

СТАНДАРТИ



GSM приложение
разкрива
нелегитимни
баркодове
на стоките

На стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви
проф. Лилия Гочева,
водещ специалист
по лъчелечение

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 1 (128), 13 - 19 януари 2015 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Изобретателят
акад. Чавдар Руменин:
Иновационните
идеи не идват
по план

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Международ-
на подкрепа
е сред
решенията
за бежанския
натиск у нас

На стр. 4

КАТ ще
се бори с
нарушителите
чрез
модерни
камери

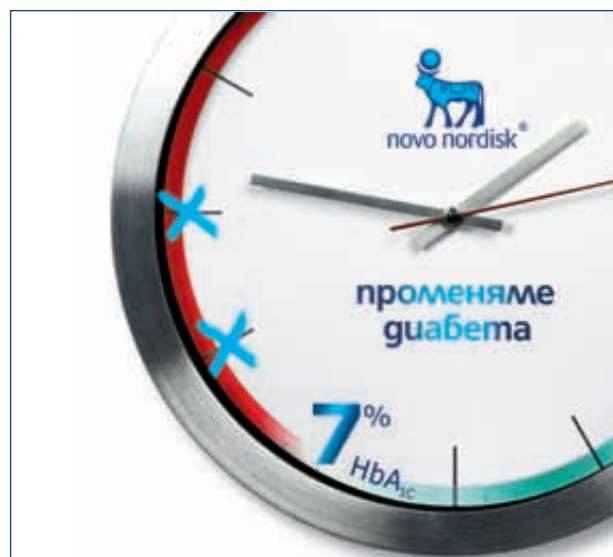
На стр. 9

В България
също се
получава
чуждестранна
диплома

На стр. 11

Данък се
дължи и за
неизползван
имот

На стр. 16



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

След терора в Париж светът
се обедини в защита на
свободното слово



На стр. 3

ГРИПЪТ
ВЕЧЕ НЕ Е
ТОЛКОВА
СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto 4VIP
Живи лактобацили

ОТПАДНОСТ
И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене



ГРИП

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**

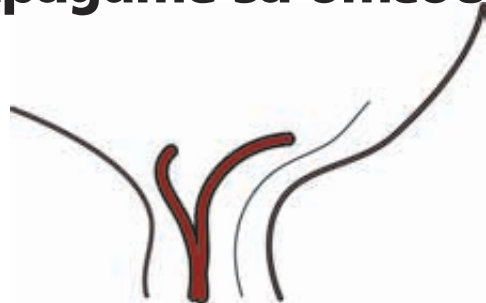
ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки



виж на www.health.bg



За 12-ти път ще бъдат връчени наградите за отговорен бизнес



Българският форум на бизнес лидери по традиция отличава подкрепата, която компаниите у нас оказват на различни социални каузи. Годишните награди за отговорен бизнес за 2014 г. ще бъдат връчени за 12-а поредна година, а набира нето на проекти е в разгара си. Кандидатствай те сега, за да научат още повече хора за реализираната от вас кампания, а защо не - и за

да спечелите!

Категориите, в които се състезават компаниите, са: "Инвеститор в обществото", "Инвеститор в околната среда", "Инвеститор в човешкия капитал", "Инвеститор в образованието", "Маркетинг, свързан с кауза", както и специалното отличие за цялостна социално отговорна политика на малко и средно предприятие. Един от всички номинирани проекти ще получи и

специалната награда "Енгейдж", която се определя от Международния форум на бизнес лидери и отличава ангажираността на служителите при реализирането на проекта. За Годишните награди за отговорен бизнес могат да кандидатстват компании от цялата страна, независимо дали са членове на форума или не. Разгледайте и попълнете електронния формуляр за кандидатстване на нашата страница. Вижте и допълнителна информация за категориите, процедурата и критериите за оценяване тук. Екипът на форума е на линия за пълно съдействие при попълването на документите за участие. Крайният срок



Победилите в миналогодишната надпревара

за подаване на номинации е 15 януари 2015 г.

Журието на наградите на БФБЛ се състои от изтъкнати личности и утвърдени специалисти в различни области, което гарантира безпристрастна и обективна оценка на всеки номиниран проект.

Носителите на наградите за отговорен бизнес 2014 ще бъдат

обявени на церемония на 25 февруари 2015 г. в присъствието на официални лица, представители на бизнеса и медиите.

Стремежът на БФБЛ е добрите практики да служат като пример за

бизнеса в България, а корпоративната социална отговорност (КСО) да се превърне в част от дългосрочната бизнес стратегия на компаниите у нас. Нека заедно докажем, че тя е печеливша.

Потреблението на ток е нараснало с 14% в началото на 2015-а



чивни дни на декември едно домакинство, което ползва готварска печка с мощност 3 kW, работеща по 4 часа на ден, и 1 печка тип "духалка" с мощност 2 kW, която работи по 8 часа, ще добави към сметката си за електроенергия още близо 45 лв.

Увеличената консумация е основен фактор при формиране на сметката за ток, но сега трябва да се има предвид и по-високата цена на тока. С решения на ДКЕВР цената на електроенергията бе повишена на два пъти през 2014 г. - от 1 юли и от 1 октомври. Същевременно делът на ЧЕЗ в нея е намалял с 90% през последните две години. Така, макар да издава и доставя фактурите, за ЧЕЗ остава минимален дял от крайната цена - под 0,7%. Това означава, че от 100,03 лв. месечна сметка на битов клиент, за поддържане и развитие на мрежата и за подобряване на обслужването в Западна България са предназначени 68 ст.

На клиентите, които се интересуват как да контролират консумацията на електроенергия в дома си, ЧЕЗ предлага много съвети, както и калкулатор за изчисляване на месечното потребление. Информацията е достъпна на корпоративния сайт www.cez.bg в специална секция "Енергийна ефективност", в раздел "За клиента".

Заради студеното време в първите дни на 2015-а потреблението на електричество в Западна България се е повишило с 14% спрямо същия период на 2013-а, съобщават от ЧЕЗ България. Между 1 и 6 януари товарите в мрежата са достигнали 1779 мегавата. Увеличено потребление е отчетено и през празничните дни в края на годината.

Като цяло консумацията на ток в районите, обслужвани от ЧЕЗ, расте с над 50% през месеците декември, януари и февруари спрямо летните месеци юли, август и септември, сочи статистиката.

Максималният товар по мрежата на ЧЕЗ в дните на празниците е бил в 19:00 ч. на 31.12.2014 - 2453 мегавата. Приготовлението на празничните трапези традиционно води до увеличение на консумацията на ток в домакинствата, а тази година това съвпада и с нараснала употреба на отоплителни електроуреди заради по-студеното време, уточняват от компанията. Според изчисленията на експертите само за 10-те по-

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

В епицентъра на медиите

Терористичната атака срещу „Шарли Ебдо“

Клането в редакцията на "Шарли Ебдо" ще има дългосрочни последици. Нищо не е приключило - нито за Франция, нито за света. Тепърва трябва да се събудим. Никой не е защитен, след като екзекутират карикатуристи. Възможно е лошият вкус и неуважението към чуждата вяра да са повече от обидни, но не може "Калашников" да е аргумент срещу молива.

Убийците не са вярващи хора. Те са чада на шейтана. Няма значение името на чий бог крещиш. Господ не иска никое от неговите чада да страда. Фанатизмът, омразата, отрицанието на другия са дъното на човешката цивилизация. Отнемеш ли живот, си за ада.

"Труд", редакционен коментар

Терористичният акт срещу френската медия не е само посегателство срещу свободата на словото. Той удря по начина на живот на европейците и очевидно цели да породи вълна от ненавист към исляма и мюсюлманите. Това е целта на фанатичите и тя не трябва да бъде постигната. В противен случай те ще са успели в пъкленото си дело, независимо дали ще бъдат



дат наказани конкретните убийци.

Кристиела Симеонова, "Дума"

Charlie Hebdo със сигурност не е най-известният, най-тиражният или най-смисленият вестник във Франция. Но традицията, от която

той е част - да нарушава табута и да осмива онези, които се опитват да задушават свободното мислене, съществува във Франция от векове и е в сърцето не само на френската република, но и на цялата съвременна европейска цивилизация, от която и ние сме част.

силие между християни и мюсюлмани.

Руслан Йорданов, standartnews.com

Смехът не е самата свобода, ала той носи освобождение, доколкото изважда човек от вцепенението му, възпира го от насилие и зло. Едва когато свикнем да реагираме с усмивка на себе си и другите, тоест малко по-добри. Затова много хора по цял свят, които в други случаи и при други обстоятелства нито биха разгърнали "Шарли Ебдо", нито са съгласни със съдържанието на една или друга статия в списанието, днес носят плакати с надписа: "Аз съм Шарли Ебдо".

Тони Николов, "Култура"

Вднешния медиен свят, където пропагандната война се води предимно по интернет, именно творците на перото и молива попаднаха на фронтната линия. "Ал Кайда" ги идентифицира като приоритетна военна цел, защото именно техните произведения рушат ореола на страхопочитание и богоугодност, стелещ се около самозваните проповедници на масовия терор, и ги правят за смях, а смехът е непоносим враг за омразата. Пред атаката на злото не само Франция, но и цяла Европа трябва днес да обедини сили и да избегне надвисналите съдбовни заплахи - медиите да се самоцензурират от страх, населението да живее в ужас, или пък да избухне фатално на-

ПОСОКИ

Перо срещу фанатизъм



Петър ГАЛЕВ

Писаните и неписаните правила на съвременната цивилизация нямат враг сред широко-разпространените официални религии. Но трябва да сме напълно обезумели, за да не видим, че се засилват екстремистките тенденции сред големи групи от фанатици, определящи себе си като борци за "правата вяра". Те не просто искат да живеят по жестоки средновековни закони. Целта им е да ги наложат и на нас в дома ни Европа. Днешните поколения политици, а и всички граждани ще трябва да решават изключително сложен ребус. Да запазим демократичните принципи на обществото ни, като обаче не допуснем самите те да доведат в крайна сметка до срыв градените с толкова трудности и превратности граждански свободи. Не е лесно да си го признаем, но сме достигнали до някаква граница в либералното отношение към всякакви тенденции и техните персонални носители. Главоблъсканицата е демокрацията да не може да бъде използвана срещу устоите си, но това да не бъде постигнато с мракобесни средства. Бързи решения със сигурност няма! Реч на омразата и заклеияването на другите не вършат работа. Но трябва много по-сериозни и бързи, включително превантивни мерки срещу всеки пропагандатор и носител на антихуманни практики, независимо дали и на кой бог се кланя. Перото има интелектуалната мощ да надвие фанатизма. Това обаче изисква много усилия и работа с децата и младите хора по целия свят. Защото, докато ние масово оставяме потомците си да се самообразоват и самовъзпитават, едни хора с нездрав блясък в очите надхват незрелите с ужасни небивалици, уродливо използват мизерията им и ги правят значими чрез илюзорни понятия за свещена верска война.

СТОП КАДЪР



Стотици българи свежоха глави пред жертвите



Какво е реалното решение на проблема с бежанския натиск върху България?



Димитър Бечев, бивш директор на Европейския съвет за външна политика

Трябва да се търси подкрепа от Брюксел

Ако темата за бежанците се разглежда като хуманитарен и социален проблем, има повече средства и възможности за посрещане на такава вълна. Освен това не се нагнетява напрежение и паника в обществото. Ако се говори за национална сигурност, армия и др., вече се създава усещане за опасност. Когато се говори за социален проблем, се ангажират повече на брой институции, включително и на обществото. Освен това България трябва да иска подкрепа от Брюксел, от страните членки.

Трябва да разберем също така, че бежанският поток не е единичен случай. Това е дългосрочно предизвикателство и трябва да се инвестира, включително и в институции, които да се занимават с бежанците. Очевидно е, че с половинчати мерки, с репресивни мерки, като издигане на стена по границата, проблемите няма да се решат. България има географската даденост на външна граница и в този смисъл не може с еднократни действия да се търси дългосрочно решение. Но всичко трябва да мине и

през дебати вътре в страната, през инвестиция в капацитети и лобиране на европейско ниво за споделяне на проблема. Сред нашия административен апарат има тенденция да се приемат всякакви документи и стратегии. Но те остават без последици, куца ни приложението. Прави се колкото да има нещо, с което да се отчетем. В тези институции има и голямо текучество, което поставя въпроса дали има приемственост. Така трайни решения не се намират.



Деница Сачева, експерт по политически комуникации

Необходимо е да бъде изработен интеграционен план

Въпросът за бежанците трябва да бъде разглеждан комплексно, както от страна на външната политика, така и от позициите на националната сигурност. И, разбира се, от гледна точка на хуманитарния аспект. Когато този въпрос се разглежда едностранчиво, не може да бъде намерено разумното решение. От една страна, държавата трябва постоянно да призовава за единна европейска политика за работа с миграционния натиск. От друга страна, самият ЕС трябва да има активна външна политика и конфликтите, които са в основата на бежанските вълни, да бъдат разрешени или ефектите от тях да бъдат намалени. В конкретен план, когато говорим за бежанците, които са на територията на страната и които евентуално биха могли да бъдат върнати, трябва да разполагаме с добра информационна система и база. В момента информация се събира както от дирекция "Емиграция" на

МВР, така и от Държавната агенция за бежанците (ДАБ). На теория тази информация се интегрира и вероятно някъде в официалните документи има интегрирани цифри, но реално нещата не стоят точно така. Защото системата за информация за бежанците е разпокъсана. ДАБ разполага с по-детайлна информация за хората, които са в центровете, но има много, които са на външни адреси. Само когато знаем всичко за бежанците, само тогава можем да имаме и точни интеграционни мерки. В момента има интеграционна стратегия, която бе приета от кабинета "Орешарски", но тя е просто един документ. Въз основа на този документ трябва да бъде изработен интеграционен план. Такъв беше предложен - НПО, граждански сектор, доброволците дадоха своите предложения, - но той се загуби някъде между ведомствата. Но трябва да бъде изваден от чекмеджетата, да бъде актуализи-

ран, да има бюджет към него и да влезе в действие. В него бяха залегнали различни аспекти - обучаването на хората на български език, възможности децата да ходят на училище, възможности за мултикултурното образование, достъп до медицински услуги. Ако имаше адекватно и стратегическо управление на тези процеси, можеха да се подготвят проекти, с които да се искат средства от ЕК, и можехме да имаме, например в здравната или в социалната система, достатъчно подготвени хора, които да работят с мултикултурни общества и да бъдат развивани различни видове услуги. Умните общества използват такива кризи и не виждат в тях само заплахата, а виждат някаква възможност. За мен важното е да има интегриран подход при работата с бежанците, да не се акцентира приоритетно върху нито един от аспектите, а да се търси цялостен подход.



Борис Чеширков, говорител на Върховния комисариат на бежанците към ООН в България

Проблемът не бива да се разглежда паралелно с националната сигурност

Реалното решение на проблема с бежанския натиск върху България е да се намери решение на конфликтите, които виждаме в Сирия, в Ирак, на много места в Африка. Решението трябва да бъде политическо, на най-високо международно равнище. Когато става въпрос за Европейския съюз и по-конкретно за България, решението е да се подобри още повече системата за закрила, да се даде възможност на всеки един човек, който бяга от гонения и война, да може да потърси убежище и това да го направи в самата граница, да не бъде връщан

обратно. В самата страна да им се даде бърз достъп до гъвкави и всеобхватни процедури, да получат статут, да получат документи, за да могат да живеят нормално. Когато говорим за убежище, трябва да подчертаем, че това е един хуманитарен акт. То не е политическо действие и в никакъв случай не бива да се разглежда паралелно с националната сигурност. Бежанците са една много конкретна, уязвима група, които по определени критерии се определят от държавите. Но те бягат именно от проблеми с националната сигурност, които ние се опа-

сяваме, че могат да дойдат с бежанския поток. Реално те са хора, които бягат от най-страшни престъпления, от тероризъм, и те са хора, които са сред първите жертви на тези престъпления. Когато гледаме към легитимните проблеми на страната, свързани с охрана на границата, с националната сигурност, бежанският поток е нещо отделно. Разбира се, всяка страна трябва да се защити, но двете не бива да се разглеждат заедно.

Мобилно приложение установява нелегитимните баркодове

Маркирането на стоките с баркод по единен стандарт облекчава световната търговия и допринася за повишаване качеството на обслужване на крайните потребители. Международно признатият стандарт за автоматична идентификация и маркиране с баркод GS1 осигурява еднозначно идентифициране на търговски, логистични единици и други, валидно в цял свят. Стандартът предвижда формирането на уникални идентификационни номера, които се кодират с баркод символ за нуждите на автоматичното им прочитане.

Трудно е да си представим света без баркода - казва Цвета Братанова, изпълнителен секретар на GS1 България. - Липсата на баркод върху стоката например би довела до образуването на опашки на касите в магазините и недоволство на клиентите. Опитайте се да си

представите как служителите на каса в супермаркета, вместо да сканират баркода, трябва да въвеждат данните ръчно." Използването на стандартна маркировка с баркод GS1 помага за бързото обслужване на каса на клиентите, следене на наличностите на стока в реално време и улеснява производителите в това да предлагат своите продукти в различните търговски обекти навсякъде по света. Маркирането по международен стандарт гарантира прочитането на баркода навсякъде и е предпоставка за електронен обмен на данни между отделните търговски партньори като поръчки, авизо, фактури и други.

За последните 4 десетилетия стандартите GS1 са внедрени в повече от 2 милиона фирми от различни сектори по света. Ежедневно в различни точки от земното кълбо над 5 милиарда пъти се чува сигналът от сканирането на баркод GS1. Ако в началото предназначението му е било да послужа най-вече в търговията на дребно, днес баркодът и стандартите GS1 се прилагат активно в транспорта и логистиката, в здравеопазването за повишаване безопасността на пациентите; в сектора на финансовите услуги за гарантиране сигурността на финансовите трансакции; в митниците за по-добрия граничен контрол и други. Използването на еди-

нен стандарт спомага за повишаване на качеството на данните и осигурява основа за реализиране на ефективни системи за проследимост, облекчава комуникацията между отделните бизнес партньори и води до редица други ползи, отговарящи на нуждите на различните сектори и на крайните потребители.

Стандартното маркиране с GS1 баркод успешно се използва от различни мобилни приложения. В много страни са разработени приложения, които предоставят качествена и сигурна информация на потребителите за фирмата производител или доставчик, за легитимността на сканирания баркод, за хранителната стойност на продуктите, за съдържанието на алергени и други. През месец април 2014 г. Съвет GS1 България към БТПП представи безплатно мобилно приложение БГ Баркод.

До момента приложението е свалено от над 10 500 потребители.

Чрез сканиране на баркода върху опаковката на продукта с БГ Баркод потребителят получава информация за легитимността на баркода и данни за фирмата, на която е предоставен за ползване. Ако след сканирането се появи съобщение, че баркодът е нелегитимен, потребителят може да изпрати сигнал с



изображение до GS1 България. Съвет GS1 България към БТПП благодари на потребителите, които изпращат сигнали за нелегитимните баркодове. Ценим техния принос за гарантиране сигурността на стоките на пазара.

"Ако понякога отделни микро- или малки фирми заради кризата имат затруднение да плащат за ползването на стандартни баркодове, то е необяснимо и недопустимо фирми със сериозно присъствие на пазара да не се съобразяват с правилата на международната организация GS1 и да не

заплащат символичните суми от 150-300 лева годишно. Към такива фирми и българските, и чуждестранните клиенти би трябвало да се отнасят с резерви и следва да се доверяват на тези, които спазват правилата и предоставят необходимите данни, в т.ч. и за плащане на дължимия членски внос. БТПП не може да толерира нелоялна конкуренция нито на територията на България, нито в чужбина. Затова нашата мисия е да доведем отклоненията от търговската практика до знанието на потребителите, а те нека вземат информирано решение дали да закупват техни продукти или не", споделя Цветан Симеонов, председател на Бюрото на Съвет GS1 България към БТПП.

В резултат на подадените сигнали са установени 23 фирми, които използват нелегитимно баркодове и маркират с тях своите стоки. За да даде гласност за тяхната некоректност, Съвет GS1 България към БТПП взе решение имената им да бъдат публикувани.

По думите на Цветан

Симеонов "Представянето на мобилното приложение в България е поредната стъпка в усилията за подкрепа на лоялната конкуренция на пазара и създаване на условия за потребителите да правят информиран избор при покупка. Българският потребител е добър партньор в тези усилия и продължава да изпраща сигнали за нелегитимни баркодове, което позволява да бъдат предприети адекватни мерки срещу фирмите нарушители".

Мобилното приложение БГ Баркод е разработено за двете най-разпространени платформи Android & iOS. Предвид големия интерес GS1 България работи върху създаването на следваща версия, която е съобразена с изискванията на Регламент 1169/ЕС за предоставяне на допълнителна информация на потребителите за хранителните продукти като състав, енергийна стойност, алергени, снимка на продукта, подробно описание на продукта, начин на използване.

Към настоящия момент са установени следните фирми, използващи нелегитимно баркодове:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. БАБЪЛ ООД | 13. МЕГАХИМ АД |
| 2. БАЛЧО АГРО ПРОДУКТ ЕООД | 14. МИЛМЕКС ООД |
| 3. БЛАГОПОЛУЧИЕ СД | 15. ОСТРОВА ООД |
| 4. ДАЗЛИНГ ДАНИЕЛ ЕООД | 16. ПАМЕКСВИН ООД |
| 5. ДАНИЕЛ КОМЕРС ЕТ | 17. ПЛАТИНУМ 2011 ЕООД |
| 6. ДЕБЪР ООД | 18. ПОЛИГРАФ КОМЕРС ЕООД |
| 7. ДЕЛТА МЕБЕЛ - Ф ЕООД | 19. РАДИКОМ ЕООД |
| 8. ЕКОСИИДС ЕООД | 20. СИНХРОН ИНВЕСТ ООД |
| 9. ИСТРА ЕООД | 21. ФАМИЛИЯ НИКОЛА ЕООД |
| 10. ЛЕНОВЕКС ООД | 22. ХЕЛИОС МИЛК ЕООД |
| 11. ЛЮСИ - ПЕТКО ТАРЛЕВ ЕТ | 23. ХЪРБЪР АЙЛАНД РЕКЪРДС ЕООД |
| 12. МАМИНА СЛАДКА ООД | |

Отличиха най-добрите работодатели за 2014 г.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

54% от служителите в България смятат, че заплащането, което получават, не съответства на приноса им в компанията. Това установи проучването за удовлетвореността на служителите в 56 фирми от 12 индустрии в страната, направено от консултантската компания Aon Hewitt. На базата на изследването са отличени и най-добрите работодатели за 2014 г.

„Фирмите трябва да насочат повече усилия за изграждане

на справедлива политика за възнаграждение чрез прозрачна система, обвързана с представянето“, коментира пред в. "Животът днес" Анелия Големанова от консултантската компания.

"Истината е, че има недостиг на хора, които са готови да дават много от себе си и да излязат от зоната си на комфорт, за да се адаптират добре в нова среда. Хора с опит има достатъчно, но такива с вътрешно желание за работа са единици", каза Благовест Белев, управител на естонската компания за покупко-продажби на инвестиционно злато "Тавекс" за България. Фирмата взе първото място в надпреварата "Работодател на годината" в категория "Малки компании" (до 250 служители). Втора е "Джапан Табако Интернешънъл", която търгува с тютюневи

изделия.

Победител в категория "Средни и големи компании" (от 250 до 1000 и над 1000 служители) е фирмата САП Лабс България, която работи в сферата на информационните технологии. Подгласници са и "Актавис" (фармация) и "Шнайдер Електрик" (производство).

Според изследването нивото на ангажираност на служителите е обратно пропорционално на големината на компанията, в които работят. Тоест при малките компании средното ниво на ангажираност е най-голямо - 66%, при средните компании цифрата е 64%, а в големите компании наетите са ангажирани 44%. Предоставените от работодателите допълнителни придобивки се оказват ключови през 2014 година за ангажираността на служителите. Всеки втори работ-

ник смята, че не получава бонуси според нуждите му. 52% от 14 500 анкетираните са посочили като необходими придобивки здравна застраховка, допълнително пенсионно осигуряване, ваучери за храна и покриване на транспортни разходи.

Освен от заплатите, бонусите и различните придобивки служителите са недоволни и от системата за кариерно развитие. Оказва се, че всеки втори работник не знае какви са възможностите по отношение на изкачването му в йерархията на компанията, в която работи към момента. Изследването установява, че повечето фирми имат разписани системи за кариерно развитие само във вид на писмена процедура и правила, но реално те не работят.

52% от служителите смятат, че компанията не развива талантите и

способностите на наетите. 50 на сто са и хората, които не вярват, че повишението е свързано с преки резултати и принос за успеха на фирмата. Експертите от Aon Hewitt обаче предупреждават, че независимо от причината, когато служителите не виждат своето развитие в компанията, тяхната ангажираност е по-вероятно да намалее.

"Важно е всеки служител да се чувства значим в организацията. Когато има проблем, може да се обърне към ръководството, в случай на недоволство или предложение за подобряване на средата. Друго важно нещо е отговорностите на всеки човек да бъдат максимално ясно дефинирани и да се поддържат открити и етични отношения", коментира Благовест Белев.

Според него ключът

към успеха на една фирма обаче не е само в мотивацията на служителите, но и в условията и средата, в които работи компанията. Мениджърът е категоричен, че държавата не трябва да се намесва в бизнеса. "Единственото нужно нещо е съд, който да принуждава хората и фирмите да не нарушават чуждите права и да спазват договорите си. Вместо това имаме необятен облак от закони и регулации, които създават огромни пречки пред бизнеса, вместо да оставят свободния пазар да се саморегулира. Държавните регулации ограничават иновацията и слагат голям праг пред малките предприемачи, а и създават много възможности за корупция", обобща Белев. Той допълни още, че да правиш бизнес в България е една сложна игра с много и неясни правила, които не важат за всички. Всеки, който мисли различно, е смазан от системата по един или друг начин. Това трябва да се променят, категоричен е управителят на естонската компания.



Владислав Михов, главен мениджър на „Джапан Табако Интернешънъл“ (JTI), втора позиция в категория „Малки компании“

- Смятате ли, че мотивацията на служителите е от ключово значение за работата на компанията?

- Ние сме част от водещата международна компания за тютюневи изделия JTI, която има бизнес в над 120 държави. Инвестициите в хората и в тяхната мотивация са сред основните стратегии на органи-

зацията. Смятам, че нашите служители оценяват високо нивото на познание и опит, които са акумулирани в една такава компания и продължават да се трупат и развиват с времето. Колегите ни в България дават положителна обратна връзка за постоянството ни във вътрешната комуникация, за регулярните тренин-

ги и обучения, за позитивния климат и култура за споделяне на успеха в екипа. Имаме програма, която дава възможност на всеки служител да дава конкретни идеи за развитие на бизнеса, които се прилагат в практиката. В компанията има много структурирани процеси за оценка на представянето на всеки, както и за двупосочна обратна връзка между служител и пряк ръководител.

Личният пример на мениджмънт екипа също е важен.

- Какви допълнителни придобивки осигурявате на Вашите служители?

- Придобивките имат голямо значение, но те сами по себе си не изчерпват мотивацията на хората, особено при установени професионалисти. Тенденциите показват, че заплатата вече не е това, което прави разликата. Много

важни за хората са допълнителни придобивки като здравно осигуряване, допълнително пенсионно осигуряване, възможности за спорт и отход и други. Много неща са от значение. Например възможностите за развитие на уменията и квалификацията вътре в компанията, възможностите да даваш идеи и пряко да участваш в развитието на бизнеса, професионалното ниво

на колегите и мениджмънта, ясното комуникиране на целите и резултатите. Високата ангажираност на служителите е резултат от много фактори, взети заедно, и не е толкова лесно да се постигне, особено в една предизвикателна и висококонкурентна среда. Затова сме горди, че вече две години сме сред наградените в проучването "Най-добър работодател".



Елена Ватрачка, мениджър „Човешки ресурси“ в „Шнайдер Електрик“, трето място в категорията „Средни и големи компании“

- Какви успешни практики за управление можете да спделите?

- Ние сме отговорен работодател със силна фирмена култура и ясни ценности: отдаденост, откритост, прямота и

ефективност. Приоритетните ни цели са безопасността на хората и удовлетвореността на клиентите. Мисията ни като компания е да насърчим хората да постигат оптималното от енергията, като да-

ваме иновативните решения за бизнеса на нашите партньори и клиентите с възможност да постигат повече, използвайки по-малко от ресурсите на планетата. А за хората, които работят за нас - възможността да разгърнат най-пълно професионалния си и човешкия потенциал.

- Как стимулирате разгръщането на този

потенциал?

- Това се случва с помощта на устойчива вътрешна комуникация, фокус върху приоритетите за компанията и последователност в изпълнението на планове. "Шнайдер Електрик" инвестира в своите служители, предоставяйки им възможности за постоянно повишаване на квалификациите, организирайки вътрешни и

външни обучения, както и достъп до интернет академия с богата база данни от курсове.

- Има ли недостиг на кадри в сектора, в който оперира фирмата?

- Основните позиции, които сме търсили досега, но и в бъдеще, са търговски и индустриални инженери. Със сигурност в последната година забелязахме не-

достиг на техническите кадри. От една страна, разминаване между потребностите на бизнеса и подготовката на кадрите (като опит и компетенции). И от друга, чисто демографската криза - все повече квалифицирани специалисти напускат България. Въпреки това успяваме да привличаме и задържаме добри професионалисти.

Комуннкацията се движи и по канали, които още не познаваме

Акад. Чавдар Руменин е директор на Института по системно инженерство и роботика, който е лидер по патенти и изобретения на само в рамките на БАН, но и на страната. В тази истинска работилница за иновативни решения за година се защитават средно 15-17 патента и още толкова се заявяват. Акад. Руменин е автор и съавтор на повече от 120 изобретения и 180 научни публикации. Ръководи или участва в над 100 научноизследователски и приложни проекта. В предстоящия традиционен конкурс "Изобретател на годината", организиран от патентното ведомство, колективът на акад. Руменин и проф. Сия Лозанова е номиниран с 10 патента за микросензори, базирани на ефекта на Хол.

Акад. Руменин, каква е на разбираем език ролята на сензорите?

- Това са устройства, които с максимална точност и достоверност трансформират външни неелектрични въздействия - температура, магнитно поле, налягане,лъчение, биологични, химически сигнали, всичко, което можете да си представите - в електрически. Без тях няма надеждна информация, която да постъпва към компютъра.

Как биха трансформирали биологични сигнали?

- За дългата еволюция на човечеството сме се научили за съжаление на едно-единствено нещо - да обработваме честота, напрежение, ток, т.е. електрически сигнали, да ги съхраняваме и чрез тях да осигуряваме дадено ниво на живота си. Ние друго не умеем. Но светът наоколо не е само електрически - той е и химически, и биологически. Но не в примитивния смисъл на думата "биологически" - че нещо трябва да мърда, с представата ни за живо същество. Наивитет е да смятаме, че трябва да сведем биологичната информация до

електрическа. Но това не е вина на учените, защото умеем да измерваме само електрически сигнали. Добре е известно, че хората могат да комуникират не само словесно, но и със сигнали, които самите те излъчват. Ще кажете, не попадаме ли в сферата на всевъзможните шарлатани...

... по-скоро си спомням какво учехме - че материята е първична.

- Това са глупости. Толкова е първична материята, колкото е първично съзнанието - да сме наясно. И това движи прогреса. Ние потвърждаваме, че комуникацията се движи и по други канали. Защо скорпионите преди земетресение излизат от леговищата си? Защото имат най-прецизните сензори за налягане и за вибрация. Акулата може от километри да почувства капка кръв. Как става това? Електрически? Не, има други канали. Всичко това показва колко е богат светът наоколо и каналите, по които човекът, животните, растенията могат да получават информация, са толкова разнообразни, че ние не за всички имаме знания да разберем.

Като изключим хуманитарните науки и изкуството, всички ос-

● С акад. Чавдар Руменин разговаря Галина Спасова

танали научни изследвания трябва да завършват с иновационни решения, които да водят до подобряване на качеството на живот. Това е целта. И в най-авангардните области. Да вземем откритието на Хигс бозона, за което двамата велики мъже получиха Нобелова награда през 2013, но е предсказано от тях още през 1964 г. - с лист и молив. То е толкова фундаментално, опира до първичния взрив, до частицата на Бог. Но технологиите в света направиха огромни крачки благодарение на този Хигс бозон. Като се започне от най-прецизни измервателни апаратури за медицински цели и се стигне до инженерни съоръжения в строителството. И всичко това се дължи на този тунел на 110 метра под земята. Фундаменталното изследване винаги трябва да завърши с ново решение за подобряване на живота. Иначе науката се превръща в скъпо извращение.

Как се ражда новата идея, изобретението?

- Това е Божи дар. Не се учи, няма такива курсове! За да може обаче учен, който се е развил до дадено ниво, да бъде изобретател - се искат условия. Безспорно без средства не може да се прави наука. В момента наистина не е цветущо положението у нас, кой ли не ограби България. Дай боже да потръгнат нещата, за което има определени предпоставки. Но пак виждаме, че науката не е абсолютен приоритет, вероятно има по-важни неща.

И друго. Човек трябва да се чувства свободен да намери връзката между своето подсъзнателно и реалността. Това са моменти на особена емоция, особено начин да се улови мигът, в който идва идеята. Това не става по план. Смята се, че там, където са най-добрите лаборатории, най-добрите учени, с най-висо-



Една от многобройните мозъчни атаки на екипа с участието на проф. С. Лозанова и акад. Ч. Руменин

ките заплати, се правят и най-големите проби в науката и технологиите. Не е така. Защо в ЕС, САЩ и Япония се дава абсолютен приоритет на търсенето на млади хора, на мозъци с уменията да изобретяват? А не да ги бутат в най-модерните центрове. Те ще стигнат и до тях. Но големите проби не са станали в най-модерните лаборатории. Примерно високотемпературната свръхпроводимост, това толкова лелеано от човечеството постижение, се е родило в едно мазе. Идеята за Хигс бозона също не е дошла планирано. Планираните неща невинаги дават резултат. Ницше казва, че иновацията е безкрайна като човешката душа. Няма истина от последна инстанция.

Но е нужен ресурс поне ориентировъчно да се експериментира идеята, нали?

- Липсва ни работеща индустрия. Но да оставим клишетата и носталгията колко било хубаво преди 25 години - каква индустрия сме имали, хайтек и т.н. Държавна сигурност крадеше американски и западноевропейски патенти и иновации, а когато присвоиш чуждото, може да направиш проби. Но ние говорим за нормална държава, управлявана от закони в интерес на хората, а не на определена клика. В нормалните страни индустрията е задължително ус-

Фундаменталното изследване винаги трябва да завърши с ново решение за подобряване на живота. Иначе науката се превръща в скъпо извращение

ловие, за да може парите да правят пари, производството да прави производство. А носталгията е вредна, но обслужва определени среди. Не сме били добре и сега не сме добре. Обаче има изход и той е да се печелят повече проекти по линия на европейски структури. И в моя институт, и в БАН като цяло печелим доста проекти по линия на ЕС. Разбира се, със западни партньори, с американски също. Получава се симбиоза между идеите и възможностите да се осъществят. Към това върви България и нещата ще стават. Това не е празен оптимизъм. Щеше да е такъв, ако стояхме разкрачени и не знаехме накъде да тръгнем. А ние сме си избрали посоката и имаме ясна концепция за развитие на държавата. Имаме си и своите бакии и те ни висят като воденичен камък.

Какво е възможното приложение на регистрираните от Вас

тази година 10 патента?

- Моят екип се занимава с разработка и реализация на микросензори за магнитно поле и температура. Те се реализират на основата на микроелектронните технологии. Макар огън-дойновци да съсипаха микроелектрониката ни, не е проблем да си реализираме идеите чрез нашите партньори във Франция, Холандия, Германия. Микросензорите могат да бъдат приложени навсякъде, където присъства магнитно поле - от нарушения в структурите на хемоглобина в резултат на ХИВ или ебола, през клавиатурите, системите за сигурност в автомобилите, роботите, влизащи в опасна среда. Много широко е приложението в помощ на хората със специфични потребности. Нашите сензори се вписват и в концепцията за т.нар. интелигентна къща. Друга важна област на приложение са безконтактните електромери - ние сме разработили десетина прототипа. Защото и "дядо" електромер, и новите електронни електромери харчат енергия за своето функциониране. Ако за град като Ню Йорк се сумира тази безполезно изразходвана енергия, тя е равна на произведената от Ниагарската ВЕЦ. При безконтактното устройство енергията се измерва, без да се разкъсва веригата. Този принцип не е нов. Нашата иновация е в сърцето на безконтактния електромер. Иначе казано - така да се измери консумираната енергия, че самото това действие да не изразходва енергия и в същото време да не е възможно да се променят, манипулират показанията. Има вече чужда фирма, която прояви интерес към нашите прототипи на електромери, но по обясними с монополна политика причини се въздържа в оптимизма си за скорошно реално въвеждане.

Пенсионната система отново нажежи страстите



Малко преди началото на коледно-новогодишните празници в публичното пространство се разрази горещ спор относно реформата в пенсионната система. В този ресор трябва да се решават сериозни социални проблеми, които са част от ежедневието на милиони българи. Дефицитът в бюджета на ДОО нараства, затова и се налагат спешни действия за прекратяване на негативната

Александра КОРЧЕВА

Множеството дискусии и прехвърлянето на проблема от едно правителство на следващото държат хората - особено тези, които наближават пенсионна възраст, в напрежение и неизвестност.

На 14 декември вследствие на протеста срещу повишаването на пенсионната възраст и премахването на привилегиите за първа и втора категория труд се проведе среща между управляващите и синдикалните организации. Резултатът е съгласуване на пет точки за действие. Но ябълката на раздора се оказа възрастта за пенсиониране и промяната в т.нар. втори стълб за

осигуряване.

Повишаването на възрастта за пенсиониране беше отложено до 31 март 2015 г., т.е. дотогава е сигурно, че хората ще продължават да се пенсионират на 60 години и 8 месеца за жените и 63 години и 8 месеца за мъжете.

Най-сериозни дебати предизвика обявената реформа по т.нар. втори стълб на пенсионно осигуряване.

Стана ясно, че в бюджетната комисия на парламента е прието предложението на ГЕРБ за промяна в Кодекса за социално осигуряване, според която на гражданите се предоставя избор дали да се осигуряват допълнител-

тенденция. Същевременно чувствителността на обществото прави този въпрос много деликатен - а в такива ситуации често наблюдаваме липса на политическа воля за провеждане на ефективна реформа. Като възможни решения многократно са обсъждани повишаването на възрастта за пенсиониране, увеличаването на годините трудов стаж, вдигане на осигуровките.

но в частен пенсионен фонд както досега или в НОИ. Влизащите в пазара на труда от 1 януари 2015 г. ще трябва да посочат в едногодишен срок дали ще се осигуряват по втори стълб в пенсионен фонд, или ще предпочетат всичките им осигуровки да отидат в държавната система. Ако не го направят, вноските им автоматично ще отиват в НОИ. Родените след 31.12.1959 г. също ще имат право на такъв избор.

Вицепрезидентът на КТ "Подкрепа" Димитър Манолов сподели пред "Животът днес", че тази възможност следва да се приветства, защото е израз на свобода и демокрация. Относно твърденията за национализация на парите от втория стълб той подчерта, че

не може да има национализация чрез свободен избор,

че национализацията е съвсем различен политически инструмент. Г-н Манолов подчерта, че частните пенсионни фондове са все пак стопански субекти и не предоставят такова ниво на сигурност както държавата. Изборът, който се предоставя, е полезен, защото всеки сам ще може да реши къде да отидат парите му. Вицепрезидентът на КТ "Подкрепа" е категоричен, че най-доброто решение на кризата в пенсионната система е увеличаването на заетостта и заплатите. Ако това стане, то тогава няма да има нужда от увеличаване на възрастта за пенсиониране.

Според Камен Колев, заместник-председател на Българската стопанска камара, стопирането на планираното увеличение на възрастта за пенсиониране представлява отместване на проблема, който после ще трябва да се решава по-шоково. Той подчерта, че в рамките на консултативния съвет от експерти към МТСП са разработени варианти за реформа в социалната политика, но нито един не замразява възрастта за пенсиониране. Като по-сериозен проблем г-н

От първо лице

Ю. К., 44 г.: Според мен този, който иска да премине към НОИ, трябва да се занимава с подаване на молби и чакане по опашки. Тези, които нямат желание да променят нещо, не трябва изобщо да бъдат ангажирани с проблема. Аз предпочитам да си остана към пенсионния фонд, в който имам сметка в момента.

Т. Б., 57 г.: Според мен не е редно парите от частните пенсионни фондове да преминават към НОИ, за мен това е потъване в блатото. Смятам, че младите хора трябва да имат възможност да получават втора пенсия, с която да разполагат, както си пожелаят. Не съм сигурна, че ако парите им по втория стълб отидат в НОИ, когато те станат пенсионери, ще взимат толкова, колкото им се полага.

Колев определи промяната в модела на пенсионно осигуряване. Той подчерта, че

по-голямата част от работещите, особено младите, не знаят къде се осигуряват

и затова необходимостта от изрично заявление крие опасност да ги превърне в абонат на НОИ без алтернатива. В солидарната система не всички се осигуряват, но всички ще взимат пенсия. Г-н Колев сподели още, че ако средствата от универсалния пенсионен фонд преминат в солидарния стълб, те ще се "разтворят", ще отидат за изплащането на пенсиите на сегашните пенсионери. Докато, ако се запази моделът на двата стълба, тогава хората няма да загубят от ползването си пари, на които в бъдеще биха могли да разчитат. Той изрази притеснения от факта, че се противопоставят частният и солидарният фонд, при положение че вече петнадесет години идеята е те да се допълват. Г-н Колев подчерта, че не може да има истинска конкуренция между държавата и частните икономически субекти.

Освен това има нужда от оценка на въздействието, преди да се предприемат сериозни мерки.

Предложението парите по втория стълб да се пренасочат към НОИ се оказва истинска бомба.

Против него се обявиха не само работодателските организации, рязка беше реакцията и на коалиционните партньори от Реформаторския блок, а самият социален министър заяви, че не би се отказал от индивидуалната си партия. Напрежението вътре в управляващата коалиция ескалира до

степен да се появят заплахи за разпадането ѝ. Въпреки всичко предложението за промяна в Кодекса за социално осигуряване беше прието в парламента с гласовете на ГЕРБ и ДПС. Работодателските организации, Българската асоциация на дружествата за допълнително пенсионно осигуряване, Асоциацията на дружествата със специална инвестиционна цел и други неправителствени професионални организации се обърнаха към президента с искането да наложи вето върху приетите изменения. Такова обаче беше отказано.

В началото на първата работна седмица за новата година стана ясно, че от Реформаторския блок ще предложат законодателни промени, които предвиждат създаването на фонд "Индивидуални пенсия" към НОИ за осигуровките по втори стълб, които ще се трупат там. Идеята е тези пари да се управляват както в частните пенсионни фондове. Предложението предстои да се гласува.

Нуждата от пенсионна реформа е безспорна. Българските пенсионери живеят със средно 300 лв. на месец, сумичка, твърде далечна от необходимото за "достойни старини". Решението на проблема няма как да се намери за един ден. Нужна е управленска воля за предприемане на далновидни мерки, а не на такива, които биха разрешили проблема само в краткосрочен план. А това изисква решението да е взето след задълбочен анализ на демографските и социалните тенденции, да е обмислено цялостно, обективно и на базата на широк обществен консенсус. Целта е по-вече от ясна - парите на бъдещите пенсионери така да бъдат управлявани, че достойните старини да не останат само пожелание.

Трите стълба

Трите стълба, за които се говори, представляват канали, по които парите за пенсия се събират и разпределят. Първият стълб е този на държавната солидарна система, където парите от осигуровки, които работодатели и работещи плащат, се събират накуп, стават част от държавния бюджет и се разпределят между сегашните пенсионери. Принципът на солидарност, който заляга в основата на държавното пенсионно осигуряване, най-кратко може да се обясни като "всеки внася своя дял, всички имат право да ползват". Вторият стълб, който е въведен през 2001 г., отделя част (5% от общо 17,8%) от парите за пенсия на работещите, родени след 31.12.1959 г., в индивидуална сметка в пенсионно дружество. Това е т.нар. втора пенсия, която се базира на индивидуалния принцип, т.е. тези пари са лични, те не се смесват с парите на останалите осигурени лица и следва да се ползват само от титуляря на сметката като допълнение към основната пенсия. Третият стълб е на доброволното допълнително осигуряване и също както втория стълб представлява влог в пенсионен фонд, който обаче работещият сам преценява дали да открие, в какъв размер и при какви условия да бъде.



МИРОСЛАВА КИРИЛОВА

Лека и безаварийна - си пожелават шофьорите в началото на всяка година. Падащи цени на горивата, повече електронизация и по-малко корупция в системата на МВР, поставяне на номера на автомобилите по домовете - това е само част от очакваното през 2015 г., полезно всеки водач да знае.

Да напълним резервоара вече излиза доста по-евтино в сравнение с миналата година. Ниските цени на горивата са част от световната тенденция. Причината е сривът в цената на черното злато на международните пазари главно заради свръхдобива. Петролът сорт "Брент" например се разменя за около 54 долара за барел, при положение че през лятото на 2014 г. стигаше 100 долара за барел. Според експерти цените ще продължат да падат. Очаква се у нас през февруари дизелът и бензинът да стигнат под 2 лв. за литър.

Отново добра новина за портфейла.

Цените на винетките остават непроменени.

Годишният стикер, който дава право на шофьора да кара от едно населено място в друго, струва 67 лева.

Месечната винетка е 25 лв., а седмичната - 10 лв. Продажбата на винетки стартира от 15 декември м.г. Според Агенция "Пътна инфраструктура" по разпространителските пунктове има около 2,8 млн. винетки от различните видове и за отделните категории превозни средства.

Наша проверка обаче установи, че не навсякъде могат да бъдат намерени винетки. Три от проверени пет случайно избрани бензиностанции в Софийска област нямаха годишни стикери. "Бързо се изкупуват и се оказва, че не сме заредили достатъчно. Шофьорите, изглежда, не чакат последния момент, за да се сдобият с необходимия документ", коментира служителка на бензиностанция край Драгичево. Винетките за 2014 г. ваят до 31 януари 2015 г. Специална 3D холограма пази новите стикери от злоупотреби като например отлепяне от един автомобил и поставянето му върху друг. Приходите от продажбата на винетки от различните видове от началото на миналата година до 18 декември 2014 г. са близо 221 млн. лв. Държавата осигури безплатни винетки за 2015 г. за над 6 млн. лв. за хората с увреждания чрез дирекциите "Социално подпомагане".

В близко бъдеще катаджиите ще бъдат снабдени с камери за видеонаблюдение

и със записващи уст-

Топ новините за шофьорите през 2015 г.

ройства, които да им пречат да задават небезизвестния въпрос "И какво правим сега?" в очакване на риторичния отговор: "Няма ли как да измислим нещо?".

Служители на "Охранителна полиция" не могат да вдигат палката за нарушения като превишена скорост или преминаване на червен светофар, нито да глобяват. Контролът на скоростта ще е само с технически средства. Ще се използват стационарните камери, които са 25 в страната. В действие ще влязат и 148-те мобилни камери. При засичане на нарушение с тях обаче шофьорът няма да се спира на пътя, а ще бъде призван да получи акта си в съответното районно управление. Системите за видеонаблюдение на ключовите места в градовете ще се използват за лов на нарушители, които минават на червено или отнемат предимство на пешеходци. В момента е в ход и проект за оборудване на всички 450 автомобиля на КАТ с видеокамери.

Пътните полицианти, които имат право да вдигат палката, ясно могат да се различат -

униформата им е с широки светлоотразителни кантове и надпис "Пътна полиция". Катаджиите имат обозначителен бадж със снимка, име, фамилия и идентификационен номер.

"Каквито и мерки да се вземат, няма как корупцията напълно да се изкорени. Всичко е въпрос на менталитет, както на полицаите, така и на шофьорите. Голяма част от водачите са готови на драго сърце да се разделят с 20 до 50 лв., за да избегнат фиш за солени глоби над 100 лв. за нарушение на Закона за движение по пътищата", коментира пред в. "Животът днес" адвокат Лазар Белев, който има дълъг си богат опит с дела, свързани с пътни ситуации.

Според него добра практика се прилага в съседна Румъния. "Цивилни полицаи влизат в ролата на обикновени шофьори, нарочно правят нарушения и очакват колегите им да ги санкционират адекватно. Снабдени са с камери и записващи устройства, така че при поискване на подкуп капанът щраква и служителят е уволнен. Подставените лица създават страх у пътните полицаи, които започват да си вършат съвместно работата, за да не я загубят", обясни още Белев.

Гражданите могат да подават сигнали за нарушения на

катаджии на телефон 02/982-22-22.

От пресцентъра на МВР уточниха, че от ноември до сега не са постъпвали сигнали в секция "Антикорупция" със съмнения за неправомерно спиране, глоби или други нарушения.

"Бъдете внимателни на пътя. Има безброй схеми за магистрални и пътни грабежи. Обикновено престъпниците са оборудвани с фалшива палка, обличат светлоразразителни жилетки и паркират автомобила си в тъмен пътен участък. Вдигат стоппалката и призовават шофьора да излезе от автомобила, след което

обират водача", обясниха представители от отдела "Разследване на тежката престъпност" на ГД "Криминална полиция".

Още една новина за шофьорите. Предстои да бъде гласуван в Министерски съвет проект, според който **срещу 13 лева такса всеки българин вече ще може да извика екип от Пътна полиция**, който да регистрира автомобила му на място вкъщи. Това става ясно от проект за промени в тарифата на таксите, събирани от МВР. В тази сума не са включени цените за издаване на регистрационен талон и на самите табели. Свидетелството за регистрация струва 9 лв., 30 лв. е цената на самите номера. Шофьорите ще трябва да извадят 40 лв. допълнителна такса, ако искат да регистрират колата си в пункт, който не обслужва района им по адресна регистрация, т.е. в друг град.



Clever Inside

Това е начинът на Шкода да направи ежедневието на своите клиенти по-приятно.



LED дневни светлини



Старт-Стоп система KESSY



Поставка за мултимедия

ŠKODA Fabia - Кола на годината в България за 2015 в класацията на Пресавтоклуб България

Комбиниран разход на гориво и CO2 емисии: 3.4-4.8 l/100 km, 88-110 g/km

София, Шкода център, 02/813 700, 0886901061; Шоуром, 02/953 17 51, 0886 901 071; Пловдив, 032/646210; Бургас, 056/827 383, 827 375; Варна, 052/503 122, 504 287; Велико Търново, 062/62 03 93; Г. Оряховица, 0618/2 19 20; Хасково, 038/642094; Ст. Загора, 042/268154; Благоевград, 073/88 00 88; Русе, 082/821535; Сливен, 044/61 81 71; Добрич, 058/604 088; Плевен, 064/832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

skoda-auto.bg

facebook.com/skodobulgaria

ЕРАТЕК

Колкото повече отлагаме реформата, толкова повече ще плащаме



Илиян ВАСИЛЕВ

Повод за тези редове е новината за краткото изключване на един от блоковете на АЕЦ "Козлодуй" от енергийната система. Нищо извънредно, нищо необичайно. Един от познатите проблеми на ядрените централи е, че поради голямата единична мощност на блоковете всяка авария, макар и временно, поставя енергийната ни система под напрежение. Затова и в разходите по тяхното изграждане се включват допълнителни системни разходи по изграждането и свързването в системата на допълнителна балансираща мощност. Така бе изграден ПАВЕЦ "Чаира".

Номинално разполагаме с генерационни мощности от над 12 гигавата, но системата изпитва напрежение при равнище на потребление, изискващо натоварване 6 и 7 гигавата от генерационни мощности, и излиза не от строя само на един блок от АЕЦ "Козлодуй".

Значителна част от мощностите не са базови, нито могат да задоволят пиково потребление или да бъдат мобилизирани в извънредна ситуация. Към тази категория се отнасят соларните и вятърните паркове.

Добрата вест е, че системата и този път устоя на напрежението

и доказва, че разполага с достатъчно резерви, като се справи, въпреки че студеният резерв на ТЕЦ "Варна" вече не съществува.

Теоретично най-лошият сценарий може да настъпи при събития от типа "черен лебед" при едновременно съчетаване на няколко фактора - примерно дълга и свръхстудена зима или прекъсване на доставките (не е задължително това да стане поради проблеми в руско-украинските енергийни отношения), което да ни изправи пред дефицит от природен газ. Веро-

ятността за това не е голяма, но за периода след месец февруари не е изключена подобна ситуация. Друг рисков фактор са възможни проблеми с доставките на въглища в Мариците - случвало се е. И последният са аварии в блокове на АЕЦ "Козлодуй".

Липсата и съществено намалени доставки на природен газ, ако и в Чирен няма или потреблението е над дебитния капацитет, неизбежно ще вдигнат консумацията на електрическа енергия до равнища, които са критични за балансирането на системата при авария на блок от АЕЦ или проблем с Мариците.

Това е самоескалиращ риск, за който нашата енергийна система не е подготвена да издържи. Без да е базов, този сценарий е напълно достоверен, макар че вероятността му не е много висока. Но изисква цялостна стратегия, план за реакция и управление на риска.

Това, което ме притеснява, е, че се затвори голяма мощност - ТЕЦ "Варна",

а още не се виждат контурите на нужната реформа в енергетиката. Напират за повишаване на цените, но това не е реформа.



Натоварването на ТЕЦ "Марица-изток 2" не ме радва, защото това автоматически означава по-големи дългове на НЕК и още по-голяма финансова дупка, по-големи дългове и още по-големи неплатени заплати на работниците.

Логично най-слабото звено - или по-скоро звеното, което имаше най-малки възможности за защита и лобиране - ТЕЦ "Варна", бе затворено. Но никой преди това не се заинтересува от общия контекст на процесите в енергетиката. Не бяха обсъдени възможностите за ТЕЦ "Варна", но и за следващите по веригата да оцелеят чрез модернизация и свързване с регионалния енергиен пазар.

Този, а вероятно и при следващия път ТЕЦ-овете на Ковачки ще оцелеят, но други мощности на тяхно място ще бъдат затворени и вълната от недоволство ще тръгне, ако преди да бъде прекъснат кислородът на следващите мощности, не бъдат потърсени пазарни възможности за продължаване на тяхната работа.

Кой изобщо се опита да намери алгоритъма на оцеляването на българската енергетика

въз основа на реструктуриране, модернизация и най-вече на повишена свързаност с регионалните пазари? А такъв има.

Няма и помен от модерни пазарни методи - в това число схеми с финансови инструменти и привличане на дългосрочни купувачи или инвеститори.

Няма борса, пазарът на балансираща енер-

гия отсъства. Генериращите предприятия са откъснати от пряк достъп до регионалния енергиен пазар и купувачи, макар че значителна част от българските генериращи предприятия произвеждат продаваема енергия.

НЕК има повече от скромно присъствие, а на практика трябва да бъде посредник и търговец с мащабно регионално присъствие. Разчита се на прекупвачи, които не само не могат да дадат системно решение, но и вероятно имат интерес от сричане на стойността на активите с цел последващо придобиване.

По-тревожното е, че няма цялостен контекст на промяна,

няма движение, активност и оптимизъм за предстоящото. Като че ли всичко е обречено и оставено на самотек.

Но да не бързаме с окончателните присъди. Имаме нов екип в министертството, вървят кадрови промени в ключови предприятия в енергетиката.

Не са толкова важни конкретните събития - важни са тенденцията и духът на промяна, който все още отсъства. Системата продължава да генерира дефицити и финансови дупки, а това не може да продължи без край. Нека да го кажем ясно, за да се чуе - НЕК е във фактически фалит, тъй като стойността на неговите активи по пазарна оценка днес е под равнищата на текущите и прогнозните дългове. Тук проблемът не е само и толкова в равнището на дълга, а в негативната прогноза за срыв в стойността на

активите при тенденцията за устойчиви дефицити, намалени приходи, политически риск и липса на реформи.

Решенията за ребалансиране на българската енергийна система отсъстват, а цялото внимание се свежда до цената на тока.

Вероятността да се върнем към духа на 1997 година е напълно реална.

Вместо да управляваме процесите и съхраним стойността на активите в енергетиката или да усилим позициите на българската енергетика, ще бъдем принудени форсирано да продаваме активи на безценица, а след това популистите ще обвиняват, че сме продали 30 милиарда лева активи за 3 милиарда лева. Толкова дадохме - като извадихме ненавреме на пазара толкова много активи в страна с висок политически риск и загубено доверие в инвеститорите.

Позитивната новина е, че има поле за реформи, при това щадящи - благодарение на промените на глобалния енергиен пазар. Лошата е, че времето на добрите решения отминава бързо.

Ситуацията е достойна за думите на сър Уинстън Чърчил от 1940 година, когато предупреждава британците какво им предстои във Втората световна война - "не мога да Ви предложа нищо друго освен кръв, изнурителна работа, сълзи и пот". Да, той загуби изборите през 1945 година, но колцина си спомнят името на спечелилия?

От блога на автора



Чуждестранна диплома можеш да вземеш и у нас

Мила
ХРИСТОФОРОВА

Всяка година около една десета от завършващите абитуриенти стягат куфарите си към университети в чужбина. Младехите, които заверяват гимназиалните си дипломи в Министерството на образованието веднага след матурите, за да кандидатстват навън, обикновено са около 5000-6000. Не всеки обаче знае, че чуждестранна диплома вече може да се получи и у нас. При това - на доста по-ниска цена, отколкото бихте платили, ако трябва да я придобиете навън.

Почти всеки от големите ни университети предлага поне една специалност, по която човек може да получи двойна диплома - българска и чужда. Основното изискване е студентите да владеят на много високо ниво съответния език, тъй като преподаването става изцяло на него. Част от лекторите са гостуващи професори от чуждия университет, с който българското висше училище има сключен договор за съвместно обучение. Обикновено те идват за месец-два или за един семестър, за да четат лекции тук. Повечето от програмите задължително предвиждат българите да изкарат поне семестър, ако не и цяла учебна година, в чуждестранния университет. На финала се получава диплома, в която са положени подписите на ректорите и на двете висши училища, както и двата им печата. Според ректорите на родните университети по-голямата част от завършилите по този начин бакалаври и магистри обикновено избират да вземат докторската си степен навън или успешно се реали-



зират на високи позиции в чужбина.

Алма матер дава възможност за двойно дипломиране на студентите си с френски и немски език, които избера Стопанския факултет. Предлагат се и програми на английски, но поне засега те осигуряват само българска диплома.

От години обаче Софийският университет обучава бакалаври, които на финала получават и документ от френския университет по икономически науки и технологии Лил 1. Обучението им трае четири години и преподавателите са основно от Франция. Има и българи, но дори и те четат лекции основно на езика на Зола. Програмата "Икономика и стопанско управление" дава френски дипломи още от 1995 година, когато е била създадена със съдействието на френското посолство. За да те приемат, освен висока диплома се искат изпит или матура по математика и френски. Знанията по езика могат да бъдат доказани и с документ по Европейската езикова рамка за владеене на френски език на ниво поне B2. В тази програма още от трети курс студентите могат да се запишат в университета партньор в Лил и да довършат образованието си там. Отново през третата година се изисква преминаване през стаж, който може да бъде провеждан у нас или навън. Университетът има и договор

за обмен на студенти по "Еразъм" с четири френски висши училища. На финала излиза бакалавър по икономика или стопанско управление, както и по икономически науки във френския вариант на документа.

Стопанският факултет на СУ дава и немска диплома.

Партньор по нея не е един университет, а цял консорциум, включващ висши училища в Кьолн, Лайпциг, Саарбрюкен и Ерланген-Нюрнберг. Студентите, които избера тази специалност, задължително трябва да прекарат една година в Германия по програма "Еразъм". Предлага им се и вариантът да се дипломират за три години, като последната се кара в университета в Лайпциг. В магистърска степен съществува програма, която е съвместна с университета в Бордо. Тя обаче не е на френски, а на английски. За да бъдеш приет в нея, не е достатъчен отличен успех от бакалавърската степен. Студентите пишат и мотивационни писма, а на финала най-добрите биват отсявани с интервю. Лекциите са организирани така, че студентите да ги посещават през уикенда или вечер, защото програмата е насочена към вече работещи хора.

УНСС предлага двойните си дипломи предимно в магистърска степен,

като има договор с университета Нотингам Трент във Великобритания. Тя е по "Европейски бизнес и финанси" и обучението трае две години. В първата от тях младежите учат у нас, като заплащането е по 1800 лева на семестър. Така цялата сума е 3600 лева - далеч по-добре от британските такси, които в случая са 2650 паунда на семестър. Първият семестър от втората година на обучението е във Великобритания и по-високата такса по английските стандарти се заплаща само тогава. Най-евтино излиза последният семестър, в който се разработва магистърската теза и се кара стаж. Цената за него е едва 250 лева. Половината от завършилите тази програма още със започването на работа се реализират на сравнително високи позиции у нас. Нотингам Трент е едно от висшите училища начело в класацията по икономически науки на Острова, а УНСС е водещият икономически университет у нас. "Така общото ниво на дипломата на практика се утвърява", казва ректорът проф. Стати Статев. При кандидатстването нивото на английския език се удостоверява с документи за TOEFL 560 или IELTS 6,5.

"Имаме вече над 120 възпитаници, които са на водещи позиции във фирми и университети в Германия благодарение на немската диплома, получена у нас", посочва пък проф. Митко Георгиев, ректор на Химико-технологичния и металургичен университет

в столицата.

Съвместната програма е с университета в Хамбург - Харбург

и студентите имат възможност да преминат там част от обучението си. Уникалното в този университет е това, че той дава и руска диплома. Тя е в резултат на съвместна програма с Московския университет по печата и е в специалността "Целулоза и хартия". Обучението е само на руски език, като практиката е нашите студенти да отиват там, а в същото време да приемат за обучение тук руски студенти. ХТМУ и Техническият университет в столицата са двата наши университета, които имат акредитирани специалности във Франция - нещо изключително рядко за чуждестранно висше училище. На практика това означава, че и без да имат печат от френска страна, документите ни са напълно признати там и дават възможност както за работа, така и за докторска дисертация.

Техническият университет в столицата обаче се слави повече с Немския си инженерен факултет, който е открит още в първата година след демократичните промени - 1990. Специалността "Общо машиностроене" се предлага съвместно с университета в Карлсруе. Ако изберете да учите там, ще имате възможност и за практика в германска фирма в рамките на десет седмици. "Компютърни сис-

теми и технологии" пък е част от договор с ВУЗ в Магдебург. Младехите задължително карат и един семестър там. Предлагат се и четири възможности за магистърски програми с немски.

Факултетът по телекомуникации на ТУ - София вече дава дипломи и от Дания с обучение на английски. Предлага се и вариант, в който с малко доучване можеш да се сдобиеш с британска диплома. Това става в магистърската степен, като за година и половина младите хора вземат бг сертификат. Ако решат да учат само още една година в Англия, дипломата им вече ще бъде с две печата - български и британски.

Университетът по архитектура, строителство и геодезия вече 15 години дава дипломи паралелно от България и Австрия

в магистърската програма "Инфраструктурно инженерство". Тя се прави съвместно с Техническият университет във Виена, като специалностите са две - хидростроителство и транспортно строителство. За да те приемат в нея, освен диплома и езиков сертификат за високо ниво на немски е нужно и мотивационно писмо, също написано на немски език в размер на половин до една страница. Кандидатите се явяват и на събеседване пред комисия, в която участват поне двама виенски професори.

Обучението трае четири семестъра, като първите два са тук, а следващите - в университета във Виена. Последният е посветен на дипломната разработка. За обучение се приемат инженери, завършили бакалавърска или магистърска степен. За периода, който ще прекарат в Австрия, българите могат да кандидатстват и за стипендия. По време на обучението си там студентите могат да участват и в научни изследвания, докато у нас подготовката акцентира повече на практиката.

Неизвестен портрет на Ботев в над 300 училища



*Патриот е - душа дава
за наука, за свобода;
но не своята душа, братя,
а душата на народа!
И секому добро струва,
само, знайте, за парата,
като човек - що да прави?
продава си и душата.*

Новата 2015 година донесе неочакван подарък за стотици училища в България. На 6 януари се навършиха 167 години от рождението на великия революционер, поет и публицист Христо Ботев. Издателство "Просвета" реши да отбележи тази дата, като подари малко известен портрет на Ботев на повече от 300 училища в цялата страна, носещи неговото име. Така то продължава своята национална инициатива "Открий портрета на своя патрон и съхрани българската история", с която цели апостолите на свободата и народните будители да станат пример за подражание и извор на вдъхновение за новите поколения.

Открийте още възрожденци

Издателство "Просвета" призовава директори на училища, преподаватели, ученици и всички с отношение към българската история и литература да се включат в националната инициатива за откриване на портретите и на останалите български будители от серията, отпечатана от Христо Г. Данов. Издателството ще ги реставрира и размножи и ще ги подари на всяко училище, носещо името на някоя от тези личности.

Христо Г. Данов е отпечатал портрети на св. св. Кирил и Методий, Иларион Макариополски, Петко Славеиков, Г. С. Раковски, Любен Каравелов, Константин Миладинов, Васил Априлов, Христо Ботев и Хаджи Димитър в края на XIX и началото на XX век. Възможно е да има и други. Нито един от тези портрети не е запазен в къщата музей на издателя в Пловдив. Но екземпляри от тях може би лежат в забравени училищни или читалищни архиви, в хранилища на музеи, библиотеки или художествени галерии, на тавани на дядовите къщи.

Идеята е да се събере тази изгубена колекция, да се съхранят разпилените парченца от историята ни. А докато изпитват тръпката от откривателството, учениците да научат повече за патроните на своите училища.

Търсете портретите от тази разпиляна колекция, проверявайте за името на Христо Г. Данов, отпечатано върху тях, и изпращайте своите открития и истории на prosveta@prosveta.bg или на адреса на "Просвета" във фейсбук www.facebook.com/PROSVETA.BG.

Гергана ПЕТКОВА

Сред първите училища, получили портрета, беше ОУ "Христо Ботев" в село Лясково, община Девин, област Смолян. "От името на целия екип най-сърдечно Ви благодарим за жеста! В днешно време все по-малко се случват такива приятни мигове и благодарение на Вас разбрахме, че и ние - последователите на Ботев, макар и в малкото провинциално училище, сме част от онова Ботево слово, което в днешно време крещи все повече за правда", заяви в писмо до издателството директорката на училището Ирена Митева.

Портретът на Христо Ботев е част от поредица изображения на революционери, възрожденци и просветители, отпечатани във Виена от Христо Г. Данов в първите години след Освобождението. Оригиналът бе предоставен от родолюбиво българско семейство, запазило го повече от век. Той бе реставриран в Националния исторически музей, а издателство "Просвета" го размножи в над 300 екземпляра. В рамките на инициативата през миналата година бяха открити малко известни изображения от същата поредица на Васил Левски, Хаджи Димитър и Васил Априлов.

лов.

Оказа се, че никъде не са съхранени литографските камъни, от които портретите са били отпечатани преди 130 години. Не са запазени и много копия, отпечатани навремето основно за читалища и училища. Броят им е бил ограничен и затова всички те се приемат за оригинали. В отговор на запитване на "Просвета" от къщата музей на Христо Г. Данов в Пловдив уточнили, че в тази колекция са били включени портрети на още изтъкнати българи - Иларион Макариополски, Петко Славеиков, Г. С. Раковски, Любен Каравелов, Константин Миладинов, както и цветна литография на светите братя Кирил и Методий. Къщата музей обаче не притежава нито един от тези портрети.

Изображението на Ботев е семейна реликва в дома на Калин Калинов, роден през 1876 г. в с. Гложене, Врачанско. Той бил учител в родното си село и починал през 1966 г. на 90-годишна възраст. Портретът е наследен от неговите трима внуци. Техният баща често се обръщал към децата

си с думите, че Христо Ботев е светиня, която трябва винаги да се помни, и така семейството съхранило изображението повече от 130 години. Калинка Любомирова Сотирова, най-голямата от наследниците, научава от медиите за инициативата на "Просвета" и предава литографията за реставриране в Националния исторически музей. След това я предоставя на издателството за размножаване.

Повод за обявяването на инициативата стана появата на малко известен портрет на Васил Левски. Той е открит на тавана на основно училище в село Ковачево, Пазарджикско, от директора на училището г-н Трифон Богданов. Той споделя находката си с "Просвета" и издателството решава да реставрира портрета, да го размножи и да го подари на всички училища, носещи името на Апостола на свободата - около 180 на брой.

Най-труден за реставриране се оказа портретът на Васил Априлов, открит в читалище в квартал "Нова маса" в Габрово. Него-

вият образ бе по-повреден от останалите в сбирката. Хартията бе подложена на възстановка в най-старата лаборатория за реставрация на книги и документи у нас. Тя се намира в Националната библиотека "Св. св. Кирил и Методий" в София. В нея реставрират хартия по три метода. Първият е изобретеният от Стела Алкалай - листоотливане. Вторият е ръчна реставрация и се прилага за карти и графики. Изображенията се залепват върху японска хартия, която се изработва ръчно от памук и е изключително скъпа - един лист струва между 2 и 5 евро. Третият вариант е ламиниране със специална машина.

Там бяха реставрирани и портретите на Васил Левски и Хаджи Димитър. Лабораторията е създадена през 1954 г. от Алкалай. Тя изобретява и патентова първата маса за листоотливане, с която в момента се работи навсякъде по света. В момента реставраторите в Националната библиотека работят с такава маса, произведена в Дания, на цена около 60 000 евро.



ОУ "Христо Ботев", село Любча, община Доспат, бе сред първите, които получиха портрета на своя патрон

МУЗИКАЛНИЯТ ТЕАТЪР ПРИВЛИЧА НОВА ПУБЛИКА

Олга КАМБУРОВА

Държавният музикален и балетен център - София, за нас Музикален театър или Оперета, като че остава извън чувството за нестабилност, което се усеща в националните ни културни институти в последно време. Ще се справят ли назначените "до конкурс" в Софийската филхармония и Народния театър в новата си роля - на администратори? Ще станат ли по-малко скучни програмите на Симфоничния оркестър и Смесения хор на БНР, или това ще бъдат съставите за съпровод на поп, рок и филмови събития? Въпросът всъщност отново е за очакванията от страна на публиката и нивото на компетентност от страна на управляващите. Ще се срещнат ли те в програмирането на културния сезон, или изпростяването или пък "елитарстването" ще надделят? Не се ли "люлее люлка-



„Царицата на чардаша“ е сред вечните оперети. На сцената Марио Николов и Валентина Корчакова

та" старателно, защото иде време и в културата да стане дума за едни пари и една собственост, която трябва от държавна, национална емблема да се превърне в нечия частна, а може би фамилна собственост? В реда на тези въпроси, които наблюдаващият и размишляващ зрител си задава след спектакъл или концерт, Музикалният театър като че остава по-вострани. И може би за добро. Мандатът на ди-

ректора и неговия екип не изтича тези дни. Но въпросът с финансирането, от което зависят нови заглавия, гастрол, реклама, остава с отговор в бъдещето. През изминалата година Националният музикален театър и Балет "Арабеск" представиха дванайсет премиери на оперети и мюзикли за възрастни и деца, балетни спектакли и концерти спектакли, гостувания на наши и чуждестранни режисьори, диригенти,

сценографи, изпълнители, участия в международни фестивали, юбилейни спектакли.

Театърът се радва на добра продажба на билети. Искаме да забравим годините, в които като резултат от погрешната репертоарна политика на предишно ръководство залата беше полупразна, а зрители напускаха по време на спектакли. Но и сега се случва публиката да е предпазлива към нови заглавия.

На сцената на Музикалния театър най-предпочитаната форма е концертът спектакъл. Формулата е успешна, но все пак като в медицината, трябва да се внимава в дозата. Публиката очаква и спектакли в чистата им форма. В тази посока най-новата постановка е "Фраската", оперета от Франц Лехар. Под диригентската палка на Юли Дамянов и с посвещение на големия български диригент Борис Хинчев свой прочит предлага гост-режисьорът от Националната опера в Букурещ Щефан Нягрю.

"Музиката на нашето съвремие" е нов цикъл, който започна през декември с премиерата на детската оперета "Малката кибритопродавачка" по приказката на Андерсен, либрето на Венелин Методиев и музика на Румен Бояджиев-син. След двете концертни изпълнения в предишните години тъжната, изпълнена с хуманизъм история вече има сценична реализация от

режисьора Деляна Хаджиянкова, диригента Григор Паликаров, хореографа Антоанета Алексиева, а автор на сребристобелите декори и костюми е уважаваният художник на театъра Евгения Раева.

"Коледна магия" и "Новогодишен бал в оперетата" са събития, които стават традиционни, очаквани и добре посещени, но приятната изненада в края на декември донесе премиерният полуспектакъл "Новогодишните шеги на Прилепа" - специално издание с диригент Юли Дамянов, режисьор Марио Николов, солисти, оркестър, хор и балет на НМТ "Ст. Македонски". Красиви декори и костюми и класическа завръзка по либретото на оперетата, която се заплита до пълна неочакваност и внезапен финал в бала на принц Орловски. Продължението и развързката очакваме - може би в навечерието на следващата Нова година. Дотогава - на добър час!

ОПЕРАТА ЗАПОЧВА 2015 Г. С ШЕДЬОВРИ НА ПУЧИНИ И БОРОДИН

Завесата ще се вдигне за прочутата и последна опера "Турандот" на Джакомо Пучини на 15 и 16 януари от 19 часа. "Турандот" се играе с голям успех у нас и в чужбина. Нейната режисура е дело на акад. Пламен Карталов. През 1986 и 1996 г. тя е поставена в Атина. С нестихващи аплодисменти е гледана през 2000 г. в Япония от японския им-

ператор и от хиляди японци. Триумфът на "Турандот" в Япония продължава и през 2008 г. Операта се появява на сцената на хълма Царевец във Велико Търново през 2008 г., а през 2009 г. - в театъра на Марибор, Словения. Като любима опера на почитателите на Пучини "Турандот" е почти всеки сезон в репертоара на Софийската опера и ба-

лет. На 17 и 18 януари, съответно от 19 и 16 ч., националната опера представя знаменитата опера на Александър Бородин "Княз Игор".

Оперният театър изпрати 2014 г. с над 33 процента увеличение на зрителите и с повече от двойно нарастване на броя на спектаклите. Резкият скок в броя на представленията се дължи най-вече на превър-



Сцена от „Турандот“

налите се в хит за най-младите зрители "Концерти за бебоци". С тази нова форма за привли-

чане на публика отпадна долната възрастова граница - в новооткритата зала "Бебоци" заедно

със своите родители, баби и дядовци вече се забавляват и зрители от 0 до три години.



Известният изпълнител на италиански шлагери Ди-

ДИМИТЪР ЙОСИФОВ ПРЕНЕСЕ СТРАСТТА СИ КЪМ МУЗИКАТА В КНИГА

митър Йосифов издаде книгата "Volare Sofia-Sanremo", в която обобщава целия си творчески път. През годините той е имал шанса и удоволствието да контактува и работи с поколения български певци, композитори и музиканти. Димитър Йосифов е безспорният експерт и

по известния световен фестивал в Сан Ремо, на който ревностно присъства от дълги години. Книгата съдържа богат снимков материал. Фотосите показват любопитни моменти от срещите на Димитър Йосифов с негови именити колеги от Италия и България. Читателите

се пренасят в най-добрите времена на поп музиката, когато певците бяха от истински висока класа. Книгата, която съдържа и диск със 17 изпълнения на Димитър Йосифов от 60-те и 90-те години, може да бъде намерена на столничния площад "Славейков".



Стамболийски предава интересите ни в Македония



Акад. Григор Велев

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

нална кауза за обединение на българския народ.

- Например?

- Необяснимо е враждебното му отношение към българите в Македония и тяхната революционна организация ВМРО. Необяснимо е още почти агресивното му отношение към българските офицери, обвинявайки ги несправедливо за резултатите от водените войни, приравнявайки тяхната вина с тази на българските политици, които действително не са водили най-добрата възможна политика на България по време на Балканските и Първата световна война. Той разглежда водените войни за национално обединение не като израз на народно волеизлияние и необходимост за обединение на българския народ и на разкъсаното ни отечество, а като каприз на българската буржоазия, която ги използва за обогатяване. Учудващо е и настървеното му отношение към българското гражданско население, което обвинява в тунейдство. За него понятията "национален идеал" и "национални интереси" са неразбираеми категории.

- Няма ли и позитивни страни в националната му политика?

- Има и те са в опитите му да смекчи отрицателното отношение на страните победители спрямо България, както и да намали по този начин непосилните репарационни наказания. За целта предприема дълга, стодневна обиколка из Европа - обикаля Париж, Брюк-

сел, Прага, Варшава и Букурещ. Но единственото съгласие, което постига, е кандидатурата на България да бъде приета в Обществото на народите в края на 1920 г. Стамболийски взема участие и в редица международни конференции, като тази в Генуа, където енергично призовава страната ни да получи излаз на Бяло море и пледира за репарационни облекчения. Гласът му обаче не е чул. На конференцията в Лозана пък се изказва за правото на българските бежанци от Източна Тракия да се завърнат по родните си места. И енергично протестира срещу гоненията, на които са подложени българите от гръцките власти в Западна Тракия, но дума не обелва за гоненията на българите, организирани от сръбските власти. А на връщане от конференцията му е отказано да бъде приет в Белград.

- Как се развиват събитията по-нататък?

- През март 1923 г. правителството ни постига минимален успех по разсрочването на плащанията по репарацията. Но на 24 юли 1923 г. конференцията в Лозана завършва с решение за окончателно предаване на Западна Тракия на Гърция. Това е жесток удар по българската национална кауза и вярата на българите за справедливо отношение на победителите към българския народ.

- Кои са според Вас най-грубите грешки, които Стамболийски допуска спрямо националната кауза на България?

- Една от тях е компромисното му приятелство с Кралството на сърбите, хърватите и словенците, което е доминиращо в политическата му философия. Българският премиер приема безкритично безпардонните искания на сърбите спрямо България в името на балканското разбирателство. И въпреки крайно враждебното отношение на Белград той насочва външнополитическите си усилия към успокояване и подобряване на отношенията ни със западната ни съседка.

- Защо?

- Според него това би подобрило отношенията ни и с Франция, което е възможност за облекчаване на репарационния режим на страната. През ноември 1922 г. в интервю за сръбската преса Стамболийски казва: "Що се отнася до македонствашките, те са в по-голяма тежест за нас, отколкото за вас. Ние се борим енергично против, но нищо особено не можем да им направим, защото техният щаб е във вашата страна. Само вземете македонците, които са ни дошли до гуша, и направете, ако можете, от тях почтени и мирни граждани".

- Как тълкувате това публично заявление?

- Да определиш борците за национално освобождение и защита на българските национални интереси в Македония едва ли не за разбойници и нехранимайковци е доказателство за липсата на елементарно национално възпитание и безотговорно космополитно отношение на земеделския водач. Нещо, което комунистическата историография у нас премълчава.

- Нека се спрем и на прословутото Нишко споразумение...

- Търсейки приятелство на всяка цена със западната ни съседка, през ноември 1922 г. Стамболийски предлага да се започнат преговори и да се обсъдят всички спорни въпроси между двете страни. С тази цел на 1 март 1923 г. се открива конференцията в град Ниш, която

продължава до 17 март. От наша страна е поискано да се обсъди първопричината за поведението на ВМРО, а това е терорът на сръбските власти над българското население. Това искане е категорично отхвърлено от сръбска страна. Но по лично настояване на Стамболийски, за да не се провалят преговорите, конференцията приема сръбските възражения. И на 23 март 1923 г. Стамболийски и Пашич, министър-председателят на Кралството на сърбите, хърватите и словенците (КСХС), подписват т.нар. Нишко споразумение за "обезопасяване на границата". В него се предвиждат мерки, които двете страни следва да предприемат, за да прекратят нелегалното преминаване на чети на ВМРО във Вардарска Македония. Нашата страна се съгласява дори и на това при преследването на български чети сръбските части да имат право да навлизат на българска територия. От своя страна Белград не поема никакъв ангажимент да промени положението на българите в Македония.

- Какво предвижда т.нар. Тайна спогодба към Нишкото споразумение?

- Записани са четири етапа в развитието на отношенията ни: сключва се митническа уния между двете страни; на второ място - предвижда се създаване на Конфедерация при запазване на съществуващите режими. На трето място се мисли за

създаването на Балканска федерация, към която могат да се присъединят Гърция и Албания. И накрая - разпускане на ВМРО от българска страна и т.нар. "Коло сръбских четника" от сръбска, за които се смята, че ще бъдат пречка за осъществяване на изброените по-горе три етапа.

- Защо спогодбата е наречена Тайна?

- Защото по онова време у нас широко се разпространяват слухове, че се водят тайни преговори за създаване на Балканска федерация, в която България ще признае водещата роля на Сърбия. Това силно обезпокоява българската общественост, в това число и цар Борис III. Обяснението на земеделските водачи е, че всички тези отстъпки, направени от Стамболийски, са опит да се спечели подкрепата им за излаз на Бяло море. Обаче още тогава британският пълномощен министър в България Ърскин е казал, че Стамболийски е измамен в Ниш. Според него е било невъзможно и почти илюзия Сърбия да подкрепи България за сметка на своя стар приятел Гърция.

- Какво се случва на практика?

- Действията на четите на ВМРО не са прекратени, както и договореностите по Нишкото споразумение не са осъществени. Но нека спрем дотук, а в следващия разговор ще се опитаме да отговорим на въпроса: "Защо се стига до държавния преврат на 9 юни 1923 г., организиран от Военния съюз?".

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ

СЪОБЩЕНИЕ

Българският исторически форум към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) организира лекция на тема "Геноцидът на народностите в Османската империя", която ще бъде представена от Георги Илиев - член-наблюдател на БАНИ, автор на книгата "Лятото на 1913 г. Документирани свидетелства за геноцида над българите" и потомък на жертви на геноцида. Сбирката ще се проведе на 15 януари 2015 г. (четвъртък) от 18:00 ч. в семинарната зала на БАНИ на името на "Акад. Емил Александров" (ВМА - I етаж, партер).

Канят се всички желаещи да присъстват на лекцията и да се включат в дискусията.
Входът е свободен.

Премиера на новата книга на акад. Григор Велев



От печат излезе новата книга на председателя на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) акад. проф. д-р Григор Велев "История на българите от Македония", том I, "Древност, Средновековие, Българско възраждане". Формат А4, 437 стр., 356 илюстрации.

Моят град

СОФИЯ

Нова система улеснява регистрацията на автомобили



На гражданите и на фирмите вече няма да се налага да подават данъчни декларации към общината, когато придобиват или продават автомобил. Благодарение на въведената от 1 януари т.г. система общините всекидневно ще полу-

чават информация за новорегистрираните превозни средства. Новината съобщи зам.-кметът на София Дончо Барбалов в интервю за БНР. Той подчерта, че новата система ще пести време и се очаква да доведе до повишаване на събираемостта на

местните данъци. Размерът на данъка се определя въз основа на данни от регистъра на пътните превозни средства, поддържан от МВР (ПП КАТ). Данъчни декларации обаче ще бъдат подавани в случаите, в които автомобилът е придобит по наследство, има повече от един собственик или има отстъпка от данъка. От услугата ще се възползват жителите в София, Велико Търново и Пловдив, като предстои тя да бъде внедрена и във всички регионални звена на Пътна полиция.

ВАРНА

Лъвчетата в зоопарка ще бъдат осиновени след 16 януари

Трите бебета лъвчета все още не са осиновени и кръстени. Това заяви директорът на варненския зоопарк Иванка Стоянова по повод на тиражираната информация, че животните вече имат осиновител. Тя допълни, че това ще стане след 16 януари т.г., когато навършат три

месеца, и то от първия кандидат, който е подал заявление още миналата година. До този момент желаещите да полагат грижи за лъвчетата са повече от 10 - физически лица, фирми и дори частно училище, правото на първия е да им стане кръстник, станало ясно от думите на

Стоянова. Традиционно в края на януари ще стартира и инициативата "Осинови бебета от зоопарка", когато всеки любител на животните може да си избере любимец, за който да полага грижи. През 2014 г. в зоокъта са се родили и излюпили над 60 птици и бозайници.

БЛАГОЕВГРАД

Над 1500 души гониха злите духове

Над 1500 души от 11 групи се включиха в тазгодишното издание на кукерския фестивал в Благоевград. Участниците в седмото издание на сурвакарските игри демонстрираха изключителна креативност, като бе спазен духът на народната традиция. Голямото богатство от персонажи зарадва зрителите

с артистичност, традиция и наричания. Всички участници трябваше да впечатлят не само публиката, но и експертно жури. В маскарада се включиха и деца на една- и двегодишна възраст, а най-възрастният кукер бе на 80 години. Кметът на Благоевград Атанас Камбитов награди кукерската група от

село Покровник за "придържане към традициите". Преди да връчи наградата, той обеща на всички участници в Седмия общински фестивал на сурвакарските игри, че общината ще помогне с всичко необходимо и ще подкрепи желанието на групите да се включат в кукерските фестивали в Симитли и Перник.



ПЛОВДИВ



Започна изграждането на Младежки център

Градоначалникът инж. Иван Тотев, неговият заместник Петър Зехтински и кметът на район "Централен" Георги Титюков направиха първа копка за изграждането на Младежки център в парка "Отдых и култура". Комплексът включва построяването на изцяло нова 3-етажна сграда. На първия етаж ще има 6 съблекални, медицински кабинет, на втория - библиотечен център с интернет клуб, заседателна и семинарни зали, а на третия -

стаи за подслон на 35 младежи. Паркингът ще разполага с 47 места за автомобили. Общата стойност на проект е 1,147 млн. евро, като безвъзмездната финансова помощ е в размер на 100%. Община Пловдив няма да спре проекта до изпълнението му в рамките на Европейския финансов механизъм, а на втори етап ще инвестира средства в изграждането на изцяло нова спортна база на открито, която ще се ползва свободно от всички

пловдивчани, съобщи инж. Тотев. Със средства от общинския бюджет ще бъдат изградени 3 футболни игрища, 2 за баскетбол, едно комбинирано игрище за волейбол и тенис на корт, 4 маси за тенис на маса, 2 площадки за фитнес на открито, едната със слънцезащитна тента и уреди, тартанова писта за бягане, трибуни за зрители, осветление с възможност да свети за всяко отделно игрище, ограда около целия обект и между футболните игрища, както и голяма детска площадка по подобие на тази в Цар Симеоновата градина.

СТАРА ЗАГОРА

Набират младежи за обучение в Германия

Млади хора от Стара Загора ще получат възможност за тригодишно обучение в Германия за придобиване на професионална квалификация по гериатрични грижи. Това ще се случи благодарение на проекта "ABANO", обявен от правителството на Германия. Желаещите да кандидатстват трябва да бъдат на възраст между 18 и 27 години, да са завършили средно образование без професионално обучение и да нямат магистърска степен от университет. Първоначално

участниците в програмата ще изучават немски език, след което ще преминат 4-седмична практика в Германия. Обучението ще започне на 1 октомври 2015 г. и ще продължи 3 години. Специализираните институции по гериатрични грижи, както и държавно признатите професионални училища, в които ще протичат практическите и теоретичните занимания, се намират в провинция Северен Хесен, Германия. Проектът е финансиран със средства от ЕС. По време на

обучението в Германия участниците ще получават заплащане от 818 евро на месец. Предвидени са и 300 евро за пътни разходи за пътуване до родината веднъж на 6 месеца. След успешно приключване на обучението участниците могат свободно да решат къде да упражняват професията. Изпълнител на проекта е НПО АВО-Северен Хесен, Германия, с партньор Фондация АВО-България със седалище гр. Стара Загора. Допълнителна информация може да бъде получена на телефон 0877 431 100 и на интернет адрес www.awo.bg.

БУРГАС

Общината помага на бездомни да получат работа

Кметът на Бургас Димитър Николов е поел ангажимент да помогне на бездомните в общинския приют, които желаят да започнат работа. Предвижда се те да бъдат ангажирани в озеленяването, както и в строителството - при изпълнението на обекти от общинската фирма "Благоустройствени строежи". Ръководството на социалното заведение вече е предоставило в община-

та списъци на желаещите да започнат работа. В момента приютът дава подслон на 20 души, обясни директорът Димитринка Колева. Тя допълни, че сред тях има хора, които са останали без дом, защото са станали жертва на имотни измами или заради семейни спорове. По-голямата част от настанените имат средно обра-

зование, а двама са висишести. Част от бездомните имат желание да започнат работа, но често са отхвърляни на пазара на труда. Затова надеждите им са насочени към Община Бургас. Междувременно социалното заведение има готовност да осигури допълнително 10 места за студентите зимни дни, коментира Д. Колева.





Владислава ГАЛЕВА,
юрист

Режимът на облагане с данък върху недвижимите имоти е регламентиран от Закона за местните данъци и такси. Такъв данък се дължи за сгради и поземлени имоти в строителните граници на населените места и селищните образувания, както и за поземлените имоти извън тях, които според подробен устройствен план имат предназначението по чл. 8, т. 1 от Закона за устройство на територията (с жилищни, общественообслужващи, производствени, складови, курортни, вилни, спортни и развлекателни функции, за озеленени площи, за декоративни водни системи, за движение и транспорт, включително за велосипедни алеи и други).

Не се облагат с данък поземлените имоти, заети от улици, пътища от републиканската и общинската пътна мрежа и железопътната мрежа до ограничителните строителни линии; поземлените имоти, заети от водни обекти, държавна и общинска собственост; земеделските земи и горите, с изключение на застроените земи - за действително застроената площ и прилежащия ѝ терен; недвижимите имоти с данъчна оценка до 1680 лв. включително.

Данъчно задължени са лицата, собственици на облагаеми с данък недвижими имоти. При учредено вещно право на ползване данъчно задължен е ползвателят. При концесия данъчно задължен е концесионерът. Собственикът на

Данък се дължи и за имот, който не се използва

сграда, построена върху държавен или общински поземлен имот, е данъчно задължен и за този имот или съответната част от него. За имот - държавна или общинска собственост, данъчно задължено е лицето, на което имотът е предоставен за управление.

Когато върху облагаем недвижим имот правото на собственост или ограниченото вещно право е притежание на няколко лица, те дължат данък съответно на частите си.

Данъкът върху недвижимите имоти се заплаща, независимо дали недвижимите имоти се използват или не.

Данъчната основа определя размера на налога

Данъчната основа за облагане на жилищни и нежилищни имоти на граждани е данъчната оценка на имота, определена съгласно постановените норми в приложение към закона, в зависимост от вида на имота, местонахождението, площта, конструкцията, овехтяването и други показатели.

Данъчната ставка е величината на данъка за една данъчна единица. Обикновено е в процент или абсолютна сума. Данъчният размер "свързва" данъчната основа и данъчното задължение за определен отчетен (данъчен) период. Ставката на данъка върху недвижимите имоти се определя на Наредба за определяне на размера на местните данъци на съответния общински съвет.

Освобождаване от облагане

Освободени от данък върху недвижимите имоти са:

- имотите - публична общинска собственост;
- имотите - публична държавна собственост, освен ако имотът е предоставен за ползване на друго лице и това лице не е освободено от данък;
- читалищата;
- сградите - собственост на чужди държави, в които се помещават дипломатически и кон-

сулски представителства, при условията на взаимност;

- сградите на Българския червен кръст и на организациите на Червения кръст, регистрирани в друга държава - членка на Европейския съюз, или в друга държава - страна по Споразумението за Европейското икономическо пространство;

- сградите на висшите училища и академичните институции, използвани за учебен процес и научна дейност;

- храмовете и манастирите, предназначени за богослужбена дейност, заедно с поземлените имоти, върху които са построени - собственост на законно регистрираните вероизповедания в страната, както и молитвените домове заедно с поземлените имоти, върху които са построени - собственост на законно регистрираните вероизповедания в страната;

- парковете, спортните игрища, площадките и други подобни имоти за обществени нужди;

- сградите - културни ценности, когато не се използват със стопанска цел;

- музеите, галериите, библиотеките;

- имотите, използвани непосредствено за експлоатационни нужди на обществен транспорт;

- недвижимите имоти, собствеността върху които е възстановена по закон и които не са в състояние да бъдат използвани, за период от 5 години;

- сградите, въведени в експлоатация преди 1

януари 2005 г. и получили сертификати с клас на енергопотребление "В", и сградите, въведени в експлоатация преди 1 януари 1990 г. и получили сертификати с клас на енергопотребление "С", издадени по реда на Закона за енергийната ефективност и наредбата по чл. 25 от Закона за енергийната ефективност, за срок от 7 години, а когато за производство на енергия за задоволяване нуждите на сградата се прилагат и мерки за оползотворяване на възобновяеми енергийни източници за производство на енергия, освобождаването е за 10 години;

- сградите, въведени в експлоатация след 1 януари 1990 г. и преди 1 януари 2005 г. и получили сертификати с клас на енергопотребление "С", и сградите, въведени в експлоатация преди 1 януари 1990 г. и получили сертификати с клас на енергопотребление "D", издадени по реда на Закона за енергийната ефективност и наредбата по чл. 25 от Закона за енергийната ефективност, за срок от 3 години, а когато за производство на енергия за задоволяване нуждите на сградата се прилагат и мерки за оползотворяване на възобновяеми енергийни източници за производство на енергия, освобождаването е за 5 години.

Данъчни облекчения за недвижимите имоти на граждани

В закона е предвидено данъчно облекчение за недвижим имот, който

е основно жилище и служи за задоволяване на жилищните нужди на гражданите и членовете на неговото семейство през преобладаващата част от годината. В този случай данъкът се дължи с 50 на сто намаление. За имот, който е основно жилище на лице с намалена работоспособност от 50 до 100 процента, данъкът се дължи със 75 на сто намаление. Облекчението за основно жилище може да се ползва само за един имот.

При промяна на някое обстоятелство, което има значение за определяне на данъка, данъчно задълженото лице следва да уведоми общината с декларация в 2-месечен срок от настъпване на промяната.

Няма пълно освобождаване от такса смет

Гражданите могат да плащат по-малко такса смет за имоти, които не използват през годината. Достатъчно условие за това е през предходната година (от първи ноември до тридесет и първи декември) за не използването на имотите да бъде уведомена данъчната служба по местонахождението на имота. Това означава, че ако имате имоти, които възнамерявате да не използвате, може да си спестите част от таксата смет за тях, като подадете декларация, че няма да ги използвате. Право да декларира неизползването на даден имот има неговият собственик или ползвател. Декларацията представлява

определен формуляр и може да се получи от всяка данъчна служба. Декларацията се подава в съответното данъчно подразделение по местонахождението на имота. Това облекчение важи за апартаменти, къщи, вили, гаражи, сгради на фирми, парцели. Трябва да подчертаем, че няма пълно освобождаване от т.нар. такса смет. Таксата за битови отпадъци съдържа четири компонента. В нея освен услугите по сметосъбиране и сметоизвозване се включват и дейностите по осигуряването на чистотата на общите територии и поддържането на депо за битови отпадъци. В тази връзка деклариралите обстоятелството, че няма да използват имота през цялата година, няма да бъдат напълно освободени от такса битови отпадъци, а само частично.

За разлика от таксата за битови отпадъци, данък сгради се дължи дори и за неизползваните имоти. Собствениците имат задължение да уведомят данъчните в двумесечен срок за новопостроените или придобитите по друг начин имоти. Това трябва да става писмено пред данъчната служба по местонахождението на имота. От плащането на данък сгради се освобождава имот, който е бил разрушен по някаква причина, но за това обстоятелство е необходимо да се уведоми данъчната служба в срок до два месеца от разрушаването му.

Важно е да знаете:

1. Под "ползване на имота" се разбира и отдаването му под наем или даването му на заем на трети лица.

2. Декларацията за обстоятелствата около един имот, подадена от един съсобственик, важи и за останалите.

3. В Закона за местните данъци и такси е предвидена административнонаказателна отговорност за лица, които са декларирали неверни данни и обстоятелства, водещи до намаляване или освобождаване от такса. Наказанието за физическите лица е глоба от 50 до 200 лева, а за юридическите лица и едноличните търговци санкцията е в размер от 100 до 500 лева. Актовете за установяване на нарушения се съставят от служители на общинската администрация.



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

13 - 19 ЯНУАРИ 2015

Разтоварване след празниците

В средата на януари обилните трапези и традиционното празнично преяждане вече са зад гърба ни, но последиците тепърва ще усещаме. Какви са те и как да се справим с тях четете

на стр. 18

Когато ставите болят

С течение на годините ставният хрущял започва да старее. Причината е в постоянното им натоварване, особено когато става въпрос за тазобедрената, колянната и глезенната става. И идва ред на болката. Как да си помогнем ни съветва специалистът

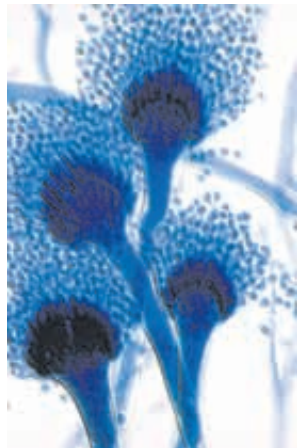
на стр. 23

Не подценявайте хипертонията

Отдавна е известно, че високото кръвно налягане засяга практически всички важни органи. Въпреки това много хора смятат, че хипертонията не е сериозен здравословен проблем, защото не се чувстват зле. Това обаче е много опасно. Защо? Ще научите

на стр. 24

Плесените - опасният противник



Плесените са едни от най-древните организми на Земята, появили са се преди повече от двеста милиона години и оттогава неотлъчно присъстват в живота на хората. Може да се каже, че историята на човечеството е тясно свързана с борбата му с бедите, които те носят. Подробности

на стр. 26

АВОКАДОТО ПОНИЖАВА АПЕТИТА

Американски учени доказаха, че ако хапваме заедно със закуската или с обяда по няколко парченца авокадо, чувството на глад през следващите три часа намалява с 40%. Специалистите провели следния експеримент: възрастни амери-

канци били разделени на две групи. Хората от първата група по време на закуска изяждали и по половин авокадо, което не се предлагало на участниците от втората група. Учените наблюдавали доброволците в продължение на няколко часа. Оказало се, че след три ча-

са желанието да хапнат нещо при хората от първата група се появило с 40% по-рядко в сравнение с участниците от втората група. След пет часа този показател бил 28%. Това убедило специалисти, че авокадото запазва чувството за ситост по-дълго време. Учени-



те предполагат, че понижаването на апетита след употребата на авокадо се дължи на увеличаването на

съдържанието на захарта в кръвта, което позволява на хората часове наред да не усещат глад.

РЕАБИЛИТИРАХА МИКРОВЪЛНОВАТА ПЕЧКА



Малко след появата на микровълновите печки тръгнаха и слухове за вредата, която могат да нанесат на здравето ни. Въпреки това удобният електроуред присъства почти във всеки дом. За щастие специалистите вече препоръчват активно да ползваме микровъл-

новите печки не само защото пестят време при приготвянето на различните продукти. А е известно, че колкото е по-кратка термичната обработка, толкова по-малко се разрушават полезните съставки на храните. Учените съветват да използваме микровълновите печки за дезинфекция на съдо-

вете или на дъската за рязане, която е любимо място на много опасни бактерии. За да ги унищожим, според учени от университета в Уисконсин са достатъчни пет минути в микровълновата печка. Същото се отнася и за гъбите, с които мием съдовете, но като им добавим малко оцет. (ЖД)

НИКОГА ПОВЕЧЕ ЗАПЕК И ПОДУТ КОРЕМ!

В резултат от преяждането, злоупотребата с алкохол и липсата на движение по време на празниците равновесието между "добрите" и "лошите" бактерии, населяващи стомашно-чревния тракт, може да се наруши. В резултат от това се стига до запек, подут корем и метеоризъм.

Как завинаги да се справите с констипацията и подуването на корема? Най-доброто решение срещу запек, подут корем и метеоризъм са пробиотичните добавки - пазителите на стомашно-чревния тракт. Но не какви да е пробиотици, а такива, които гарантират, че бактериите стигат живи до червата. Защото, за да бъдат наистина ефективни, бактериите трябва да оцелеят в киселата среда на стомаха. Такива са **Пробиотик Pearls Ацидофилус!**

В какво се състои уникалността на Пробиотик Pearls Ацидофилус? В това, че пробиотичните бактерии, които доставя **Пробиотик Pearls Ацидофилус**, попадат директно в червата, без да бъдат унищожени от



високата киселинност на стомашните сокове. Перлите имат уникална трислойна обвивка, като външната такава е създадена по специална **True Delivery™** технология, която предпазва бактериите от суровата стомашна киселина.

Как действа **Пробиотик Pearls Ацидофилус**? Улесняват изхождането, премахва подуването на корема, предпазва от

развитие на гнилосни процеси в храносмилателния тракт и понижава риска от заболявания на стомаха. Източник на Лактобациликус ацидофилус и Бифидус бактерия лонгум! 1 млрд. живи бактерии във всяка перла! Малки и суперлесни за преглъщане! Пробиотик **Pearls Ацидофилус** е оригинален продукт на **Enzymatic Therapy** - утвърден американски производител на хранителни продукти за здравето! Предлага се в разфасовка от 30 и 90 перли. Приема се по 1 перла на ден. Кажете "Сбогом!" на запека и подутия корем сега!

За повече информация:
02/9530583 и www.revita.bg

ОПОРНИТЕ ТОЧКИ НА ДОБРОТО ХРАНОСМИЛАНЕ

Отминаха големите зимни празници с неизбежните роднински и приятелски събирания, с обилните трапези и щедри количества алкохол. Ако мярката е прехвърлена, не се разминаваме и с неприятните здравни последици. За тях, както и за начините да ги избегнем или неутрализираме разказва д-р Светлана Бежанова, гастроентеролог в Медицинския институт на МВР.

В този период, в който сме лишени от пресни плодове и зеленчуци, росли в нормалните условия и места, най-големите проб-

леми идват от това, че се ядат много консервирани, тлъсти и мазни храни. Важи и тук принципът, че количествени натрупвания водят до качествени изменения. Голямото количество, намаленото движение по празниците е причина да не могат да се изразходват калориите, да не могат да се преработват достатъчно добре храните. Характерни за тези периоди на продължителни празнични събирания около масата са и жлъчните заболявания. Защото пикантните храни, пържените, панираните, многото чесън, майонези, сладките и тестените неща - баници, торти и баклави - водят до точно тези последици, до подуване, куркане и заболяване на червата и на жлъчните пътища.

Как може да се разграничи функционалното

страдание от сериозния здравословен проблем? Функционалните нарушения лесно излизат наяве, като използваме нашите инструментални методи за отхвърляне на органично увреждане. Това са ултразвуковата диагностика и по-инвазивните методи като гастроскопия и колоноскопия. Функционални са тези страдания, които имат само определени симптоми - болка, подуване, куркане на червата, гадене, повръщане. И ако не открием някаква органична причина за тези симптоми, тогава става въпрос за функционално страдание. За да се преодолее спомнатите смущения, е нужен оптимален хранителен режим: да не се преяжда нито като количество, нито като честота на хранене - да има закуска, обяд, леки закуски в 10 и 16

часа и вечеря, която да не е по-късно от 19 часа. Важи правилото да ставаш от масата леко гладен, но в никакъв случай преял. Изключително погрешно е също да се ляга веднага след нахранване, но това се прави масово. Обяснението е, че ензимите, които трябва да преработват храната, имат определен биологичен ритъм в денонощието. И количествата им, които се отделят от нашите ендокринни жлези, са разпределени така, че да поемат най-голямото натоварване до около 19 часа вечерта. Това важи и за инсулина, и за други ензими. Ако легнеш веднага след нахранване, нарушаваш механизма, създаден от природата. Защото движението стимулира чревната перисталтика и подобрява храносмилането.

Алкохолът има нега-

тивно действие не само върху черния дроб, той унищожава клетки в панкреаса, където се съдържат храносмилателните ензими. От друга страна, специално за червеното вино примерно е доказано, че скъсява времето за преминаване на храната през целия гастроинтестинален тракт и по този начин често се получават функционални разстройства, конкретно диария.

През зимата се консумират традиционно големи количества туршии. Там обаче има много консерванти, като най-вече солта и оцетът са тези, които действат неблагоприятно върху нашия организъм. Не съветвам да се избягват напълно, но да не се прекалява с туршиите. Умереността във всичко е най-доброто.

Освен правилното

хранене (като вид и начин), двигателния режим, ние препоръчваме и медикаменти, които не са в истинския смисъл на думата химически синтезирани. Това са помощни средства, съдържащи съставка, която отнема газовете в червата. Мога да кажа, че много добър ефект има "Комфортекс", тъй като облекчава симптомите на тежест, газове и уреггулира ритъма на изхожданията. Тоест, ако някой е имал разстройство, с употребата на "Комфортекс", освен че ще се чувства по-добре, без тежест, без подуване, ще си уреггулира и режима на изхожданията. Препаратът не е обвързан с определено време или продължителност на приемане. Аз лично предпочитам и препоръчвам на моите пациенти с вече изброените оплаквания първоначално по-интензивно лечение, тоест десетина дни да се взимат примерно два пъти по две капсули по време на хранене. След това вече може да се приемат само когато има проблем.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

Comfortex®



За повече
комфорт
при хранене

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

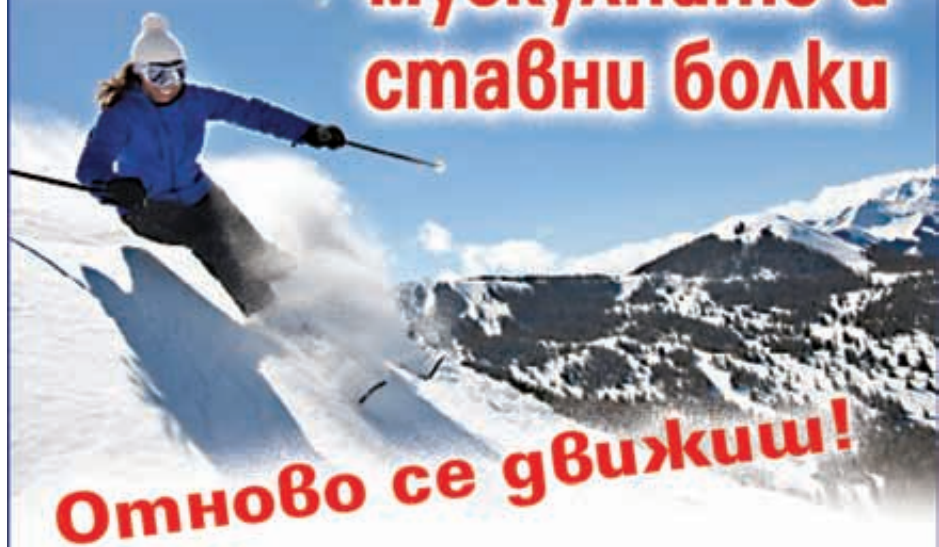
- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект

ECOPHARM

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



Затопля и облекчава мускулните и ставни болки



Отново се движиш!



Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект. При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения

ECOPHARM

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

ВТОРИ ЛИНЕЕН УСКОРИТЕЛ ЗА ИСУЛ Е ЖИЗНЕНО НЕОБХОДИМ

● С проф. Лилия Гочева, дмн, ръководител на Клиниката по лъчелечение в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", разговаря Петър Галев

Проф. Лилия Гочева е началник на Клиниката по лъчелечение към УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" от 2010 г. До 2014 г. е член на Съвета на директорите на болницата. Пет години е национален консултант по лъчелечение. От 2000 г. е ръководител на единствения лъчетерапевтичен екип в България, участващ в провеждането на костно-мозъчна трансплантация. Консултант е на множество медицински заведения на територията на гр. София. Научната ѝ дейност е насочена към лъчелечение на редица злокачествени новообразувания, но основният ѝ интерес е насочен към тежката артилерия в лъчелечението - голямополевите лъчетерапевтични техники. Под нейно ръководство през последните години бяха внедрени редица най-модерни лъчетерапевтични техники.



Проф. Гочева, имат ли основание да се страхуват пациентите, насочени към лъчелечение?

- Лъчелечението е един от основните методи, които се прилагат при злокачествени новообразувания. Онкологично болният реално се страхува от всичко - от диагнозата, от прогнозата, от изследванията, от бъдещото лечение и неговите последствия. Лъчелечението има над 100-годишна история, утвърдило е мястото си като основен метод на лечение на злокачествени заболявания. Прилагането му е свързано с използването на най-високите технологии в медицината.

- При какви локализации и форми на злокачествени заболявания лъчелечение-

то има най-голям ефект?

- На лъчелечение подлежат почти всички локализации на злокачествени новообразувания.

- Има ли форми на рак, при които лечението е само лъчетерапевтично?

- Най-често лечението е комплексно! Има локализации, например ранните карциноми на ларинкса, назофаринкса, кожните карциноми, които могат да се лекуват само с лъчелечение. Въпросът не е във фаворизиране на някой терапевтичен подход, а по-скоро в подбора на най-подходящия самостоятелен или комплексен такъв при конкретния пациент.

- Колко време обикновено продължава един курс лъчелечение?

- Стандартното лъче-

лечение продължава най-често от 4 до 6 седмици. Може обаче да се реализира и в 1 ден или в 8 седмици.

- Какви са най-честите усложнения след облъчване и може ли пациентът да направи нещо, за да ги избегне?

- Ранните реакции обикновено се наблюдават по време на лъчелечението и през първите три месеца след това. Те обикновено са обратими. Късните се развиват в следващите месеци и години. Спазването на определен хигиенно-диетичен режим и всякакви други указания, дадени от лекаря, води до намаляване на риска от развитие на подобни реакции и последствия.

- Има ли развитие през последните години в областта на лъчелечението, какво се промени?

- Лъчелечението е високотехнологична специалност. Особено големи са промените, които се очакват в българското лъчелечение. България е в процес на тотално преоборудване на лъчетерапевтичната практика. Подобен феномен няма в света. Очаква се инсталирането на над 15 нови лъчетерапевтични уредби, повечето от които са линейни ускорители.

- В България пациентите имат ли достъп до всички методи във вашата област, които се прилагат по света?

- Доскоро бяхме далеч от най-модерните лъчетерапевтични техники. Но в момента в клиниката по лъчелечение към УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" се прилага най-модерното, т.нар. ротационно

обемно модулирано по интензитет лъчелечение, известно още като "RapidArc" технология. Съвременното триизмерно лъчелечение прилагат редица български лъчетерапевтични центрове. Все още не се прилага радиохирургия, но се надяваме и това скоро да стане реален факт.

- Защо "RapidArc" технологията се приема за най-модерното лъчелечение?

- Тази технология е въведена за първи път в Бирмингам в щата Алабама, САЩ, през 2009 г. Лицензирана е съвсем скоро, едва през 2010 г. Чрез осигуряването на ултрамодерна по световен стандарт терапевтична процедура в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" България налага нов стандарт в региона. Тя става първата страна в Югоизточна Европа, която е въвела в практиката технология, даваща възможност за най-добро и бързо лечение на пациентите. По този начин влизаме в Топ 50 на лъчетерапевтичните центрове в Европа. Ключово предимство на тази технология е най-добрата комбинация между осигуряване на качествено лъчелечение, реализирано при намалено време на облъчване, водещо до подобрени лечебни резултати и добро качество на живот на пациентите. Вече го можем, имаме го в България. Това, без да е панацея, ще е равносилно на революция в борбата с рака в България.

- Какъв е Вашият конкретен опит с тези технологии?

- От четири години клиниката, която ръко-



Генералният директор на МААЕ Юкия Амано през юли 2014 г. обеща на целия екип 4-седмично обучение в Берлин, Амстердам и Лисабон

Ключово предимство на тази технология е най-добрата комбинация между осигуряване на качествено лъчелечение, реализирано при намалено време на облъчване, водещо до подобрени лечебни резултати и добро качество на живот на пациентите

вода, разполага с уникална апаратура за лъчелечение. Ние представяме пилотния център у нас, разполагащ с линеен ускорител от висок клас. С инсталирането на този линеен ускорител екипът ни трябваше да овладее за четири години опита, трупан в света повече от шест десетилетия. Радвам се, че успяваме!

- Достатъчен ли ви е един линеен ускорител?

- Имайки предвид фактите, че Клиниката по лъчелечение в ИСУЛ е единствената в България, профилирана и в лечението на деца с онкохематологични заболявания, единствената, провеждаща цялостно облъчване и участваща в екипите за костно-мозъчна трансплантация в България, утвърдила се като пилотния център, овладял най-модерната технология в лъчелечението, и не на последно място, единственият център за следдипломно обучение на лекарите лъчетерапевти, напълно логично е решението на МЗ за оборудването му с

втори линеен ускорител от най-висок клас. С този линеен ускорител ще разработим и ще внедрим най-съвременното стереотактично лъчелечение - радиохирургия за глава и тяло.

- Кога смятате това да стане факт и ИСУЛ да разполага с втори линеен ускорител?

- Тук искам да се обърна с един апел към фирмите, участващи в модернизиранието на българското лъчелечение: Уважаеми госпожи и господа, приемерте моето уважение към Вашия труд, амбиции и усилия. България през последните седем години бе истинско предизвикателство за Вас и за търговските Ви умения. Дълбоко и искрено оценявам трудностите, с които трябваше да се справяте. Обръщам се към Вас с един човешки апел - дайте възможност този процес да завърши успешно! Нека в тези девет месеца, които остават до октомври 2015 г., успешно да бъдат инсталирани последните два линейни ускорителя в университетските комплекси на УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" и МБАЛ Плевен. Нека битките и споровете между фирмите да не попречат в крайна сметка на този процес. Вярвам в това! Имаме много видове и марки апаратури, а хората имат само болестта си. Тъжната истина е, че за всички лъчетерапевтични центрове и за всички апаратури има предостатъчно пациенти. Най-важното е да им осигурим всичко възможно, за да имат възможно най-голям шанс да се преборят с болестта и да оздравеят.

АКАД. ДАМЯН ДАМЯНОВ:

ДЪРЖАВАТА ДА ПОДДЪРЖА НЯКОЛКО СТРАТЕГИЧЕСКИ БОЛНИЦИ С ГАРАНТИРАН БЮДЖЕТ

● Не можем да се конкурираме с частниците, които имат право на реклама и подбор на пациентите си, твърди началникът на Клиниката по хирургия в болница "Царица Йоанна - ИСУЛ"

Лиляна ФИЛИПОВА

Акад. Дамянов, наскоро Ви видяхме в сложна ситуация с пациент, изоставен от близките си, който не е в състояние да се грижи за себе си, не може да остане при вас, нито може да бъде преместен в друга болница. Често ли имате такива случаи?

- Всяка седмица имаме по един пациент, който ни поставя някакви социални проблеми. Този се оказва човек със запуснат карцином на фаринкса, на когото сме поставили гастростомия, за да може да се храни по изкуствен път. Оказа се, че няма близки и роднини. Приетелите му по чашка, с които се е веселил, първоначално заявиха готовност да се грижат за него, но като разбраха, че трябва да го хранят през стомаха, зачезнаха и ние в продължение на седмица се чудехме какво да го правим. Държахме го седмица повече от необходимо-



Акад. Дамян Дамянов:

то, за да се стабилизира. Сега, когато си отиде сам въщи, не мога да кажа какво ще стане. Такива казуси зачестяват - идват запуснати пациенти със злокачествени заболявания, както и болни в спешно състояние. Това са хора, които живеят изолирано, нямат здравна култура или възможност да се грижат за здравето си. Част от тях не са здравноосигурени.

- Как според Вас трябва да се реши проблемът с неосигурените, които продължават да бъдат в тежест на болниците?

- Здравноосигурителният модел като цяло се обърка. Не е редно хората само да се

плашат със санкции. Здравната осигуровка трябва да стане привлекателна. Тя би могла да се обвърже със семейството. Ако едно 4-членно семейство си плаща колективно семейна здравна осигуровка, при нужда всеки може да ползва капацитета ѝ или процент от нея. Това би било много по-стимулиращо за осигуряването. Много по-добър е вариантът здравните каси да се обвързват професионално и така да се създадат няколко здравни каси. Предимството на решението да има една каса е, че тя може да бъде контролирана и се намалява рискът от фалит. Но при нас това доведе до одържавяване на здравната каса. Ако тя съществува като самостоятелна институция със собствена политика, няма да бъде задължена да сключи договор с всички здравни заведения в България. Ще има възможност да се насочи към по-качествено лекуваните здравни заведения и така ще се прави

някакъв подбор. Сега това не се случва и естествено индивидуалната заинтересованост пада. В България да има 390-400 болници - пълна аномалия.

- Как ще коментирате дисбаланса между частните и държавните болници?

- Привържениците на неолибералната политика очакваха, че като направят джипитата еднолични търговци, между тях ще възникне конкуренция и тези, които са некадърни, ще отпаднат от само себе си. Това обаче не се случи. Джипитата бяха 5200, сега са 4900, но намалението е по чисто механични причини -

заминали за чужбина или просто са се пенсионирали. Логиката с болниците е същата - те трябва да се конкурират и в резултат на естествения подбор тези, които не са качествени, да отпаднат от само себе си. Да е отпаднала някоя?! Болниците бяха 260, сега са 360, продължават да се увеличават. Това е безобразие. При такъв род политика държавата е заинтересована да не се вглежда много в частните болници. Отделно те имат право на реклама, на нелоялна конкуренция. Държавните болници нямат право на подбор на пациентите си, нямат право да откажат спеш-

на помощ. Приемат целия този социален контингент с проблеми и държавата въпреки това казва: "Вие трябва да се конкурирате наравно с частните болници". Как да стане това?! Нужен е по-специален режим и отношение към държавните болници. Държавата трябва да поддържа един скелет от държавно осигурени и гарантирани бюджетно болници, които да осигуряват основата на здравеопазването. Дали към това ще се добави частна болница, която да дава допълнителни екстри, това е нещо допълнително.

Цялото интервю четете в credoweb.bg

РАКЪТ НА ПРОСТАТАТА СЕ ДОКАЗВА С БИОПСИЯ

Все повече мъже търсят уролог за профилактичен преглед на простатата, казва в интервю за CredoWeb д-р Юлиан Коцев от "Хил клиник". Хубавото е, че вече целенасочено се полагат усилия за профилактика и ранно откриване на рака на простатата. В България статистиката показва, че това е едно от най-честите злокачествени заболявания при мъжете, а и смъртността от този тумор е висока. Причината е, че все още повечето мъже търсят помощ едва при оплаквания - болки или намаляване на телото. За съжаление тези симптоми се проявяват в по-късните стадии, когато по-трудно можем да повлияем, посочва д-р Коцев. Целта тогава е да се удължи животът на болния, но не може да се говори за излекуване.

Няма друга профилактика освен преглед при специалист. Той включва набор от изследвания, които мъжете над 50-годишна възраст би следвало да си правят всяка година - ректално туширане, ехографско изследване, изследване на PSA. По-високите стойности на PSA са важни, но не са решаващи за диагнозата. Има фактори, които могат да доведат

до повишаване на стойностите на PSA. Когато те бъдат изяснени и останат обосновани съмнения за рак на простатата, се прави биопсия, чрез която се доказва диагнозата.

Възрастта е основният рисков фактор. Вторият е генетичната предиспозиция - т.е. има унаследяване. Мъжете, които имат във фамилията близки роднини с рак на простатата, трябва да започнат профилактика на по-ранен етап - от 45-годишна възраст. Гените повишават риска, но това не означава, че задължително ще се стигне до карцином. Просто при такива фамилии вниманието трябва да бъде повишено.

Ако данните от всички изследвания - биопсия, ЯМР или скенер, костна скинтиграфия, покажат, че ракът е съсредоточен само в жлезата, тогава се прилага дефинитивно лечение. Целта на операцията е да отстрани целия орган заедно с раковия процес. В ранен стадий успеваемостта при този метод е много висока. При голяма част от мъжете преживяемостта е над 15 години, което в онкологията се води излекуване.

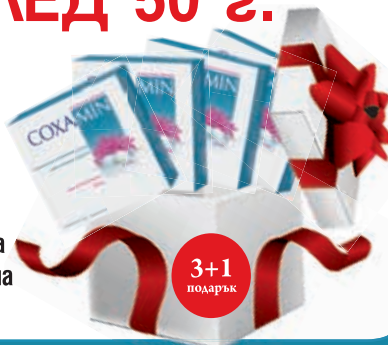
Още за болестите на простатата четете в credoweb.bg

ЗА ПО-ДОБРА КОСТНА ПЛЪТНОСТ СЛЕД 50 г.

Сега е моментът да си подарите най-качественият за здравето на костите, калциев продукт с витамин D₃ - **COXAMIN D**.

При закупуването на 3 опаковки, получавате 1 опаковка подарък.

Опаковките от промоцията са достатъчни за един годишен пълноценен курс за подобряване на костната плътност.



Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций; съдържа още 74 биоактивни микроелемента и минерала; COXAMIN се предлага и обогатен с Витамин D₃, с наименование COXAMIN D и обогатен с Натурален Морски Магнезий с наименование COXAMIN MAGNE.

Търсете опаковките с промоционалния стикер!

Произведено от "MARIGOT" LTD - Ирландия за "ХЕРБАМЕДИКА" ЕООД; 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

Клиниката по гастроентерология в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", която е и първата в света Катедра по гастроентерология, се включи в първата социална мрежа за здраве и здравеопазване Credoweb.

Клиниката е основана през 1954 г., като година след нея се създава Катедра по гастроентерология към Сорбоната в Париж. Дотогава всички гастроцентрове са били част от катедри по вътрешни болести и терапевтична медицина.

"Клиниката ни е уникална - тя е най-голямата в страната, тук са се въвеждали и продължават да се въвеждат най-модерните методи за лечение в



тази област на медицината - твърди ръководителят ѝ проф. Борислав Владимиров. - Найценното е, че всичко в областта на гастроентерологията е събрано на едно място."

Проф. Владимиров е горд с факта, че клиниката му разполага със супермодерни уре-

ди, които са единствени на територията на България. Става дума за последен клас апаратура в областта на балонната ендоско-

пия, ехоендоскопията и др.

Преди месец на Европейския конгрес по гастроентерология клиниката е удостоена с първа награда в областта на болестите на дебелото черво. Миналата година пък печели престижно европейско отличие в областта на невроендокринните тумори. Тук работят едни от най-изявените български специалисти по гастроентерология. На международно признание се радват постижения в областта на първичния рак на черния дроб, на възпалителните заболявания на червата, вирусните хепатити, интервенционната, ендоректалната ехография, ендоскопията. Това е единствената клиника у нас, която събира на едно място всичко в областта на заболява-

нията на тънкото черво. Водеща е в областта на протезите на кухите органи. Тук са въведени всички методи на протезиране и стентване в страната, отбелязва проф. Владимиров. Клиниката е едно от 4-те спешни звена в София - покрива спешността за всички кръвоизливи. Притежава първата лаборатория по екзокринна недостатъчност.

Всички гастроентеролози в България са получили специалност в нашата клиника, отбелязва проф. Владимиров. Всяка година в нея се провеждат основни и тематични курсове, организирани по отделни органи. Обучението на студентите се провежда и на български, и на английски език.

Интервю с проф. Борислав Владимиров, както и информация за специалистите в клиниката - на www.credoweb.bg

РАЗТОВАРВАЩА ДИЕТА С ВИТАМИН С И СУПИ СЛЕД ТЕЖКА ТРАПЕЗА



Коледните и новогодишните трапези поставят на изпитание стомаха, но и целия организъм, който трябва да се справи с преработването и усвояването на големи количества храна, при това богата на мазнини и въглехидрати. Можем да си помогнем с няколко разтоварващи дни, пише в профила си в Credoweb д-р Митко Ригов, диетолог в Александровска болница. Целта е да освободим организма от отпадните метаболитни вещества, да подпомогнем тялото за връщането на алкално-киселинния баланс, тъй като преяждането води до повишена киселинност. Обилното хранене с повече мазнини товари черния дроб и храносмилателния тракт. Затова след празниците са идеални два-три зеленчуково-плодови дни. "Противник съм на оставането на вода и няколко плода през целия ден", посочва д-р Ригов.

Гладуване и разтоварващ режим са две различни неща. При гладува-

нето човек не приема нищо, което носи хранителни вещества на организма - вода и чай. Разтоварване е, когато се консумират леки ястия - зеленчукови супи, салати, фреши. Ден-два може да останем на такова хранене. Ако преяждане и ограничаване в храната се редуват особено често, може да се стигне до мастна дегенерация на черния дроб.

Един от начините да изгаряме повече калории е като ускорим метаболизма чрез начина си на хранене. Можем например да пием повече течности. Така форсираме диурезата - изхвърлянето на отпадните вещества чрез урината. Отделянето на жлъчен сок се подпомага, ако изпием чаша топла вода сутрин, а след това лъжица зехтин. Това би предизвикало свиване на жлъчния мехур и отделяне на жлъчен сок. Друго базисно правило е като се храним по-често с малки порции, да наблегнем на протеините с малко мазнини - кисело мляко, извара, пилешко и пуешко месо, риба, варен яйчен белтък. Разбира се, трябва да включваме предимно храни с по-малко калории - зеленчуци и плодове.

Какво да ядем на сутринта след пицна трапеза и повече алкохол? Да приемаме повече течности, да хапнем нещо сладко и да приемаме витамин С (може с таблетки, сокове или чайове). За предпочитане е през деня да останем на зеленчукови супи, чай с мед и свежи салати.

Още съвети за храненето можете да намерите на credoweb.bg

Д-Р ПЕЙНЕШКИ ЗА СИЛАТА НА

FLEX CODE



"На българския фармацевтичен пазар се предлагат огромен брой хранителни добавки за профилактика на износването на ставите. В моята дългогодишна ортопедо-травматологична практика съм използвал многобройни продукти, повечето от които с неудовлетворяващ пациентите ефект.

От 3-4 години започнах да назначавам ФЛЕКС КОД. Много голям процент от пациентите, които го приемат в продължение на 3 месеца, от 2 до 3 пъти годишно, са с отлични отзиви за ефекта на препарата. ФЛЕКС КОД съдържа всичко най-необходимо за подхранването на хрущялите.

Благодарение на балансирания си състав и уникалната си формула от високи дози нискомолекулярна хиалуронова киселина, хондроитин сулфат, MSM (метилсулфонил метан), глюкозамин сулфат, ФЛЕКС КОД е подходящ при артрозни и дегенеративни заболявания на опорно-двигателния апарат - тазобедрени, коленни, глезенни, раменни, лакътни, гърбни стави, както и тези на гръбначния стълб. ФЛЕКС КОД се препоръчва при ревматоидна болест, колагенози, подагра, както и при следтравматични наранявания на ставите и ставния хрущял след извършване на оперативни интервенции върху ставите (артроскопии, артропластики и други) и при бързо израстващи деца над 6 години с хондромалация."

Д-р Пейнешки
УСБАЛО "Проф. Бойчо Бойчев" - Горна Баня, гр. София
тел.: 02/81 81 552; 0889 65 55 65

Флекс Код и Флекс Код Премиум са високо ценени в лекарската гилдия поради доказаните вече клинични резултати и в България в областта на превенцията и лечението на ставни заболявания. Важно за пациентите е да знаят, че и двата продукта съдържат по 25-50 дневни дози, което е почти двумесечен прием при профилактика. Обръщайте внимание върху това, когато Ви предлагат „сходни“ продукти на по-ниска цена.

25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ

Флекс Код и Флекс Код Премиум се предлагат в промоционални опаковки с по една опаковка Съни Вит (Витамин D₃ - за здрави кости)



ГЪБИТЕ И РАКЪТ



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



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



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



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

Д-р Стойна Василева, тел. 0877 593 098

"На съпруга ми беше поставена една много тежка диагноза - рак на костния мозък, мултиплен миелом. Научихме за Вашите продукти от интернет. Дойдох тук, при д-р Евтимова в гр. Пловдив. Решихме да пробваме и с тях и се оказа, че сме постъпили правилно. В първия момент се съмнявах. Защото доста продукти менте има на пазара. И тъй като с д-р Евтимова се познавахме от преди време, просто я попитах откровено да ми каже мисли ли, че наистина продава менте продукти или не. Защото струват доста пари все пак. Тя ме увери, че продуктите са както трябва и са изследвани. И аз се доверих

и сега мога да кажа от цялото си сърце, че има полза от тези продукти и доказателство за това е съпругът ми. Тъй като лекарите, когато го видят как изглежда, а и изследванията, които той направя, за тях са едва ли не сензация. Освен това най-важно е той как се чувства. За три месеца бъбречната му недостатъчност се намали, урината му се изчисти.

Съпругът ми взима "Имюн Модулятор", който е комбинация от гъби, и има голям ефект. Сравнявам съпруга си с другите болни, когато ходим на лъчетерапия и химиотерапия. Разликата е очевидна. Те са бледи. Докато при него само първия път, преди да взе-



ме гъбите, му капеше косата. А сега си има коса.

Мисля, че комбинацията правилна диета с други процедури, които са за имунната стимулация и за детоксикация, е изключително добра според мен като лекар. Сега вярвам, че дори най-страшното заболяване, дори както е при него - в напреднал стадий, също може да се спре и да се върне назад."

Виж тук: www.mikoterapia.bg

Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор, тел. 0884 71 65 70



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

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

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

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома.



Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на лекар-мико-

терапевт започна да приема възможното най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След

четвъртия месец той продължи да приема само „Имюн Модулятор“ и така вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето, всички други органи са в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите."

Дядо ми вече няма рак и метастази!

Пациент с карцином на стомаха. Касае се за мъж на 78 години в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с „разязвени“ ракови лимфни възли. Отказана му е и химио-, и лъчетерапия, и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на Dr.Biomaster и противоболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите. Внучката на болния разказва:



"Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадох голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях."

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Родопи 68-70, вход вдясно, ет. 2
(до Сточна гара)

д-р Пламен Дончев

тел. 0878 931 252
консултации от понеделник до петък от 9 до 17 часа

• гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Лайош Кошут 24,
вътрешен двор, офис 8
(до Руски паметник)

д-р Катя Николова

тел. 02/ 952 51 99
консултации от понеделник до петък от 9 до 17 часа

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 1 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс 032/ 62 24 55
и GSM 0878 780 742

д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)

• гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. Цар Калоян № 30,

д-р Веселин Кънев

GSM 0878 780 491

• гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита")

Свилен Лапаков, натуропат

тел. 052/ 65 13 65
и GSM 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397

д-р Цветан Балкански

GSM 0878 800 044

• гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева

тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Иванова
GSM 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова
GSM 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева
GSM 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов

GSM 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров
GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД • www.drbiomaster.com • e-mail: office@drbiomaster.com
• тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет магазин: www.herbs-doctor.com



Д-р Ивелин ХАЙВАЗОВ,
ортопед-травматолог

БОЛКАТА ВИНАГИ Е ИНДИКАТОР ЗА ПРОБЛЕМ

С течение на годините тъканите в човешкото тяло неизбежно стареят, като това се отнася и за ставния хрущял. Неговата увреда е пропорционална както на възрастта на индивида, така и на интензивността, с която са се натоварвали ставите. Защото това е много различно при всеки - в зависимост от професията, обичайния начин на живот, на храненето, двигателната активност и т.н. Как човек натоварва ставите си има абсолютно пряко значение за състоянието на ставния хрущял и доколко

добре и дълго тези стави ще му служат. И тъй като тазобедрената, колянната и глезенната става са пряко ангажирани с постоянно натоварване, защото човек ходи на два крака, съответно и увредите в тези стави са най-смушаващи. Докато при увредена раменна става с хрущялен проблем и болков синдром човек може да задържи рамото в такова положение, че то да не се движи във всички възможни иначе физиологични равнини и по този начин да не усеща силна болка. Но, ходейки изправени, с всяка стъпка ние чувстваме болката в та-

зобедрената, колянната или глезенната става. И затова е нужна превенция на това нараняване на ставния хрущял. Начините са няколко. Първо и много важно нещо, което бих подчертал, е спазването на нормално телесно тегло. Да редуцираме наднорменото тегло, което в съвременния свят се наблюдава с размерите на епидемия основно поради небалансирано и непълноценно хранене. И на второ място, разбира се, е двигателният режим, който да има благоприятно влияние върху нашите стави. Тук не говоря за спорт от висша класа, а за редовни физически упражнения, за спортове, подходящи за поддръжка на тонуса на цялото тяло и на ставите в частност. А превенция-

та на доброто състояние на ставния апарат се осъществява най-добре медикаментозно с хондропротектори. Това са препарати със съответните съставки, които до такава степен са подбрани и балансирани, че да могат през устата или инжекционно да попадат точно там в човешкото тяло, където е необходимо, и да изграждат един филм върху ставния хрущял. Този филм първо подхранва, после до известна степен възстановява хрущяла, ако агресията към ставата не е прекалена и ако увредата не е много напреднала. И ефектът от прилагането на хондропротектор, какъвто е например препаратът "Хондросейв", е осезаем. Смятам, че след около 50-55-годишна възраст хо-

рата периодично трябва да приемат хондропротектори. Това означава, че ако човек няма доказана хрущялна увреда - било чрез образни изследвания или чрез оперативни методи, - е хубаво в годината да прави по два курса от по два-три месеца. За да може паралелно с грижата за цялото тяло да се грижим и за защитата на ставния хрущял. А за здравето на ставите човек трябва да мисли от съвсем млада възраст, основно с поддържане на теглото в норма, с правилно хранене, с разумно физическо натоварване, ако професията го изисква, и редовни упражнения и спорт при

занимаващите се с умствен труд. Много важно е да се преодолее обездвижването, което също е много разпространено днес. Разбира се, лекарска помощ да се потърси веднага когато се появи болка. Никога да не се отлага. Болката е индикатор за проблем. И ако човек си каже - "то ще ми мине, като взема няколко хапчета", може проблемът да се задълбочи. Освен това с няколко хапчета оплакванията може да се завоалират, човек да се самозаблуди и след известно време да се окаже, че става въпрос за доста сериозно заболяване.

МЦ "Доктор Хайвазов"
София, бул. "Цариградско шосе" 131, ет. 7
Тел. 02 8757111

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ECOPHARM

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

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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

КАЧЕСТВО ОТ ECOPHARM

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

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

ХИПЕРТОНИЯТА СЪСИПВА ОРГАНИЗМА, НО С НАША ПОМОЩ

Вече и децата знаят, че високото кръвно налягане е вредно за здравето. Медицината прави огромни усилия за справянето с този проблем, но резултатите все още са далече от удовлетворителните. При това не само в държави със слаба здравна система и култура като България, но и в далече по-напреднали. Защо това е така?

1 Високото кръвно се открива късно в огромното мнозинство от случаите. За съжаление то няма ясни и



добре изявиени признаци. Но пък разполагаме с изключително лесна диагностична възможност. Автоматичните апарати за кръвно са

все по-точни и достъпни като цена. Но няма кой да си мери кръвното. Често по-младите възприемат това като "бабешка работа",

а всички сме много заети и все не намираме 2 минути за тази дейност. Затова се оказва, че когато всъщност отидем все пак на лекар, той открива вече усложненията от дългогодишната нелекувана хипертония. Това заболяване засяга практически всички важни органи - сърце, мозък, бъбреци, големи кръвоносни съдове, очи.

2 Неразбиране на същността на заболяването. Въпреки напредъка на медицината и до момента няма ясна причина за така наречената есенциална хипертония. Т.е. при видно в организма всичко е наред, няма структурни изменения в органите и дори в кръвните изследвания, но налягането е високо. Това състояние засега няма дефинитивно лечение. Не е като инфекция, която се лекува 10

дни и след това забравяш за нея. По-скоро е като диабета, при който се прилага поддържащо лечение. Затова лекарствата се взимат практически цял живот. Това плаши много от хората, но те не си дават сметка, че нелекуваната хипертония е много по-вредна за тялото, отколкото приемът на едно, две или три хапчета. Съвременните лекарства срещу високото кръвно почти нямат странични ефекти. При всички положения ползата от тях е многократно по-голяма от теоретичната вреда. Има и малък процент на пациенти с високо кръвно, при които то се дължи на специфичен друг проблем - ендокринни тумори или аномалии в кръвоносната система. Но тогава говорим за т.нар. симптоматична хипертония, която обикновено се преодолява с излекуването на първичния проблем.

3 Отказ от лечение. Дори хората, които са установили, че имат хипертония, често не смятат това за сериозен проблем, защото "нищо им няма". Всъщност тялото постепенно притъпява усещанията си от високото налягане. Може главоболието, напрежението, сърцебиенето постепенно да изчезнат или дори никога да не ги е имало като оплакване. Но това не означава, че високите стойности на систолното и/или диастолното налягане са безобидни. Всеки, който редовно се буди сутрин

с налягане над 145 на 90, трябва да се обърне към лекар и да предприеме мерки за здравето си. Те първо включват правилен хранителен и двигателен режим, както и редукция на теглото, когато е високо. А ако това не помогне, трябва да се вземат лекарства.

4 Недостатъчна терапия. Ако приемате лекарства срещу хипертония, но въпреки това налягането ви не е нормално, това е може би най-лошият случай. Защото се успокоявате, че предприемате мерки, взимате хапчета, но фактически положителен ефект за здравето няма или той е минимален. Затова състоянието и лечението трябва да се мониторира периодично и терапията да се променя до момента, в който не се получи адекватно понижаване на налягането. При някои пациенти в началото кръвното е нормално след лечение, но с годините ефектът от дадени медикаменти може да се изчерпи. Затова трябва да се посещава лекарят дори и без да имате оплаквания. Преди това записвайте колко е кръвното поне 10 дни сутрин преди ставане от леглото и вечер, преди да легнете. Страхът от комбинирана терапия с няколко медикамента е неоправдан. Комбинациите позволяват по-ефективно намаляване на налягането при по-ниски дози от всяко от лекарствата. (ЖД)

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 пастилки 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 слузните вещества, които съдържа, той е много ефикасен при заболявания на лигавицата 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.

Спрей за гърло 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.



Алкамин
АЛКАЛИЗИРАЙ ТЯЛОТО

Алкамин (Alkamin pH balance) е високоефективна хранителна добавка за алкализирание на организма. Алкамин е отлично балансирана формула от натурални, алкалообразуващи минерали и фармацевтично пречистен клас бикарбонати, които допринасят за естественото намаляване на високата киселинност в организма. Подходящ е за продължителна употреба - както за подобряване на общия киселинно-алкален баланс, така и при поява на стомашни киселини. Във всяка опаковка има като подарък 100 броя pH-лентички за ежедневно измерване на нивото на киселинността. Чрез тях лесно ще можете да се убедите в ефективността на продукта и да поддържате нормални pH стойности.

оптимални pH стойности

pH баланс

100 pH ленти

подарък

Производител: Хербамегука ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com



ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ СА ПО-ОПАСНИ ОТ МАЗНИНИТЕ

Голямо изследване на научен екип от университета в американския щат Кънектикът показва, че при хората с метаболитен синдром нивото на наситените мазнини в кръвта не зависи от количеството на приеманите мазнини, а от това доколко са любители на храните с високо съдържание на въглехидрати. В рамките

на изследването доброволци на възраст между 40 и 50 години и с диагноза метаболитен синдром били подложени на контролиран режим на хранене в продължение на 18 месеца. Съставът на храната бил променян постепенно - на всеки три седмици участниците в експеримента получавали различен тип меню. При това количеството на калориите и белтъчините за ден оставало постоянно, нарасвало само съдържанието на въглехидрати

и калориите и белтъчините за ден оставало постоянно, нарасвало само съдържанието на въглехидрати

ти. През първите три седмици на експеримента доброволците приемали значително повече ненаситени мастни киселини, отколкото преди началото му. Постепенно този обем бил намаляван. Редовните лабораторни изследвания показали, че съдържанието на наситени мазнини в кръвта на участниците било най-ниско през първите три седмици - тогава, когато въглехидратите в храната били все още

ограничени, а мазнините били в най-голямо количество. Колкото и да е странно, намаляването на мазнините не е довело до повишаване на нивото на наситените мастни киселини в кръвта, а при мнозина от участниците дори то било понижено. Затова пък все повече нараствало количеството на палмитолеиновата киселина, паралелно с увеличаването на приема на въглехидрати. А палмитолеиновата ки-

селина е показател за това, че в организма въглехидратите се преобразоват предимно в мазнини, а не в енергия. По такъв начин става ясно, че не мазната храна, а тъкмо въглехидратите оказват влияние върху натрупването на мазнини в организма. Излиза, че правилото "ние сме това, което ядем" търпи промяна, защото в действителност ние сме това, което организмът ни усвоява от храната.

ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС-Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

Д-р Петър Петров,
гастроентеролог, кмн

Самият аз боледувах дълго от гастроезофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменен ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани. Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнила горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибегва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон.



Подпомага лечението на:

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

За поръчки: 0878 918 498, 0898 573 092

DOLOREN

Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

- ☒ Главоболie
- ☒ Мускулно-ставни болки
- ☒ Болки в кръста
- ☒ Зъбобол

A88/12.06.2014

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

За пълна информация: **ECOPHARM**

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

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

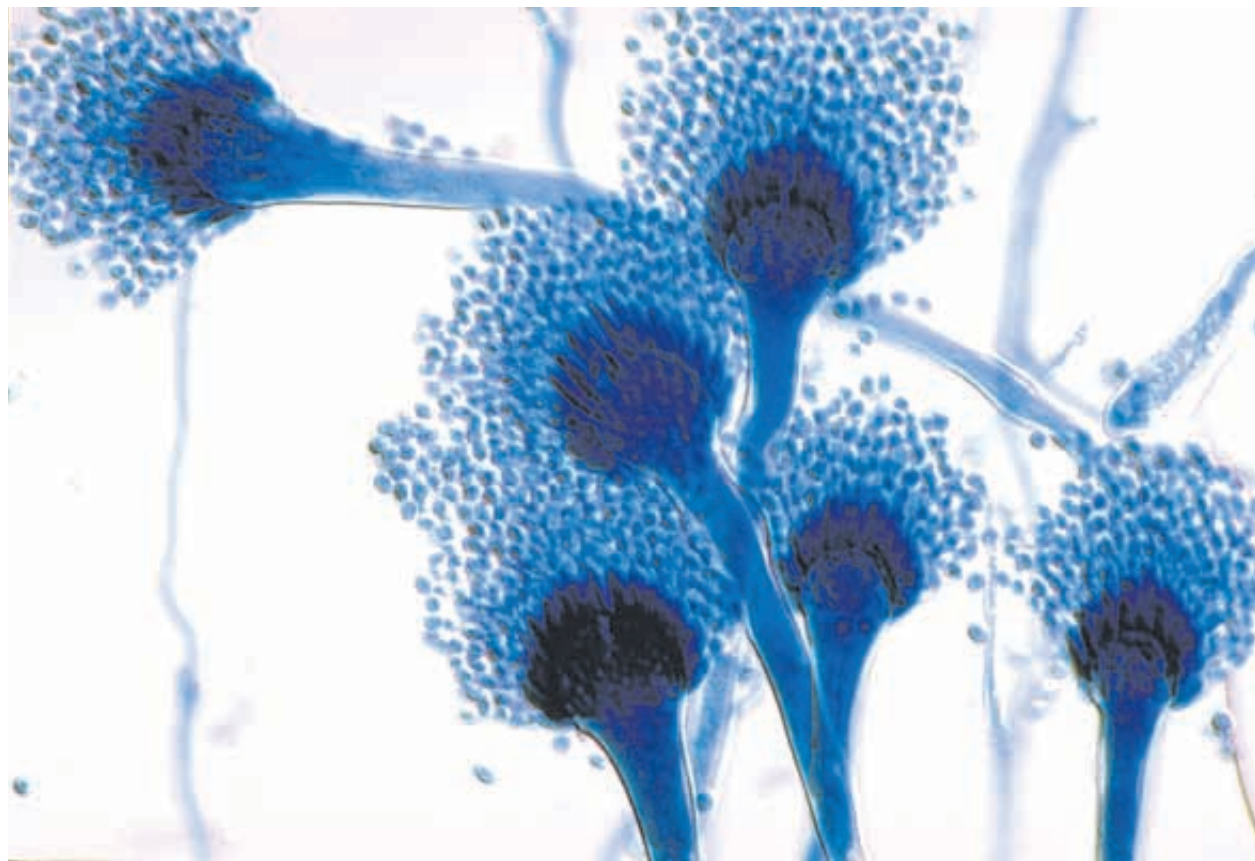
ПЛЕСЕНИТЕ - ДРЕВНИЙ ВРАГ В НАШИЯ ДОМ

С тях се срещаме почти ежедневно - върху плодовете и зеленчуците, хляба, сладката и мармаладите, сирената и приготвената храна, в хладилника, банята, тапетите, мазетата и таваните. Многоцветни - бели, жълти, зелени, сини и черни, ефирни или отблъскващи, с приятна, деликатна или противна миризма. Това са те, плесените - едни от най-древните организми на Земята.

Появили са се преди повече от двеста милиона години, т.е. много преди човека и са далеч по-приспособени от него към условията на планетата. От научна гледна точка те се причисляват към микроскопичните гъби. Важна тяхна особеност е, че жизнената си енергия те осигуряват, всмуквайки необходимите им хранителни вещества (протеини, въглеhidрати, липиди, минерали, вода) с цялото си тяло (мицела) от всевъзможни обекти - растителни или животински, хартия, кожи, дървесина, дори бетон. На практика не съществува материал, от който биха се отказали и който може да им устои.

Тяхната функция, отредена им от природата, е противоположна на тази на растенията.

Последните, използвайки енергията на слънцето, чрез фотосинтезата превръщат въглеродния диоксид и водата в сложни органични съединения. В кръговрата на веществата плесените са като санитарии, които трансформират сложната, най-често мъртва органична материя в прости органични вещества, пречиствайки по такъв начин планетата и избавяйки нейната биосфера от сериозни проблеми. Без тях Земята за кратко време би се превърнала в отблъскващо и опасно за живите организми място, покрито с трупове, фекалии и разлагаща се под действието на бактериите биомаса. Наблюдавани под микроскоп, те



представяват един невероятно красив, филигранен свят от преплитачи се хифи - нишковидни образувания, състоящи се от множество клетки, чрез които плесента поглъща от околната среда вода и необходимите й хранителни вещества. Част от хифите завършват със спори (кониди), чрез които става размножаването на плесените. Всъщност спорите са тези, които придават техния характерен цвят. Плесените разпръскват в околното пространство милиарди конидии, които при благоприятни условия (температура 18-30 °C и влажност над 65%) поставят начало на нова плесенна колония.

Виталността на плесените е невероятна - те са открити в ледените полета на Антарктида, в саркофага на Чернобилската АЕЦ,

оцеляват в открития Космос, пронизван от убийствена радиация, откъдето се връщат мутирани и още по-агресивни. В Корана е казано, че ако в дома си откриеш черна плесен, трябва да го напуснеш и запалиш.

Може определено да се каже, че историята на човечеството е тясно свързана с борбата му с

плесените и бедите, които те носят. Ако плесените си наумят да ни изгонят от средата ни на обитаване, ние не можем да ги спрем. А ако ни обявят война, със сигурност ще я загубим... Плесените са една от многото страшни тайнства на нашата планета. Това, което сме успели да узнаем за тях е, че са опасен и изключително коварен противник. Опасността от тях идва по няколко пътя:

- Чрез директната инфекция, при която те се развиват в организма на човека - носната кухина, алвеолите, кожата и др., причинявайки ред заболявания (микози), много от които особено опасни. Изключително зловредни са гъбите от рода *Aspergillus fumigatus*, любимото място на които са купчините компост, както и черната плесен от рода *Aspergillus niger*, чиито предпочитани места са влажните кътчета на дома, банята, избите и таванските помещения. Тази гъба предизвиква алергичен ринит, бронхиална астма, белодробна аспергилоза и други опасни заболявания.

- Чрез предизвикване на тежки алергични реакции - в резултат на попадането на спори или хифи в дихателната система, слезестите обвивки на очите и т.н. Това дава начало на заболявания като алергичен ринит, конюнктивит, бронхиална астма, алер-

гичен алвиолит и т.н.

- В резултат на отделиянето в хода на вегетацията на множество токсини, повечето от които са много опасни за човешкия организъм, тъй като предизвикват отравяния и ракови заболявания. Една от най-страшните е т.нар. жълта плесен - *Aspergillus flavus*, продуцираща т.нар. афлатоксини, които са невероятно опасен канцероген. Вегетира върху сладката, фъстъците и орехите, царевичата и соята, бобовите култури, кафеените и какаовите зърна. Тази плесен е причината за смъртта на лорд Карнафон, който спонсорира разкопките на гробницата на фараона Тутанкамон. Дали тя сама се е "заселила" край мумията, или е поставена от жреците, е загадка. Плесените гъби поразяват и запасите от зърно, фураж, сено и слама, предизвиквайки огромни загуби на световната икономика. По данни на Организацията по прехрана и земеделие (FAO) към ООН цели 25% от световната реколта е инфектирана с микотоксини и на практика е негодна за консумация.

Буди изключителна тревога фактът, че **повечето хора, срещайки се с плесента, се отнасят твърде лекомислено към нея** -

отстраняват видимо нападнатата част от храната (хляб, конфитюр, плодове, зеленчуци, сирена и т.н.) и спокойно консумират "незасегнатата" част. Това е много голяма грешка, тъй като, ако храната е нападната от плесен, тя вече я е завладяла напълно, просто тънките й "пипала", обхващали цялата тъкан, са невидими. Така в организма попадат милиони спори, опасни токсини и канцерогени, които са в състояние да преобърнат живота на всеки от нас в най-неблагоприятната посока... Правилото е едно - внимателно завиване на заразена храна в непроницаема материя и изхвърляне. Изключение може да се направи единствено с кашкавала, от който се изрязва заразена и малко от незаразената част. Останалото се консумира единствено след термична обработка - пица, паниране и пр. Наличието на плесени в дома (стаите, банята, мазетата, таванските помещения) е абсолютно недопустимо поради реалната опасност от пряка контаминация с техните спори, както и с отделияните от тях токсини. В огромната си част тези контаминанти причиняват остри интоксикации, рак и редица други, далеч не безобидни заболявания.

Появата на плесените най-често

то е цената, която ние заплащаме за своя комфорт.

Условията в повечето домове са просто идеални за развитието им - подходяща температура (20-25 °C), плътно затворени прозорци, тапети, килими, кожа, хартия, дървена мебел, саксии с цветя, осигуряващи нужната влажност на средата, и т.н. А климатиците, твърде често плътно заселени с плесени, разнасят техните спори из всички помещения. Дори и при твърде ниската температура на хладилника плесените все пак успяват да се заселят в някои храни или по неговите стени.

Колкото и да е трудна, борбата с тази напасть все пак е възможна. За целта съществуват редица препарати, както и изпитани стари средства - белина, водороден пероксид (3%), разтвор на сода за хляб, оцет и др.

И за да бъдем все пак докрай коректни, следва да допълним нашия разказ с това, че, опознавайки плесените, човекът се е изхитрил да получи и някои ползи и изгоди от тях. Страшната черна плесен произвежда една от най-използваните в хранителната индустрия киселини - лимонената. Редица лекарствени средства са продукти на плесените гъби. Например знаменитият пеницилин, първият антибиотик, спасил живота на милиони хора, е продукт на плесенната гъба *Penicillium notatum*, а ловастатинът - първият препарат за намаляване на нивото на холестерола, е продукт на *Aspergillus terreus*. Плесените са основно действащо лице в знаменитите френски сирена, „Рокфор“, „Камамбер“ и „Бри“, както и в прочутото френско вино Chateau d'Yquem, една бутилка от което струва от 200 до няколко хиляди евра.

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

Сезонът на грипа приближава, затова американският Център за контрол и превенция на заболяванията препоръчва отново на всички хора над 6-месечна възраст да се ваксинират. През грипния сезон 2011-2012 128 млн. американци или 42% от населението се е ваксинирало, в резултат на което 5 млн. души са се предпазили от зараза и са избегнали 40 000 случая на хоспитализация. Въпреки това митовите и дезинформацията за грипа се разпространяват като вирусите. Ето митовите и научните факти за противогрипните ваксини:

Мит 1:
От ваксината може да се разболееш от грип.

Противогрипната ваксина не съдържа живи вируси, а само вирусни протеини, обяснява специалистът по инфекциозни заболявания д-р Денис Кънингъм. Не е възможно от ваксината да се разболееш от грип. Въз-

6 МИТА И НАУЧНИТЕ ФАКТИ ЗА ГРИПА

можно е след поставянето ѝ някои хора да изпитват болка в ръката, в областта на инжектирането или да вдигнат лека температура. Това е реакция от ваксината, а не истинска грипна инфекция. Противогрипните ваксини се предлагат и като спрей за нос. Тези спрейове съдържат живи вируси, но те са толкова обезсилени, че не могат да разболят от грип.

Мит 2:
Ваксината е опасна за бременните и децата.

Според Кънингъм противогрипната ваксина е безопасна за бременните и децата над 6 месеца. Американските здравни власти препоръчват на бременните жени да се ваксинират и уверяват, че това по никакъв на-

чин не може да има вредно въздействие върху майката и плода. Посочва се, че грипът е опасен за бъдещите майки, защото по време на бременност имунната система отслабва. Кънингъм дава за пример пандемията от грипния щам H1N1 през 2009 г., когато броят на преждевременните раждания сред бременните жени, които са били заразени от вируса, е бил двойно по-голям от обичайния. Кънингъм посочва също, че когато бременните жени се ваксинират срещу грип, се намалява рискът за новородените да се разболеят от грип.

Мит 3:
С грипа може да се справим и с антибиотици.

Антибиотиците убиват само бактериите, а грипът се причинява от вирус. Кънингъм посочва, че има специфични антивирусни препарати, които борят грипните инфекции. Те действат най-ефективно, когато се приемат до 48 часа след появата на симптомите. Затова е добре да имате такива лекарства в домашната аптечка.

Мит 4:
Не е необходимо да се ваксинираме всяка година.

Хората трябва да се ваксинират срещу грип по 2 причини, казва Кънингъм. Едната е, че щамовете на грипния вирус се променят всяка година. Също както при обикновената простуда, вирусите, които причиняват грипа, са много видове, дори

стотици. Всяка година здравните власти идентифицират вирусите, за които има най-голяма вероятност да предизвикат грип през идващия сезон. Другата причина, поради която ваксината трябва да се слага всяка година, е, че имунитетът срещу грипа, който се развива след ваксинацията, отслабва до следващата година. Ако се ваксинирате през август, ще сте защитени от грип до март, но тези антитела няма да действат през следващия сезон, посочва Кънингъм.

Мит 5:
Ваксините срещу грип съдържат тиомерозал, който е вреден.

Тиомерозалът - консервант, който съдържа живак, не е вреден,

обяснява Кънингъм. Живакът, който се свързва с нарушения в нервната система, е метиловият живак. А този в тиомерозала е етилов живак, който е безвреден. Въпреки това заради възраженията на някои учени, които въпреки доказателствата наемат за връзка между тиомерозала и аутизма, от 2001 г. този консервант беше изключен от почти всички ваксини.

Мит 6:
Грипът не е толкова сериозно заболяване, което налага да се прибягва до ваксина.

Грипът със сигурност е много сериозно заболяване, казва Кънингъм. В САЩ всяка година се разболяват между 15 млн. и 60 млн. души. 200 000 от тях постъпват в болница, а между 3000 и 50 000 умират. Една от причините, поради които хората не възприемат грипа като сериозно заболяване, е, че го бъркат с настинките и стомашно-чревните разстройства. (ЖД)

Нов пробиотик смая докторите

Най-силно впечатление им направило колко бързо работи

Пробиотикът, който впечатли докторите в САЩ и Бразилия, вече е у нас. Пред лекарите отатък океана продуктът се доказал с бързината, с която работи.

Специалният пробиотик, който в България идва с името ProCombo (ПроКомбо), е произведен в САЩ по патентована технология DuoCap™ (капсула в капсула), гарантираща качествата му.

15 млрд. добри бактерии

Благодарение на нея в една капсула ProCombo има максимално количество живи пробиотични бактерии – 15 милиарда. DuoCap™ позволява на ProCombo да достави цялото количество „добри“ бактерии директно в тън-

ките черва, където те се заселват и веднага започват да работят. Благодарение на това ProCombo има бърз ефект, който се усеща още в началото на приема.

Лекарите вече го използват

Още с появата си в България ProCombo (ПроКомбо) събуди интереса и на тукашните специалисти. Чули за уникалните му качества, лекарите веднага приложиха ProCombo в практиката си, за да видят неговия ефект при пациенти с различни коремни оплаквания. Най-любопытелни обаче се оказаха фармацевтите – много от тях си вземат ProCombo за лична употреба и дори вече говорят за първи резултати.

Помага на корема да работи добре

ProCombo намалява тежестта в стомаха и подуването, дори при хора с нередовно и нездравословно хранене. Той помага за редовното изхождане всеки ден (особено при запек), като по този начин помага на тялото да изхвърли натрупаните токсини. ProCombo е изключително ценен и за хора, подложени на антибиотично лечение, тъй като успешно предпазва от появя на остра диария и други стомашни проблеми.



ProCombo е високоефективна комбинация от пребиотик и пробиотик, произведен в САЩ по патентована технология DuoCap™.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

procombo.com

КОЖАТА ОБИЧА ДА ХАПВА ХАЙВЕР

● Луксозният деликатес засища и подмладява

Тина БОГОМИЛОВА

Хайверът е луксозен деликатес за изтънчени трапези. В миналото бил наслада само за небцето на короновани особи, но и днес не всеки може да си го позволи.

Рибешкият продукт бил символ на плодovitост за древ-

ните гърци, персийците го назовавали "ястие на силата", а според индийците можел да съблазни всекиго.

Най-почитан е черният хайвер, наричан още "черното злато". През 20-те години на миналия век е открит парижкият Дом на хайвера, а рибешките яйца се превръщат в най-изисканото мезе за шампанското.

Черният хайвер се прави от есетрови риби като белуга, осетра и севруга, които са на изчезване. Това е и

причината да се тачи много повече от червения, който се прави от по-разпространената съомга. Най-скъп е обаче така нареченият златен хайвер, който се получава от белуга албинос. Среща се изключително рядко, а килограмът достига 25 хиляди долара.

Хайверът е ценна храна не само заради нарочването му за царска хапка, но и заради купищата полезни съставки в него. Рибешкият продукт изобилства от аминокисе-

лини, аспаргинова, глутаминова, серин, лизин и левцин. Съдържа калий, калций, магнезий, фосфор, желязо, йод и натрий, както и витамините А, В, С, Д, Е и К. Хайверът е една от най-питателните храни и по калоричност превъзхожда месото и млякото.

Изтънченото мезе е радост не само за небцето, но и за кожата, затова попада в луксозни козметични продукти. Той е могъщ енергиен концентрат, който е богат на важни



за кожата субстанции. Протеините осигуряват всички елементи на колагеновите влакна, отговорни за стегнатостта и еластичността на кожата, липидите поддържат хидратацията и плътността на епидермиса, а минералните соли и елементи имат подхранващи и регенеративни свойства.

Екстрактът от черен хайвер е богат на ненаситени мастни киселини, аминокиселини и витамини, той регенерира, подхранва и освежава кожата. Помага на клетките да се борят със свободните радикали, които предизвикват стареенето, тъй като ускорява естествения процес на обновяване на кожата.

Козметичните продукти с хайвер интензивно овлажняват и подхранват кожата, осигуряват мощна антиоксидантна защита. Съдържанието на рибния продукт може да е от 0,5 до 5% в зависимост от предназначението - най-високо е в маските и кремове, по-малко в лосионите и тониците. Подобно на хапките хайвер, така и мазилата за разкрасяване и подмладяване са скъпи. Реномиран крем с екстракт от черен хайвер е поне стотачка.

Една от най-луксозните терапии за подмладяване, предлагана в козметичните салони, е с хайвер. Самата Анджелина Джоли гледи бръчките си с подобни процедури.

Черният хайвер предизвиква производството на специфичния белтък колаген, който с натрупването на годинките намалява. Терапията възстановява естествената бариера на кожата, защитава от появата на

фини линии и бръчки, придава по-добър вид на лицето. Среща се на различни цени в зависимост от марката на козметичните продукти и различни добавки като колаген, витамини и масла. Подмладяващият коктейл обикновено се вкарва в кожата с ултразвук, който прави нежен микромасаж и води до по-добрата абсорбция на серума с хайвер. Преди хайверното подмладяване е задължително почистване и тонизиране кожата на лицето, след което се прави пилинг и отстраняване на мъртвите клетки.

Друг вариант е хайверните топчета да се загъват в марля и да се нанасят равномерно по цялото лице и шията. С масажни движения се втриват в кожата до пълното им попиване и получаване на приятен златен блясък. Накрая се нанася стягащ хайверен крем и не се препоръчва измиване на лицето до края на деня, защото активните съставки продължават да навлизат в кожата. Подмладяващият ефект се забелязва след втората или третата терапия в зависимост от кожата. Първоначално са необходими три-четири терапии за месец, а после - веднъж месечно.

Хайверът се нанася и върху косата, тъй като интензивно овлажнява, подхранва и успокоява кожата на скалпа, стимулира клетъчния метаболизъм, нормализира работата на мастните жлези и предпазва от косопад. Една от най-ефективните, но и скъпи процедури за здрава и красива коса, е маската с черен хайвер.

Хранителна добавка със захар

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие
върху гърлото, гласните връзки
и респираторния тракт

За здраво гърло

Без оцветители!
Четири различни вкуса!

ЕСOPHARM

Горещите дестинации на 2015

Всяка година туристическите сайтове и блогъри са в надпревара да предложат нови, по-малко познати и много атрактивни дестинации на жадните за пътешествия. За 2015 година едно от най-престижните тематични издателства - *Lonely Planet* - предлага няколко класации, като две от тях са особено полезни при малък бюджет. Едната е за най-изгодните за посещение места по света, а другата - за най-вълнуващите безплатни преживявания за следващата година.

Очукана стара кола, малко долари в джоба и тръпка за приключения: точно от това са имали нужда Тони и Морийн Уилър преди 4 десетилетия, за да осъществят едно мечтано пътешествие. Те се срещнали за първи път в Риджънтс парк в Лондон и една година по-късно се оженили. За медения си месец предприели нещо, което малко хора смятали за възможно: да прекосят на четири колела Европа и Азия и да стигнат чак до Австралия. За това им били необходими няколко месеца и парите, които успели да припечелят, изпросят по пътя или да вземат назаем. Накрая возилото им се потрошило, но се чувствали на върха на щастието. А било грехота всичко преживяно да остане само за тях си. Мотивирани от приятели, те прекарвали цели нощи на кухненската маса в писане и съставяне на първия си пътеводител "Евтино през Азия". Само за седмица продали 1500 бройки и така се родило издателството *Lonely Planet*. След две години пуснали "Икономично из Югоизточна Азия", последван от пътеводители за Непал, Австралия, Африка и Индия. В наши дни това е най-успешното издателство за пътешественици, което предлага 120 милиона копия на 11 езика. Има 400 служители и 200 автори. Философията си е все същата от началото досега: "Всичко, което трябва да направите, е да се решите и да потеглите - и най-трудното е вече минало! Така че тръгвайте да пътувате!".

В класацията за най-изгодните ваканции за 2015 г.

достъпната цена на пакетната услуга поставя на първо място Тунис. Страната предлага много добри условия за се-

мейната почивка и практикуване на водни спортове (българите посещават предимно Хамамет и Сус) и забележителности, които няма да ви оставят да скучаете. Ситуацията сега е спокойна, сигурността е гарантирана и туризмът отново набира скорост. Очакванията са цените да останат невисоки, а руините от римско време - като амфитеатъра Ел Джем, трети по големина в света и под егидата на ЮНЕСКО, са сред местата, които си струва да се видят, особено ако има спектакъл. Магнетични са също архитектурният бисер, пъстроцветната джамия Ал-Зайтуна и декорите, където са били заснети "Междувъздушни войни".

На второ място се нарежда ЮАР и най-космополитният ѝ град - Кейптаун, където цените са умерени и пътешественикът получава високо качество за парите си: невероятна дива природа, евтин градски транспорт, безплатен вход за много от музеите. Най-благоприятният период за посещение е от март до май и септември-октомври, когато климатът е мек, а и не е пренаселено с туристи (най-изгодните самолетни билети са на турските авиолинии през Истанбул). Следват китайската перла Шанхай; кристално чистите плажове и води на райския тропически остров Самоа; оризовите поля, палмите и вулканите на Бали (извън скъпите и популярни курорти); изгодният и атрактивен Уругвай; Тайван, който предлага сходни прелести, но е по-евтин от Хонконг, Сеул и Токио.

За нашите туристи в класацията са най-атрактивни и близки Португалия и Румъния. Южните райони на иберийската държава като Алгарве предлагат прекрасна природа, домашен уют в частни къщи и изобилие на морска храна, а столицата Лисабон



Драматичната скулптурна композиция на пристигащите емигранти в Ню Йорк се намира на алеята, която води до пристана на туристическите корабчета за Статуята на свободата и до единствената запазена крепост на холандците от началото на XIX век - Клинтън

е много красива и не така препълнена с туристи като една Барселона например. Северната ни съседка е сред модните туристически открития за западниците. Добро настаняване може да се намери в Брашов и цяла Трансилвания и в къщи за гости из туристическите градчета. Замъкът на Дракула и обиколка с ферибот из делтата на Дунав, както и разглеждане на столицата Букурещ са сред задължителните точки в програмата. Не се подвеждайте от стари и клиширани представи: Румъния е държава, която със сигурност има какво да предложи и с какво да изненада.

Втората класация

е за атракциите без входно билетче, които можем да посетим при пътуванията си. Води Лондон с безплатните си



Шанхай стана още по-космополитен и красив след проведеното там световно изложение. Миксът на традиционна и модерна архитектура е сред обичайните гледки в центъра на града



Един от най-атрактивните паметници в столицата на Португалия - Лисабон, е посветен на мореплавателите откриватели

музеи. В природонаучния можете да видите колекцията на Дарвин, в Музея на науката - първия парен локомотив на света, в Британския музей са Розетският камък и десетки други египетски артефакти, а в този на имената на Виктория и Албърт може да се проследят последните 5000 години в развитието на модата и дизайна.

Безплатно и със сигурност незабравимо е наблюдението на искрящите звезди в нощното небе над пустинята Невада в САЩ, близо до някогашните златни мини и далеч от светлините на Лас Вегас. И ако не видите НЛО, с които районът е прочут, ще се насладите на уникалната гледка на Млечния

път. Третата безплатна атракция в класацията на сътрудниците на *Lonely Planet* е обявът в Златния храм в Амритсар, Индия. Турът в най-големия сикхски религиозен комплекс в страната е безплатен, както и обявът. В огромен хангар тук всеки ден хапват чапати, ориз и зеленчуково кърп 40 хиляди поклонници.

Следва рок събитие то на Богота, Колумбия, провеждано в парка "Симон Боливар". През август предстои дваистотото юбилейно издание и през трите фестивални дни ще се представят най-добрите латиноамерикански банди във всички стилове на рока.

На пето място отново изскача Кейптаун - този път заради възможността да бъде изкатерена Плоската планина (Table Mountain). От върха ѝ се разкриват най-омайните гледки на целия африкански континент, но задачата не е проста и от пътеводителя съветват непременно да си набавите карта на маршрутите до върха, както и да носите вода за пиене, слънцезащитен крем и удобни обувки. Ако сте в Южна Америка, там пък безплатно и незабравимо е излягането по пла-

жовете в южната зона под Рио - Копакабана, Ипанема, Леме, Леблон. Ще се омешате със сърфисти, плажни волейболисти, китаристи и всякакви образи. В навечерието на предстоящата олимпиада цените на бирата не са ниски, но пък всички плажове имат безплатен wi-fi.

Като тръгнете да си плащате сандвич и бирата, много ще се зачудите как тая атракция в скъпата Скандинавия е влязла в списъка на безплатните удоволствия, но въпреки това всяка година хиляди фенове се хипнотизират от магията на аурора бореалис (явлението може да бъде наблюдавано от късната есен до ранната пролет). Въпрос на късмет е да уцелите сюрреалистичните отражения отвъд полярния кръг и Лапландия е точното място. Тук не пропускат да се порадват и на заледеното езеро Инари, дом на коренните финландци - самите. То се намира близо до Рованиеми, където живее Дядо Коледа.

Едно от малкото безплатни удоволствия в Ню Йорк е денонощният ферибот (като редовен 24-часов градски транспорт), който плава от Стейтън айлънд до долен Манхатън. Гледката към града е зашеметяваща, но сходен с видяното от първите заселници е само ракурсът, тъй като небостъргачите ги е нямало тогава. Минава се съвсем близо до Елис айлънд със Статуята на свободата, където са били приемани и разпределяни новопристигналите.

Ако сте додрапали до Сидни, най-скъпият австралийски град, безплатното ви удоволствие на легендарните плажове наоколо ще бъде сърфирането в океана, където хавайската легенда Дюк Каханамоку слага началото на този спорт през 1914 г. Любопитно е, че на място можете да си наемете дъска, но и да носите своя в градските автобуси и влакове без допълнително билетче. На десето място е светлинното шоу на остров Хонконг, което може да се наблюдава най-добре от пешеходната крайморска променада на полуостров Коулун.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

НАШ НАРОДЕН ТАНЦ

НОВОГОДИШНО ПОЖЕЛАНИЕ

ЧОВЕКОПОДОБНА МАШИНА

АВТОМОБИЛНО КОРМИЛО

ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА "ГОЛЕМИТЕ ПРИЛИВИ"

НАШАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА

ИЗКУСТВЕНА ВЪЛНА

ИТАЛИАНСКИ ХИМИК 1826 - 1910

РАЗКЪСАНА ЖИВА ТЪКАН

НАУЧНО-ФАНТАСТИЧЕН РАЗКАЗ ОТ АИЗЪК АЗИМОВ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХО

СЕЛО В ЛУДОГОРИЕТО

ПЧЕЛНИ ЯЙЧИЦА

ГРЪЦКИ ОСТРОВ В ЕГЕЙСКО МОРЕ

ТРЕВОЖЕН КАМБАНЕН ЗВЪН

ПИКАНТНО ФРЕНСКО ЯСТИЕ

ДЕТСКА ИГРА

ВИСШЕ ВОЕННО ЗВАНИЕ

ХИДРО-ЛОКАТОР

ОСТЪР ИЗОБЛИЧИТЕЛ

МОЛДАВСКА ПОПЕВИЦА

ДЕВЕТОСТИШИЕ

ДРАМА ОТ НИКОЛА ПИКОЛО

АСТРОНАВТ ОТ САЩ

ЛИТЕРАТУРНА ТВОРБА

ПРОЗВИЩЕ НА НАШ АРТИСТ-КУЛИНАР "ВКУСНО"

РОБСТВО

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

ЖИТНО РАСТЕНИЕ

ИМЕНАТА НА НАША ОПЕРА НА ПЕВИЦА 1906 - 1993

РЕКА В РУСИЯ, СИБИР

ПОВИШЕНА ПОЛОВА ЧУВСТВЕНОСТ

ЗНАК В НОТОПИСА ЗА ПОВТОРНО ИЗПЪЛНЕНИЕ

КРАЙРЕЧЕН НАСИП

ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

НАША АКТРИСА И ПОПЕВИЦА

КОЖНИ ОТВОРИ

ИТАЛИАНСКИ КИНОАРТИСТ "ГЕПАРДЪТ"

ТОЧНО ПОПАДЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА

НАША ФОЛКЛОРНА ФОРМАЦИЯ

ПОРОДА КУЧЕТА

ДВУКОРПУСЕН ПЛАВАТЕЛЕН СЪД

НАЙ-ВИСШЕ ПРИРОДНО СЪЗДАНИЕ

РАЙОН, УЧАСТЪК

РУСКИ ИЗОБРЕТАТЕЛ 1847 - 1923

ФРЕНСКИ ФИЗИК 1869 - 1951

ГЕРМАНСКИ РАПЪР ОТ ГАНА

ЩАТ В САЩ

ЗАСЛОН, СУШИНА

КАРТА НА НЕБЕСНО ПОЛУКЪЛБО (МН.Ч.)

СКОРОСТЕН ИНТЕРНЕТ

САМОТЕН НОРВЕЖКИ ПОКОРИТЕЛ НА АНТАРКТИДА

ФРЕНСКИ САТИРИЧЕН ВЕСТНИК

ГРОЗНА, ПРОТИВНА ЖЕНА

ЯПОНСКИ ХУДОЖНИК 1880 - 1942

НАШ МОРСКИ КУРОРТ

ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН "ЗЕМЯ"

РУСКИ ПОЕТ 1895-1925 АНА СНЕГИНА

ОБРАЗ

АВСТРИЙСКИ КОМПОЗИТОР 1801 - 1843

ТРОПИЧЕСКИ ПЛОД, ИНДИЙСКА ЧЕРНИЦА

НАШ ЛИТЕРАТУРЕН КРИТИК

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ

СЕЛО В РОДОПИТЕ

ВОЖДОВЕ, РЪКОВОДИТЕЛИ

ЧАСТИЦА, НАТОВАРЕНА С ПОЛОЖИТЕЛНО ЕЛЕКТРИЧЕСТВО

ГРАД В САЩ, АЛЯСКА

ПРОЧУТ ГАБРОВСКИ КОВАЧ

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

БИВШ БОКСЬОР ОТ "ЧЕРНО МОРЕ"

БИВШ ГЕНЕРАЛЕН СЕКРЕТАР НА ООН

УРУГУВАЙСКИ ПИСАТЕЛ "ТАЗИ НОЩ"

ГЕРОИНА НА СТ.МАЙЕР "ЗДРАЧ"

ИМЕНАТА НА НАША ОПЕРА НА ПЕВИЦА 1906 - 1993

РЕКА В РУСИЯ, СИБИР

ПОВИШЕНА ПОЛОВА ЧУВСТВЕНОСТ

ЗНАК В НОТОПИСА ЗА ПОВТОРНО ИЗПЪЛНЕНИЕ

ВРЪХ ВЪВ ВОГЕЗИТЕ, ФРАНЦИЯ

ПРОЕКТ ЗА УСТАВ ОТ ВЛЕВСКИ


ГРАД В СОМАЛИЯ

ГРАД В САЩ, АЛЯСКА

ПРОЧУТ ГАБРОВСКИ КОВАЧ

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

Ефективно решение при мускулни и ставни болки



NeOx

Отново се движеш!

РЕЧНИК: ГЕЛА, КАГЕ, КАНИЦАРО, КОТОН, ЛАНЕР, НИКАРАТОС, ОКАНО, ОНЕТИ, ОТЕРО. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 46:

ВОДОРАВНО: "Коледата невъзможна". "Лебедова песен". Нипел. Феб. "Титаник". "Миля миле". Дете. Иран. Шебек. "Те". "Надали". Нут. Нако. Китен. Солон. Лимонада. Ли (Джет). Им. ФА. Овали. Окаден. Аула. Ини. Вес. Дони. Ре. Скит. Тилак (Балгангадхар). Мел. Лекар. Царевница. "Орор". Туника. Окам (Уилям). Тебешир. Велева (Валерия). Еленови рога. Ран. "Леката кавалерия".

ОТВЕСНО: "Коледари". Урeтер. Лебед. Молекула. Кеб. Такова (Дарина). Анен (Роже). Детелина. Слив. КАДИ. Италик. Кал. Тоту (Франческо). Единица. Саварина. ИТА. Ек. "Нана". Рола. Репин (Иля). Рекет. Век. Вана. Хъс. Тимок. Земен. Ловиц (Товий). Ва. Омнибуси. Елатив. Лето. Оса. "Ера". Южняк. Лик. КОБОЛ. Ним. НОМАД. Рере. Капитан. Домошар. Елек. Фенери. Поле. Оранил. Рея.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

ISSN 1314-6092 Издава Хелт ЕООД

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

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

Седалище и адрес на управление:
София 1421, бул. „Черни връх“ № 14, бл. 3, партер
Действителен собственик:
Петър Григоров Велев

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

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

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

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



Тодор ИВАНОВ

Гришо заслужено е спортист на България

медийни изяви Димитров демонстрира интелигентно, модерно държание и мислене и невероятна харизма. А с връзката си с пленителната Мария Шарпова предизвика любопитството и на онези, които не обичат спорта.

Естествено, никой не очакваше, че Григор ще долети от Америка, за да получи статуетката си в разгара на подготовката за новия сезон. Хубавото бе, че под светлината на прожекторите влязоха родителите му, които дълги години са се грижили за неговото израстване в тениса. Интерес предизвика и начинът, по който бе поднесено видеопосланието на Григор - чрез холограма, което напълно кореспондира с напредничавия дух на тенисиста.

Първата ракета на България Григор Димитров съвсем заслужено спечели приза "Спортист на годината" за 2014-а. 23-годишният тенисист събра 1190 т. в анкетата сред спортните журналисти и изпревари с цели 479 т. втория - щангиста Иван Марков. Челната тройка се допълни от сноубордистката Александра Жекова.

През миналата година Гришо наистина нямаше конкуренция за приза при липсата на кой знае какви успехи на българските спортисти. Той спечели 3 титли през сезона - в Лондон, Букурещ и Акапулко, на три различни настилки. Освен това игра полуфинал на "Уимбълдън", който загуби от световния №1 Новак Джокович. Дебютира и в Топ 10 на световната ранглиста, където се застоя в продължение на 15 последователни седмици (от 7 юли до 19 октомври) и достигна до рекордното за него и за България осмо място.

Най-важното обаче беше, че с играта си Гришо вълнува цяла България. Малки и големи стояха по нощите, за да гледат изявите му от всички краища на планетата, събираха се по стадионите и изживяха повторно незабравимото американско лято, макар и само заради един, а не заради 22-ма играчи. С цялостното си поведение по кортовете и безупречните си

Като цяло обаче анкетата и самата церемония преминаха доста абсурдно. За първи път от години насам гласуването вървя само една седмица, при това с технически проблеми в началото и в края на периода. Заради малкия брой участвали журналисти се наложи срокът да бъде увеличен с един ден. По-големият абсурд обаче дойде на тържеството в НДК. За първи път нямаше статуетки за всички от десетката, а само за първите петима, както и награда само за победителя при треньорите. Върхът на безумието пък бе, че никой не бе предупредил спортистите извън петицата за това. Няма лошо присъстващите да ги видят в друга светлина - със стилни рокли и костюми, но бе

Боксьор стана №1 при младите

Боксьорът Благой Найденов спечели анкетата на сайта за детско-юношески спорт Viasport.bg за най-добър млад спортист на България за 2014 г. Своя глас в допитването дадоха 70 спортни журналисти, които посочиха 53-ма състезатели от 23 вида спорт на възраст до 19 г.

През 2014-а 18-годишният софиянец стана световен и олимпийски шампион за младежи в кат. до 81 кг и триумфира с приза по категоричен начин, както го правеше и на ринга. Благой по-рано взе и наградата на фондация "Български спорт" за най-перспективен млад спортист.

Втори в анкетата на Viasport.bg остана най-добрият български баскетболист в момента Александър Везенков, а трети е олимпийският шампион от младежките игри в Нанджинг във вдигането на тежести Божидар Андреев.

По мнението на специалисти, журналисти и спортни дейатели десетката при младите спортисти е много по-плътна откъм постижения и успехи за разлика от тази при големите. Показателен за това е и фактът, че извън Топ 10 при младите останаха медалисти от световни и европейски първенства и носители на много национални рекорди.

ТОП 10

1. Григор Димитров (тенис)	1190 т.
2. Иван Марков (вдигане на тежести)	711
3. Александра Жекова (сноуборд)	644
4. Станимира Петрова (бокс)	610
5. Кубрат Пулев (бокс)	588
6. Цветана Пиронкова (тенис)	505
7. Станилия Стаменова (кану-каяк)	355
8. Боян Петров (алпинизъм)	354
9. Мирослав Кирчев (кану-каяк)	240
10. Александър Костадинов (борба)	172

ТРЕНЬОР НА ГОДИНАТА

1. Ина Ананиева, худ. гимнастика - 169 точки
--

СПОРТИСТ С УВРЕЖДЕНИЯ НА ГОДИНАТА

1. Стела Енева - 210 точки

ОТБОР НА ГОДИНАТА

1. Ансамбъл по худ. гимнастика - 288 точки
--

повече от обидно за самите състезатели, които стояха като в небрано лозе на тържеството и сигурно съжаляваха, че

не са постъпили като Иван Марков, Кубрат Пулев и Цветана Пиронкова, предпочели да не напускат домовете си.



Сани Жекова е на върха при студентите

За втори път приза "Спортист на годината" на Националната спортна академия спечели Александра Жекова (сноуборд - 4. курс). Тъй като професионалните ѝ ангажименти не позволиха тя да присъства, наградата ѝ бе връчена по-рано през годината на празника Ден на Академията, където тя беше официален гост.

С награда "Треньор на годината на НСА "Васил Левски" за 2014 г. бе отличен ас. Радослав Пенев - преподавател по карате в НСА, спечелил златен медал от Световно първенство по карате, Полша т.г. (кат. 85 кг Комите), помощник-треньор на Националния отбор по карате и председател и треньор на клуб "Файтърс - НСА".

Специална награда - почетен медал на НСА за миналата година, бе връчена и на Станимира Петрова - магистър в НСА, която спечели световната титла по бокс в категория до 54 кг. Станимира е и европейска шампионка по таекуондо ITF в словенския град Блед през 2013 г., а пък през 2014 г. стана и шампионка на планетата по таекуондо ITF отборно.

НОВО

Природен антиоксигант

Мощно действие!

Resvirol



Неутрализира свободните радикали,
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния
дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от корени на японска пача трева

Произведено от:
Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

2014 - Лудогорец, Юбилей и потънала Ютия

Емилиян ОНУФРИЕВ

През декември се правят обобщения и изводи, а този няма да е изключение. Футболната година у нас по традиция е интересна, въпреки че

в последно време героите са почти едни и същи. И тъй като няма как да се хвърли поглед над всичко случило се, ще се съсредоточим върху няколко основни теми.

Годината на Лудогорец

Годината е на клуба от Разград и в това няма две мнения. "Орлите" станаха за трети пореден път шампиони, но на база на всичко случило се с тях това изглежда като най-малкото постижение. Трета, при това най-убедителна титла, гарнирана със забележително представяне в Европа.

Разградчани имаха невероятния късмет да попаднат на точното място в точния момент. Отбелязвам го с ясното съзнание, че късметът не помага на кого да е. Явно Фортуна е имала нещо предвид, когато прати лош ден на стража на Лацио и "орлите" направиха първия си подвиг. Без съмнение е прошепнала нещо и на треньора Дерменджиев да пусне в игра Вандерсон в реванша със Стяуа, а световният прецедент - полеви играч да спаси две дузпи, е нещо, което излиза извън рамките на разбираемото.

До груповата фаза в Шампионската лига има чести случаи на случайно добри отбори. Техните приключения обаче обикновено приключват безславно. Не и от Лудогорец, които с лекота подобриха няколко исторически до момента постижения в родния футбол. Първо взеха точка, след това и победа. Двама българи в състава отбелязаха голове, имаха реални шансове за продължаване в турнира, а преди изиграване на последния мач и теоретична възможност за оставане в Европа.

У нас нещата бяха по план - Титла, Купа и Суперкупа, постигнати по убедителен начин.

При всички тези обстоятелства е трудно да се видят проблеми на хоризонта пред клуба от Разград. Там реконструират стадиона си с визията да посрещат евромачове на домашна сцена, имат много сериозен финансов ресурс, който след още една подобна година (със събрани вероятно над 30 000 000 лв. само от награден фонд в Европа) ще направи "орлите" един до голяма степен независим от собственика си тим.

Левски - един тъжен юбилей

А годината трябваше да е най-щастливата в историята на Левски. 100-годишен юбилей се празнува веднъж, а феновете се постараха за него да се говори дълго време. Със серия от събития, инициативи, организиране на впечатляващ мач на 23 срещу 24 май. Те обаче не срещнаха същия плам и желание в самия клуб. 2014 година за футболен клуб Левски е може би и една от най-нещастните в историята му.

0 от 5 и 1:10! Това са точките, изиграните мачове и головата разлика в спора с вечния съперник ЦСКА. Започвам именно с този факт, тъй като той стои на повърхността. И ако цифрите показваха обратното, то цялата управленска неразбория, финансовият колапс и определено неподходящият състав щяха да изглеждат някак по-поносими.



Вечният оцеляващ ЦСКА

Поредната "преходна" година за "червенте". В нея се случиха няколко знаменателни неща, разбира се, имаше и такива, които не зарадваха нито клуба, нито феновете.

ЦСКА отбеляза възход в класирането и взе бронзовите медали под носа на Литекс, благодарение на... морала на Левски. Чисто игрово клубът от Борисовата градина нямаше аргументите да се противопостави на Лудогорец през миналия сезон, в чийто край стана ясно, че за пореден път спортно-техническото ръководство ще започва от нулата.

Разбира се, и минусите. Без съмнение това е поредната "нулева" европейска година. Не толкова далечно бе времето, когато ЦСКА не смяташе за съперник отбор от рода на Зимбру. Не че сега го смяташе особено... затова и бързо отпадна.

Пак за ютията

За финал и няколко думи за представителната селекция. Няма да го крием, тя пропада надолу. Причините са много - от липса на материал, през лош подбор на изпълнителите до проб-

леми "най-високо" - в организацията на футбола ни като цяло. Любослав Пенев нямаше добър период, а 2014-а беше годината, в която понадигнатата ютия отново беше спусната към дъното.

Имахме четири важни мача, в които взехме четири точки. Победа над Азербайджан, равен с Малта и поражение от Хърватия и Норвегия. След точката с островитяните чашата преля. Присъдата - празен стадион и уволнен селекционер.

Скandalът в края на годината може би изненада всички. Просто защото у нас сме свикнали да си мълчим за проблемите. А те, както ги назова Ел Голедор, са много големи. Точно както обаче беше предвидено - шумотевицата отмина, имаме си нов селекционер, нови гръмки обещания и... по всяка вероятност нови празни надежди. До следващия път.

2014-а обаче, добра или лоша, си отиде, а по традиция очакваме всяка следваща с още по-големи надежди. Във футбола надеждите се изразяват с положителните емоции на стадиона или пред екрана. Затова ние от BGfootball.com Ви ги пожелаваме от все сърце! **BGfootball.com**

MARKET
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 13 ДО 19 ЯНУАРИ

0.79 лв/кг **1.99** лв/кг
Портокали Креставици

5.99 лв/кг **7.89** лв/кг **7.79** лв/кг **10.99** лв/кг
Краве сирене "Маклер" Сирене тип Гауда

3.19 лв/кг **4.39** лв/кг **5.69** лв/кг **6.99** лв/кг
Охладени пилешки бутчета Свинска плешка без кости

0.99 лв/кг **1.59** лв/кг **3.85** лв/кг **5.49** лв/кг
Шоколад Nestle Кафе Tchibo Family



Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик Капсули X 15

Четворна сила

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

VIP
Vitality Internal Protection

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

ЕСОPHARM

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