години според данни на Международната диабетна федерация за 2013 г.

Г-жа Котова призова политиците: да се

обединим срещу диабета, за да защитим нашето бъдеще. "Всички ние, като родители, като хора и общество, имаме дълг към децата и младите хора, живеещи с диабет, да ги подкрепим, за да могат да водят качествен живот независимо от тяхното заболяване. Това, от което имаме нужда и заради което се обръщаме към нашите депутати, е България да има единна политика по отношение на диабета. Приемането на Национална диабетна програма и изграждането на национален регистър за диабета ще осигури не само по-добра организация, възможност за мониторинг и контрол на лечебната част по отношение на диабета, но и възможност на неправителствения сектор да се включи по-активно в борбата срещу това заболяване чрез предоставянето на конкретни дейности и услуги на хората, живеещи с диабет", коментира Елисавета Котова.

Над 50 депутати от всички парламентарни групи изследваха в сградата на НС своята кръвна захар, получиха информационни материали лично от младите хора и бяха консултирани от специалист.

Мариета избра да влезе и в ролята на репортер, за да зададе своите въпроси към народните избраници. Тя попита:

- Знаете ли какви са симптомите на диабета?
- Имате ли близък с диабет?
- Как бихте реагирали, ако сте случаен свидетел на човек, изпаднал в хипогликемия (ниска кръвна захар)?
- Как бихте подкрепили децата и младите хора с диабет?

Ден преди младежката акция за измер-



ване на кръвната захар на депутатите в Народното събрание и за въпроси по националната политика, свързана с диабета, под патронажа на 43-ото Народно събрание се състоя дебат "Обединени срещу диабета" - отново инициатива на неправителствена организация.

На дискусиата националният консултант по ендокринология и изпълнителен директор на УСБАЛЕ "Акад. Иван Пенчев" проф. д-р Сабина Захаријева представи и анализира резултатите от Европейския индекс за качество на лечение на диабета у нас.

Доц. д-р Димитър Чаръкчиев от Клиничния център по ендокринология и геронтология на УСБАЛЕ "Акад. Иван Пенчев" говори за диабетния регистър и запозна участниците с данните за броя на диабетичите и най-често срещаните усложнения.

Председателят на Националната асоциация на децата и младите хора с диабет Елисавета Котова информира за провеждането на националната кампания "Не сме различни! Да говорим за диабет!", както и за резултатите от проведените анкети по темата за диабета сред деца в повече от 20 училища в страната.

## ДОБРИЯТ КОНТРОЛ НА ДИАБЕТА:

ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВΟΣЛОВНО!

ДА СЕ ДВИЖИМ РЕДОВНО!

ДА ПОДДЪРЖАМЕ ДОБЪР КОНТРОЛ НА ДИАБЕТА!

За седма поредна година Българска Асоциация Диабет с подкрепата на Българското дружество по ендокринология, Диабетен център „Св. Лука“, гр. София, Сдружение на Диабетните сестри в България и Ново Нордиск Фарма ЕАД организира обучения за подобряване на контрола на диабета чрез обогатяване на знанията на хората с диабет и прилагането им в ежедневието.

През месеците ноември и декември обучителни курсове ще се проведат из цялата страна.

Лектор: Галина Вутова - обучаващ по хранене и диабет (тел. 0888 207 701). Заповядайте!

17 ноември	Монтана	10.00 - 12.00	Младежки дом
17 ноември	Бойчиновци	13.00 - 14.30	Пенсионерски клуб / Община
17 ноември	Медковец	15.30 - 17.00	Клуб на пенсионера
18 ноември	Вълчедръм	9.00 - 10.30	Пенсионерски клуб / Община
18 ноември	Габровница	11.30 - 13.00	Клуб в центъра
27 ноември	Славовица	9.30 - 11.00	Читалище - библиотеката
27 ноември	Братаница	12.00 - 13.30	Клуб на пенсионера до съвета
27 ноември	Велинград	15.30 - 17.00	Клуб на пенсионера / Община
28 ноември	Трън	10.00 - 11.30	Клуб на ветерана - срещу общината
28 ноември	Брезник	12.30 - 14.00	Клуб на пенсионера
28 ноември	Радомир	15.00 - 16.30	Клуб на пенсионера
1 декември	София	11.00 - 13.00	ДКЦ "Свети Лука" - София, бул. "Евлоги Георгиев" № 108, ет. 2
4 декември	Видин	10.30 - 12.00	Клуб "Нов път"
4 декември	Брегово	13.00 - 14.30	Социален патронаж - в центъра
4 декември	Градец	15.30 - 17.00	Читалище
5 декември	Тошеви	9.30 - 11.00	Клуб пенсионер
5 декември	Грамада	12.00 - 13.30	Клуб пенсионер
5 декември	Белоградчик	14.30 - 16.00	Младежки дом - до стадиона
8 декември	София	11.00 - 13.00	ДКЦ "Свети Лука" - София, бул. "Евлоги Георгиев" № 108, ет. 2
11 декември	Ставерци	10.00 - 11.30	Клуб инвалиди
11 декември	Никопол	13.30 - 15.00	Община
11 декември	Дебово	16.00 - 17.30	Община
12 декември	Малчика	9.00 - 10.30	Община
12 декември	Градище	11.30 - 13.00	Община
12 декември	Ловеч	14.30 - 16.00	Комплекс "Вароша"



**Д**-р Икономова, трябва ли човек да изпита сериозни проблеми с тялото си, за да се обърне към специалист по физикална терапия и рехабилитация?

- Когато един проблем с опорно-двигателния апарат е много напреднал, рехабилитационната медицина може да помогне, но резултатът няма да е 100-процентов, нито ще е бърз. Затова е по-добре доста по-рано да се обърне внимание на симптомите, да се види каква е причината за тях и професионалист да назначи лечение.

- **Кои хора най-често имат нужда от физиотерапия, без да са с някакви тежки заболявания?**

- Това са на първо място хората, които биха могли да развият една наследствена дегенеративна болест. Всички знаем от какви заболявания страдат и са страдали нашите родители. Чрез наследствеността това се предава в поколенията. Затова, ако родителите са имали тежки дегенеративни проблеми, дискови хернии, тежки ставни увреди, довели до необходи-

# РЕХАБИЛИТАЦИЯТА НЕ Е САМО ЗА БОЛНИ ХОРА

● **С д-р Виолетка Икономова, началник на отделението по физикална терапия и рехабилитация в Токуда Болница София, разговаря Петър Галев**

мост от подмяна на става, техните деца трябва да си обърнат внимание навреме, за да намалят тежестта и да отложат във времето същите проблеми със своето тяло. Обикновено първите изяви на дегенеративните промени са около 45-годишна възраст. По това време е добре човек да посети специалист по физикална медицина.

- **Вярно ли е, че "компютърният човек" доста по-рано от предшественика си развива увреди по тялото?**

- Точно това са другата категория хора, които трябва да обърнат сериозно внимание на профилактиката. Обездвижването пред компютрите се превръща в един от най-значимите фактори за влошаването на здравето. И това започва още в детската възраст. Гръбначните



Д-р Икономова следи състоянието на всички пациенти в отделението

изкривявания преди бяха заболявания на тийнейджърската възраст, а сега засягат буквално всяко второ дете. Малките не само не се дви-

жат достатъчно, но стоят в невероятно нефизиологични и неудобни пози пред екрана, без да се замислят до какво води това. А гръбначното изкривяване съвсем не е козметичен дефект. С течение на времето то води до силни болки, прекомерно износване на междупрешленните стави, увреда на нервните коренчета и дори до нарушения във вътрешните органи, защото тяхната дейност се регулира и от периферните нерви, излизаци от гръбначния стълб.

- **Обикновено хората, особено по-младите, изведнъж решават, че ще спортуват, отиват в една фитнес зала и започват малко хаотични натоварвания. Това как се отразява?**

- При нас са идвали доста пациенти точно след внезапни, хаотични и несъобразени със състоянието и възможностите им натоварвания. Някой им казал, че имат проблем с гърба и трябва да започнат да спортуват, те отиват и след седмица пристигат при нас със скованост и болки. Ако човек до момента не е практикувал спорт и изобщо някаво целенасочено физическо натоварване, раздвижването му трябва да започне систематично, постепенно и след консултация със специалист. Блъскането на тежести във фитнеса в никакъв случай не е лечебно средство за гърба и за цялото тяло. Много

по-ползени и ефективни са няколко елементарни упражнения за 15-20 минути, които обаче трябва да се правят упорито. Тук изобщо не коментирам другите модерни увлечения, свързани с фитнеса, като прием на всякакви уж безобидни вещества...

- **Каква е ролята на рехабилитацията след мозъчни инсулти и след ортопедични операции?**

- Тези пациенти са значителна част от потока в нашето отделение. За тях разполагаме с легла, защото те преминават ранна рехабилитация в рамките на болничен престой. Много е важно веднага след острия стадий и изписването, съответно от неврологията или ортопедията, да се започне рехабилитация. И при двете групи пациенти ранната рехабилитация е много важна. След инсулт общото състояние на болните често не позволява пълен обем на рехабилитацията, но за тях са разработени специфични програми с много добър резултат. Целта е постепенно да се постигне възстановяване в максимална степен и самостоятелност в обслужването, без завишаването от чужда помощ. А след смяна на стави например още на другия ден изправяме пациентите от леглото и ги учим да стоят и да ходят правилно. Дори една перфектна операция за смяна на става може да

бъде опорочена от липсата на рехабилитация или неправилното ѝ провеждане.

- **Какви са препоръките Ви за хората на средна възраст без специфични оплаквания - за тях колко курса на рехабилитация и физиотерапия се препоръчват годишно просто за да възстановят тонуса си?**

- Ако няма заболяване и остър проблем, препоръките са за два курса годишно. Като е добре единият да е свързан с водни процедури, най-добре в термални минерални води. Тогава физиотерапията се съчетава с балнеолечение и ефектът е много добър. Проблемът е, че в България здравният фонд не покрива такъв тип профилактика за здрави хора или поне това не е възможно за всички. Но който иска и е усетил ползата за здравето и самочувствието си, намира начин да прави подходящите процедури, осигурени от специалисти.

- **Какви са новостите, които прилагате във вашето отделение?**

- Ние изпълняваме пълния обем физикална терапия и рехабилитация както при пациенти с установени заболявания, така и с профилактична цел. През последните месеци работим с една нова методика - колагенова терапия. Тя се прилага при ставни и при кожни заболявания. Става въпрос за неинвазивна, неинжекционна апликация на колаген - чрез магнитофореза. Чрез един специален апарат колагенът се вкарва в организма трансдермално. След това той въздейства на клетъчно ниво. Няма риск от инфекции или други неблагоприятни ефекти. Подобреното настъпва по-бавно в сравнение с инжектирането на колаген, но методът е много по-физиологичен и с траен резултат. Наблюденията ни за ефекта на метода при дискови хернии, артрозни изменения и кожни проблеми са много обнадеждаващи.

Хранителна добавка

## Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

- Стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко Билоба
- С контролирано най-ниско съдържание на токсичната гинколова киселина
- При нарушения, свързани с възрастта – памет, концентрация и внимание
- При психически стрес и пренатоварване
- След прекаран мозъчен инсулт
- При периферни съдови нарушения – подобрява кръвооросването
- При световъртеж и шум в ушите

Талон за отстъпка в аптеки

Гинкофол - ~~13.20 лв.~~ 11 лв.

Промоцията важи до 30.11.2014

Маркетинг



3 800217 440845 >



Ако търсите нещо оригинално, което да купите на близките си за Коледа и Нова година, можете да минете и без обиколка по моловете. Изобилието от всякакви вещи и падащите по празниците цени направиха много трудна изненадата с подаръците. Но все още има една ниша, която не е заета. При това става въпрос за дар, който е пряко свързан с най-ценното, което си пожелаваме в картичките и sms-ите, но все не ни остава време да положим съответните усилия. Затова спокойно можете да изразите обичта и загрижеността за родителите и половинката си чрез профилактичен преглед и изследвания. Вече има пакетни промоционални цени чрез ваучер не само в сайтовете за колективно пазаруване, а и в много от здравните заведения. Но дори и без красива оформен плик, можете да запишете час за специалист или вземане на кръв, а на много места и да предплатите медицинската услу-

## ПОДАРЕТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ЗДРАВЕ ЗА ПРАЗНИЦИТЕ

га. Така, вместо постоянно да укорявате скъпите си хора, че не правят нищо за себе си, направете го вие. Със сигурност ще е по-добре от поредните пижама, парфюм, мобилен телефон или чанта.

И така, какво е подходящо да се направи като профилактика за здравето на мъжа:

1. Кръвни изследвания, които да включват: пълна кръвна картина, глюкоза, утайка (СУЕ), С-реактивен протеин, чернодробните ензими АсАТ и АлАТ, основните индикатори за бъбречната функция - креатинин и урея, профил на холестерола - общ холестерол, HDL, LDL, WLDL, триглицериди. И разбира се, маркерът за здравето на простатата - простатноспецифичен антиген - PSA.

2. Ехографски прег-



лед на коремните органи, който включва оглед на черния дроб, жлъчния мехур, панкреаса, далака, бъбреците, пикочния мехур (трябва да е пълен) и простатата.

3. За мъжете между 40 и 50 години е добре да ги прегледа кардиолог, който да прецени на базата на лабора-

торните показатели и на допълнителни изследвания - ЕКГ и ехограф на сърцето, има ли и какъв е сърдечносъдовият риск.

4. За мъжете над 50 г. се препоръчва и първи преглед при уролог.

**Какво може да включва профилактиката при жените:**

1. Кръвни изследвания като посочените по-горе, но вместо PSA

да се направи TSH - тиреостимулиращият хормон за обща оценка на състоянието на щитовидната жлеза.

2. Ехографски преглед на корема, млечните жлези и органите в малкия таз.

3. Преглед при гинеколог, след като са изпълнени т. 1 и т. 2.

4. След 45 г. първи преглед за остеопороза.

Разбира се, ако от кръвните изследвания и при мъжете, и при жените се установи сериозно отклонение във функцията на дадена система, например повишена кръвна захар, впоследствие трябва да се направят допълнителни консултации със съответните специалисти.

Цената на посочените изследвания и прегледи е около 130 лв. според избраната лаборатория и конкретните специалисти. Тя може да бъде намалена,

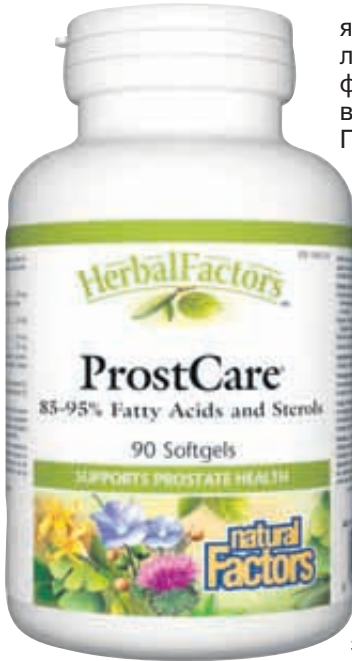
ако се използват промоции и кампании на самите здравни заведения. Но дори и да се плати в пълен обем, става въпрос за равностойност на чифт прилични обувки или маркови дънки. При липса на установен проблем този тип профилактика може да се прави веднъж на две години. Спестява се чакане за направление, разплати, че направленията все не достигат. Но най-вече човек може да е спокоен, че е направил нещо реално за хората, които обича.

А когато става въпрос за децата, опитайте да им подарите карта за плуване или друг подходящ спорт или физически занимания, а не най-новата електронна джаджа, която ще ги залепи с часове към екранчето, прегърбени на стола или свити в леглото. До Коледа има още малко време, замислете се!

## МЪЖЕ, ПОГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ПРОСТАТАТА СИ!

Статистиката за България сочи, че около 70 на 100 от мъжете, прехвърлили 55, страдат от доброкачествена хиперплазия на простатната жлеза. Изключително тревожно е, че огромен процент от тези хора не се лекуват. Дали от неудобството, свързано с прегледите, или поради липса на финансова възможност, по-възрастните пациенти с доброкачествена хиперплазия на простатата дълго време не предприемат никакви мерки. Когато стане твърде късно обаче, решение рядко се намира. Първите симптоми при уголемена простата най-често биват затруднено уриниране, болка, незапни и чести позиви за уриниране, неспособност за задържане на урината, усещане за непълно изпразване на пикочния мехур. В много от случаите симптомите са едва доловими и пациентът дори не предполага за състоянието си, което се усложнява с всеки изминал ден.

Чували ли сте за растенията сао палмето (Serenoa repens) и



африканска слива (Prunus africana)? Тяхното уникално влияние върху простатната жлеза е категорично доказано и проверено в практиката! Комбинираният екстракт от сао палмето и африканска слива е най-мощното средство срещу инфекции на пикочните пътища. Доказано е, че приемът му води до рязко подобряване на състо-

янието в случаите на леки до средно тежки форми на доброкачествена хиперплазия. Просткеър (ProstCare) е оригинален продукт на световноизвестната канадска компания Natural Factors. Просткеър е изцяло натурална хранителна добавка със съдържание на стандартизирани екстракти от сао палмето, африканска слива, ленено масло и масло от тиквено семе. Продуктът е източник на терпеноиди, естествени полистероли, цинк, незаменими мастни киселини, антиоксиданти и други вещества, които подкрепят здравето на простатата.

Доверете се на Просткеър! Това е единствената формула, която доказано унищожава източника на възпаление, намалява честотата и обема на остатъчната урина и елиминира болката и дискомфорта! Просткеър подобрява качеството на живот!

**Просткеър можете да откриете в аптечната мрежа или да поръчате с безплатна доставка на тел. 02/9530583.**

Талон за отстъпка в аптеку *Марешки*

Комфортекс - ~~4.96~~ лв. 3.72 лв.

Промоцията важи до 30.11.2014

Хранителна добавка

# Comfortex®



За повече  
комфорт  
при хранене

Изцяло натурален продукт, съчетаващ ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения

- Премахва излишните газове
- Подобрява храносмилането
- Облекчава коремната болка
- Притежава лек слабителен ефект







## Ког червено – температурни аномалии!

### Риск за хипертониците и хората с нарушено кръвооросяване

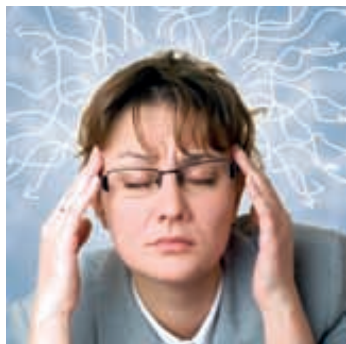
След градушките и пороите през лятото метеоролозите разкриват, че невиджаните температурни аномалии ще продължат и през есенно-зимния сезон. Сезоните се „обръщат“, предупреждават те: гответе се за чести температурни промени през ноември и декември!

Резките температурни разлики са най-коварни, защото не позволяват на организма да се адаптира. Най-силно страдат мозъка и сърцето – амплитудите на живака са

**заплаха за възникването на сърдечно-съдови и мозъчно-съдови инциденти,**

предупреждават специалистите.

Причината е съдовият спазъм: артериалните съдове се свиват, притокът на кръв към мозъка и сърцето намалява заради недостатъчното кръвоснабдяване. Възниква риск от инфаркт и инсулт, а особено податливи са хипертониците, хората с нарушения в сърдечния ритъм и мозъчното оросяване.



Не по-малко рисково е застояването на закрито през зимата.

**Липсата на движение влияе отрицателно на циркулацията на кръвта.**

Влошеното кръвооросяване крие опасности заради намаляния приток на хранителни вещества и кислород към мозъка: най-важният орган в тялото. Страдащите се оплакват от липса на концентрация, забавена реакция, замаяване, слабост, световъртеж, студени и често изтръпващи крайници.

### ГИНКОПРИМ МАКС – МОЩНАТА ФОРМУЛА ОТ ПРИРОДАТА

ГинкоПрим Макс пази мозъка, подобрява течливостта на кръвта и поддържа доброто кръвооросяване. Силата му се крие в уникалната комбинация от три супер-съставки.

#### Гинко билоба

ГинкоПрим Макс съдържа най-ценното от уникалното растение. В продукта е вложен стандартизиран екстракт във висока концентрация. Той подобрява кръвотока, действа антиоксидантно, подхранва мозъка и органите.



#### Магнезий

Минералът с мулти-функция: недостигът му води до нарушения в работата на сърцето, високо кръвно налягане и мускулни спазми.



#### DMAE

Съединение, което в природата се среща в полезните риби: сардини и аншоа. DMAE е естествен мозъчен стимулат, подобрява провеждането на мозъчните импулси, засилва паметта и стимулира мисловния процес.



Много ползи само в една таблетка ГинкоПрим Макс дневно:

- Подобрява кръвооросяването и снабдяването на органите с хранителни вещества
- Поддържа еластичността на кръвоносните съдове
- Подхранва мозъка – за по-активна и бърза мисъл
- Забавя стареенето на мозъка и клетките

ГинкоПрим Макс ви дава повече:

**+ ПО-ДЪЛЪГ ПРИЕМ:** 20 таблетки безплатно  
**+ ПОДАРЪК:** православен календар за 2015 год.

**ПОЛЕЗНИЯТ ПОДАРЪК  
ЗА ПРАЗНИЦИТЕ**

Търсете празничната опаковка ГинкоПрим Макс с подарък в аптеките. За контакт: 0800 13 599 / [www.ginkoprim.bg](http://www.ginkoprim.bg)

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на [www.health.bg](http://www.health.bg)



## КАФЕТО ПРЕДПАЗВА ОТ ЗАТЛЪСТЯВАНЕ



Учени от университета в Джорджия откриха, че вещество, съдържащо се в големи количества в кафето, блокира донякъде увеличаването на телото, като поддържа нормално ниво на глюкозата в кръвта и доброто здравословно състояние на черния дроб. При затлъстяване се снижава чувствителността на клетките към инсулин и в черния дроб се натрупват мазнини. Този път учените заложиха на хлорогеновата киселина при опити с лабо-

раторни мишки и доказали, че тя потиска увеличаването на телото, като намалява инсулиновата резистентност и натрупването на мазнини в черния дроб. Тази киселина може да се открие и в някои плодове и зеленчуци, като ябълките, доматите, слънчогледа и корените на цикорията.

Учените подчертават, че здравословната диета и редовното физическо натоварване както и преди остават най-добрият начин за отслабване. За да се

постигне същият ефект с хлорогенова киселина, тя трябва да е в доста големи количества, които трудно ще се набавят от кафето.

Предимишните изследвания установиха, че кафето успешно може да се бори с болестта на Алцхаймер, предпазва от рак на матката и възпаление на черния дроб. И още - снижава риска от развитие на хронични заболявания като захарния диабет втори тип и сърдечносъдови проблеми.



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

Познанството на човека с финиковата палма, която ражда необичайно сладките и вкусни плодове - фурмите, датира от дълбока древност. Според повечето изследователи нейна родина са пустинните земи на древна Месопотамия, където тя била култивирана преди близо 8000 години. В продължение на столетия фурмите са основна храна на населението в страните на Близкия изток и Северна Африка. Изображения на финиковата палма са открити по стените на храмове в древните селища на Асирия и Вавилония.

В Древен Египет фурмите били използвани за производство на вино и оцет. По тези земи се е смятало, че в тях е скрита необичайна целебна сила, идваща от жарките слънчеви лъчи и живителната вода, течаща под знойните пясъци на пустинята. Съществуват множество легенди и предания, разказващи за хора, които в продължение на години са се хранили единствено с фурми. Те нееднократно се споменават и в свещените книги - Библията и Корана.

**Финиковата палма се отглежда в над 30 страни.**

Най-големи производители са Саудитска Арабия, Иран, Египет, Обединените арабски емирства, Ирак, Пакистан, Алжир и др. С годините финиковата палма напуска историческата си родина и завладява нови територии. В наши дни тя се отглежда още в САЩ (щата Калифорния), Мексико, Австралия и ЮАР. Неотдавна при археологически разкопки в Израел изследователите се натъкнали на необичайна находка - семена на финикова палма, чиято възраст била оценена на 2000 години. За учудване на учените те се оказали с напълно запазена виталност, поникнали и от тях се развили палмови дървета с изключително

# ФУРМИТЕ - УДИВИТЕЛНИЯТ ПУСТИНЕН „ЛЕЧИТЕЛ“



целебни плодове, които изчезнали преди повече от пет столетия. Световният добив на този пустинен плод се оценява на около седем милиона тона. На пазара се предлагат единствено сушени фурми. Пресните са твърди и не особено вкусни. При изсушаване те придобиват оранжево оцветяване и са много по-сладки и вкусни. След ферментирането им стават тъмнокафяви, с нежна, кремообразна консистенция и изключително приятен вкус. Химичният анализ на фурмите по категоричен начин потвърди тяхната хилядолетна слава на храна, съдържаща всички основни нутриенти, необходими за съществуването на човешкия организъм.

**Най-високо е съдържанието на въглехидрати - 67-75%, главно глюкоза и фруктоза.**

Фурмите определено са плодовете с най-висок гликемичен индекс и по тази причина не се препоръчват на страдащите от диабет, както и на склонните към напъняване. Високото съдържание на лесноусвоими захари ги прави изключително ценна храна при значителни мускулни натоварвания (спорт, тежка физическа работа), както и при напрегната умствена дейност. Известно е, че глюкозата е единственият енергиен източник за "сървър" на човешкия организъм - мозъка. Дори и в състояние на покой той консумира 2/3 от циркулиращата в кръвта глюкоза. Няколкото десетки килограма мускулна маса се задоволяват с оставащата една трета.

Според авторитетни източници фурмите способстват за увеличаване на капацитивните възможности на човешкия мозък с цели 20%. Добре известно е също така, че захарите увеличават съдържанието в мозъка на изключително важния невротрансмитер серотонин, т.нар. "хормон на щастието", който играе ключова роля в редица процеси в организма - регулиране на телесната температура, настроението, съня, апетита, сексуалността и т.н.

**Фурмите съдържат значително количество влакнини (фибри) - 6-7,5%,** сред които доминират неразтворимите. Съдържанието на разтворимите влакнини (главно пектин) е до 3,9%. Според съвременната диетология и двата вида влакнини са особено полезни за организма. Неразтворимите фибри подпомагат и ускоряват чревния транзит и са отлично средство срещу досадната констипация (запек). Пектинът способства за детоксикацията на организма, отстранявайки редица тежки метали, радионуклиди и канцерогени. По категоричен начин е доказано, че той понижава нивото на "лошия" (LDL) холестерол и триглицеридите и препятства рязкото покачване на съдържанието на глюкоза в кръвта. Смята се, че консумирането на фурми поне два пъти седмично е отлична профилактика срещу сърдечносъдови проблеми.

Поради високото съдържание на влакнини фурмите са превъзходен умерен лаксатив

(слабително). За постигане на максимален ефект няколко фурми се поставят за една нощ в чаша с вода. На сутринта цялото количество се изядва (изпива) 15-20 минути преди закуска. Съдържанието на белтъчини във фурмите не е високо - от 1,8 до 2,5%, но

**в тях са представени всички важни за човешкия организъм аминокиселини.**

Това не може да се каже дори за бананите, портокалите и ябълките, които са си завоювали славата на съкровищници на безценни нутриенти. Наличието на незаменимата аминокиселина триптофан способства за синтезирането на мелатонина - хормона на съня. Изяждането на 4-5 фурми, преди да се прегърне възглавницата е гаранция за спокоен и здрав сън. Фурмите съдържат почти всички важни за човешкия организъм витамини, като най-силно са представени тези от В групата (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>). Както е известно, редица витамини от тази група съдействат активно за усвояването на въглехидратите, чието съдържание във фурмите е много високо.

Количеството на липиди в месестата част на плодовете е твърде ниско - до 0,5%, част от които - ненаситени. Съдържанието на органични киселини е едва 0,3%. Фурмите са изключително ценен източник на редица важни за човешкия организъм минерали - калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, флуор, фосфор, селен и др. Особено високо (близо

700 мг/100 г) е съдържанието на калий, който участва в провеждането на нервните импулси в организма, подобрява дейността на мозъка, увеличавайки притока на кислород към него, и оказва положително въздействие при редица алергии. Заедно с натрият той регулира водносолевия баланс в човешкото тяло и съдейства за нормализиране на съкращенията на сърдечните мускули и сърдечния ритъм и т.н. Поради високото съдържание на елементите магнезий, калций, мед, манган и селен, които способстват за формирането и особено за доброто състояние на костната система,

**фурмите са отлично профилактично средство за хора в напреднала възраст.**

Неотдавнашни изследвания установиха, че във фурмите има особени сяросъдържащи вещества, които противодействат на алергичните състояния в организма и имат благоприятен ефект при една от най-разпространените алергии - алергичния ринит, от който страдат стотици милиони хора по света.

Фурмите определено не принадлежат към диетичните продукти. Енергийната стойност на 100 г съставлява около 280 ккал (1170 kJ). Освен като отлично сред-

ство, даващо сила, повишаващо жизнения тонус и способстващо за подобряване дейността на сърцето, черния дроб, бъбреците и храносмилателната система, още от древността фурмите са познати и със своята невероятна способност да удължават мъжката потенция и издръжливост.

От дълбините на вековете до нас е достигнала една магическа персийска рецепта, която може би ще представлява интерес за силния (а може би не само за него?) пол. В козе мляко за една нощ се накисват шепи фурми. На сутринта те се раздробяват и към получената смес се добавят щипка кардамон и лъжица мед. Казват, че този естествен афродизиак, освен че твори истински чудеса, има и чудогоеен ефект и при стерилитет. През последните години този удивителен пустинен плод е широкодостъпен, при това на напълно приемлива цена, и на нашия пазар, поради което всеки може да се възползва от неговите наистина уникални свойства.

gpopov\_bg@yahoo.com

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

## 12 БИЛКИ за ПРЕЧИСТВАНЕ на КРЪВТА Фито ИМУНОВАКС Д

По оригинална рецепта на  
Петър Димков

### ФИТО ИМУНОВАКС Д



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

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

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





## АРОНИЯТА ЧИСТИ ТОКСИНИ И ГЛАДИ БРЪЧКИ

● Помага и при дълги  
часове пред компютъра

Аронията е била лек за индианците, а векове по-късно чудодейните ѝ ползи открили руснаците. Култивира я небезизвестният Мичурин, а преди петдесетина години я включват и в менюто на руските космонавти.

Англичаните пък ѝ дават името chokeberry, тъй като птичките започват да я чоплят най-накрая, едва когато узрее напълно.

Най-разпространени са черноплодната и тази с червени плодчета. Черните са много по-стипчиви, но и двете съдържат куп полезни вещества.

**А**ронията е призната за един от най-силните природни антиоксиданти. Съдържа изк-

лючително голямо количество флавоноиди и 20 пъти повече витамин Р от ябълките и портокалите. Доказано е, че при недостиг на витамин Р витамин С се усвоява лошо от организма. В аронията има още витамини С, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub>. Шампион е сред плодовете по съдържание на йод. Тръпчивият плод е ценен и заради високите стойности на микроелементи - калций, калий, магнезий, натрий, фосфор и желязо. Съдържа още и бор, мед и манган. Богата е и на фибри, фитонциди и аминокиселини.

Аронията се препоръчва при атеросклеротични увреждания. Тя помага при съсирването на кръвта, за укрепване на имунитета и извеждането на токсични вещества и тежки метали от организма. Пази сърцето, намалява високото кръвно налягане, увеличава добрия холестерол. Заради йода и фенолкарбоните киселини помага при заболявания на щитовидната жлеза. Има антисептични свойства, предпазва от вирусни и бактериални инфекции, облекчава бронхити.

Повишава жизнените сили, помага при стрес и преумора, стимулира регенерирането на мускулите и костите, подобрява храносмилането и обмяната на веществата. Подходяща храна е за диабетици заради ниското съдържание на захароза и високото на фруктоза.

Аронията има антирадиационен ефект и е много полезна за седящите дълги часове пред компютъра. Японските здравни власти дори я препоръчаха за лечението на пострадали от ядрената авария във Фукушима.

Но с тръпчивите плодчета трябва да се внимава при хипертония, нарушено кръвосъсирване, тромбоза, язва и гастрит.

Аронията е признат разкрасител и е много срещана съставка в антиейджинг козметиката.

Плодчетата са мощен антиоксидант, който унищожава вредните свободни радикали. Изчислено е, че е в пъти по-силен от витамини А, С, Е.

Аронията се среща в кремове за лице и тяло, почистващи маски, лосиони и скрабове. Екстрактът съживява уморената кожа, хидратира и глади бръчките. Може да прониква дълбоко в кожата, да стяга порите и стимулира обновяването на клетките. Действа благоприятно при различни алергии и облекчава кожни заболявания.

Аронията има уникалната способност да запазва голяма част от хранителната си стойност дори след кулинарна обработка. От нея се правят желета, мармалади, сиропи, сокове, ликьори и вина.

Домашна рецепта за сок е зрелите и почистените плодове да се смелят и получената каша да престои едно денонощие, за да се отдели сок. Прецежда се и на литър сок се добавя 1,2 кг захар. Разбърква се, докато захарта се разтвори, налива се в бутилки и се съхранява на хладно място. Сокът задължително се пие, разреден с вода. Може да се подслади с мед, кленов сироп, нерафинирана тръстикова захар или друг плодов сок.

Сокът от арония е добър срещу главоболие, преумора и нервно напрежение. Предпазва от вирусни и бактериални инфекции, облекчава бронхити. Идеален е за разтоварващи и почистващи диети. Може да се използва като естествена защита срещу лъчението от мобилни телефони и компютри.

В магазините за здравословни храни може да се намери натурален, студено пресован сок, без захар, добавки и консерванти. Аронията се среща и като хранителна добавка под формата на капсули.

Хранителна добавка

# Resvirol

**НОВО**

## Природен антиоксидант

### Мощно действие!

**Неутрализира свободните радикали, образуващи се в организма**

**Подпомага функцията на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове**



О т десетилетия много европейци и американци посещават индийските ашрами, за да удовлетворят потребността си от уединение, съзерцание и духовни практики. Те, а и всички останали, искат да си помогнат с нещо в живота: да си изяснят мисъл, ситуация или проблем, да се пречистят и да продължат в живота с повече любов и светлина. Традицията идва от Средновековието, когато индуските владетели имали духовни учители: мъдrecи, които ги съветвали по житейските, военните и духовните дела. Често пъти преди взимане на важни решения владетелите се оттегляли при своя гуру, за да намерят утеха, спокойствие, напътствие.

Думата "ашрам" на санскрит означава "тежък труд, покаяние, строгост, простота", но и "защита, подслон". Тези духовни средища представляват уединено място за живот, обучение и медитация - нещо сходно с нашите манастирски комплекси. Там хора от цял свят и от различни религии се обединяват край своя гуру (учител) и незабисимо от духовния път, по който вървят, се



## Духовното просветление

стремят да достигнат до Висшия разум, до Бог или просто до отговори на житейски и личностни въпроси.

Традиционно тези обществения се намират сред живата природа далеч от населено място и се ръководят от свои правила. И по-продължително, и по-кратко пребиваващите в ашрама могат да се заемат с домакинстването, готвенето, поддържането на тревните площи, градинките с цветя, дървета и храсти.

В парка често има различни статуи на божества - Шива, Ганеша, Кришна и други, като няма строг канон и декорацията е доста еklekтична.

Хора, които са се ползвали от гостоприемството на индийските ашрами в търсене на по-добро здраве или по-дълбоки истини за живота и света, споделят, че сутрин се става към 3:30 ч., когато започват специалните церемонии и молитви, целящи да се достигне до

чистото просветление. Физическите упражнения, йогийските практики и безплатният труд са част от програмата за деня. В много от ашрамите в Индия могат да отседнат едновременно до 20 хиляди поклонници.

Духовните, а и всички други занимания се провеждат отделно за мъжете и за жените. Има посветени, които насочват поклонниците в дневния им режим и правилата за поведение в ашрама. По прин-

цип те са много стриктни и не бива да се нарушават. Тук няма значение от коя държава идваш, колко си богат или образован и каква религия изповядваш. Смисълът е всички да се отворят един към друг и да се отнасят с взаимна любов и разбиране помежду си. Пречиштането и изравняването изискват пълно откъсване от досегашния живот и отдаване на медитация и духовно развитие.

Духовният водач на ашрама има специална роля: той излиза понякога пред хората и им отправя своите послания и молитви. Поклонниците го чакат, наредени часове преди това на опашка. Всички искат да го видят и пипнат, но това не е възможно при хилядното множество. Затова в някои ашрами се теглят номерца и късметлиите могат да се докоснат до живата легенда на физическо ниво. След даршана (в смисъл на виждане на божествения или обожествения образ) се поднася и свещена религиозна храна. В ашрамите консумацията на алкохол и месо е забранена.

Мъжете и жените

живеят в отделни обществения, дори часовете за посещение на магазина за сувенири, дърехи и хранителни продукти са с отделно работно време. Всички са облечени в традиционни местни дрехи или в удобни и подходящи за духовните практики облекла. Семейните двойки спят в една стая, но се хранят отделно. За вкусовете на европейците има столови с подходящи ястия, тъй като индийските са много специфични и често доста люти. Храната е изцяло вегетарианска. Тя дава допълнителна енергия и съставките и подправките ѝ лекуват, затова трябва да се приготвя от "чисти" хора.

За да постигнат просветление и духовно израстване, някои поклонници живеят с месеци в ашрама. Това не е невъзможно, тъй като базисните цени са доста ниски. Разбира се, и тук, като в един голям манастир, има цени и условия и за бедните, и за по-заможните. Популярните на Запад индийски ашрами са все по-адаптивни и гъвкави към потребностите (не само) на търсещите духовни хоризонти.

### КЪСМЕТЧЕТО НА НОЕМВРИ

**„Ако искаш да обичаш, не трябва да се страхуваш. Ако искаш да те обичат, не трябва да се съмняваш.“**

**Петър Дънов**

## Танака

В държавата Мианма в Югоизточна Азия (известна преди като Бирма) жените имат уникална козметична процедура - всеки ден мажат себе си и децата си с жълтеникава паста. Тази традиция продължава повече от 2000 години и е една от атракциите за туристи, както и начин за припечелване на някой чат: виж как хубаво сме се нагласили, снимай ни, ама си плати!

Пастата се получава предимно от дървото танака, също толкова ароматен роднина на санталовото дърво, чиито активни съставки са кумарин и мармезин. От дървесината се правят също гребени и кутии за козметика. Изсъхналите кори или парчета от клони се стриват върху леко вдлъбнат каменен сач с малко вода до получаването на мазилото. Нанася се с пръсти (предимно върху бузите) и се оставя да засъхне за 15-ина минути. Дизайнът често е съвсем семпъл, но могат да се видят и изрисувани цветя, листа и други форми - както по лицето, така и по ръцете или цялото тяло. Танаката не е само декоративна: тя има охлаждащ ефект и предпазва от слънчево изгаряне. Бирманките вярват, че мазилото е противогрибично, лекува акне и прави кожата по-гладка.



## Рисунки с къна

Първият път ми беше преди почти 11 години в Дубай - тогава у нас нямаше молове, а в тамошния Дейра сити център присъстваха световни модни марки и имаше дори ИКЕА! Под бурките на местните жени, ухаещи на Кашарел и лукс, дискретно се показваха френски маникюр на ръцете, червен - на краката, добре обрисувани очи и много злато и диаманти по пръстите. Та там за първи път отидох в едно ателие за рисуване с къна.

Рисуването по тялото с естествени пигменти (махенди) е сред най-старите ведически изкуства - едно от 64-те,

които е трябвало да владее индийската жена. То било в арсенала на ритуалите на древните жреци, но в наши дни има повече празничен и фестивален характер.

Прилага се предимно в Нощта на къната (санджит) и е част от подготовката за брачния ритуал. Идеята е жените от семействата на младоженеца и бул-

ката, които често пъти преди сватбата се познават слабо или изобщо не се познават, да прекарат известно време заедно и да се забавляват. Вярва се, че колкото по-ярки и наситени са шарките върху булката, толкова по-вярна и плодородна съпруга ще бъде тя. Нанесените рисунки трябва много да се пазят и съхраняват по няколко часа, докато жените си говорят и се черпят.

Макар и навсякъде да може да се купи готова къна, в много семейства в Индия си я приготвят сами от стритите сушени листа на храста мандхика (лат. Lawsonia inermis). В зависимост от почвите, върху които расте, естественият цвят може да е от червеникав през всички

нюанси на кафявото почти до черен. Интензивността му се засилва с добавяне на кафе или черен чай. Рисунката отгоре може да се фиксира със захарна вода с лимон, за да е еластична и да лъщи. Друг обичай е булката да не похваща домакинска работа в дома на съпруга си, докато шарките не избледнеят съвсем. От гледна точка на Аюрведа къната охлажда и балансира т. нар. питта доша - енергията на огъня в тялото, което е особено полезно през лятото.

Допълнително се използват различни етерични масла - лавандулово, карамфилово, евкалиптово. Те се втриват върху кожата на ръката или крака, които ще бъдат рисувани, и с антисептичните си и противовъзпалителни свойства я предпазват от възпаления. Допълнително ароматът е много приятен за усещане и трае дни наред.

**Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА**



### ЛУНАТА

#### Новолуние

22 ноември, 14:32:00 ч.

#### Първа четвърт

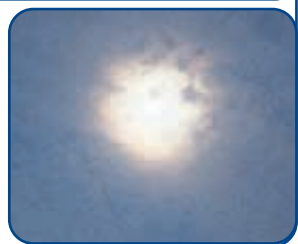
29 ноември, 12:06:00 ч.

#### Пълнолуние

6 декември, 14:27:00 ч.

#### Последна четвърт

14 декември, 14:51:00 ч.







МИХАИЛ МИЦЕВ

**ОТВЕЧО:** Чирпан. Рамацоти (Ерос). Теодолит. Бетон. "Аня". Атомизатор. Амин. Вато (Жан Антоан). Им. Окано (Сакае). "Орор". Вена. АРЕВА. Елеватор. "Еми". Асенова (Венка). ИЛИ. Беља. Декан. "За теб". ВЕРО. На. Мотив. "Да". Ол. Рин. Тоскана. Ура. "Га". Вартан (Силви). Нари. СОН. Сир. Ер. Торпили. Иф. Историк. Орос (Щефан). Ивет. Пелит. Ага. Ано (Жан Жак). Енева (Стела). Арк. "Елените". Аниони. Осетия. "Нимцович".

ТРУДНО

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

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



# Кубрат Пулев остана в подножието на върха

● Нашият профибоксьор издържа само пет рунда

България доживя своя мач за световна титла в професионален бокс, но за съжаление претендентът Кубрат Пулев издържа само 14 минути и 11 секунди срещу супершампиона Владимир Кличко. Пред 16 000 зрители в зала "O2 Арена" в Хамбург и милиони пред телевизионните екрани по света се видя, че Кобрата все

още не е дорасъл да спечели световната титла за професионалисти в свръхтежка категория за пояса на Международната боксова федерация (IBF). А по този начин да детронира украинския боксьор.

Това бе първа загуба на профирина за Кубрат Пулев, който до момента имаше 20 победи, от които 11 с нокаут. От своя страна пък успехът

на съперника бе под № 63, от които 53 са с нокаут. Той има и три загуби, като последната от тях е от над 10 години - 10 април 2004 г. Тогава в мач, който се помни и до днес, смятаният за абсолютен аутсайдер в срещата Леймън Брюстър взима победа-



та със запомнящ се нокаут още в 5-ия рунд.

Претендентът Пулев излезе първи на ринга в зала "O2 Арена" под звуците на Thunderstruck на AC/DC. След него на фона на Red Hot Chili Peppers се появи и световният шампион Вла-

димир Кличко.

Още първият рунд бе показател за развитието на двубоя, като българинът два пъти бе изпратен в нокдаун. Понататък Стоманения чук, както наричат украинския боксьор, продължи да удря безми-

лостно Пулев, а в третата част просна отново нашия представител на пода. Кобрата обаче показа отново характер и се изправи. Малко преди края на петата част обаче всичко приключи след тежкото ляво кроше и нокаут.

## Кобрата: Няма да се предам

"Не съм доволен от себе си - бяха първите думи след загубата на Кубрат Пулев. - Истината е, че не ми стигна опит, защото прекалено рано стигнах до този мач. Въпреки това няма да се предам. Благодаря на българската публика! Добре съм. Това, че той (Кличко - б.р.) имаше късмет, не означава, че ще се предадем. Продължаваме напред. Ние, българите, никога не се предаваме! Още веднъж благодаря на всички българи за подкрепата! Хората на Кличко са монополисти, всичко е на тяхна страна. Бяха се подготвили във всяко едно отношение. Това обаче не ме оправдава, въпреки всичко трябваше да го победя. Загубата си е загуба, не търся оправдание. Имаше и положителни неща, но като цяло очаквах повече от себе си. Не показах всичко, на което съм способен. Каква ще е следващата ми стъпка? Към съблекалнята. Има време за следващи мачове, не е проблем да подпишем договор", продължи най-популярният български боксьор днес. Той завърши своето изявление с думите: "Благодаря на всички за подкрепата. Чувствах се все едно се бия в София. Свикнали сме да сме негативни към себе си, но днес отново показахме, че българите сме задружен народ!"

Далеч по-лаконичен бе украинецът: "Кобрата е много добър боксьор, би се до края, игра мъжки. Трябва да му отдадем респект за това. Тази победа е за Украйна, слава на Украйна".

## Българинът трябва да почива половин година

След тежък нокаут, какъвто получи Пулев, почивката трябва да е до 6 месеца, твърдят специалисти. След което той трябва да срещне трима-четирима по-слаби съперници, за да си върне самочувствието. При Кубрат проблемът е играта му в защита и "хората от щаба му да гледат не само как да удря, а и да работят в защита. Надявам се да се завърне на големия ринг", смята олимпийският шампион от 1980 година Петър Лесов.

Прочети повече на:

<http://www.sportal.bg/news.php?news=518553>

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg



Новата "Шкода Фабия" е динамична, икономична, много практична и същевременно най-екологично съобразният модел на марката досега.

Благодарение на този изключителен комплекс от качества тя бе безспорна звезда на автомобилното изложение 2014-а в Париж.

Третото поколение на модела предлага иновативни технологии за безопасност и комфорт и информационно-развлекателни системи, характерни доскоро за по-високия клас автомобили.

"Шкода Фабия" е вторият най-продаван модел след бестселъра на марката - "Октавия", с продадени от 1999 г. до днес близо 3,5 милиона автомобили.

Новата "Фабия" буквално задава стандарти в своя сегмент. "Във всяко отношение тя е нещо повече от просто автомобил, изненадва и с иновативни технологии, и с емоционално зареден дизайн", характеризира модела председателят на Борда на директорите на "Шкода" проф. д-р Уинфред Валанд. По думите му "това е идеалният автомобил за днешната модерна градска мобилност".

Благодарение на новите двигатели (четири бензинови и три дизелови), на целенасоченото намаляване на теглото

# Новата „Шкода Фабия“ - идеалният модел за модерна градска мобилност



на колата - до 980 кг, оборудването с най-ниско тегло и подобренията аеродинамика разходът на гориво и стойностите на CO<sub>2</sub> емисиите при новата "Шкода Фабия" са с до 17% по-ниски. Тя се отличава с модерни системи за сигурност и удобство,

характерни доскоро за по-високия клас автомобили. Има опция за слеждане на заобикалящата среда (Front Assistant), интегрирана система за аварийно спиране в градски условия и система за автоматично активиране на спирачките

при необходимост (multi collision brake). Друго "умно решение" са фаровете за мъгла, следящи ъгъла на завоя.

Предимство е и добре организираното пространство за пътниците и техния багаж. Вътре автомобилът е малко

по-дълъг и широк от предишния модел, много комфортен на ниво рамене и глава.

Багажното отделение е най-голямото в този сегмент автомобили. Багажникът в новата "Фабия" има вместимост от 330 л - с 15 повече от предходния модел и значително по-голям, сравнено с конкурентните модели. При свалени задни седалки товарният капацитет нараства до 1150 литра. Широчината и практичността на достъпа до задната част на автомобила и на отварянето на задна врата улеснява чувствително и пренасянето на обемен и тежък багаж.

Дизайнерите на "Шкода" са внедрили в своето ново бижу - серийно производство автомобил - елементи от грандиозната разработ-

ка "Шкода VisionC". Широка е гамата от персонализирани характеристики - както в екстериора, така и в интериора.

Последната "Фабия" е заредена още с много и нова технологична емоция: вградената технология MirrorLink™ позволява визуализирането на смартфон приложения върху екрана на мултимедийната информационна система. Осъществяването на връзка е бързо и лесно. Необходимо е само да свържете смартфона към системата Bolero чрез USB кабел, да изберете и активирате настройката MirrorLink™, и сертифицираните приложения MirrorLink™ ще бъдат визуализирани върху дисплея на мултимедийната информационна система.

Друга иновативна и много полезна функция е SmartGate, позволяваща трансфера на актуални данни за автомобила, като например разход на гориво, средна скорост, изминатото разстояние, към конкретни смартфон приложения за съхранение и мобилна употреба.

Най-новият модел на "Шкода Фабия" от този месец е по европейските пазари, а комби версията ще бъде на разположение от началото на 2015 г. Пак от 2015-а "Шкода" ще предложи и най-екологичната своя "Фабия" на всички времена - модификацията GreenLine с дизелов двигател 1.4 TDI, 55 кВт (75 PS). Този мотор харчи едва 3,1 литра на 100 километра, а нивата на CO<sub>2</sub> емисии са 82 г/км.

**ŠKODA Yeti Adventure**  
Отстъпка до 12 000 лв.

Комбиниран разход: 4,6–8,0 l/100 km, CO<sub>2</sub> емисии: 119–189 g/km

София, Шкода център, 02/813 700, 0886 901 061; Шоурум, 02/953 17 51, 0886 901 071; Пловдив, 032/64 62 10; Бургас, 056/827 383, 827 375; Варна, 052/503 122, 504 287; Велико Търново, 062/62 03 93; Хасково, 038/64 20 94; Горна Оряховица, 0618/2 19 20; Стара Загора, 042/26 81 54, Благоевград, 073/88 00 88; Русе, 082/82 15 35; Сливен, 044/61 81 71; Добрич, 058/604 088; Плевен, 064/832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

skoda-auto.bg | facebook.com/skodobulgaria | EPATEK

**DOLOREN**  
Ibuprofen

**Хвърли болката!**

Долорен е ефективен при:

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

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация: **ECOPHARM**

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