

БАЛКАНИ



Победата на СИРИЗА в Гърция няма да провали ЕС

На стр. 4

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви: доц. Анелия Буюева, водещ детски нефролог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 4 (131), 3 - 9 февруари 2015 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Антония Ковачева, директор на националната филмотека:
100-годишнината на българското кино ще е празник за зрителя

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Скокът на франка притисна хиляди кредитополучатели в Европа и у нас

На стр. 5

Правилата за раздаване на научни степени и звания ще се променят

На стр. 11

Едноминутно мълчание за жертвите на Народния съд

На стр. 14

Строи се уникален образователно-спортен комплекс в София

На стр. 31



Бутилирането на минерална вода сблъска бизнес интереси

На стр. 9



На стр. 20-21

Сбогувахме се с президента Желю Желев



„Желю Желев е пример за това как трябва да изглежда властта, избрана от народа“

Бойко Борисов



Природен антиоксидант. 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

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

търсете в аптеките

Карьерно изложение за българите във Великобритания и Германия

BG Careers Fair е първият по рода си карьерен форум, създаден от и за българските студенти и млади професионалисти във Великобритания и Германия. Събитието ще се проведе за трета поредна година на 7 март 2015 г. в Лондон и на 18 април 2015 г. във Франкфурт. Инициативата се осъществява с подкрепата на Посолството на Република България в Лондон.

По време на изложението участниците ще имат възможност да се запознаят с условията

за професионална реализация в България чрез изложение с щандове на водещи български компании от различни сектори на икономиката, да проведат кратко индивидуално интервю с представители на участващите изложители, да научат повече за работната среда в България, да вземат участие в кратки семинари за изготвяне на CV и мотивационни писма и карьерни съвети.

Екипът, който организира изложението, се състои от млади и амбициозни българи със спо-

делена визия за бъдещето и обединени от желанието да допринесат за това, което искат да виждат: все повече българи, търсещи професионална реализация обратно в България. Целта на форума е да окаже помощ на българите в чужбина при намирането на позиции за работа или стаж и да им покаже колко разнообразни и многобройни са възможностите за кариерно развитие, които ги очакват в родината.

Сред тазгодишните изложители са фирми от сферата на информационните технологии, клиничните изследвания, машиностроенето, авиоиндустрията, образованието и банкирането. Вече потвърдили участието си са имена като IBM, Уникредит Булбанк, VMWare, Walltopia, Мусала Софт

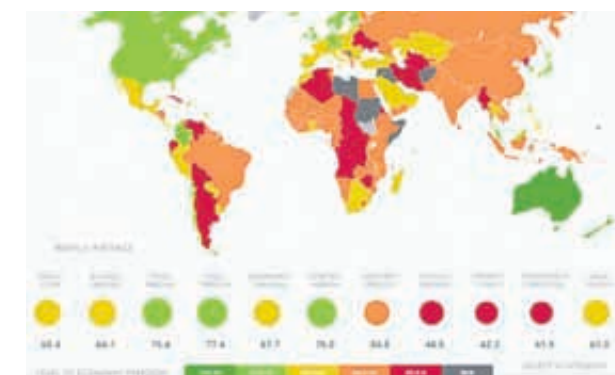
и РВД. Очаква се над 350 студенти и млади професионалисти с разнообразни профили да посетят изложението.

На миналогодишното издание участие взеха над 300 българи на Острова, които се срещнаха с 19 компании и организации (сред тях бяха Мусала Софт, Experian, VMWare, Publicis, Vivacom, Заедно в час). Шест от тях успяха да намерят кадри посредством форума - както служители на пълен работен ден, така и стажанти.

Входът за събитието е свободен с предварително попълнена регистрационна форма от сайта на организацията.

За повече информация:
<http://bgcareersfair.com>
или
info@bgcareersfair.com

На 55-о място сме по икономическа свобода



България заема 55-о място сред 178 страни в класацията за икономическата свобода на неправителствената фондация "Херитидж". Страната ни попада в графата на "умерено свободните страни" от икономическа гледна точка и има индекс 66,8. Тези числа отбелязват подобрение от 1,1 пункта в сравнение с миналата година.

Страната ни е 26-а сред 43 европейски страни, индексът ѝ е подобър от средното световно ниво, но по-лош от този в региона. Фондацията отбелязва, че

за последните 5 години икономическата свобода в България се е подобрила с близо 2 пункта.

Първите пет места са заети от Хонконг, Сингапур, Нова Зеландия, Австралия и Швейцария, като тези страни имат индекс от 80 до 100 точки и са окачествени като "свободни". В дъното на класацията са "потиснатите" държави с индекс от 40 до 49,9. Сред тях са Беларус, Украйна, Иран и Куба. Румъния е с две позиции след България - на 57-о място. Индексът се съставя от 1995 година.

Над 66 000 клиенти на ЧЕЗ използват безплатните sms услуги



ИЗПРЕВАРИ СЪБИТИЯТА!

Безплатно SMS известяване от ЧЕЗ преди прекъсване на електрозахранването

Над 66 000 клиенти са регистрирани вече за безплатните sms услуги - известие преди предстоящо прекъсване на електрозахранването, както и

за проверка на сметки. През 2014 г. от ЧЕЗ са изпратени над 135 хил. кратки съобщения - над 125 000 са за известяване преди прекъсване на електрозахранването, а над 10 хил. - за проверка на текуща сметка. През миналата година регистрациите за sms услуги достигнаха близо 15 хил., което е ръст с 23% в сравнение с 2013 г.

Двете sms услуги са достъпни за клиентите на М-Тел, на Теленор и на Виваком. Те могат да бъдат заявени онлайн на www.cez.bg с изпращане на кратко



съобщение на 170077, което да съдържа цифрите на клиентския номер, както и в Центровете за обслужване

не на клиенти на ЧЕЗ, съответно в офисите на партньорската мрежа "Изипей".

Всички начини за регистрация са безплатни, но при регистрация чрез sms на 170077 клиентът заплаща еднократно изходящото съобщение според тарифния си план, без увеличение на тарифата.

Получаването на sms известия преди прекъсване на захранването от ЧЕЗ е напълно безплатно за клиентите на компанията. Услугите се активират в рамките на 24 часа след извършване на регистрацията.

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

Докладът на ЕК за България

Според мен в доклада на ЕК в мекка и дипломатична форма са казани тежките истини за България. Няма как да очакваме един такъв доклад да се занимава с частни случаи като КТБ. Надявам се, че в стратегията за съдебната реформа са заложени неща, които ако се случат, ще бъде добре за всички. В България корумпирано-некадърната система е овладяла ключови позиции във властта. Нормално е да има пречки срещу реализирането на тази реформа.

Левон Хампарцумян, БНТ

Какъв е тринадесетият евродоклад за правосъдието на България? Трудно е да се определи по съдържанието. То е същото като в предишните доклади - първо сме скастриени, че нямаме резултати в борбата с корупцията и мафията, после сме похвалени, че имаме стратегия да се поправим, и сме окуражени да продължаваме. Има май известна разлика в дипломатическия тон на посланията. Той не е остро критичен като по-рано. Нито пък е окуражителен, както друг път се е случвало. В него даже и за политическа воля не пише - дали я има у това прави-

телство. Някои го нарекоха "мек", сиреч "приятелски", други "безцветен", трети - "унил", т.е. отчаян от безплодните повторения.

Но какъв е в крайна сметка?

Ако се чудите, нека ви посъветваме - сравнете го с доклада за Румъния и ще разберете.

Анна Заркова, "Труд"

„Въпреки значителните усилия замразяването и отнемането на активи все още не изглеждат достатъчно насочени срещу организираните престъпни групи.“ А срещу кого тогава са насочени? Това в доклада не го пише. Но все пак той ни казва, че: Не само че не ги хващате, не само че като ги хванете, не можете да ги осъдите, те бегат, ами и имането не можете да им вземете.

Да, в този "мек" доклад няма гръмки политически оценки. Няма "България е на кръстопът", няма "липса на посока", няма нищо за "политическата воля".

Той с равен, технократски език ни казва:

Къде ви е държавата? Не се вижда от мафия. Приличате на страна кандидатка. Какво правите в ЕС?

Веселин Желев, clubz.bg

Човекът, който на 2 юни 2014 г. уби с джипа си 4-годишния Паоло на пешеходна улица в Стара Загора, днес отново кара кола. Защото законът го позволява.

И защото няма влязла в сила присъда за деянието му. Нормално е да попитаме при това положение кого пази законът в България - виновните или техните жертви?

Дали е случайно съвпадение, но новината за днешното битие на убиеца на Паоло дойде вчера заедно с новия доклад от Брюксел. В който пак ни обясняват за пореден път, че не сме особено напреднали с подобряване на правосъдието. И ако от тези общи приказки не се трогнем особено, то поне за случаи като този с Паоло трябва да решим веднъж завинаги и да направим законите така, че да пазят жертвите. Защото другото не е справедливо.

Редакционен коментар, "24 часа"

Вчера Радан Кънев се похвали, че правителството успяло да смекчи доклада на ЕК. Иначе казано - призна си, че механизъмът за наблюдение лесно може да бъде използван, за да закрепим или разхлабим позици-

ите на управляващите. Явно всичко зависи не толкова дали някой тук си е свършил работата, а от това кой в Брюксел му се води другарче и какви са позициите му за изготвяне на иначе считания за сериозен доклад.

Павлета Давидова, "Дума"

Пореден доклад за страната ни и някои веднага се опитаха да се възползват, като затрупат правителството с критични оценки. Трябва да отчетем обаче, че няма как за няколко месеца кабинетът да осъществи всички реформи, с които се ангажира. А и нека да имаме предвид политическата криза, пред която беше изправена страната ни преди това - предсрочни избори и редица оставени проблеми. Новият доклад показва и друго - че трябва да се приложи новата съдебна стратегия. И нещо повече, както вече бе изтъкнато, документът ни дава шанс да довършим започнатото и да бъдат доведени докрай реформите. Но и да докажем, че можем да се справим с проблеми като корупцията. Така че първите стъпки вече са направени, необходимо е само да убедим европейските ни партньори, че сме пос-

ледователни и че работим усилено за промяна.

Редакционен коментар, "Монитор"

Новините от Брюксел могат да бъдат и положителни! Очевидно е, че настъпва "пролет" за държавното обвинение - шуробаджанщината и безпринципното кариерно развитие вече окончателно ще отстъпят, давайки път на младите и добре подготвени кадри в системата. Българската прокуратура работи по нов начин - това е не просто видно, но и оценено изключително позитивно от нашите европейски партньори. Те по достойнство оценяват положените усилия.

Гл. ас. д-р Чавдар Стоянов, standartnews.com

Преведено на обикновен език, "Нелюшият" доклад на ЕК едва ли е за добро. Новият председател на ЕК Жан-Клод Юнкер напразно си постави цел да приключи наблюдението на България до края на мандата си. Щом 10 години на Барозу не стигнаха, как той ще се справи за 5 години? Но може би Юнкер има по-далечна цел - да изкара няколко мандата. Кой знае, тия доклади винаги са с дълбок подтекст не само за начина на работа на българските власти, но и на европейските.

Светослав Терзиев, "Сегга"

ПОСОКИ

За гущера и онашката



Петър ГАЛЕВ

След дълъг размисъл стигнах до едно просто заключение. България ще се оправи, когато очевидните и общоизвестни факти могат да задвижат прилагането на закона. От години е ясно и дори е запечатано в народния фолклор чрез вицове, че редица митнически шефове, а и редови митничари живеят по начин, който не могат да си позволят с официалните си доходи. Но арестът на директора на свилеградската митница стана сензация. Аууу, в митниците има корупция?! Не може да бъде! Да видим обаче как ще завърши делото, ако изобщо има такова. Накрая да не се окаже, че нещата по документи не са така, както реалността показва. Може човекът да си е крал умно и без да се напаса с алинеите. Наскоро моя позната, българка, от години живееща в Германия, си купи най-ниския клас мерcedes. На другия ден данъчните ѝ позвъниха да ѝ честитят придобивката и да я попитат обаче с какви пари е взела колата, да видят какво е декларирала и дали всичко е наред... Ами само митниците ли са? Ние всъщност изобщо не сме чак толкова масово бедни и нещастни. Такива са официалните статистики, защото никой не брои джобовата наличност. Битката е за докопане до служба с "кранче". И това е азбучно известно и на правосъдието, и на цялото общество. Сега се търси консенсус как да се отървем от двойното дъно. Няма да е лесно, защото дори редовият избирател първо ще трябва да си купува само цигари с бандерол, после това ще вдигне приходите в държавата и на следващия етап порядъчността на човека ще се върне при него под формата на по-добри социални услуги. А представяте ли си какви жертви ще трябва да направят по-едриите граждани?

СТОП КАДЪР



Кметът на Малко Търново Илиян Янчев разпространи снимки от унищожаването на Странджа с молба: "Подкрепете ме да спасим каквото е останало!!!"

Какво означава победата на СИРИЗА



Петко Георгиев, международен медиен консултант

Нова Гърция се държи сякаш има да взема, а не да дава

Очакваната победа на гръцката СИРИЗА хвърли в неочакван смут анализатори и политици по цял свят. Най-объркани от всички обаче изглеждат победителите и техните симпатизанти. Едно от първите действия на новия министър на финансите беше да уволни няколко експерти и да назначи на тяхно място около 300 чистачки. Последваха съобщения, че на държавна работа ще се върнат общо 35 000 души, а за увеличаване на заплати, пенсии и социални помощи са предвидени около 15 милиарда евро. Въобще нова Гърция се държи сякаш има да взема, а не да дава 450 милиарда. Обикновените гърци се настрадаха през последните години,

при това доста незаслужено. Но те са на път да направят класическата грешка от баснята на своя древен сънародник. Вместо да намерят кой краде златните яйца, те се готвят да изядат кокошката, която ги снася. Гърция затъна в дългове, защото от десетилетия държавният апарат, политическата система и икономиката са в ръцете на група добре облечени, но застаряващи бизнесмени с огромен апетит и още по-внушителни мрежи за престъпно разпределение на държавни и европейски средства по джобовете на политици, съдии, прокурори, медии, синдикални и църковни лидери. Докато парите на големите стигаха, за да поливат обил-

но цялата държавна администрация и десетките хиляди пряко свързани с нея фирми на роднини и приятели, малцина гърци имаха за какво да протестират. Глобалната финансова криза обаче сложи край на тази идиллия. Има три начина да се отървеш от дългове и трите са доста болезнени. Първият е да спреш да плащаш, с което заплашва СИРИЗА сега. Вторият е да вземеш пари от някой друг срещу други услуги. Третият начин да си върнеш дълговете е да се хванеш на работа и да не убиваш прословутата кокошка от баснята на Езоп. Дано го разберат бързо взетите на работа в министерството на финансите чистачки.



Доц. Иво Христов, доктор по социология на правото

Целта е да се редуцира дългът

Не бих драматизирал победата на СИРИЗА на изборите в Гърция. Трябва да се има предвид, че гръцките обществено-политически условия са твърде специфични и не могат механично да се екстраполират спрямо други държави, дори и спрямо България. И, ще го кажа директно - нивото на гръцката политическа култура е несъмнено по-високо от това в България. Както на гръцкото ниво на съпротива, така и на гръцката вписаност на гръцките елити в световните финансови и управленски елити. Затова

всякакви механични екстраполации, че това, което се случва в Гърция, ще се случи и в България, според мен са безпочвени. Второ, напълно съм съгласен с един руски анализатор на гръцките събития, че тук по-скоро става въпрос за отиграно движение между Атина и Брюксел за изпускане на парата и напрежението. Ако някой сериозно е искал СИРИЗА да не победи, СИРИЗА нямаше да победи на тези избори. Напротив, СИРИЗА с някаква невидима ръка в последните три-четири години биваше изт-

ласкувана все повече и повече нагоре. Трето, самата СИРИЗА ще легитимира едно предварително взето решение както от кредиторите, така и от гръцките елити. И за едните, и за другите е ясно, че изплащането на гръцкия дълг по този начин, в тези форми и в тези срокове, е безперспективно. Кое е по-интересното за един кредитор - да не получи нищо, или да получи малко, но сигурно. И в този смисъл идването на СИРИЗА на власт ще се използва като легитимация за редуцирането на гръцкия дълг.



Огнян Минчев, политолог

Южните ни съседи упражняват граматично изкуство

Победата на СИРИЗА ще има по-скоро символично значение и ефект на ободряване за унилите напоследък социалисти - както на Балканите, така и в Европа, които от доста време насам не са постигали нито една категорична победа, да не говорим от колко време не са предлагали истинска програмна и политическа алтернатива на статуквото. Не мисля, че банковите или политическите среди в Европа ще се уплашат особено от категоричните претенции на Ципрас за редукация на дълга до 50 на сто или за отлагане на плащанията по него. От друга страна, гърците са практични хора и обикновено нямат нищо против да упражняват този талант, който най-добре им приляга - драматичното изкуство - в опит да си извоюват максимално благоприятни условия за живот на пределите на въз-

можното. Но добрият актьор е наясно с границата между театъра и живота, а южните ни съседи знаят, че каквито и резерви да имат към Берлин или Брюксел, стандартът им на живот през последните десетилетия е пряко зависим от членството на Гърция в ЕС, и едва ли биха рискували да разклатят лодката отвъд драматургичния сценарий. По-опасната възможност е евентуалният опит на новото ляво управление в Атина да заиграва геополитически с Москва в опит да демонстрира, че има алтернатива на "безсърдечната" политическа и финансова бюрокрация и европейска политика". Но Москва нито ще осигури парите, необходими за удовлетворяване на щедрите левичарски обещания, нито може да предложи алтернатива на гръцкия европейски проект. За Ципрас има две основни въз-

можности. Първо, да се развихри в ляв популизъм и да докара Гърция до драхмата, до хиперинфлацията и до бедността, спрямо която днешното положение на нещата би било само носталгичен спомен. Второ, да продължи с лявата реторика и с вдигнатата в "рот фронт" ръка, в съчетание с предпазлива и адаптивна политика на споразумение и примирение с финансовите и политическите реалности, сред които трябва да управлява. Това би било пореден и тривиален ход на укротяване на поредния социалистически проект при сблъсъка му с реалността в процеса на управление. Коя от двете възможности ще избере Ципрас - сигурно няма да чакаме дълго, за да си отговорим на този въпрос.

Когато на 15 януари швейцарската централна банка остави франка на "свободно плаване" и вдигна ограничението от 1,22 спрямо еврото, валутата на алпийската държава поскъпна главоломно с 30% само за 20 минути.

Скокът на швейцарския франк спрямо еврото, долара и останалите валути доведе не само до паника на финансовите пазари по света, но и удари по джоба стотици хиляди семейства, взели кредити в националната валута на Швейцария. Банките започнаха да трупат загуби, а много техни клиенти в Централна и Източна Европа се чудят как да погасяват месечните си вноски.

Непосилни ипотеки

Полша, Унгария, Румъния и още десетки страни се оказаха жертви на статуквото, че франкът е "защитена зона" за инвеститорите заради стабилността си. Официалният курс на румънската лея падна с 40% спрямо франка, унгарският форинт

Франкът щракна капана за ипотеките



загуби 15% от предишния си курс, полската злота поевтиня с 16% спрямо франка. Решението на Швейцарската национална банка пряко засегна стотици хиляди граждани - 86% от ипотечните кредити в Унгария са в швейцарски франкове. В Полша процентът е 46, като общият обем на заемите срещу ипотека във валутата на алпийската държава надхвърля 131 млрд. злоти или 36 млрд. долара. В Румъния 76 000 домакинства се чудят откъде да взе-

мат пари за високите вноски, в Хърватия са 60 000, почти колкото са общо в Сърбия и Босна и Херцеговина.

Още при предишното драстично поскъпване на франка през 2009 г., когато една от най-засегнатите страни беше Унгария, премиерът Виктор Орбан обеща да се погрижи за близо милион свои съграждани, хванати в капана на непосилно скачилите ипотеки. Кредитополучателите вече имат право да конвертират своите заеми в унгарски

форинти. Всеки, който все още не е направил тази стъпка, сега ще я предприеме.

Силният ипотечен натиск и загубите на банките с големи експозиции във франкове разклатиха финансовата стабилност и икономиките на редица източноевропейски страни. Хърватският парламент реши да вземе спешни мерки и гласува фиксиране на обменния курс на един франк към 6,39 куни за следващите 12 месеца. Ходът ще бъде в полза на приблизително 60 000

хървати, които са изтеглили заеми в швейцарски франкове.

В България институциите не са предприели мерки, защото по данни на БНБ хората, които са изтеглили кредити в швейцарски франкове, са около 1800 души.

Поскъпване на карнетите ТИР

Асоциацията на българските предприятия за международни превози и пътища (АЕБТРИ) извършва разплащанията по карнетите ТИР в швейцарски франкове, поради което курсът им е от изключително значение. Затова асоциацията беше принудена да вдигне цените на превозните документи. Най-масовият 4-листов карнет ТИР, който ползват около 60% от превозвачите, поскъпна със 7 лв., съответно на 98 лв. От 26 януари карнет ТИР 14-листов се търгува за 172 лв., а 6-листовият - за 134 лв. "Надяваме се колегите превозвачи да проявят разбиране. За съжаление при такава рязка промяна в курса на франка запазването

на предишните цени бе невъзможно. Увеличението на цената на карнетите ТИР обаче едва ли ще се отрази на цената на превоза", обясни пред в. "Животът днес" председателят на УС на АЕБТРИ Георги Петър-нейчев. Той уточни, че ако курсът на франка се стабилизира, още на следващата партида след 20 дни карнетите ТИР може да поевтинят.

"Решението на Швейцарската банка беше неочаквано дори за опитните играчи на финансовите пазари. Такъв ход се предприема при кризисна ситуация, която в Европа не се наблюдаваше. Вдигането на ограниченията за стойността на швейцарската валута обаче дава тревожен сигнал за възможна турбулентност на европейските финансови пазари, която, изглежда, Швейцарската национална банка е предвидила и решила да избегне", коментира Константин Камбуло, специалист във финансово-консултантската компания.



Владимир Малчев, инвестиционен консултант

- Г-н Малчев, защо "подивя" швейцарският франк и това изненада ли е за финансовите пазари по света?

- На 15 януари тази година лимитът за поскъпване на швейцарския франк, въведен от Швейцарската национална банка на 6 септември 2011 година, беше вдигнат. Преди четири години банковата институция не издържа на поскъпването на националната валута, което застрашаваше все по-сериозно местната икономика, след като в периода на финансово-икономическата криза швейцарският франк

Тегли заем във Валутата, в която получаващ заплатата си

от над 1,60 за евро стигна почти до паритет. Рязката промяна на политиката на Швейцарската национална банка преди две седмици дойде доста изненадващо за участниците на валутните пазари, което доведе до панически покупки на франкове в условията на много неликвиден пазар, т.е. липсата на предлагане на франкове. Панически, защото, разчитайки на обещанието на Швейцарската национална банка да поддържа курс на франка, не понисък от 1,20 франка за евро, много играчи бяха къси на франкове (т.е. бяха продали франкове, които не притежават) и трябваше спешно да си ги набавят, за да покрият късите си позиции. Това беше причината за сътресенията и за огромните загуби, които реализираха най-голе-

мите брокери на валутните пазари, водещите банки и т.н.

- Какво ще е понататъшното поведение на швейцарската валута?

- Швейцарският франк поскъпна с около 40% спрямо еврото и по-малко спрямо долара в деня на обявяването на промяната в политиката на Швейцарската национална банка, а именно да се прекрати поддържането на курса EUR/CHF, не понисък от 1,20. След това наблюдаваме плавно поевтиняване на франка спрямо другите основни валути, тъй като пазарите осъзнаха, че са надценили твърде много швейцарската валута с първоначалната си паническа реакция. В този смисъл първоначалното шоково поскъпване на франка е приключило и оттук насетне неговите котировки ще се движат в

доста по-обичайни за валутните пазари граници, като е вероятно дори франкът още да поевтинее. Трябва да е ясно, че Швейцарската национална банка не иска прекалено скъп франк и въпреки че "отвърза" курса му от еврото, това не означава, че тя няма да интервенира на пазарите, за да ограничава евентуалното му прекомерно поскъпване.

- Кои пострадаха най-чувствително от резките движения на франка?

- Губещите са много. Сред тях се отличават лидери на световните финансови пазари като брокерските компании FXCM, Alpari и Saxo Bank, както и водещи банки като нюйоркския гигант Citibank, германската Deutsche Bank и други. Отделен е въпросът за личните трагедии на домакинствата, най-вече в някои евро-

пейски държави, където беше станало модерно да се теглят значително по-нисколихвени заеми в швейцарски франкове, докато в същото време доходите са в евро. Тези хора си научиха урока, че не е разумно да се правят на валутни спекуланти и няма нищо хитро в това да теглиш заем във валута, различна от тази, в която получаваш доходите си, независимо какви са разликите в лихвените нива. Работата на Швейцарската национална банка е да прави това, което намери за добре, за да помага на местната си икономика, като едновременно с това запазва стабилността и репутацията си. Така че проблемите на някои домакинства в други европейски страни въобще не са фактор за вземането на нейните решения.

- Трябва ли банки-

те в България да предприемат някакви мерки?

- Те няма какво толкова да предприемат, тъй като за наше щастие заемите в швейцарски франкове, които са теглени от родни фирми и граждани, са нищожно малко. Не така стоят нещата в страни като Австрия, Полша, Хърватска и някои други държави от Централна Европа, където кредитополучателите в швейцарски франкове са доста повече и твърде вероятно за много от тях ще стане непосилно да плащат заемите си, т.е. банките ще трябва да реализират обезпеченията по тези заеми и евентуално да преглътнат частична загуба, в случай че стойността на обезпечението не покрие размера за вземанията им.

Страницата подготви Мирослава КИРИЛОВА

Страната ни е шампион по неравенство в доходите

Александра КОРЧЕВА

На 19 януари международната неправителствена организация Oxfam излезе с доклад, в който се посочва, че до 2016 г. най-богатият един процент от световното население ще притежава над половината от световното богатство. Миналата година на икономическия форум в Давос Oxfam предостави друга интересна статистика - че 85 милиардери са по-богати от половината население на Земята (3,5 млрд. души). Световната икономическа криза е една от причините за изострянето на тази фрапираща разлика, препотвърждавайки максимата, че по време на криза богатите стават още по-богати, а бедните - още по-бедни.

Истината е, че неравенството е неотменима част от всяко общество, има го във всяка държава, но у нас е много силно изразено. По данни на Евростат за 2013 г. България за пореден път е първенец в отрицателна статистика, заемайки водеща позиция в ЕС по неравенство в доходите на населението заедно с Румъния и Гърция. В целия ЕС ножницата между бедни и богати се отвори още повече през последните години заради икономическата криза. Безработицата достигна твърде високи нива, което фокусира вниманието по-скоро върху мерките за възстановяване на икономиката и на пазара на труда, а не толкова върху намаляването на разликата в доходите между бедни и богати.

Според Петър Ганев от Института за пазарна икономика



у нас най-големият проблем е не толкова неравенството в доходите, колкото фактичката бедност.

Ако просто гледаме данните и изчисленията за неравенството и следим коефициента на това колко повече пари изкарват най-богатите двадесет процента от населението спрямо най-бедните двадесет на сто, ще видим, че нашите показатели са съизмерими с тези на развитите страни, посочи г-н Ганев. Ако погледнем същите данни за САЩ, ще видим, че там неравенството е по-силно изразено. Но там бедност на практика няма, за разлика от нашата страна. Причината за тези резултати е, че тенденцията в Европа е да се мери по-скоро неравенството и относителната бедност, защото абсолютната бедност е рядко срещана в развитите страни. Този подход донякъде е в наш ущърб, смята Петър Ганев, тъй като статистическите данни, разглеждани по показателя неравенство, не са толкова шокиращи, макар да сме на дъното на класацията.

У нас цялостният стандарт на живот е много по-нисък.

Всъщност, ако се

разглеждат държавите по показатели за бедност, а не толкова за неравенство, ще проличи колко много изоставаме от западните държави, категоричен е специалистът. Ако в богатите държави около 20% от хората се намират под прага на относителната бедност, то в действителни материални лишения, живеещи в абсолютна бедност, са под 5%. Докато в България абсолютната бедност е с много по-високи показатели. Критериумът за материални лишения е единен за Европа и именно тук ясно се вижда ситуацията в България. В развитите страни под 5% казват, че изпитват парични затруднения, у нас те са над 50%. Отговорите на въпроси като "Изпитвате ли затруднения да си платите сметката за парно?", "Можете ли да си позволите екскурзии?" сочат, че половината население изпитва материални лишения в някаква степен. Десет процента от населението пък са в т.нар. дълбока бедност.

Голямо неравенство се наблюдава и между различните региони у нас.

Г-н Ганев поясни, че там, където има висока икономическа активност (в най-големите градове), безработицата е ниска, има инвестиции, а това всъщност намалява неравенството. Благоприятните икономически процеси там не обхващат само горната средна класа, но и нискоквалифицираните, които също успяват да се включат в пазара на труда. В по-голямата част от страната обаче, най-вече в Северна България, икономическата активност е ниска. Неравенството там е по-голямо, а нискоквалифицираната работна ръка остава извън пазара на труда дългосрочно. В райони със силно застаряващо население, например във Видинско, където и безработицата е много висока, там, където силно присъствие имат ромските гета, се наблюдава

далече по-високо ниво на бедността в сравнение с цялата страна. Рискови групи население са безработните, икономически неактивните, пенсионерите (особено самотни възрастни жени), семействата с повече от три деца. Друга рискова група са домакинствата с двама възрастни с три или повече деца.

Според г-н Ганев ефективна мярка за разрешаването на проблема с неравенството, наред със създаването на нови работни места и повишената икономическа активност, е правилното разпределение на социалните плащания и намирането на механизми за подпомагане на пенсионерите, тъй като с доход само от пенсионерната система те се превръщат в силно уязвима група. Специалистът подчерта, че дори без социално подпомагане,

ако достигнем това, което сме заложили в стратегията Европа 2020, то половината бедност ще изчезне.

Богат опит в работата с хора, изпитващи материални лишения, има "Каритас България". Според Светлана Гьорева от организацията неравенството и бедността пораждат опасност от социална изолация. Бедните често биват изключени от различни социални процеси. Достъпът до основни услуги е ограничен поради липсата на средства. Ако човек е беден и болен и живее някъде в провинцията, той няма достъп до здравеопазването, защото то е свързано с големия град, до който човекът не може да дос-

тигне физически. Това означава, че плащаните от него здравни осигуровки не могат да бъдат реализирани.

Светлана Гьорева сподели, че вследствие на неравенството основен проблем при децата е ограниченият достъп до образование. Доста деца от бедни семейства, макар и да ходят на училище, не получават добро образование и не развиват потенциала си.

Все повече се срещат деца, които са стигнали четвърти или пети клас, но не могат да четат и пишат

и са на практика неграмотни. Като правилна насока за решението на този проблем Светлана Гьорева определи координацията между образователната система и семейната среда на децата в риск. Практиката децата да се пращат на училище, защото така родителите им ще получават социални помощи от държавата, ощетява малчуганите откъм качество на получаваното образование. А без него впоследствие става невъзможно да си намерят работа и да се реализират професионално. Така за определени групи от обществото се завърта порочен кръг, който не може да бъде разкъсан.

Също така Светлана Гьорева бе категорична, че трябва да бъде развита системата за дългосрочно подпомагане на самотни възрастни хора. Много от тях живеят в малки населени места, където на разположение нямат здравна грижа, нито дори фелдшери. Затова подобряването на достъпа им до здравеопазване и установяването на връзка с медико-социалните услуги е абсолютно наложително. Актуалната инициатива, по която работи "Каритас", е именно в помощ на възрастните. Кампанията "Защото сме хора" е за набиране на средства, които ще отидат за осигуряването на професионални грижи за възрастни хора в домашна среда.

Що е то относителна и абсолютна бедност?

Абсолютната бедност е състоянието на крайно лишаване от основни човешки нужди, като храна, вода, хигиена, подслон, здравна грижа, образование. Относителна бедност представлява праг на доходите за дадена държава, под който се смята, че човек е беден. Обикновено този праг е около или малко под минималната заплата за страната. Така че един човек може да бъде относително беден, без да е в абсолютна бедност. По данни на ООН в абсолютна бедност, без достъп до храна, вода или здравни услуги, живеят над 1,5 млрд. души. Основна цел на хилядолетието на ООН е да изкорени крайната бедност и глада, като се предвижда до 2015 г. броят на хората, които живеят с по-малко от 1,25 долара на ден, да намалее наполовина.

Г-жо Ковачева, годишнината съживи и периодично повдигната болна тема за съхранението на филмовия ни архив. Да чакаме ли добри новини?

- Въпросът е за важността на филмите, произведени в рамките на цял век, да са живи и не само да са складиран някъде, а да може и да се гледат. Има и друго, вече сме в дигиталната ера, а това означава, че голяма част от световното филмово наследство, включително и българското, рискува да остане недостъпно в следващите десет години - защото вече прожектирането на филми от лента изчезна. За съжаление през годините един от основните проблеми е бил за хранилищата на филмотеката. Целият ни фонд, а това са 300 хиляди филмови кутии, близо 16 хиляди заглавия, от тях 9700 български, е бил преместван 19 пъти в последните 20 години. Части от него са пътували по всички краища на страната просто защото първото фондохранилище, което беше в Горубляне, беше реституирано. Докато се решават тези спешни проблеми къде да се приютят филмите, просто да са на сухо и охранявано място, естествено е да отидат на заден план другите проблеми. Старите български филми, произведени на лента, до десет години няма как да бъдат гледани от следващите поколения. Решението е да се прехвърлят на дигитален носител. В същото време в цял свят вече е осъзната необходимостта да се съхранят на всяка цена и оригиналите. Първо, защото оригиналът сам по себе си има културна стойност, и второ, защото все още не е изнамерен дигитален носител, който да е толкова дълготраен, колкото филмовата лента.

- Какъв е животът на филмовата лента?

- Ако се държи на 3 градуса при 30% влажност - 1000 години. Това са проучвания на американския Институт за запазване на изображението. А България оста на единствената държава, която няма съвременно технологично оборудвано хранилище, което да осигурява тези минимални условия. Разбира се, когато лентата е остаряла, зле съхранявана, вече са нужни минус 7 градуса в помещението. Тоест,

Истинското кино винаги е било занимание на ентусиасти

● С **Антония Ковачева** разговаря **Галина Спасова**



Антония Ковачева е директор на Българската национална филмотека, където започва работа след завършването на специалността "Кинознание" във ВИТИЗ "Кр. Сарафов" през 1980 г. Като член на ФИПРЕССИ (Международната федерация на филмовите критици) участва в нейни журита на международните фестивали в Краков, Оберхаузен, Ротердам, Карлови Вари и др. Била е филмов

колкото повече отлагаме, толкова по-скъпо ще излезе. Ние вече сме се забавили страшно много и сега трябва да направим и двете неща едновременно. Сега основната ми грижа е как с малкото пари, които имаме, да започнем да правим хранилището в база Бояна. Моят принцип е вместо орел в небето по-добре врабче в шепата. Тоест имаме сграда, тя е строена за това, трябва да се топлоизолира, климатизира, да се оборудва. Кандидатствали сме по Норвежката програма за пълна технологична верига за дигитализация от висок клас, плюс един склад според всички изисквания. Аз много разчитам на това. Имам обещание и голяма надежда за съдействие от Министерството на културата.

- Като кинокритик имате поглед към индустрията и откъм кухнята, и откъм киносалона. Какви са митовите по отношение на българското кино?

- Един от убийствените митове беше, че то може да се самоиздържа. Той съществуваше доскоро, защото на хартия изглежда много просто. Но филми на световни режисьори, които имат "Златна палма", "Оскар"-и, у нас имат малобройна публика. Възвръщаемост е

възможна, ако показваш филма на световните пазари. Единственият, които имат глобална хегемония на пазара, са холивудските компании. Дори европейските страни не владеят пазарите. Другият мит е, че високата субсидия предполага хубав филм. В изкуството никога едно плюс едно не прави две. Прогнозирането на естетическия резултат, на зрителския успех е сложна дисциплина. Тоест по чисто обективни причини не е възможно да се измисли перфектната система за измерване на потенциала на даден проект просто защото в изкуството няма дефинирана нула. Не можеш да оцениш по точки нещо, ако не знаеш колко е нулата. И желанието да бъдем перфектни, максимално обективни е абсурдно само по себе си. От 2008-а, когато влезе тази система за разпределяне на субсидии по проекти, се разбра, че тя има страшно много недостатъци. Че с усилията за такава прецизност, за да няма злоупотреби, тя всъщност създаде мъгла от критерии, числа и начини за изчисляване, получи се едно филмово задкулисие. Който и да застане начело на Националния филмов център, се проваля, значи системата трябва да се смени.

Ние за съжаление още извес-тен период от време ще си берем плодове-те на чалга културата и на това, че образо-ванието про-падна въобще

- Парите ли са сър-цевината на проблема?

- Като се абстрахираме от Холивуд, от "космическите кораби" в киното, каквито са големите студия, вече мултинационални компании, истинското кино е било винаги занимание на ентусиасти, които винаги са страдали от това, че финансирането е много трудно. Не е проблемът единствено, че парите не са достатъчно, проблемът е в ефективността на усвояването им. Аз съм и противник на това - дайте на всички да дадем по малко, за да има за всички. Защото има филми, които изискват по-големи бюджети. Тази порочна система на разпределение на субсидии отравя и атмосферата във филмовата общност. Просто това трябва да се смени, крайно време е.

- "Трябва ли ни българското кино?" Използвам наименовани-

наблюдател на много всекидневници, автор в специализирани издания за киноизкуство у нас и в чужбина.

Националната филмотека има основна роля в отбелязването на 100-годишнината на българското кино, като идеята е да се сътвори един целогодишен празник за публиката. Под общото заглавие "Забравените и незабравими български филми" ще се показват творбите от всяко десетилетие, като, доколкото е възможно, ще се възпроизвежда и многоликата атмосфера на конкретния исторически период. Тук основната роля ще е на кинопрегледите, съпровождали филмовите прожекции много дълги години. Мисли се дори за отделни програми с документални опуси, огледало на изминалите десетилетия, е много голям. Филмотеката ще издаде мемоарите на автора на първия български игрален филм Васил Гендов и на Жана Гендова, за юбилея се готвят и засега пазени в тайна изненади.

ето на интересната инсталация на Недко Солаков в "Одеон".

- Ще го има, защото се прави от луди хора. Рангел Вълчанов казваше - това е диагноза, не е професия. Трябва да си в известен смисъл доста арогантен спрямо обичайните разбирания, за да наложиш на 50 души снимачен екип своята идея и да ги накараш да работят за нея. И да съумееш да убедиш аудиторията си, че това, което си направил, си струва да бъде гледано.

Вървейки в инерцията на нашите усилия, забравяме простичкия факт, че всяко следващо поколение трябва да научи азбуката от А. Ние си мислим, че на сегашните поколения например името Невена Кокинова трябва да говори нещо, а то не е така. И нашата работа е да пренесем този скъпоценен мит, както и направеното от Методи Андонов, Катя Паскалева и толкова много творци до новите поколения. Всяко поколение изучава азбуката на свободата отначало. Същото е и в киното.

Младите хора харесват и търсят старите български филми. Според мен този интерес се обяснява с подсъзнателната необходимост от мечти, от идеи. Все пак през 60-те години в областта на т.нар. контра-култура, в младежките

движения има една автентична енергия, която извърши естетически революции в начина на мислене. Докато сега цари тотален хаос, една неяснота в ценностите, а всяко младо поколение е любопитно.

- Но доминацията на холивудската ширпотреба на екраните има не само парично измерение, а формира вкус, критерии...

- Масовата холивудска продукция печели от "покриването" на целия свят. Но образованата, елитната публика - защото винаги има такава - и в Америка гледа независимите американски филми. Тя не гледа холивудските ленти. В България е същото, има елитна млада публика, която иска да се образова, която е любопитна и която си търси определен тип заглавия. Нашето кино "Одеон" е пълно, Домът на киното е пълен. G8 е ново, независимо кино, надявам се и то да върви добре. Ние за съжаление още известен период от време ще си берем плодове на чалга културата и на това, че образованието пропадна въобще.

- Кои пет наши игрални филма са начело в личната Ви класация?

- "Крадецът на праскови", "Козият рог", "Лачените обувки на незнайния воин", "Мъжки времена", "Дзифт".

Печели или губи България от срива в цените на петрола



Цените на бензина и на дизела в България се сринаха рекордно и паднаха под психологическата граница от 2 лв. за литър по бензиностанциите. В тази новина няма нищо сензационно, навсякъде по света петролът падна до около 50 долара за барел и скоро се очаква да стигне даже 40 долара, което е невиджана цена от поне шест години. Добре ли е това за България и за българите, печелят ли нещо, или губят?

Еднозначен отговор на тези въпроси няма, защото той зависи от ъгъла, под който се анализира тази тенденция. Според авторитетната информационна агенция Bloomberg България влиза в списъка на страните по света, които ще имат само ползи от невиджаното поевтиняване на течните горива. Тя е дори на мнение, че спадът на цените им ще се изрази в ръст на БВП от около 0,8-0,9%. Това съвсем не е малко, при положение че според правилството тази година икономическият растеж ще бъде точно толкова. Излиза, че евтиният петрол ще увеличи двойно ръста на икономиката на страната.

Немалко икономически наблюдатели в България обаче са доста по-предпазливи в оценките си за възможните последици от драматичния спад на цените на горивата. И техните аргументи звучат доста убедително. Първият от тях вече се наблюдава от около година и това е дефлацията. А отрицателната инфлация е бич за икономиката, бич, от който в Европейската централна банка се боят като дявол от тамян. Дефлацията е вредна за икономиката, защото унищожава стимулите за растеж на бизнеса. В краткосрочен аспект тя може да стимулира търсенето, но в крайна сметка реалният ефект е точно обратният - по-

слабата делова активност се изразява в спад на производството и търговията, в приходите на компаниите и в крайна сметка в закриването на работни места.

Спадът на цените на горивата ще има директни негативни последици и върху приходите на държавата от данъци, и върху приходите на компаниите, произвеждащи и/или търгуващи с нефтопродукти. Достатъчно е в този контекст да се каже, че най-голямото предприятие в България, даващо работа на десетина хиляди работници и служители, е "Лукойл Нефтохим". Неговите финансови резултати няма как да не пострадат от плонжа на цените на нефтопродуктите, което ще повлияе пряко и бързо върху работните заплати и броя на работещите в него.

Що се отнася до приходите в държавния бюджет, те са планирани за тази година при цена на петрола от около 90 долара за барел, което е почти два пъти

повече от това, което се наблюдава в момента и което се очаква в близко бъдеще. "В дългосрочен план поевтиняването на горивата създава тревоги и за бюджета, защото ДДС, което влиза в бюджета, ще е по-малко", коментира Андрей Делчев, изпълнителен директор на Българската петролна и газова асоциация. В крайна сметка държавата ще разполага с по-малко средства за реализация на своите политики, вкл. социалната, в образованието, в сферата на сигурността, на публичните услуги, на правосъдието и т.н. С други думи, и по отношение на държавните финанси ефектът от поевтиняването на петрола ще е отрицателен. Още повече че едва ли ще бъде компенсиран от повишена консумация на горива, която все пак има своите естествени и икономически ограничители.

Печеливши от спада на цените на петрола все пак ще има. Това на първо място ще бъде транспортът, където

производствените разходи ще спаднат вследствие намалението на цените на бензина и дизела и това ще стимулира бизнеса. Понижението на тези цени стана очевидно и осезаемо някъде през лятото на миналата година. От тогава и досега обаче цените на транспортните услуги в България бяха намалени съвсем символично и не навсякъде. Туризмът също ще спечели, тъй като една съществена част от цената на туристическите пакети и пътувания представляват транспортните разходи. А туризмът в България произвежда над 15% от БВП и в него постоянно или сезонно работят стотици хиляди българи.

В крайна сметка равностойността от поевтиняването на нефта е противоречива. На пръв поглед е добре да плащаш по-малко на бензиностанцията, но тази евтиния е в ущърб на публичните финанси и това рано или късно ще се усети от всеки българин.

Още ли сме твърдо против шистовия газ?

Един от големите национални, а и геополитически проблеми на България е нейната почти пълна енергийна зависимост от Русия. Този проблем се поставя днес в условията на силна конфронтация между Москва и Запада и силно влошените отношения на София с Кремъл. Неслучайно по време на посещението си в България американският държавен секретар Джон Кери постави в центъра на разговорите си с българските лидери точно този проблем и обеща твърда подкрепа от страна на Вашингтон за усилята на страната да разобрази енергийните си доставки. Очевидно е, че за САЩ не е приемливо един неин съюзник в НАТО на стратегическия Балкански полуостров да зависи толкова силно от волята, интересите и настроението на Русия. Сигурно поради тази причина дип-

ломат №1 на Съединените щати отдели в публичното си изказване за резултатите от разговорите си с българските власти нетипично и далеч от чистата политическа дипломатия внимание на такива конкретни икономически въпроси като провалянията газопровод "Южен поток", енергийната експертиза на България и сътрудничеството на страната с американската "Уестингхауз" в ядрената енергетика. Без да го споменава публично и директно, съвсем ясно е, че Джон Кери и Американската виждат шистовия газ като едно от решенията на енергийните проблеми на България. Това всъщност е отдавна позната позиция на Щатите и те дори направиха преди няколко години неуспешен опит да помогнат на България да разработи свои находища на шистов газ с някои от най-големите

американски компании в този бизнес. Тогава София и болшинството българи казаха "не" на американските апетити и въведоха пълна забрана за проучванията за шистов газ, опасявайки се, че те могат да нанесат непоправими вреди на околната среда и земеделието, и то в някои от най-плодородните райони на страната.

Без да му бъде зададен конкретен въпрос, самият премиер на България Бойко Борисов заяви на съвместна пресконференция в София с американския държавен секретар, че позицията на страната по въпроса за шистовия газ е непроменена и ще остане такава, докато технологиите не предложат напълно безопасни за хората и природата технически решения. Това непредизвикано на пръв поглед с нищо изказване ясно показва, че при разговорите с американския

външен министър е станало отново дума за този проблем и че американците са дали дипломатично да се разбере, че именно по този начин София може да си осигури независимост от Русия в сферата на енергетиката.

Ново доказателство, че досегашната категорично негативна позиция на България против проучванията за шистов газ е подложена на опити за ревизия, са и изявленията на бившия български президент и лидер на коалиционния партньор на управляващата партия ГЕРБ Георги Първанов от АБВ. Преди няколко дни той отново директно постави въпроса за шистовия газ, настоявайки за национален референдум.

По принцип в България управляващите не обичат много референдумите и дори направили така, че последният за ядрената енергетика да се превърне във



фарс и въобще да не отговори ясно на зададения по доста двусмислен начин въпрос. Това се случи по време на първото правителство на Бойко Борисов. Дали сега, когато е начело за втори път на българския кабинет, той ще прецени, че шистовият газ заслужава референдум, остава да се види. Така или иначе,

самият Борисов отвори кутията на Пандора и сега ще трябва да намери начин да успокои притесненията на българите, на западните партньори и на местните влиятелни еколози.

А иначе е безспорен факт, че страната силно се нуждае от по-голяма енергийна независимост и диверсификация на енергоизточниците.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Истинска война за почва между големите компании, бутилиращи минерални води у нас. Каква е причината? Както може и да се очаква - лобизъм от най-чиста проба. Лобизъм, изразен в предлагани текстове на проектозакона за изменение и допълнение на Закона за водите.

Да тръгнем отзад напред.

Неотдавна беше изготвен Проект на закон за изменение и допълнение на Закона за водите, който вече е на етап съгласуване в държавните ведомства и заинтересованите страни. Промени в този закон отдавна са необходими и едва ли у нас ще се намери човек, който да отрече това. Но целта на всяка промяна на държавен нормативен акт, който регулира даден бизнес, би трябвало да е да направи средата по-достъпна и по-свободна за неговото развитие, като създаде идеални условия за конкуренцията, която по принцип е призвана да повиши качеството на услугите и да намали цените на предлаганите на пазара стоки и услуги.

Да, ама не - както казваше един от доайените на съвременната българска журналистика.

Какво четем в изготвения неотдавна Проект на закон за изменение и допълнение на Закона за водите? Ето текста дословно:

§ 29. (1) "В срок от 30 дни след влизане в сила на този закон органите, издали разрешителни за водоползване и бутилиране на изворна вода, отменят разрешителните, които не са първи за съответното находище.

§ 30. (1) Издадените до влизане в сила на закона разрешителни по чл. 47, ал. 12 от Закона за водите, които са първи за съответното находище, остават в сила до изтичане на срока им.

(2) След изтичане на срока на разрешителните, посочени в ал. 1, новите разрешителни се издават на титуляря на разрешението, чийто

Война гави пазара на минерални и изворни води



срок е изтекъл, в случай че за срока на първоначалното разрешително не са установени по надлежния ред съществени нарушения на условията на първоначалното разрешително."

До какво ще доведе този текст, ако бъде приет от Народното събрание и влезе в сила?

Пише си го черно на бяло - до отмяна на всички разрешителни за водоползване, издадени след първото за даден извор, следователно - до пълен монополизъм при използването на изворите само от фирмите, които са започнали първи да бутират от тях вода. Всички останали бутилиращи дружества, които в пълно съответствие и с българското, и с европейското законодателство през годините са получили разрешението от самата държава за водоползване от тези извори като втори и трети ползватели, ще бъдат изметени от същата тази държава със същия този закон. Това, че са инвестирали милиони в изграждането на нови бутилиращи предприятия, че са назначили в тях работна ръка, че предлагат на пазара ценен продукт, който се търси - вече няма да има абсолютно никакво значение. Са-

мо 30 дни след влизането на този текст в сила те ще трябва да обявят ликвидация, а назначените в тях служители да бъдат изритани на трудовата борса, за да виснат на шията на същата държава.

В най-новата история на България досега нямаше нито един случай със закон да бъдат ликвидирани производствени предприятия и да бъдат изпращани стотици хора на улицата.

Какви са мотивите за това алогично и антисоциално предложение за изменение на закона?

Според тях "Действащата към момента система от норми и правила създава бариери пред ефективното развитие на сектор бутилирани натурални минерални и изворни води и като резултат лимитира инвестициите в сектора, ограничава неговото развитие и не обезпечава очакванията на държавата по отношение на ефективността на използване на природния ресурс".

Странно - със затварянето на действащи предприятия и уволненията на хора ли след промените в закона за водите ще свалят "бариерите" пред инвестициите в сектора на бутили-

ране на минерални и изворни води? Или може би целта на измененията е да се премахнат едни играчи на пазара, за да се разчистят свободни терени за други?!

Но според мотивите промените целят още и "Гарантиране прилагането на принципа едно находище - един бутилировач и за двете категории бутилирани води, минерални и изворни. С измененията от 2009 г. в Закона за водите беше въведено изискването за предоставяне на концесия за добив на минерална вода с цел бутилиране от едно находище само на един концесионер. Това е базово условие, за да се гарантира спазването на изискването, заложено в европейската Директива 2009/54/ЕС, че водата от едно и също находище ще се предлага на пазара само под едно търговско наименование. Въвеждането на това изискване гарантира прилагането в страната на европейските правила и практика, съотносими към сектора по отношение на бутилираните натурални минерални води" - пише в мотивите.

Къде обаче създателите на проекта са открили такива текстове в директивата, не е ясно.

Самата Директива 54/2009/ЕС не се интерпретира от броя на бутилиращите компании на един извор, което е

напълно логично - нейната цел не е да регулира пазара, още по-малко - да го монополизира, като убие конкуренцията, напротив. Основната цел на Директива 54/2009/ЕС е да постави определени изисквания към качеството и търговското описание на предлаганата на пазара бутилирана вода, за да защити здравето на потребителите. Това е!

Всъщност опитите за монополизъм в сектора започват още през май 2009

Г., когато в един от последните работни дни на 40-ото Народно събрание е приета нова ал. 11 на чл. 47 от Закона за водите, която гласи: (Нова - ДВ, бр.47 от 2009 г., в сила от 23.06.2009 г.) От едно находище на минерална вода се предоставя концесия за добив по ал.2, т.1 само на един концесионер, с изключение на находищата, определени като райони по Приложение № 2". Странно, но в посоченото "Приложение 2" пък са включени всички минерални находища с изключение на това в гр. Девин. Така на практика в края на управлението си Тройната коалиция законово бетонира завареното положение при бутилирането на минералните води и блокира всякакви следващи опити да се правят каквито и да било инвестиции в сектора.

С изготвения сега нов законопроект за изменение и допълнение на закона

монополизацията се разпростира вече върху изворните води.

Той е напълно противоположен на внесената преди година проект за промяна на цитирания чл. 47, ал.11 от Закона за водите, който от 23 юни 2009 г. монополизира ползването на находищата на минералните води. Мотивът за внесеното в началото на 2014 г. в Народно събрание искане за

промяна е мнението, че в недалечно бъдеще, след изтичането на сроковете на издадените концесии, то ще се превърне в бомба, която ще взриви целия бизнес за бутилиране на минерални води. Примерите за това са много. За находищата Горна баня, Хисаря, Веллингград и пр. са издадени концесии на повече от една бутилираща компания. След изтичане на срока коя от фирмите ще бъде избрана за продължаване на срока на концесията и въз основа на какви критерии, не става ясно от закона.

Според експерти цитираният по-горе нов законопроект за изменение и допълнение на Закона за водите е създаден от една част от членовете на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България, тъй като се оказва, че ако бъде приет, той на практика ще навреди на друга част от фирмите, нейни членове, което говори, че не е бил съгласуван с тях.

Това е и причината, довела до разцепването на асоциацията и до учредяването на ново браншово сдружение -

Съюз на безалкохолната промишленост в България, който беше регистриран на 11 декември 2014 г. В него влизат или са подали заявления да се присъединят над 10 бутилиращи компании.

Всъщност, оказва се, че войната между бутилиращите компании вече е излязла от тесните рамки на законотворческото поле и дори извън пределите на България. В Европейската комисия вече са подадени две жалби срещу България за неспазване правото на Общността по отношение на защитата на правата на потребителите на пазара на минерални и изворни води.

От столицата на Европа обаче засега тихомълком отказват да разрешат проблема.

Докато чакаме кой по-напред ще вземе становище - Брюксел или Народното събрание, ще продължаваме мълчаливо да играем ролята на заблудени потребители, които пият това, което им се предлага, без много да се зачитат в етикетите на пластмасовите бутилки.

Яхтите Все още плуват в мечтите на българина



Пазарът на яхти в България не може да се възстанови на нивото от преди финансовата криза от 2008 г., коментираха пред в. "Животът днес" експерти в бранша. "Вече месеци не мога да продам напълно оборудвана осемметровая ветроходна яхта с мощен двигател, електроника, тоалетна, спасителен сал и всичко необходимо, въпреки че е на ниска цена", разказва запаленият мореплавател Дачо Дачев. Бивш директор на пристанището в Царево, той е прекосявал три пъти Атлантика, има награда за най-добро ветроходно постижение "Кор Кароли" през 1996 г.

„Сърбят ме ръцете да отида до САЩ отново. Ще мина през Карибите и ще се огледам за по-голяма яхта“, обясни Дачев. 73-годишният бивш състезател на олимпийския клас "Звезда" разказва, че да имаш яхта не е шега работа, защото всяка изисква поддръжка. "Малко преди кризата се появили новобогаташи и мераклии за морски туризъм, които си купили яхти и едва след това си дадоха сметка, че плавателният съд ис-

ка грижи", каза събеседникът ни.

"Поне веднъж годишно лодката трябва да се извади от водата, да се почисти от водораслите, да се пребоядиса, закърпи, ако се налага. Само вдигането с кран на яхтата е 400 лв. Отделно разходите за бои, лакове, труд", разказва варненецът Йордан Филипов, който вече е пенсионер, а децата и внуците му не се интересуват от семейната лодка. Ето защо той е решил да се раздели с любимата си яхта със стоманен корпус и я продава.

Според специалистите поддръжката и обслужването на яхтата излиза около 10% от стойността ѝ за година.

Тоест, ако струва 100 000 лв., годишно собственикът ѝ трябва да вади от портфейла около 10 000 лв. Ако е достатъчно голяма и се използва често, яхтата се нуждае от постоянен екипаж. Което означава, че трябва да се предвидят средства за заплати на капитан, стюард, механик. Техническият преглед и застраховката също са солидно перо в бюджета на мераклията за собствена яхта. Изразходването на гориво е различно според типа на плавателния съд и честотата на излизането му в морето, както и изминатото разстояние - от 150 л дизел на моточас до 200-300 л гориво на час.

Не бива да се забра-

вят и разходите за стоянка на плавателния съд. Таксата зависи както от мястото, така и от големината на лодката. У нас обикновено собствениците на яхти си купуват годишен абонамент. И ако "паркоместото" на малък кей може да излезе около 500

лв. годишно, то край Бяла е 10 лв. на денонощие, край Балчик - 50 лв., и т.н.

В Европа въпреки колебанието на цените заради кризата (1/3 от луксозните яхти в света в момента се продават) паркоместата за яхти на ключови пристанища

поддържат високи цени. Само за денонощие на френското пристанище край Ница стоянката струва 660 евро, в Ибиса, Испания, излиза 2000 евро.

Най-скъпо е "пренощуването" на яхти в Капри, Италия - 2900 евро за 24 часа.

"Ако е на вода и през зимата, яхтата може да пострада от рязкото падане на температурите. Винаги има риск от повреждане при бури, силни вълни и ветрове", коментира Стефан Караманлиев. Той е не само собственик на яхти, но води курсове за капитани. Най-масови, нещо като категория В при шофьорите, са курсовете за подготовка на "Водач на кораб до 40 брутото по море". Търсени са

и курсовете за "Водач на малък кораб". "Курсовете ми са пълни, макар че не могат да се мерят с нивата преди кризата. Има хора от всякакви възрасти - някои са тук, защото събдват детската си мечта да управляват кораб, други искат да придобият професията "шкипер" и да управляват чужди яхти срещу заплащане. Трети нямат възможност да си купят и поддържат собствен плавателен съд, но наемат такъв през лятото за няколко седмици и искат сами да си го карат" - обобща Караманлиев.

Първите стъпки на капитанските курсове са теоретична подготовка, следват и практически занимания. В София се организират на Панчарево. Изпитите се полагат пред Изпълнителна агенция "Морска администрация".

Круизните кораби по-често акостират на нашето Черноморие

Пристанищните такси за пътническите кораби, които акостират на българските портове, ще бъдат намалени с 14%. Падането на цените има за цел да се увеличи броят на круизните плавателни съдове, които включват нашите пристанища в маршрутите си.

Очакваният отрицателен икономически ефект за пристанищата - основно във Варна, Бургас и Несебър, ще се компенсира с по-голямата посещаемост в следващите години. Ръстът на круизни туристи е вече факт в Западна Европа, където пасажерите са се увеличили с 5% през изминалите 12 месеца или общо 6 357 000 туристи. Планира се до 2020 г. да бъдат пуснати на вода нови 29 пасажерски кораба с общо 92 195 места на обща стойност 22,1 милиарда долара.

"В тази динамична среда по света от изключителна важност и значение за Морска гара Бургас е да извоюва своето достойно присъствие. За това разговаряхме с редица ръководители на световноизвестни пасажерски компании в рамките на специализиран форум в Картагена, Испания", обясни изпълнителният директор на пристанище Бургас Диян Димов. Бургас е привлекателен от гледна точка на относителната си близост с традиционната дестинация Истанбул. От пристанището в южночерноморския ни град обясниха, че много от круизните компании обмислят възможността за включване на България в маршрутите си, защото в рамките на 24 часа може да бъдат посетени още едно море и още три изключителни града - Бургас, Созопол и Несебър, част от световното историческо наследство под егидата на ЮНЕСКО.

Миналата година българските морски пристанища регистрираха двоен ръст на посещенията на пътнически кораби. Заради кризата в Украйна и неясния статут на полуостров Крим компаниите

включиха България в маршрутите си за сметка на градове като Одеса, Севастопол. "Страната ни определено има какво да предложи на чуждестранните туристи. Добре подготвените ни екскурзоводи знаят прекрасно забележителностите, историята и интересните места за разходка и туризъм край морските градове", подчерта Румен Драганов, председател на Института за анализи и оценки в туризма. Той заяви, че намаляването на пристанищните такси за круизни кораби е стъпка в правилната посока, но е необходима още много работа. "Нужна е добра организация за обслужването на по-голям приток от пасажери, включително и логистична работа - осигуряването на автобуси, места в ресторанти и забавления", каза още Драганов. Според него обаче преди всичко трябва да се проведе основна реформа за премахване на несвойствените за държавата ни дейности, каквито са категоризация на местата за настаняване и хранене, както и насочване на енергията ѝ към регистриране на туристическите атракции, определяне на техните ясни граници и защита на публичната собственост, тъй като голяма част от тях са застрашени от разграбване или от разруха. Председателят на Института за анализи и оценки в туризма обърна внимание и на по-добрата реклама на туристическите атракции, която включва участие в международни изложения и форуми. "Винаги съм давал един много точен пример. Ако отидете в комплекса Перперикон в Родопите и попитате касиерката "Къде е Мачу Пикчу?", тя ще ви каже - в Перу. Работата ни ще е свършена, когато, ако отидете на касата на Мачу Пикчу в Перу, ви кажат къде е Перперикон", заключи Румен Драганов.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Тече последната година, в която университетите и БАН ще могат да раздават научни степени и академични длъжности "на килограм". Просветното министерство възнамерява за затегне контрола върху титлите, но оставя гратисен период до 1 януари 2016 година, за да приключат вече започналите процедури. Веднага след това ще бъдат въведени минимални национални критерии, по които учените ще трябва да доказват, че са заслужили да получат по-висока академична длъжност или научна степен. Това предвижда законопроект на МОН, с който ще бъде променен сегашният закон за развитие на академичния състав, приет през 2010 г. от екипа на тогавашния министър Сергей Игнатов.

Благодарение на закона "Игнатов", който позволява на всеки университет да раздава сам научните си степени и академични длъжности, в България в последните три години са се нароили 3022 нови професори и доценти. Това означава, че сме създавали средно по около трима нови учени на ден. Повече, естествено, са доцентите - 1718, срещу 1394 нови професори.

На практика този закон повтори румънския модел, за който навремето предупреждаваха мнозина - в името на "бързата писта" се създаде възможност десетки хора да се кичат с научни титли, без реално да правят наука. Законът ликвидира Висшата атестационна комисия, която имаше много тромава национална процедура за раздаване на степени и звания. Днес всички отчитат това като положителен елемент. Отрицателният обаче е в това,

Последна година за професори на килограм



че университетите бяха оставени сами да определят критериите, по които раздават титли.

В резултат онези, които имат по-нисък рейтинг, свалиха силно летвата, която учените трябва да прескочат, за да получат научен "пагон". Ректори на водещи университети разказват, че техни подчинени отиват да защитят например докторски дисертации именно в такива слаби университети, където могат да го направят без проблем. След това се връщат в основния си университет и настояват там да им се плаща по-високата надбавка, която съпровожда докторската степен. Както и да станат професори по ускорена процедура, защото докторатът им дава такова предимство. Неотдавна просветният министър проф. Тодор Танев заяви, че голяма част от този нароил се напоследък научен състав не струва "отвъд Калотина" и сред него е пълно с хора, които имат само "туристически английски", като това ги прави неспособни да участват в международни проекти и форуми.

"Вече всеки доцент настоява за две години да стане професор - натискът отдолу за по-бързи хабилизации е много силен", разказва председателят на съвета на

ректорите проф. Ваньо Митев, който е и ректор на Медицинския университет в столицата. Именно МУ - София е един от университетите, хабилизирал най-много учени - той е създал 104 професори и 122-ма доценти. Повече от него има само в Софийския университет - 166 нови професори и 188 доценти за три години. Следва ги Техническият университет в столицата. Количеството нови научни титли в тези три вуза обаче е обяснимо - на практика това са трите университета, в които най-много се прави наука, а освен това Алма матер е в пъти по-голям от всеки друг наш университет като брой студенти, което изисква и повече преподаватели. Необяснимо е обаче, че

някои от висшите училища на дъното на рейтинговата система също са раздали доста научни титли.

Висшето училище по агробизнес и развитие на регионите например е успяло да създаде 13 нови професори и 8 доценти, а то е на последно място в рейтинговата система на университетите в специалност "Икономика". 27 нови професори има в Аграрния университет, 77 в Лесотехническият, Пловдивският университет е създал 37 нови профе-

сори и 55 доценти. Въпреки сравнително малката бройка на фона на други интересното при него е, че той е увеличил броя на професорите си почти с една трета спрямо периода преди 2010 година. Доста поскромно е вървяло раздаването на степени в БАН, Селскостопанска и Военномедицинска академия и няколко специализирани болници, сред които например "Пирогов". Всичките общо са успели да хабилизират едва 296 професори срещу над 1000 за университетите общо. Само Висшето военноморско училище във Варна няма налице нови професори, а се е отчело с деветима доценти. Другият вуз, който не се е втурнал да създава "бърза писта" на научния състав, е Висшето училище по застраховане и финанси - то има само един нов професор и един доцент.

Другият проблем, срещу който ректорите имат много възражения, се състои в това, че **професорите, създавани по сега действащия закон, на теория се водят такива само за съответния университет.**

На практика обаче никой не си прави труда да посочва университета, който го е избрал. Така фактически те ос-

тават национални професори, което придава на титлите им ненужна тежест - особено ако са ги получили от университет със съмнителна репутация.

Ако пък има проблеми с процедурите, по които са раздавани титлите, например плагиатство, няма друг орган освен съда, пред който това да бъде обжалвано. А районният или градският съд често не са компетентни да решават проблеми, свързани с чисто научни процедури. В последните години се разпространяват 7-8 случая на тежки интелектуални кражби, чрез които са били заемани академични длъжности - единият от уличените учени дори е станал ректор на университет.

Промените, предложени от сегашния екип, предвиждат да бъде разработен специален правилник, който ще посочва минималните национални изисквания за всяка длъжност в конкретните научни направления. Те ще бъдат обсъдени заедно с ректорите, но като цяло **условието да станеш професор ще бъде свързано с това да откриеш някакъв вид ново знание,**

а не просто сръчно да компилираш вече съществуващи неща. Това може да бъде доказано с публикации, но само в реномирани международни списания, чиято дума се чува в научните среди. Друго изискване, особено в инженерните науки, ще бъде да притежават защитени патенти. "Патентът категорично доказва, че няма друго такова знание в света", посочва заместник-министърът на образованието Костадин Костадинов. Изискванията обаче не спират дотук - за да станеш професор, трябва да имаш и обучени докторанти, които вече са защитили дисертации - по този начин се доказва, че си обществено отговорен и умееш да пре-

подаваш на високо ниво. Много важно е да си успял да привлечеш пари за висшето училище - независимо дали това става по някакъв научен проект или по разработки, свързани с индустрията. Естествено, изискванията ще бъдат съобразени със спецификата на научната област - никой няма да очаква от професор по литература или актьорско майсторство да привлече пари от бизнеса или от треньор да има научни публикации. Всяка гилдия сама ще напише предложенията си, след което те ще бъдат обобщени и залегнали в правилник.

След въвеждането на тези критерии всички университети ще бъдат длъжни да ги прилагат, когато раздават научни титли. Нещо повече - онези от тях, които смятат тази летва за прекалено ниска, ще имат възможност да поставят допълнителни бариери, затрудняващи достъпа до бърза научна кариера от хора със съмнителни качества.

Получаването на академична длъжност и научна степен ще има два етапа -

на първия кандидатите ще трябва да докажат, че отговарят на минималните критерии, за да ги допуснат въобще до втория. Новост е и фактът, че всичко, свързано с процедурата, по която е дадена научната степен, ще стои на сайта на университета поне две години. Това ще даде възможност на несъгласните например да обжалват, открият ли нередности. Ако пък се констатира плагиатство на научен труд, благодарение на което някой учен е заел длъжност доцент или професор, той ще бъде освободен от нея.

Хората, които са придобили научните си степени в притежанието си, докато е действал законът "Игнатов", няма да бъдат лишени от тях - законът няма обратно действие. Ако обаче искат да бъдат членове на научни журита, раздаващи титли на други техни колеги, трябва изрично да докажат, че са покрили въпросните критерии. Същото ще важи и за учените, които ще станат доктори на науките, доценти и професори през 2015 година, докато законът влезе в сила. А с него - и ситото, през което ще минават желаещите да правят наука.



Шареното огледало на детската гуша

Гергана ПЕТКОВА

Всеки от нас пази неизличими спомени от своя буквар. Първата книга, която му е отворила прозорец към чудния свят на словото и знанието. Издателство "Просвета" отбелязва своя 70-годишен юбилей с уникално издание. "Българският буквар. 200 години в първи клас" въвежда читателя в едно слабо изследвано, но

богато наследство от текстове и илюстрации, които са възпитали много поколения. Авторите Антон Стайков и Свобода Цекова са събрали 130 от най-интересните български буквари от 1824 до 2014 г. Дори в големите библиотеки много от тях липсват или са архивирани под етикета "пълна недостъпност". Затова "Българският буквар" съчетава чертите на картинна енциклопедия и сборник с кратки любопитни статии.

Въпреки типовата структура и устойчивите визуални образи всеки буквар е шарено наследство от времето, в което е издаден. Освен върху текстовете книгата фокусира вниманието и върху илюстрациите на Александър Божинов, Вадим Лазаркевич, Илия Бешков, Любен Зидаров и още 50 емблематични за българското изкуство художници. Техните рисунки съдържат богата и разнообразна информация за това

как са живели българските деца, какви знания за света са получавали, какви са били техните игри и играчки, как са се справяли по време на войните, икономическите кризи и социалните преходи.

В два поредни броя ще публикуваме откъси от книгата, която ще се появи на пазара през февруари. Първо ви представяме буквара на "Народна просвета", с който са израснали най-много първокласници.



„Буквар“
ДИ "Народна просвета", София. 14 издания (1958 - 1972) с общ тираж 2 680 000. Автори Христо Василев, Иван Йорданов, Леда Милева, Георги Веселинов, Петър Иванов. Художници Мира и Иван Йовчеви. Калиграф за първите издания с наклонен шрифт - Н. Бисеров, за следващите издания с отвесен шрифт - Др. Златков.



1. Новата чанта
През 1957 г. в София е открит ЦУМ - прочут магазин, станал символ на лукса и разнообразието от качествени стоки. Децата ходят на училище добре облечени, а новата чанта, пълна с тетрадки и учебници, е очакван подарък за първия учебен ден.

1958 - 1972

Идилия и социалистическа пропаганда в илюстрациите на тандема Йовчеви

За реализацията на първото издание на буквара държавното издателство "Просвета" ангажира нови автори. Един от тях е детската писателка Леда Милева. Непосредствено след Априлския пленум на БКП, който официално осъжда и развенчава култа към личността на Вълко Червенков, се променя атмосферата в образованието, което се усеща и в съдържанието, и в илюстрациите на буквара. Съставителите се заемат със задачата да модернизират методиката на обучение. Към буквара са прибавени три картонени вложки - с букви и срички за изрязване,

както и със схематични изображения на слънчоглед, гъбка и плодове и няколко геометрични форми в основните цветове жълто, синьо, зелено и червено. Те са своеобразни помагала за игрово усвояване на азбуката, цветовете и формите. Илюстрациите на буквара са изпълнени леко и живописно, без контури, които стават задължителни в по-късните издания.

Художниците са Мира и Иван Йовчеви. Те спазват стилистиката на съветските буквари от онези години, но вниманието към детските образи, рисуващи майсторски и с голя-

ма симпатия, освобождава буквара от пропагандна натрапчивост. Още в уводната картинка се разиграва традиционната буквара сцена - майка, облечена в селски дрехи и със забрадка, оставя сина си в училище с наставления да е послушен. Около учителката са струпани чисти и спретнати облечени деца с нови чанти. Сградата на училището е във възрожденски стил; това са годините, в които старинният Пловдив е обявен за архитектурно-исторически резерват, а в новата социалистическа архитектура проникват елементи от Българското възрождение.



Проверка на хигиената
По програма на Българския червен кръст "Готов за санитарна отбрана" (т.нар. ГСО) от 1945 г. се въвежда взаимен контрол на хигиената в българските начални училища. Всяка сутрин дежурните ученици преглеждат класа: чисти ли са ушите, изрязани ли са ноктите, спретнати ли са дрехите. Този ритуал продължава до края на 80-те.

Нотката лови мишки.



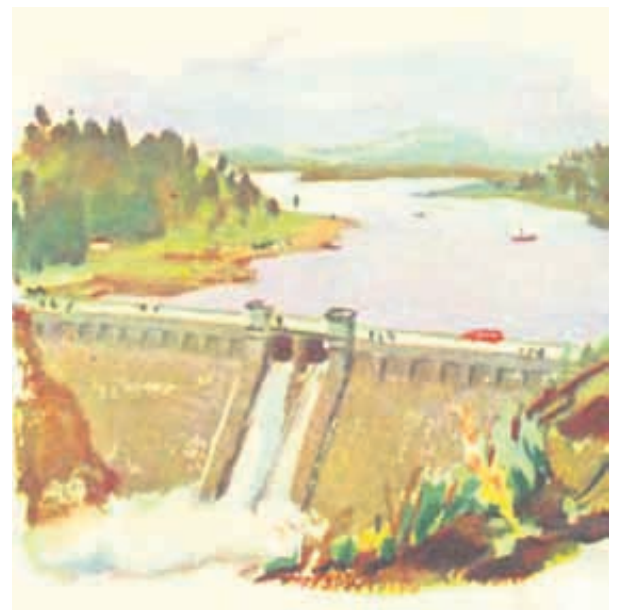
Мир е нужен за децата,
както слънце за цветята.

В този буквар има повече от 250 пълноцветни илюстрации. Книжното тяло е с твърда корица, а форзацът, както и в предходния буквар от 1954 г., вече е запазена територия за азбуката. Йовчеви комбинират буквите със стилизирани силуети на предмети, животни и понятия. Картинните разкази в началните раздели, свързани с всекидневието на деца-

та - подреждане на стаята, гимнастика, хигиена и закуска, - плавно преминават към първите часове в училище: момченце и момиченце са заели местата си на училищните чинове, а елегантната им учителка ги въвежда в изучаването на азбуката. Децата на илюстрациите помагат - поливат цветя или пренасят дърва, берат ябълки, но те вече имат много време за иг-



2. Дневен режим
Проветряване на детската стая, сутрешна гимнастика, измиване и закуска. Децата вече имат нормален живот без лишения. Тяхната основна задача е да се изучат и да са примерни и послушни.



3. Язовири
В първите години на социализма се строят много язовири като част от програмата за производство на електроенергия и напояване на развиващото се селско стопанство. Под водата остават много села, както и древният град Севтополис.

ри. Природата е основен декор в повечето от изображенията. Отделни илюстрации фокусират погледа на първолаците към зао-

бикалящите ги предмети у дома и в училище. А посланията в упражненията по красноречие са оптимистични и жизнеутвърждаващи.

В. Вачкова М. Шабаркова-Петрова



МИСТЕРИЯТА НА БЪЛГАРСКИТЕ СТЕНОПИСИ

Това е заглавието на наскоро излязлото мащабно изследване на Веселина Вачкова в съавторство с Марияна Шабаркова-Петрова. В книгата са поместени 1370 илюстрации, резултат на прецизно изследване и многогодишно събиране на огромен иконографски архив с изображения от четири континента и над 15 страни.

Сравнителният план позволява максимално ясно да бъде изведено общото в християнското изкуство, включващо

рядко засягати традиции като етиопската, сирийската, румънската, грузинската и арменската.

По този повод проф. Валерия Фол пише: "Това е една необичайна книга, която предизвиква въображението, особено в илюстративната част, където с цвят се насочва вниманието на читателя към стенописите от българското културно пространство. Прекрасно написаният текст може да се чете просто за удоволствие, за да се научат куп любопитни факти за хрис-

МИСТЕРИЯТА НА БЪЛГАРСКИТЕ СТЕНОПИСИ



тианската вяра и образност. Далеч по-интригуващо е обаче четенето с молив в ръка заради отворените теми, изискващи продължение и подсказани и изказани хипотези".

Скритата мистерия е в българската традиция, която предпочита по своеобразен начин да изобразява липсващите теми в Светото писание като Слизането в Ада, Възнесение Богородич-



но, Песоглавия Христофор, Крилатите Богородица, Йоан Кръстител и св. Емануил и др. Малко са научните книги от български автори, които са завладяващи, без от това да губи научното

изследване, обобщава проф. Фол. И заключава: "Убедена съм, че и подготвяната за печат втора част, ако се публикува на английски, ще стане световен бестселър!".

СЪВРЕМЕЕННОТО КИТАЙСКО КИНО ГОСТУВА НА СТОЛИЧАНИ



Киноманите столичани и гостите на София ще имат изключителния шанс да гледат, при това безплатно, най-доброто от съвременното китайско кино. Това може да стане от 6 до 13 февруари 2015 г. в Дома на кино. Инициативата е на Института "Конфуций", който организира фестивала на китайското киноизкуство. Преди всяка от проекциите лентата ще бъде представяна от доц. д-р Андриана Мартонова, спе-

циалист по азиатско кино от Института за изследване на изкуствата. Селекцията съдържа девет разнообразни по жанр и тематика продукции, получили редица отличия и награди от авторитетни международни фестивали, между които са Берлинският международен кинофестивал - Берлинале, Фестивалът на независимото кино "Сънданс", Международният кинофестивал в Монреал и др. Повечето ленти никога не са били предс-

тавяни пред българската публика.

Сред емблематичните заглавия са филми като "Цин Хун", режисьор Уан Сяошуай, получил наградата на журито от Международния кинофестивал в Кан през 2005 г., "Къкъсили", режисьор Лу Чуан, с награда "Златна мечка" от берлинския фестивал, "Светът" на Дзя Джанкь с награда от Международния филмов фестивал в Торонто и други.

Най-голям е интересът към "Цин Хун". Филмът ни връща към 60-те години на миналия век, когато много се-

мейства напускат родните си места по доброволческа правителствена програма, за да се заселят в по-бедни региони на Китай с цел да развият местното стопанство. Преселниците се трудят в сиви заводи и търсят забавление в тъжни танцови зали, отричайки се от своето минало и култура - но не и от мечтата да се завърнат у дома. Главната героиня Цин Хун е момиче, родено и израснало в провинцията, след като семейството ѝ е изселено от Шанхай. Това е мястото, където са всичките ѝ приятели и където за първи



път се влюбва. Зрителят е въвлечен в зараждащия се конфликт между Цин Хун, вкопчана в единствения живот, който познава, и баща ѝ - обсебен от мисълта да се върне със семейството си обратно в големия град.

Освен наградата на журито от Международния кинофестивал в Кан (2005), лентата е носител и на награда за най-добър филм от Първия

международен филмов фестивал "Евразия".

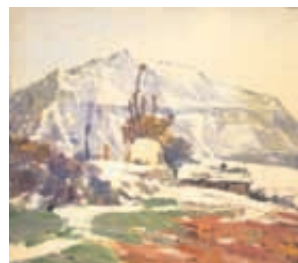
По време на фестивала във фоайето на Дома на кино ще бъде представена фотоизложбата "Институт "Конфуций" - мост между две култури", посветена на 10-годишнината от основаването на институти "Конфуций". Ще бъде организирано и изложение на книги, посветени на Китай, от български издателства.

Най-новата столична галерия "Сердика", която неотдавна отвори своите пространства за художествени изложби, този път ще ни покаже изкуството на Атанас Михов. Селекцията включва живопис и рисунки, неизлагани досега творби от автора, рисувани през периода между 1920 и 1963 г. Проф. Борис Колев, който е изследовател на творчеството на Атанас Михов, споделя: "Михов е един от основоположниците на българската пейзажна живопис и отразява природата ни искрено, непринудено и

ИЗЯЩНА ПЕЙЗАЖНА ЖИВОПИС В ГАЛЕРИЯ "СЕРДИКА"



топло. Чрез своя личен стил той търси и предава националното, типичното в нея. За него тя е и си остава неизчерпаем извор на нова и нова красота, която трябва да се улови и отрази.



Михов търси в пейзажа романтиката и я предава чрез изразните средства на импресионизма, от който взема широко петно и светлината".



Откриването е на 5.02.2015 г. от 18 ч., а изложбата ще продължи до 24.02.2015 г. Мястото е известно - на пъпа на Женския пазар, ул. "Цар Самуил" 90/ Б, пресечна на ул. "Св. св. Кирил и Методий". Телефон за връзка 0884 444 338.

Едноминутно мълчание за жертвите на Народния съд

Васил СТАНИЛОВ,
писател, дописен член
на БАНИ

Много често се задава въпросът защо е толкова ниско равнището на политическата мисъл в нашето общество, защо липсват достатъчно зрели личности, достойни да поведат народа ни в правилната посока. Защо е безпомощно присъствието на българската интелектуалност в решителни за народа събития? Защо е мизерно присъствието на духовенството във възпитанието на православно ни народ? Защо поне доскоро образът на българския офицер предизвикваше насмешка? Защо се броят на пръсти честните и смели журналисти в нашите медии?

Отговорът на всички тези и на много други насъщни въпроси до голяма степен се крие в Касапницата, наречена Народен съд. Макар и няколко дни след точната дата на едно от най-големите злодеяния в нашата история, не е късно да отдадем с едноминутно мълчание почит към жертвите на Сталиновата мъст.

А може би не с мълчание, а с говорене. На истината! Извисявам се за дългия цитат, но ето какво четем в доклада, написан през 1945 г. от главния народен обвинител Георги Петров, изнесен пред ЦК на БРП (к) - партията, преименувала се в БКП, а после в БСП:

"Делото на Народния съд, такова, каквото е, е една отлично проведена акция - в общи линии взето (без незначителните подробности), на нашата отечественофронтантска власт и главно на нашата работническа партия (комунисти). С тази акция ний трябва да се гордеем извънредно много и свършено обективно да констатираме, че чрез тази акция изстрадалият български народ се издигна твърде високо пред очите на целия пролетарски и демократичен свят. И нека си позволя тази нескромност: това, което става днес в другите разгромени от Червената армия страни - при съдействие на югославс-



Богдан Филов

ката армия и нашата армия, идва като едно красноречиво доказателство, че народните съдилища в никоя страна няма да достигнат тези постижения, което безспорно регистрира българският Народен съд. Историята на Първия народен съд в България и неговото голямо бих казал - велико дело ще остане ненадминати в историята на демократичните народи. Ето къде трябва да бъде нашата гордост национална! Прочие, при мерът, който даде нашият народен съд, остава и ще остане ненадминат в международен мащаб, ще остане да блесне като една скъпоценна корона в историята на нашия героичен народ. Безспорно този резултат се дължи най-вече на нашата славна партия, която пое тази акция почти изцяло в своите ръце.

Някои биха казали какво са 2875 или 3000 смъртни присъди? Позволявам си да направя още една констатация, да извлека още една поука от горните данни за дейността на народния съд, която се състои в следното: явно е, че смъртните присъди изглеждат сравнително малко и незадоволителни, но нека да надникнем в съдържанието на тези 2875 смъртни присъди и да избегнем повърхностното обсъждане на тези данни. Веднага следва да си поставим въпрос за качеството на лицата, които осъдихме и разстреляхме чрез присъдите на народния съд.

И наистина, кои лица разстреляхме? Ами това са: тримата регенти, между които един княз

от Сакс-Кобургската династия, която е донесла толкова много злини на Родината и народа ни, поставихме на подсъдимата скамейка духът на "О'Бозе почившия цар Борис III", за да го изтъкнем като главен виновник за страданията на нашия народ, разстреляхме всички министри на три фашистки кабинета - два на Богдан Филов и този на Добри Божилов, половината министри от кабинета на Иван Багрянов - всичко 33 министри, между които трима министър-председатели, плюс един на доживотен строг тъмничен затвор, тоже и двама военни министри; разстреляхме почти цялата престъпна дворцова камарила; 67 народни представители от фашисткото 25-о обикновено народно събрание.

Но само това ли? Ние разстреляхме тоже целият висш военен съвет, целият генерален щаб - около 37 души генерали, полковници и други военни престъпници, които имат дългогодишна служба на великобългарския шовинизъм и са водили страната ни от катастрофа към катастрофа и са заповядвали избиването на прогресивния български народ и неговите героични синове, разстреляхме целия апарат на кървавата фашистка полиция: всички директори на полицията, всички областни и помощник-областни директори, началници на държавна сигурност, областни и околийски полицейски началници, комендантите и околийски управители, всички групови полицейски началници и цялата политическа полиция в страната с мал-

ки щастливи изключения; разстреляхме всички малки и големи офицери, фашизирани палачи над българския народ, които не можаха да се скрият на фронта, и всички озлобени врагове по места, бандити и предатели и пр., и пр. Имаме една почти пълна кастрация на върховете на кървавия фашистки апарат в нашата страна".

Само ще вметна, че Нюрнбергският процес подвежда под отговорност 24 души. На смърт са осъдени 11 души и те са имали право на молба за помилване. Впоследствие обикновени германски съдилища произнасят около 200 смъртни присъди над военнопредстъпници. Обявени са за престъпни организации Националсоциалистическата партия и Гестапо.

Смъртните присъди над нашия политически, духовен и военен елит са за това, че е виновен за въвлечане на България в световната война срещу съюзените народи и за злодеянията, свързани с нея. Обективният прочит на документите, свързани с тези исторически събития, говори друго. Целта на нашите държавници, на държавния глава е била нито един български войник да не участва в бойните действия.

В един материал е невъзможно да бъдат изброени дори най-известните личности, писатели, художници, учени, поети, журналисти, станали жертва на този трибунал - убити или затворени в концлагери. Ето част от тях: Любен Станчев (карикатурист), Славчо Красински, д-р Петър Джидров, проф. Любомир Владикин, Йордан Бадев, Стефан

Танев, Димитър Ризов, П. К. Чинков, д-р Атанас Кефсизов, Петър Лунгов, проф. Георги Генев, Фани Попова-Мутафова, Борис Коцев, Александър Божинов (карикатурист), акад. Михаил Арnaudов, Стефан Д. Танев, Стефан Станчев, Тоню Бербатов, Лука Константинов, Трифон Кунев, Александър Добринов (карикатурист), Константин Щъркелов (художник), Данаил Крапчев, Змей Горянин (Светозар Димитров), Борис Йоцов, Константин Коцев-Каменов (карикатурист), Йордан Стубел, Васил Сеизов...

Цялата тази касапница мнозина отдават на балканския манталитет на българите. Но запазените документи адресират нещата по-точно. Ето какво гласи една телеграма, запазена в Държавния архив. Тя е отправена до Георги Димитров в Москва и е на руски език, тъй като вождът и учителят на българския народ е позабравил майчиния си език:

**"25 септември,
1944 г.,
До Димитров.**

Законопроектът за народния съд е готов. Приета е най-кратката процедура, но докато започнат действията, ще мине известно време. Това може да се използва за ликвидацията на най-злостните врагове, която се провежда от нашите вътрешни тройки. Контрареволуцията трябва да бъде обезглавена бързо и решително.
ЦК на Българската КП"

Ликвидираните няколко десетки хиляди от "вътрешните тройки" по-късно ще бъдат законно осъдени на смърт от На-

родния съд, за да им бъдат отнети имотите. Да вземем случая с карикатуриста Райко Алексиев. Навярно за него Народният съд е използвал формулата: "Да влезе убитият!". И посмъртно го осъжда на смърт за това, че си е позволил да окарикатурява вожд и учителя на всички народи Сталин.

В последвалата размяна на телеграми се уточняват и най-малките детайли на касапницата. Една от последните телеграми пак на руски гласи:

"До Георги Димитров

Присъдата ще бъде изпълнена в четвъртък, 1 февруари. В по-рано взетото решение внесохме корекция в смисъл увеличаване на смъртните присъди. В броя на съветниците, понастоящем арестувани, оставяме само двама - Балан и Морфов. От кабинета на Багрянов към броя на осъдените на смърт добавяме Колчев. От състава на депутатите предлагаме да се осъдят на смърт до седемдесет процента.

Червенов."

В престараването да бъдат ликвидирани "гадовете" се стига дотам съдът да увеличава присъди, искани от прокурора, или подсъдим да бъдат екзекутирани малко преди куриерът да донесе съобщението за отмяна на смъртната им присъда.

На 1 февруари депутатите на един парламент се изправят в едноминутно мълчание в памет на избитите български колеги. Белгийският! В българския няма такава традиция!

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ЦЕНТЪР „МЕДИИ И ОБЩЕСТВЕНИ КОМУНИКАЦИИ“ БЪЛГАРСКИ ГРАЖДАНСКИ ФОРУМ

СЪОБЩЕНИЕ

На 5 февруари 2015 г. (четвъртък) от 18:00 часа в семинарната зала на БАНИ на името на акад. Емил Александров ще се проведе заседание на Българския граждански форум към академията (централен вход на ВМА, партер, вдясно) на тема "130 ГОДИНИ ОТ РОЖДЕНИЕТО НА АСЕН ЗЛАТАРОВ". Лектори: акад. проф. д-р Петко Тодоров, акад. Румен Леонидов и дописен член доц. д-р Светослав Ханджиев.

**Канят се всички желаещи да присъстват на форума и да се включат в дискусиата.
Входът е свободен!**

Моят град

СОФИЯ

Нови 1000 места в детските градини през 2015 г.



Нови хиляда места ще бъдат разкрити в детските градини в София през тази година. Това обяви кметът Йорданка Фандъкова, която инспектира строежа на новостроящо се детско заведение в кв. "Надежда". В мо-

мента на територията на столицата се изграждат 16 детски градини, като 8 от тях ще бъдат завършени и открити още през тази година, а останалите - през следващата. "Средствата за строителство са от общинския бюджет, от приходи-

те на общината", заяви Фандъкова. По думите ѝ в някои райони на столицата недостигът на места в детските градини вече е преодолян. Като пример бяха посочени "Панчарево", "Кремиковци", "Нови Искър". "Към настоящия момент подготвяме програма за модернизация на училищната база и на базата на детските градини", каза заместник-кметът Ирина Савина. От общината ще подадат проект за цялостна модернизация на 24 училища и детски градини, като финансирането ще бъде осигурено по оперативната програма "Региони в растеж" 2014-2020 г.

БЛАГОЕВГРАД

Общината продава свободни парцели във вилна зона

Поради големия интерес на гражданите Община Благоевград ще предостави за продан свободни общински парцели във вилна зона "Картала". Собствениците на вили в планинския курорт пък ще имат възможност да закупят земята, върху която са изградени. Главното условие да се сдобият с общинската земя е техните вили да са узаконени. По думите на експерти земята е свободен общински парцел, който може да бъде закупен при конкретни правни изисквания. По време на голямата кампания на Община Благоевград за узаконяване на вилите в курортната зона над 40 собственици получиха документи за своите постройки. Сега пред тях се открива допълнителна възможност да закупят терена, върху който са разположени техните вили. Документи кандидат-купувачите могат да подават в деловодството на общината. На посоченото място може да бъде получена и подробна информация за набора от документи, който трябва да бъде представен.

СТАРА ЗАГОРА

Крисия и Гери пеят благотворително на 7 февруари



тието си в редица национални и международни конкурси. Мъжът се нуждае от лечение в клиника в Истанбул, а необходимата сума от 150 хил. лв. е непосилна за семейството му. Организатори на събитието са Община Стара Загора, Сдружение "Самаряни", Парк-хотел "Стара Загора", Младежки общински съвет и др.

Концертът е на 7 февруари т. г. от 18.30 ч. в залата на Старозагорската опера. Участие ще вземат малките таланти Крисия, Симона и Тереза, Орлин Павлов, Йоанна Драгнева, Теоди Кацарова, Георги Дюлгеров, Тони Димитрова, Ралица Ангелова от "Тоника СВ". На сцената, за да подкрепи своя баща, ще излезе и Гери с детска музикална формация "Звездопад". Входът е с покани, които са на минимална дарителска стойност от 10 лв. и се разпространяват от Сдружение "Самаряни". Всеки, който няма възможност да присъства на концерта, може да направи дарение с SMS с текст DMS SAMARITANS на номер 17 777 за всички мобилни оператори или по банков път на сметка: IBAN: BG83UNCN70001520533134 BIC: UNCRBGSF

Над 1000 ръчно изработени хартиени жерави ще бъдат раздадени по време на предстоящия благотворителен концерт "Надежда за Ванко" в Стара Загора. Събитието се организира в подкрепа на Иванко Тодоров, баща на Гергана Тодорова, която прославя Стара Загора с учас-

БУРГАС

Увеличават се услугите, плащани онлайн

Бургас е първата община в страната, която въвежда онлайн плащането на таксите за детските градини. "Въвеждането на новата услуга става по молба на родителите, като по този начин ще се избегне чакането на опашки и излизането от работа", обясни предимствата зам.-кметът на Бургас Йорданка Ананиева. Плащането на таксата ще става от 1 до 10 число

всеки месец, след като предварително родителите попълнят специална бланка в детската градина на детето си. След извършване на плащането по електронен път системата пращи оповестяване за успешно извършена операция. Ако възникне проблем с връзката и преводът не бъде оповестен своевременно, се блокира възможността от повторна

транзакция. Администраторите са предвидили страница, на която родителите могат да задават въпроси или да се информират при възникнал проблем. Онлайн плащането стартира от 1 февруари в 4 детски градини - ЦДГ 6 "Вълшебство", ЦДГ 2 "Ханс Кристиан Андерсен", ОДЗ 1 "Морска звезда" и ОДЗ 2 "Звезда Зорница". Идеята е от месец март тази година таксата за всяка детска градина да може да се плаща по електронен път.

ПЛОВДИВ



Наградиха победителите в конкурса за млаг предприемач

На официална церемония на 27 януари т. г. бяха наградени участниците в конкурса "Най-млад предприемач на град Пловдив", организиран за 6-а поредна година. Първа награда и сумата от 7 хил. лв. спечели Ваня Плачкова за своята концепция за "Лабораторни установки, разработване на видеоръководство и модел на поляриметър, служещ за нагледни материали по физика за ученици в средното образование". Общо 42 бизнес плана взеха участие в тазгодишното издание, организирано от Община Пловдив с подкрепата на фирми, които отново показаха, че вярват в добрите идеи на младите. До финала достигнаха 13 от най-добрите идеи, селектирани от 15-членно жури.

Двете трети награди и сумата от 2000 лева получиха Мануела Манова и Георги Влайков, с 4000 лева и второ място беше отличена Стоянка Талатинова за производство на градински и цветарски продукти в миникапсули. Поощрителни награди бяха раздадени от Европейския колеж по икономика и управление, от БГ радио, от Националния алианс за работа с доброволци, от Колежа по икономика и администрация, а всички участници получиха изненади от Областния информационен център и „Рефан“ България. Победителят от конкурса Ваня Плачкова заяви готовността си да даде безвъзмездно на три пловдивски училища три от своите разработки по бизнес плана.

ВАРНА

Изграждат велопаркинзи за 900 возила

Велопаркинзи с близо 900 места ще бъдат обособени през тази година във Варна, съобщава сайтът live.varna.bg. За да бъде осигурена висока степен на сигурност, те ще бъдат снабдени с видеонаблюдение и контрол на достъп. Като допълнение ще бъдат изградени стендове за бърз ремонт на велосипеда, wi-fi точки, указателни табели и карти, като някои от тях ще

предлагат възможност и за зареждане батериите на електрически велосипеди. Инициативата е по проект "MOBISec - мобилни инициативи за устойчиви европейски общности", на стойност 115 000 евро, по който Община Варна е партньор с Черноморската регионална агенция за управление на енергията. Кметът Иван Портних вече е внесъл предложението в местния парла-

мент за осигуряване на общински терени за изграждането на велопаркинзите. Част от набелязаните пунктове са районите около плуven комплекс "Приморски", Дворецът на културата и спорта, плажната алея, районът около Мебелната палата, при кметство Аспарухово и др. Предвижда се още в морската столица да бъдат изградени три трасета за велоалеи с обща дължина 14,5 км, както и провеждане на информационна кампания за насърчаване на колове-денето.

10 практически съвета за управление на личните финанси

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Умението правилно да управляваме парите си е изключително ценно, особено по време на инфлация и икономическа криза. Специалисти по финансово планиране ни помогнаха в изготвянето на 10 основни съвета за управление на личния и семейния портфейл. Ето ги и тях:

1. Воденето на счетоводство. "Първата и основополагаща стъпка

за успешното управление на парите на едно домакинство е черно на бяло да се изпишат приходите и разходите му. Като в графата "харчове" трябва да се планират не само битовите сметки за ток, вода, парно, интернет и телефон, но и разходите за храна, транспорт, образование, дрехи, пътувания и т.н.", каза анализаторът от "Моите пари" Иван Стойков.

2. Отделянето на бели пари за черни дни. "Когато хората взимат

кредит, планират да го върнат колкото е възможно по-бързо. Действителността обаче се оказва различна и груба грешка на кредитополучателя е да не си заделя средства за непредвидени разходи", коментира София Бера, сертифициран специалист по финансово планиране от компанията "Джен Уай Планинг". Добре е в зависимост от доходите си човек да заделя твърда сума, например 50-100 лв. на месец за този "авариен" фонд. Така до-

макинството по-лесно ще посрещне всеки непредвиден харч.

3. Възползване от данъчни облекчения. Всеки изряден данъкоплатец се стреми да изпълни задълженията си към държавата, но често хората не се интересуват от различните облекчения, предвидени в закона. "Такива са например намаленият налог за млади семейства, ползващи ипотечен кредит, ако това е първото им жилище, или облекчения при добро-

волно пенсионно осигуряване, при дарения и други ситуации", обобщава финансовият консултант от "Моите пари" Росица Денева.

4. Поставяне на лимит върху разходите. Поставянето на лимити на кредитната карта или автоматичното прехвърляне на част от заплата в спестовен фонд, до който достъпът е ограничен или по-усложнен, може да се окаже добра стъпка в посока "набъбване" на портфейла. "Мерките са особено ефективни за хората, по-

склонни към безразборно пазаруване и неразумни харчове, защото до известна степен ги възпрепятстват", сподели Иван Стойков.

5. Ограничаване на ненужни банкови разходи. Някои банкови институции вземат такса за всяко есемес известяване при теглене или при получаване на средства по картата. Таксата за теглене от банкомат също е различна в зависимост от това дали се тегли от устройство на чужда банка или от картоиздателя. Експертите съветват добре да проучите политиката на банката, която избирате, както и възможностите за минимални такси на използваните услуги.

6. Плащайте навреме задълженията си. Всяко отлагане на финансовите задължения води след себе си изрично прахосване на средства за лихви. Това правило важи особено ако се отнася до погасяване на дълга по кредитната карта. Възползването от услугата на банката за минимални вноски по кредита в продължение на няколко месеца (обикновено става дума за 10% от задълженията) води след себе си натрупване на лихви с високи проценти, които ошъхват ненужно джоба ви.

7. Направете си застраховка. Сякаш част от народопсихологията на българина е нагласата, че бедствията или инцидентите са нещо далечно, "което на мен няма да се случи". "Естествено е, че хората не обичат да мислят за

смърт, за бедствия и болести, но тези неща се случват. Добре е да се "предвиди" неблагоприятният сценарий за загуба на трудоспособност например. Такава застраховка ще ни спести много главоболия при възникване на подобна ситуация", категорична е София Бера.

8. Изгответе завещание. Ако имате деца, ако притежавате жилище/имот в съвместно владение, ако управлявате бизнес, то изготвянето на завещание е нещо, което не бива да се отлага дори и ако сте далеч от влизането в пенсионна възраст. Иначе в бъдеще могат да възникнат конфликтни ситуации при разпределянето на наследството, което освен нерви ще ви коства и пари. Съветът на експертите е да се доверите на добър адвокат при подготовката на документа.

9. Не очаквайте незабавни печалби от направените инвестиции. Обикновено когато хората правят инвестиции, допускат груба грешка, като очакват, че вложените им пари ще се възвърнат много бързо и дори ще имат незабавни печалби. "Трябва да сме психически и финансово подготвени за отложената доходност на инвестициите. Тоест, ако купя апартамент, който да давам под наем, доходността от него може да дойде след 10-15 години. Печалбите от инвестирането, независимо дали е в сферата на имотния пазар, търговията или на нещо друго, със сигурност няма да се реализират веднага. Дори е добре да очакваме и временни загуби. Нищо в икономическата и финансовата сфера не върви в права линия - има периоди на спадове и възходи, които често не могат да се предвидят", уточни Иван Стойков.

10. Потърсете експертен съвет при инвестиране. Прекаленото доверие в собствения финансов нюх и в масовите рейтинги и прогнози за развитие на пазарни ниши може да излезе "солено на джоба ни". Експертите могат да ви помогнат в правилното насочване на вложените средства, защото имат по-пълна представа за картината върху цели сектори. Те ще ви открехнат за подводни камъни и непредвидени разходи при дългосрочни инвестиции, както и за най-добрата застраховка, която можете да направите на бизнеса си.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

ЕКОФАРМ

100 ml

ЕКОФАРМ

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

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

3 - 9 ФЕВРУАРИ 2015

Грипът превзе страната

Хората често не правят разлика между грип и обикновените простудни заболявания, затова често взимат мерки, когато вече са стигнали до усложнения. Как да разпознаете симптомите на грипа и как да преборите вируса четете

на стр. 18

Диагноза „червен вятър“

Еризипелът, както е медицинското наименование на заболяването, е бактериална кожна инфекция, която често засяга и подкожните лимфни възли. Възпалителният процес е с много ясни граници, което го отличава от други кожни инфекции. Какви са рисковите фактори и как се лекува червен вятър

на стр. 23

Храните, които простатата „обича“



Доброто състояние на простатата е от съществено значение не само за добрата репродуктивна способност на мъжа, но и в значителна степен за неговото здраве и самочувствие. Има обаче храни, които помагат на тази жлеза да се съхрани в добро състояние. Повече

на стр. 26

Гроздовото семе подмладява

Семето на червеното грозде съдържа процианидини, наричани още витамини срещу остаряването. В него има и мощни антиоксиданти, един от които е вече достатъчно популярният ресвератрол. За ползите от гроздовото семе ще научите

на стр. 28



ДОЦ. Д-Р АТАНАС ЩЕРЕВ С ОРДЕН „СТАРА ПЛАНИНА“

Президентът на България Росен Плевнелиев удостои с орден "Стара планина" - първа степен, доц. д-р Атанас Щерев - бащата на инвитро в България, за заслугите му в областта на репродуктивната медицина и развитието на модерното акушерство и гинекология.

През 2013 г. беше отбелязан четвърт век от раждането на първите бебета, заченати след инвитро процедури в България. Този успех е дело на доц. д-р Атанас Щерев и съвместната му работа с биолога проф. Илия Ватев, акушер-гинеколозите д-р Йосиф Димитров, д-р Валентин

Лачев, д-р Владимир Янков и др.

Освен че въвежда инвитро процедурите в страната, доц. д-р Атанас Щерев заедно с д-р Валентина Мазнейкова и доц. д-р Виолета Димитрова са първите, които въвеждат ултразвукътата диагностика в акушерството и гинекологията у нас. Впоследствие този екип извършва за пръв път в България високоспециализираните прегледи за фетална морфология (на плода). Доц. Атанас Щерев прилага за първи път в България редица нови оперативни техники, гинекологични манипулации и терминологични нововъведения.



ВЕСТНИК „ФОРУМ МЕДИКУС“ РАЗДАДЕ ГОДИШНИТЕ СИ НАГРАДИ



Българския червен кръст с председател Христо Григоров получи награда за изключителен принос в закрила на здравето и живота, за денонощна активна, всеотдайна дейност %в

горещите точки на България в условия на кризи, бедствия, аварии, катастрофи. Отличieto е за активистите на Планинската спасителна служба, за водните спасители, за социал-

ните работници. И най-вече - за хилядите доброволци, които през изминалата година не пестяха време, сили и енергия в районите, където бе най-критично, най-безизходно.

КАК ДА ИМАТЕ ЖЕЛЕЗЕН ИМУНИТЕТ?



Анти-Вирал помага на организма сам да се справи с вирусите!

Сезонът на вирусите съвсем не е приключил. Доказателство за това е новата грипна вълна, която ще ни атакува около началото на февруари. Това е вирусът "Тексас", който идва за първи път у нас и към който нямаме имунитет, предупреждават вирусолозите. За да се предпазим, най-важното е да дадем тласък на естествените защитни сили на организма! Това се отнася особено много за хората, които боледуват често и по-тежко.

Как да подсилим имунната система?

Екстрактът от ехинацея е доказан имунен стимулант с бързо действие и страхотен ефект. За да бъде ефикасен обаче, той трябва да бъде стандартизиран. Представяме ви

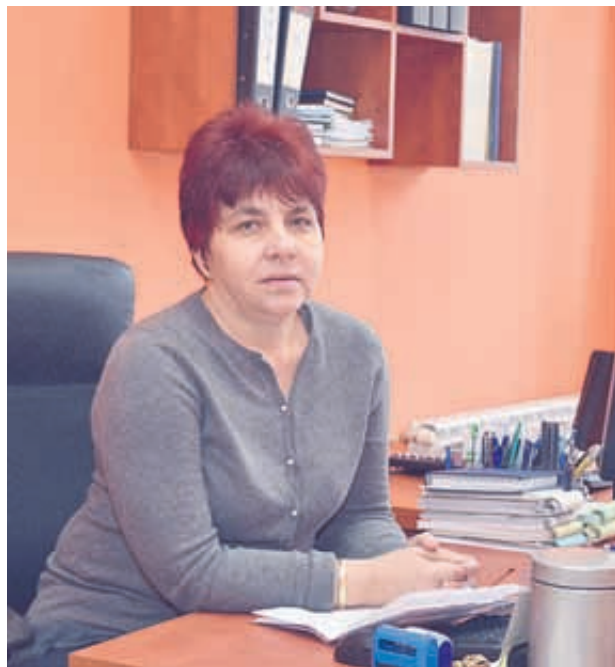
Echinamide® - широкоспектърен, тройно стандартизиран извлек от активни съставки на ехинацея. Echinamide® притежава силно противовъзпалително и антибактериално действие. Той осигурява мощна защита срещу грипните симптоми, намалява продължителността и тежестта на настинката и поддържа имунната система силна и здрава. Echinamide® е 100% натурален и произведен от сертифицирани органични продукти!

Echinamide® се съдържа в продукта на надската компания Natural Factors - **Анти-Вирал**. Освен на Echinamide® Анти-Вирал е източник и на мощна комбинация от имуностимулиращи билки, като ломатиум, астрагал, рейши и женско биле. Анти-Вирал се предлага под формата на билкова тинктура и софгел капсули!



Търсете в аптеките и онлайн на www.revita.bg.

ГРИПЪТ ИДВА С ГЛАВОБОЛИЕ И ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА



С д-р Ася Илиева, общопрактикуващ лекар, разговаря Георги Георгиев

Д-р Илиева, по какво се различават грипът и обикновените настинки?

- Хората често не правят разлика между грип и обикновените простудни заболявания. Грипът е остро заразно заболяване, което се появява изолирано, епидемично или пандемично. Причинява се от няколко вида вируси от групите А, В и С. При грип най-често се засягат дихателните пътища, а в неред-

ки случаи усложненията могат да засегнат ставите, сърцето или други органи и системи. Заразата се предава по въздушно-капков път - чрез кихане, кашляне, говор, като вирусите могат да останат живи седмици наред. Развитието на заболяването се благоприятства от простудни заболявания, отслабен имунитет и най-вече контактна среда.

Инкубационният период на грипа е от един до пет дни. Това озна-

чава, че след контакт с болен има вероятност да се разболеем в рамките на този период. Обикновено започва остро, с висока температура, силно главоболие в областта на челото и околоочните ябълки. Характерни са още гадене, повръщане, диария, суха и дрезгава кашлица, болки в ставите и мускулите, които не се наблюдават при обикновените настинки. Заболяването протича с висока температура през първите дни на инфекцията. Обикновено при нея се наблюдават два пика - след първоначалното повишаване се наблюдава спад, а после повторно покачване. Обилната хрема не е характерна за грипа.

През тази година у нас ще бъде разпространен щамът „Швейцария“ който не е срещан предишни години в страната и не фигурира в противогрипната ваксина. Наблюденията показват, че епидемиите от грип А и В се редуват през 2-3 години.

- Много често пациентите прибегват до самолечение...

- По време на грипните епидемии най-сериозно са застрашени малките деца, възрастните хора и хронично болните. При тези контингенти лечението трябва да започне възможно най-бързо. За съжаление у нас е масова практика пациентите да се лекуват сами вкъщи, без да се посъветват с лекар. Подобно поведение обаче може да доведе до много сериозни усложнения.

- Какви са те?

- Най-често това са пневмония, ларинго-бронхит, фарингит, бронхит, астма, енцефалит, миокардит и бъбречни увреждания.

- Как се лекува грипът?

- При първите симптоми най-важното е пациентът да бъде изолиран в отделно помещение, за да не разпространява вируса. Необходимо е болният да си почива, да приема много течности и да проведе лечение. Подходящи за болката и темпера-

турата са нестероидни противовъзпалителни средства (НСПВС) като долорен. Парацетамол също може да се приема, но той има по-ограничено действие. Ацетилсалициловата киселина, от друга страна, не е препоръчителна при малки деца, защото може да предизвика чернодробни и мозъчни увреждания - синдром на Рей. Необходимо е да бъдат приемани и препарати за кашлицата. Основното лечение обаче е с противовирусни препарати като римантадин хидрохлорид или невраминидазни инхибитори, които е добре да се вземат още в началото на инфекцията - не по-късно от втория ден от появата на симптомите. Антибиотично лечение се прилага само при възникване на бактериални усложнения.

- Каква профилактика се препоръчва?

- Използването на предпазни маски е препоръчително, но е със сравнително нисък протективен ефект. Задължително е те да се сменят често - поне на всеки час. Друга профилактична мярка е да се приемат комплексни витамини и да се спазва необходимата хигиена. Ваксинапрофилактиката, която се препоръчва от СЗО за сезонния грип, трябва да бъде проведена още през есента. Причината е, че ваксините започват да действат 3-4 седмици след поставянето им. Ако през това време човек се зарази, ефект от нея няма да има. Противовирусните препарати също могат да бъдат използвани с профилактична цел. Така например, ако в семейството има болен, останалите членове могат да приемат римантадин хидрохлорид по определена схема. Важно е да се отбележи, че ако римантадин хидрохлорид се използва като противовирусно средство, не е добре да се съчетава с парацетамол, тъй като силно понижава действието му. Най-подходяща е комбинацията с долорен.

DOLOREN

Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

А88/12.06.2014

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. За пълна информация: **ЕСOPHARM** Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Врх" №94, бл. 1, 1421 София, България. Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

РАННОТО ОТКРИВАНЕ НА БЕЛТЪК В УРИНАТА СПАСЯВА БЪБРЕЦИТЕ

Доц. Буева, какви са най-добрите практики за профилактика в областта на детската нефрология?

- Според световната практика профилактиката на заболяванията на отделителната система през последните 30 години започва от пренаталната възраст. Тогава се правят изследвания, най-разпространеното от които е ехография на вътрешните органи и най-вече на отделителната система на фетуса. Тъй като най-големият процент вътреутробни аномалии се пада на отделителната система - около 17%. Две до три седмици след раждането (или веднага след него при по-сериозните отклонения) се препоръчва да се повтори ултразвукът изследване, за да се потвърди или отхвърли диагнозата. Тъй като понякога преди раждането се виждат примерни разширения на легенчетата, които после изчезват. Физиологичното обяснение е, че фетусът в последните седмици на бременността образува много урина на килограм тегло в сравнение с целия живот по-нататък.

- Кои са базисните грижи и предпазни мерки при здравите деца, които родители трябва да знаят?

- Пикочният мехур на бебето не работи добре - това е физиологично. Като се добавят бактериите, които се събират върху памперса - ето и най-честата причина за инфекция на отделителната система в кърмаческата и ранната детска възраст. Максимално рано детето трябва да бъде приучено на гърне. Запекът и липсата на течности са другите фактори, предразполагащи към повтарящи се инфекции на отделителната система.

Тези инфекции зачестяват, когато децата тръгнат на детска градина или на училище. Защото тогава се появява моментът с отиването до тоалетна - първо, защото липсва усамотението, на което детето е свикнало у дома, и второ - заради състоянието на тоалетните. Този въпрос е много ва-

● **С доц. Анелия Буева разговаря Галина Спасова**

Доц. Анелия Буева е национален консултант по детска нефрология и диализа. Преди години тя въвежда детската коремна ехография в България, като е обучила за това специфично образно изследване десетки педиатри. Докторатът ѝ по медицина в Лозана, Швейцария, получава наградата "Професор д-р Комб" за най-добър дисертационен труд за 1993 г. в Лозанския университет. Доц. Буева има 7 специализации в реномирани клиники в Швейцария и Франция. Името ѝ е добре известно сред българските пациенти и професионални среди, присъства в класации като "Най-добрите лекари" и "Лекарите, на които вярваме". Тя е инициатор



и главен двигател на първия скрининг (за България и за Европа) за заболявания на отделителната система, по време на който са прегледани 5800 деца. Въз основа на резултатите и нейните предложения до МЗ от

началото на 2013 г. профилактичният пакет включва ехография на отделителната система на 6-месечна възраст, а от януари 2014 право на годишно изследване с тест лента имат всички деца от 7 до 18 години.

Това, което смятам за добро решение, е, всички педиатри да минат курс по ехография, те да извършват прегледа на 6 месеца, за да може по-късно да насочат детето към нефролог, ако има нужда

летна редовно, не са проследили това. Профилактиката е предимно в редовното отиване до тоалетна и достатъчен прием на течности. Но когато контактувам с децата, те ми казват, че тоалетните в училище не се поддържат, дори и съвсем новите. Това трябва да се наблюдава и контролира сериозно в детските градини и учебните заведения.

- При кои симптоми се подозира бъбречен проблем?

- Родителите трябва да знаят, че единственият симптом на възпаление на отделителната система е температурата. Ако тя е над 38 градуса и няма кашлица, хрема, разстройство, трябва да се изследва урина. Ако това не се направи и не се констатира възпаление на отделителната система, често се разсъждава така - "има температура, даваме антибиотик". Но той, даден като сиропче, не може да излекува възпалителен процес на бъбрека, което е нещо много сериозно. Така само се прикрива картината. Когато се взима антибиотик през устата, без да е установена причината, това може да се повтаря - има семейства, които смятат, че детето им си

боледува периодично от възпаление на гърлото. Често родителите си вземат "сиропче" от аптеката дори без да знаят, че това е антибиотик.

И когато след време се изследва урина по някакъв повод, се оказва, че не е било само зачервено гърло и вирусни инфекции. Това са били температурни уроинфекции. И се вижда, че бъбрекът не е пораснал и не изпълнява функциите си.

Важно е да се диагностицира възпалителният процес, защото бъбреците на детето растат, но болният бъбрек спира да расте. В него се оформят огнища, които остават за

цял живот, невъзстановими са. В последните 25-30 г. се разбира, че в огромния процент от случаите с инфекции на отделителната система причините не са аномалии. Прекрасно е навреме да се открият както аномалиите, така и наличието на белтък в урината, но от тук нататък трябва специалист детски нефролог да бъде потърсен за консултация. Нефролози, работещи с възрастни, рентгенолози и т.н. сега имат право да работят с бебета. Но голяма част от тях не са пипали в живота си новородено. Това, което смятам за добро решение, е, всички педиатри да минат курс по ехография, те да извършват прегледа на 6 месеца, за да може по-късно да насочат детето към нефролог, ако има нужда.

- Колко често да се изследва урината при здраво дете?

- Когато количеството на белтък в урината е много, се появяват отоци, намалява урината - това е т.нар. нефротичен синдром. Но той е видим. Нашият скрининг, който бе проведен сред здрави деца в училища и детски градини, установи, че много от тях имат белтък в урината, без това да се знае.

Министерството на здравеопазването прие предложението ми и от януари 2014 година в профилактичния пакет за децата в училищна възраст влиза еднократно изследване на урината с тест лента.

- Кои други аспекти от режима на живот бихте открили?

- Това, което обременява бъбреците и не се взема предвид, е наднорменото тегло. Освен до диабет, хипертония и т.н. след години то води до поява на белтък в урината и до бъбречна недостатъчност. Защото нефроните са принудени да работят много повече и това ги износва. В цял свят предпазването на бъбреците означава борба с белтъка в урината. Защото той, макар и в малки количества, с течение на времето уврежда.

Второто е предпазването от инфекции на отделителната система, за което говорихме. Третото е рационалното хранене. Основният продукт, който много натоварва бъбреците, е месото. Не се препоръчва месо три пъти на ден. Също много вреди пушенето, което, както знаем, започва в много ранна възраст вече. Трябва да се знае, че никотинът е токсичен за бъбреците. И отново искаме да акцентирам върху режима на отиване до тоалетна.

- Каква е осигуреността с кадри в детската нефрология?

- Това е нова специалност за България и имаме общо 15 детски нефролози. Това е една област, която би трябвало да се развива. Единственото място, където се специализира в нея, е детската клиника по нефрология в Специализираната болница по педиатрия "Проф. И. Митев". Допреди половин година бях началник на тази клиника. Във връзка с породил се спор около един курс в МУ напуснах. Резултатът е, че от МУ София излезе единственият хабилитиран в областта на детската нефрология. Това поставя под въпрос обучението на специализанти. Питам се - дали през 2015 година може да се обяви място за специалност детска нефрология?

ВИДЕО В CREDOWEB

АНТИВИРУСНИТЕ ПРЕПАРАТИ
МОЖЕ ДА ПРЕДПАЗВАТ
И ЛЕКУВАТ ОТ ГРИП

Погрешно е лечението на грип да стартира с антибиотик. Приемът на антибиотици се налага едва тогава, когато има бактериална инфекция. Това обяснява във видео за CredoWeb специалистът по инфекциозни болести д-р Анелия Гоцева. Темата е особено актуална тези дни, след като вече няколко области обявиха грипна епидемия, а болните навсякъде се увеличават.

Грипът се лекува специфично с антивирусни препарати, които са две групи. Първата е римантадин хидрохлорид, а втората - на невринадазните инхиби-



тори. За да бъде ефективно лечението с тях, то трябва да започне още в първите един-два дни от началото на заболяването, подчертава д-р Гоцева. Антивирусните препарати предо-

твратят риска от усложнение при грип и скъсяват периода на боледуването и симптоматиката, категорична е специалистката. Препаратите за лечение на грип могат да бъдат из-

ползвани и за профилактика, но в този случай схемата на приложение е различна.

Грипът е сериозно заболяване, което изисква сериозно отношение и максимално

бързо специфично лечение, казва в друго видео за CredoWeb акад. Ангел Гълъбов. Припомня, че началото на заболяването е с висока температура, втрисане и болки по цялото тяло, а не с кашлица и хрема.

Неговият съвет за бързо овладяване на инфекцията е още в първите часове след възникването на симптомите на грипа, да се започне прием на специфичен химиопрепарат, който въздейства конкретно срещу вирусите - причинители на заболяването. Така болестта ще се

стомира и ще се предотвратят тежко протичане и усложнения. Задължително е този тип лечение да започне максимално рано, още от първия ден, когато се почувстваме зле или вдигнем температура. Освен химиопрепарати в лечението на грипа имат място антиоксиданти като витамин С и Е, а също и имуномодулатори. Антибиотик се прилага само при бактериално усложнение, установено от лекар, подчертава акад. Гълъбов.

Пневмонията е най-тежкото усложнение. При данни за начало на бактериална инфекция може да се приложи антибиотик. Един опитен общопрактикуващ лекар лесно може да разграничи кога вирусната инфекция преминава в бактериална. Лечението на грипа трябва да е комплексно, подчертава още веднъж специалистът.

Още видеоматериали за грипа и свързани с него неприятни симптоми, като кашлица и висока температура, гледайте в credoweb.bg

ЖЕНА С БЪБРЕЧНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ РОДИ
МОМЧЕНЦЕ В АГ КЛИНИКАТА НА УМБАЛ
"СВЕТИ ГЕОРГИ"


Случаят е изключително рядък в медицината. За да спасят майката и детето, лекарите са предизвикали раждането един месец преди термина.

31-годишна жена с тежка форма на бъбречна недостатъчност роди момченце в Клиниката по акушерство и гинекология на УМБАЛ "Свети Георги". Заради общото си здравословно състояние и наднормено тегло родилката е била и с прееклампсия -

повишено кръвно налягане и поява на белтък в урината, които създават риск както за нея, така и за бебето.

За да спасят и майката, и детето, лекарите са предизвикали раждане един месец преди посочения термин - 19 февруари 2015 г. Тъй ка-

то става дума за рискова бременност и за преждевременно раждане, няколко дни преди операцията на жената е приложена терапия с кортикостероиди, която да предпази все още нероденото дете от белодробна недостатъчност. През цялото време бременността е следена и от лекари от Клиниката по нефрология на УМБАЛ "Свети Георги".

Момченцето е с тегло 2680 г и ръст 46 см. Благодарение на адекватното и навременно приложение на медикамента то е в добро здравословно състояние, в кувьоз в интензивния сектор на отделенията по неонатология.

Лекарите от екипа, водил раждането - доц. д-р Екатерина Учицова, началник на клиниката, и проф. д-р Мария Малинова потвърдиха, че става въпрос за изключително рядък медицински случай. Те поясни-

ха, че за жените с подобни бъбречни заболявания е противопоказно да забременяват. А ако това се случи, се прави аборт по желание или по медицински показатели. Самата операция е високорискова от анестезиологична и акушерска гледна точка, с опас-

ност за майката и детето, потвърди доц. Учицова.

Майката е с вродена аномалия, заради която още докато самата тя е била бебе, са й правени няколко операции, довели впоследствие до бъбречното увреждане. Момченцето е първо дете за семейството.

КОГА СЕ ПРАВИ ГОРНА
И ДОЛНА ЕНДОСКОПИЯ

При какви случаи е показано да се прави гастроскопия и кога се налага колоноскопия - това разяснява във видео гастроентерологът д-р Сираган Деревджян от УМБАЛ "Св. Иван Рилски" в София. То е публикувано в профила на лечебното заведение в CredoWeb. Гастроскопия трябва да се прави при оплаквания от страна на горния гастроинтестинален тракт, които биха могли да бъдат причинени от ГЕРБ, гастрит, язвена болест на стомаха и дванадесетопръстника и злокачествени процеси в тези органи. Най-

честите хронични оплаквания, при които се назначава гастроскопия, са болки в стомаха, гадене, повръщане, особено на кървави материали, трудности при преглъщане, чувство за "засядане" и връщане на храната, киселини. Колоноскопия се прави при долнодиспептични оплаквания, които нямат задоволително обяснение - упорит запек без промяна в начина на хранене, редуване на запек и диария, изхождане с патологични примеси. Целта е да се изключи рак или предракови състояния на дебелото черво.

Този и още видеоматериали с водещи наши специалисти гледайте в credoweb.bg

Медицински център "ГеоХелт" се включи в единствената професионална социална мрежа за здраве - CredoWeb. Центърът вече има свой профил в платформата, която помага на пациентите в избора на лекар и лечебно заведение. В CredoWeb вече има 6000 регистрирани медицински специалисти, близо 300 са болниците, клиниките и центровете с профил.

В МЦ "ГеоХелт" работят утвърдени специалисти по кардиология, АГ, вътрешни болести, ендокринология, гастроентерология, очни болести, УНГ, неврология, хематология, дерматология и венерология, хирургия, ортопедия, урология. Организацията на медицинските дейности има за цел пациентите да бъдат обслужени максимално качествено без излишно чакане. В работата си специалистите залагат на индивидуалния подход към всеки отделен пациент.

Центърът разполага със съвременна лабораторна и диагностична апаратура, която скъсява времето за получаване на резултатите. Това предоставя възможност на специалистите за

БЛИЗО 300 ЛЕЧЕБНИ ЗАВЕДЕНИЯ ВЕЧЕ СА В CREDOWEB

● **6000 станаха лекарите с профил в професионалната социална мрежа за здраве**



бърза диагностика и своевременно лечение. В лабораторията се извършва цялата гама хематологични, имунологични и микробиологични изследвания. Кабинетът по УНГ разполага с модерен видеоотоларингоскоп за диагностициране на заболявания на ушите, носа, гърлото и ларинкса. Медицинският център предлага и цял спектър от клинични и микробиологични изследвания, свързани с АГ практиката. Акушер-гинеколозите разполагат с 3D ехограф за

коремна и трансвагинална ехография, апарат за детски тонове при проследяване на бременност и съвременен колпоскоп. Кардиологичният кабинет в МЦ "ГеоХелт" е оборудван със съвременен 3D кардио-ехограф, холтер и ЕКГ, които улесняват специалиста да затвори цикъла от кардиологични изследвания. Медицинското заведение извършва и диагностика и лечение на всички кожни и венерически заболявания (криотерапия, микробиологични изследвания и терапия). В МЦ "ГеоХелт" се правят също профилактични прегледи и имунизации, експертизи за временната неработоспособност, медицински свидетелства за постъпване на работа, медицински свидетелства за управление на МПС, медицински свидетелства за сключване на граждански брак.

Повече информация за дейностите и специалистите ще намерите в профила на МЦ "ГеоХелт" на credoweb.bg

ПРОВЕЖДАНЕ НА СКРИНИНГ ЗА МУКОВИСЦИДОЗА - КОЙ И КОГА?



Кога е най-подходящият момент за изследване на носителство на дефектен ген, причиняващ муковисцидоза? Кога е точният момент да се направи изследването? Отговор на тези въпроси дава в CredoWeb Марина Григорова, специалист по медицинска биология в Груповата практика "Дженомикс" в София. Муковисцидозата (кистична фиброза) е коварно заболяване, което се изразява в непрекъснато възпален

бял дроб, дължи се на дефектен ген. Скринингът е най-подходящ за индивиди или двойки, планиращи или вече постигнали бременност. Въпреки това предимствата и недостатъците, които може да се срещнат при едно такъв тестване, трябва внимателно да бъдат обмислени.

Несъмнено най-подходящото време за изследване за носителство на мутирал ген, причиняващ муковисцидоза, е преди зачеването. То-

ва дава наличието на пълен обхват от избори, които стоят пред семейството в репродуктивно отношение при потвърждаване на носителство на родителите, както и адекватно време за този избор.

Не толкова подходящ, но най-често прилаган е пренаталният скрининг за носителство на това тежко заболяване. Този момент за провеждането на CF-тест е най-вероятен, защото в повечето случаи това е периодът, в който двойките са пряко заинтересувани от здравето на своето бъдещо дете. Обръщат най-голямо внимание и търсят методи за превенция на заболявания в потомството.

Възможна опция, свързана с времето на

провеждане на скрининга, е провеждането му в учебните заведения (гимназии и университети). Това са точните таргетни групи, които се предполага, че планират бременност и раждане. Работните места или скрининг на определени общности са допълнителни опции за таргетиране на предоставянето на информация и провеждането на скрининг. Макар и малко вероятни в България, скринингите, спонсирани от работодателя, също са възможни. Само че е необходимо да се мисли за това, че предоставената информация трябва да дойде от надежден източник като независима генетична консултантска услуга.

За повече информация потърсете профила на Марина Григорова и на "Дженомикс" в credoweb.bg

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА РАК НА ГЪРДАТА В КОЦ СТАРА ЗАГОРА

От рак на гърдата у нас се разболяват около 3800 жени годишно. Малко над 200 жени от Старозагорско са се прегледали безплатно за рак на гърдата в Онкологичния център. Прегледите са част от кампанията "От любов към живота", ще продължат до края на февруари и могат да обхванат 1000 жени.

Записването за безплатните прегледи за рак на гърдата в Стара Загора е на следните телефони: 0884 765 147, 0899 176 112 и 0878 426 933. Прегледите ще се извършват всеки ден от 12 до 14:30 часа в Комп-

лексния онкологичен център.

В кампанията могат да се включат жени между 30 и 49 години от четири уязвими групи на нашето общество: безработни, жени с физически увреждания, многодетни майки и жени от малцинствените групи.

Ранната диагностика води до качествено лечение и излекуване, убедени са специалистите. Данните сочат, че ежегодно от рак на гърдата у нас се разболяват около 3800 души, а в Старозагорска и Сливенска област през миналата година те са били 224.

Потърсете профила на КОЦ Стара Загора в credoweb.bg



Животът се ускорява с всеки изминал ден: в бясно темпо наслаждаваме преследването на успеха в кариерата, модните тенденции, възпитанието на децата, ярките впечатления и емоции. Неусетно, завъртайки се в този ритъм, преставаме да получаваме удоволствие от живота и все по-малко разбираме какво става около нас. Поне така смятат последователите на Slow Life.

Движението в полза на умерения и по-бавен начин на живот се появи през 1986 година, когато италиански привърженици на изисканата кулинария излязоха на протест против откриването на поредната закусвалня McDonald's. Това доведе до създаването на организацията Slow Food, популяризираща вкусната и здравословна храна, която трябва да се яде с удоволствие, а не да се гълта в крачка като хамбургер или хотдог.

Идеята се оказа сполучлива и скоро към "бавното хранене" се

ЖИВЕЙ БАВНО, ЖИВЕЙ ДЪЛГО

прибавиха "бавен туризъм", "бавно образование", "бавни технологии" и даже "бавен секс", а всички те заедно бяха наречени Slow Life или "бавен живот". А привържениците - слоулайфери.

Основният принцип се свежда до това да получиш удоволствие от това, което правиш, независимо дали е работата, взаимоотношенията или шопингът. Слоулайферите призовават да забавим темпото, култивирайки отговорност и осъзнато отношение към всеки изживян миг. Така ще можеш да се вслушаш в себе си и своите чувства, да направиш правилния избор, а не да се движиш, ориентирайки се чрез инстинктите. Различното отношение към храната, изборът на екологично чисти продукти също са едни от основите на движението. Предлагаме ви няколко съвета на неговите привърженици:

1. Откажете се от справянето с много задачи едновременно

Максималната заетост се разминава с продуктивността. Способността едновременно да решиш няколко проблема в работата си, да планираш отпущката на семейството и да избереш нов хладилник за родителите например рядко води до желан резултат. Специалистите предупреждават, че зад суетата около дребните неща ние се опитваме да се скрием от действително важните цели, за които трябва да отделим сили и време.

2. Записвайте мислите си на хартия, а не на електронен носител

Наистина технологиите направиха живота ни много по-комфортен. Но психолозите са категорични, че когато записваме информацията на ръка, независимо че губим повече време, тя по-трайно остава в паметта ни.

3. Направете от храненето ритуал

Кафе на крак вместо закуска, бързо хапване

на обяд, притоплен полуфабрикат на вечеря. Всичко това, както и в случая с максималната заетост, говори повече за мързел, отколкото за трудолюбие. Привържениците на Slow Life препоръчват поне едно от храненията през деня да превърнете в ритуал, без да бързате. Според Карло Петрони, един от основателите на движението, съвместният обяд, който продължава час, не е просто приемане на храна, а средство за комуникация.

4. Отделяйте време за хобито си

Ходенето на риба например е малко ефективно от гледна точка на видимия резултат. По-добре да си купиш риба от магазина. Но според принципите на Slow Life хобито е важна част от живота на всеки уважаващ себе си човек. Първо - то е удоволствие. Второ - възможност да се уединиш и без да бързаш, да осмислиш житейските събития. Отговорите и на най-сложните въпроси се намират именно в такива тайм-



аут моменти.

5. Наспивайте се

Краткият сън заради плътния работен график не е повод за гордост. Точно заради недоспиването вие няма да можете да се концентрирате и ще пропуснете важни детайли. Затова в никакъв случай не се лишавайте от сън.

6. Откажете се от социалните мрежи

Електронните начини на общуване нямат място в живота на слоулайфера, защото са образец на бърз начин за общуване. Личната среща отнема повече време и емоции, но пък е много по-наситена по съдържание и далече по-смислена.

7. Оставете на мира децата

Едно от най-ползните изобретения на

Slow Life е "бавното родителство". Неговите привърженици смятат, че родителите, стремящи се максимално да ангажират детето си с разнообразни кръжоци и курсове, правят огромна грешка. По-добре вие да прекарате това време с детето си. Ползата от общуването ще е много по-голяма от съмнителния ефект на уроците по цигулка или карате, които не носят нито радост, нито резултат.

8. Не преследвайте модата

Един от съветите, които дават слоулайферите, е да се откажем от модата, независимо дали става въпрос за дрехи, курорти или нещо друго. Не подменяйте своите мечти и желания с красиви картинки от списанията или телевизионния екран. Важно е само какво искате самите вие. (ЖД)

„СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

Роден съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички костно-ставни проблеми и шепите хапчета всякакви. Обаче животът ме срещна с един невероятен човек, с проф. Димитров, създател на храната "Сириус-Д". И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града.

Проучих подробно всичко за тази храна - разрешителни, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните съдове, абсорбира бол-

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

Подпомага лечението на:

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

За поръчки:
0878 918 498,
0898 573 092

Хранителна добавка

Hepasave

Екстракт от Pterodroma kuroa

С грижа за черния гроб!

ESOPHARM

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

ЧЕРВЕНИЯТ ВЯТЪР НЕ Е РЯДКА БОЛЕСТ

Еризипелът, както е медицинското наименование на заболяването червен вятър, е бактериална кожна инфекция, която често засяга и подкожните лимфни възли. Възпалителният процес е с много ясни граници, което го отличава от други кожни инфекции, каквато е например целулитът.

В миналото червеният вятър е засягал предимно лицето, но в съвременното инфекцията възниква и се разпространява основно по долните крайници - при над 70 - 80 на сто от случаите. Причинителите на еризипел са основно бактерии - стрептококи.

Рискови фактори:

- ✓ Отоци по крайниците и нарушен лимфен отток;
- ✓ Повърхностни разширени вени с разязвявания;
- ✓ Прекарана операция за отстраняване на млечната жлеза;
- ✓ Диабет;
- ✓ Алкохолна зависимост;

- ✓ Снизен по различни причини имунитет, включително СПИН;
- ✓ Затлъстяване и заседнал начин на живот;
- ✓ Гъбични инфекции по ходилото.

Бактериите, причиняващи червен вятър, могат да навлязат в организма през кожни рани, язви, зони с изгаряне; след ухапване от насекоми и гризачи, хирургични рани.

гични рани.

Най-засегнатите групи са кърмачетата, малките деца и старите хора, но инфекцията се среща във всяка възраст.

Ранните симптоми на заболяването са общо неразположение, втрисане и повишаване на температурата, които обикновено се изясняват преди кожните оплаквания. Върху кожата болестта започва като малка зачервена зона, която прогресира до огненочервена, втвърдена, лъскава напрегната плака с различна големина, ясно ограничена от околната здрава тъкан. Пациентите се оплакват от сърбеж, парене, подуване, болезненост. Често са налице болки в мускулите и околните стави, гадене, главоболие като израз на общата интоксикация от възпалителния процес.

Засягането на общото състояние зависи от активността на инфекцията, възрастта и подлежащите заболявания.

За поставяне на диагноза обикновено е достатъчен клиничен преглед. По отношение на лабораторните изследвания най-често се откриват повишени левкоцити, СУЕ и С-реактивен протеин. Микробиологичните изследвания дават позитивен резултат при едва 5 процента от случаите, поради което не се правят рутинно. Те са важни само при пациенти с имунен дефицит и с клапни протези на сърцето, както и при нетипични клинични случаи.

Лечението включва назначаване на антибиотик от пеницилиновата група, симптоматични средства срещу болката и температурата, висок прием на течности (през устата или венозно), студи



дени компреси на засегнатата зона, покой на съответния крайник и поставянето му по-високо от тялото. Хирургична намеса се налага само при некротични лезии и гангрена. Настаняването на пациентите в болница се налага при прилагането на интравенозни антибиотици, при тежко общо състояние и за рисковите групи - малки деца и стари хора с придружаващи заболявания. Най-честите усложнения са абсцеси, гангрена на засегнатия крайник, тромбофлебит. Много рядко се срещат общи инфекциозни реакции на организма като остър гломерулонефрит (бъбречна инфекция), артрит, ендокардит и др.

Прогнозата при навременна диагноза и правилно лечение е много добра. Дори усложненията обикновено не са животозастрашаващи и се преодоляват с антибиотичен курс без трайни последици. Понякога червеният вятър се самоизлекува, но пациентите не трябва да разчитат на това, а следва да търсят медицинска помощ.

При част от заболяванията еризипелът дава рецидиви, които налагат продължителна антибиотична профилактика по лекарско предписание. Важно е да се отстраняват и предразполагащите фактори и да се лекуват придружаващите заболявания.



ПРИЕМЪТ НА КАЛЦИЙ И ВИТАМИН D ПОДПОМАГА ИЗГРАЖДАНЕТО НА ЗДРАВИ КОСТИ ПРИ ТИЙНЕЙДЖЪРКИТЕ И ГИ ОТДАЛЕЧАВА ОТ ЗАБОЛЯВАНИЯ КАТО ОСТЕОПОРОЗА ВПОСЛЕДСТВИЕ

Четиво за загрижени родители!

Добавки от калций и витамин D повишават здравината на костите на момичетата преди пубертета и намаляват риска от остеопороза по-късно през живота, разкрива ново изследване на Down Under.

Австралийските изследователи съобщават, че добавка от 800 мг калций и 400 IU витамин D₃ значително увеличават костната плътност и здравината на костите при момичетата.

Традиционно за намаляването на случаите на остеопороза се подхожда в две направления - опитва се да се подпомогне костната плътност при жени във висок риск след менопауза чрез доказани диети или хранителни добавки, или се помага максимално на изграждането на костите през важните години на половото съзряване.

Според лекарите, занимаващи се с темата остеопороза, точно тази част от профилактиката на заболяването е абсолютно непопулярна в България, поради което средната граница на заболяемостта при нас е вече под 38 г. Костната структура (плътност) се гради до 20-22-годишна възраст. След това процесът е в обратна посока с различни темпове, зависещи от редица фактори. Точно в този период на изграждане на костната система на децата ни ние не правим нищо, за да са те с по-здрава такава през целия си живот. Тютюнопушенето, алкохолът и кафето са от основните фактори, които влияят на по-слабото усвояване на калция. За съжаление, тяхната консумация е вече масова при тийнейджърките. Прибавете към това и некачествената храна, замърсени въздух и ежедневната употреба на кремове с UV-защита и ще получите още по-ясна представа за опасността над младите дами. Замислете се също така, че те целогодишно са в моловете (на топло или студено), вместо в парковете. А в малките моменти, които излизат „на

въздух“, са „защитени“ под дебел слой кремове, които пречат на слънчевите лъчи да стигнат до кожата – а оттам и да образуват витамин D. Това е реалността! Страхна, но все пак обратима. От нас, родителите, зависи! Още малко любопитна информация за приема на хранителни добавки с калций и витамин D. Те доказано допринасят за по-добрия вид на кожата, косата и ноктите. Освен това учените откриха и пряка връзка между приема на такива добавки и редуцирането на телесното. Приемът на високи дози витамин D и калций на закуска повишават нивата на кислород в мастните тъкани и помагат в горенето на енергия през целия ден, което е основен фактор в „изгарянето“ на излишните килограми. Така, приемайки добавки с витамин D и калций, младите дами ще се погрижат за добрата си визия сега, а и на по-късен етап от живота си. Така те ще намалят риска от остеопороза и ще се радват на добре изградена костна структура. Отделете време и им разкажете за всичко това, което прочетохте тук. Те ще са ви благодарни след 30-40-50 години.

Ако решите да направите тази крачка за вашата тийнейджърка, то ние ви предлагаме няколко съвета, относно това как да откриете най-добрия продукт за нея. На фармацевтичния пазар се предлагат много препарати с калций и Витамин D. Критериите, по които трябва да се водите в избора, са:

1. Най-добра абсорбция (усвояване) на калция - иначе си давате парите на вятъра.
2. Натурален състав - достатъчно химия поглъщаме чрез храна, въздух, козметика и лекарства.
3. Клинични изследвания на продукта – всички обещава, но малко доказват.
4. Наличието на други важни за нас натурални микроелементи и минерали

и – не на последно място – доверието, което е изградил продуктът във фармацевтичната и лекарската гилдия.

Тук е мястото на продуктите от серията **COXAMIN**. Те са единствените с клинични и лабораторни изследвания в 15 научни института в Европа и САЩ, които гарантират по-добра усвояемост и по-добра ефективност спрямо останалите алтернативи на пазара, а **COXAMIN D** и е най-предпочитаният – както от потребителите, така и от лекарската гилдия. Произвежда се от калцифицирани червени водорали и в състава си включва още естествено наличните магнезий, цинк, желязо, фосфор, селен – общо 74 микроелемента и минерала, както и витамин D. В тази натурална комбинация от жизненоважни микро- и макроелементи се крие силата на **COXAMIN D**. **COXAMIN Magne** е с добавен натурален морски магнезий, като витамин D отново присъства във формулата. Има и детска формула в сашета, която е за деца до 8-10-годишна възраст и е при оплаквания от болки в ставите, поради бърз растеж. Тук болките изчезват още при първите приеми.

Всички продукти от серията COXAMIN могат да се закупят от фармацевтичната мрежа. В България се предлагат от 2008 г. и оттогава неизменно присъстват на всички лекарски форуми, касаещи здравата костна плътност, което говори за доверието на специалистите към продукта.

Произведено от Marigot LTD – Ирландия, съвместно с Хербамедика ЕООД. За въпроси и консултации - тел.: 02 / 8184870



ПРЕДИ ГО НАРИЧАХМЕ КОЛИТ



Д-р Анелия ДЕЧЕВА, гастроентеролог в "Токуда болница - София"

Много често в края на работния ден се замислям колко много хора страдат от коремна болка, оригвания, връщане на храна към хранопровода, газове, болки, куркане на червата, разстройство или запек. Имат желание "ако може да се изпразнят червата напълно", да се чувстват "леки", с прибран корем.

Функционалните стомашно-чревни заболявания и състояния са най-честите в практиката ни. Преди години като че ли основните симптоми, водещи пациента при лекаря, бяха болка, кървене, повръщане и диария. Сега идват млади, работещи хора, които съобщават за влошено качество на живот именно от упорити диспептични оплаквания.

Синдромът на дразнимото дебело черво е функционално заболяване, което се дефинира

като "повтаряща се коремна болка или дискомфорт, свързани с два от следващите критерии: подобрене след изхождане по голяма нужда, връзка с промяна в честотата на изхожданията, връзка с промяна в консистенцията на изпражненията".

Синдромът на дразнимото дебело черво е главна причина за заболяемост в развитите индустриални страни, засяга 10-20% от американското население, със сериозно влияние върху качеството на живот.

Въпреки големия брой пациенти със синдром на дразнимото дебело черво все още липсват пълни данни за патогенезата и патофизиологията на заболяването. Смята се, че патофизиологичните механизми са вътрешни абнормалитети в чревната мускулатура, висцерална хиперсензитивност, повишена напрегнатост на централната нервна система, генетични и психо-социални факто-

ри. Важна е ролята на периферните механизми, като нарушения в чревния транзит и евакуация на храната, наличието на дразнещи агенти в чревния лумен. Тези елементи въздействат, като променят лигавичната пропускливост, с активация на лигавичната имунна система, повишаване на клетките на възпалението и активиране на локален отговор, с променен чревен мотилитет и секреция.

Няколко субстанции могат да бъдат включени в категорията на дразнещите агенти. Между тях са несмилаемите хранителни вещества, повишеното количество жлъчни киселини и повишена секреция от ентерохромафинните клетки. Проучванията се фокусират и върху ролята на глутена (особено при синдром на дразнимото черво, протичащ с диария) и върху чревната микрофлора. Добре е да знаем, че човек пътува с тежък "багаж", съставен от бактерии, но също от

вируси и гъбички. Това означава, че на всяка "собствена" еукариотна клетка се падат около 10 микроорганизма. Това допълнително тегло е разпределено в точно определени области - кожата, конюнктивата, влагалището, горните дихателни пътища и особено стомашно-чревния тракт. Последният е дом на най-голямата бактериална популация. Въпреки огромното разнообразие от присъстващи видове необходимият баланс се поддържа почти по всяко време. Червата са удобно място за бактериите, които осигуряват стабилна микросреда, богата на нутриенти, а те от своя страна осигуряват на гостоприемника основни хранителни вещества (като витамин К или биотин), подпомагат смилането на храната, предотвратяват експанзията на патогенни микроорганизми, дори сътрудничат в чревното развитие и модулирането на имунния отговор на гос-

топриемника. При повече от 30% от индивидите след остър инфекциозен гастроентерит се откриват типични симптоми на синдрома на дразнимото черво.

Лечението включва разнообразни симптоматични средства - антибиотици, пробиотици, пребиотици, спазмолитици, антидиарийни, слабители, газогонни, антидепресанти.

От стари времена хората са стигали по емпиричен път и предавали в семействата си методи за лечение на симптомите от страна на храносмилателната система. Монахините са отглеждали задължително копър освен като подправка и като газогонно средство, въгленът се е използвал при диария, отравяния. Един добър медикамент, основан на вековния опит с лечебни растения, е "Комфортекс" - желатинови капсули, комбинация от екстракти с газогонно и спазмолитично действие. Продуктът подобрява храносмилането, премахва стомашния дискомфорт и има антиоксидантни свойства.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



ГРИП

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto4VIP

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни
препарати**

ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА

Хранителна добавка

Ambinor

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки

.....> ВИЖ НА credoweb.bg




От хилядолетния опит на Аюрвега



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 връх" №14 бл. 3, 1421, София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 01
www.ecopharm.bg





Д-р Валери ВЕЛЕВ,
асистент по инфек-
циозни болести,
СБАЛПБ - София

НЕНАИВНО ЗА ВАКСИНИТЕ*

мен потенциал да навредят не само на собствените си деца, но и на чуждите деца, чуждите съдби.

От времето, когато английският лекар и биолог Едуард Джернер прилага първата ваксина в света, с която започва епичната битка срещу смъртоносната едра шарка, са изминали около 200 г. Няма начин обаче нещо толкова голямо и епохално да се е случило ей така. Гледал болна доячка да machка кравешката гръд. Със сигурност или тогавашните фармацевтични компании са платили на Джернер да "измисли тая скверна отрова", или ционистите по онова време са знаели какво им готви националсоциализмът и са искали да прецакат "прогресивното и свободното" човечество превантивно. Много наивно е някак си да смятаме, че ваксините са превенция. Не, по-скоро със

създаването им е започнало превантивно прецакване на членовете от елитарния клуб "бг мама." Страшното е, че нашият "клуб" е детски кръжок в сравнение с подобни световни клубове. Не за да убеждавам някого в нещо, още повече "прогресивните майки", ще да река няколко неща от кухнята на нелаиците, колкото и да е странно нелаик да взема думата по подобна важна тема.

● Във ваксините има алуминий! Алуминият е третият най-често срещан метал в околната среда. Има го в питейната вода, в доста храни, при използването на алуминиеви съдове той се отделя в малки количества в храната. В някои ваксини има алуминий, чиято роля е да предизвика по-бърз имунен отговор. Ако детето ви има всички задължителни ваксини, от тях то ще е "получило" 4 мг алуминий за 6

месеца, за същия период, ако го кърмите, ще получи над 10 мг, а ако яде адаптирано мляко - ужас, над 100!*

● Във ваксините има живак! Живакът е метал, който често стряска хората повече от необходимото. Използването му във ваксините е било с цел да се "консервират", да не се развалят. Още в началото на 90-те е имало майки, които пощуряват и живакът е премахнат като консервант. След премахването му същите майки пощуряват двойно повече, смятайки, че ЩОМ Е премахнат, наистина Е БИЛ вреден. Това струва около 400 млн. долара за нови изследвания, които да докажат вече известното. Живакът под формата на тимерозал не е вреден за здравето. Но въпреки това го махнахме! Доволни!?

● Във ваксините има формалдехид! Използ-

ва се за "убиване" на вирусите или бактериите, от които се "правят" ваксините. Следва етап на пречистване, след който от формалдехида има само следи. Много по-малко, отколкото има по принцип в кръвта.

● Във ваксините има желатин! Има, използва се за стабилизатор и е хидролизирани, "пречистен". "Най-сериозните" последствия от него са описани като "зачервяване за около час" на мястото на инжектирането. Авторите описват като по-тежка алергичната реакция на кожата при досег с полени.

● Ваксините причиняват аутизъм! Няма никакви експериментални или клинични доказателства за това. Никакви! Всъщност "борещите се за правда майки" рядко знаят какво точно е аутизъм, ако не броим беглата и противоречива информация от Уикипедия. Те са ка-

то русофили, които не знаят руски. Просто мразят Америка.

● "Ако моето дете не е ваксинирано, какво пречи то на вашите ваксинирани деца?" Мен лично ме е срам да отговарям на подобен въпрос. Ако някой го задава сериозно, значи не е просто обсебен, маниак или подобен... Абсолютно безотговорно е да се борим със "свещената простота".

Спирам дотук, защото знам, че няма смисъл. Защото се уморих.

В. В. - ваксиниран по задължителния календар и все още жив

***Заглавието е на редакцията. Текстът е от профила на автора в CredoWeb, със съкращения.**

****В CredoWeb вижте научните източници, на които се основава всяко твърдение на автора.**

FLORA - ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ

Двойно по-голяма сила и защита на организма

Продуктите Flora са разработени специално за да подпомагат нормалното функциониране на храносмилателната система и да облекчават стомашните неразположения при деца и възрастни. Съдържат и Фруктоолигозахариди (FOS) - нискокалорични, нехраносмилаеми въглехидрати, допринасящи за правилното развитие и дейност на млечнокиселите бактерии, действат благотворно на имунната система.

FLORA BIMBI - 10 сашета съдействат за потискане на развитието на болестотворните бактерии - основни причинители на стомашно-чревни неразположения. Особено подходящи са по време и след прием на антибиотици. Помагат за правилното и ефективно храносмилане, за естествено справяне с подуване на коремчето на детето, при газове и колики.

FLORA BIMBI - 10 флакона за еднократна употреба са уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс, която поддържа баланса на чревната микрофлора и потиска развитието на болестотворни бактерии, осигурява правилно и ефективно храносмилане. Препоръчва се за прием



при вирусни и стомашно-чревни инфекции, по време и след лечение с антибиотици. Продуктът е подходящ за кърмачета и деца до 12 години, подпомага нормалното функциониране на храносмилателните ензими в детския

организъм.

FLORA 10 - 15 капсули с 10 милиарда живи бактерии и FOS подпомага чревната перисталтика, като подобрява и регулира вътрешния микробен баланс на стомашно-чревния тракт. Облекчава симптомите при синдром на раздразненото дебело черво, намалява нежеланите ефекти при антибиотична терапия, има силен имуномодулиращ ефект и повишава устойчивостта на организма срещу алергии.



Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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



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

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

КАЧЕСТВО ОТ
ЕКОФАРМ

ХРАНАТА - ВАЖЕН ФАКТОР ЗА ЗДРАВЕТО НА ПРОСТАТАТА



Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Простатната жлеза е разположена непосредствено под пикочния мехур на мъжа и обхваща от всички страни уретрата, през която урината се извежда от организма. По време на еякулация простатата отделя редица вещества (ензими, имуноглобулини, витамини, лимонена киселина, цинкови йони и др.), които способстват за жизнеността и оплодителната способност на сперматозоидите.

Доброто състояние на този важен орган в мъжкото тяло, наричан често второ мъжко сърце, е от съществено значение не само за неговата добра репродуктивна способност, но и в значителна степен (особено в по-напреднала възраст - след 50 години) за неговото здраве и добро самочувствие. Много изследвания по безспорен начин доказват, че редица проблеми, които произтичат от състоянието на простатата и с които се срещат на практика почти всички мъже в по-напреднала възраст - простатит, аденом и рак на простатата, могат да бъдат избегнати или отдалечени във времето при спазване на определен хранителен режим. Иначе

казано, храната е един от важните фактори, определящи здравето на второто мъжко сърце.

Кои са храните, които подпомагат дейността на простатата и намаляват риска от проблеми с нея?

През последните години беше установено, че домати играят важна роля в превенцията на рака на простатата, поради което в тази насока бяха съсредоточени усилията на много учени. По категоричен начин беше доказано, че мъжете, които в по-голяма степен консумират домати и техни продукти, значително по-малко са изложени на това опасно и коварно заболяване. Съгласно широкомащабно изследване, проведено в университета Харвард (Кеймбридж, Масачузетс - САЩ), при консумирането само два пъти седмично на храни, съдържащи значителни количества домати, рискът от заболяване от рак на простатата намалява с около 30%. Благотворното действие на този тъй достъпен зеленчук се дължи на съдържащите се в него каротеноиди - натурални червени пигменти, сред които със своето мощно здравословно действие се откроява ликопенът, чийто антиоксидантен капацитет превъзхожда 100 пъти този на витамин Е.

Любопитно е, че термичната обработка увеличава количеството на ликопена, т.е. в доматеното пюре и кетчупа неговото съдържание на-

раства. Магическият пигмент се съдържа още в червения грейфрут, гуавата и динята.

Изключително благотворно и профилактично действие върху простатата оказват корените на джинджифила.

То се дължи на съдържащите се в него гингероли - вещества, сходни с капсаицина, който обуславя огнения вкус на лютите чушки. Последните се характеризират с мощно антиоксидантно, противовъзпалително и антиканцерогенно действие. Кръстоцветните зеленчуци - броколи, различните видове зеле (главесто, цветно, брюкселско и пр.), рьпата и др., също се отнасят към храните, чието благотворно въздействие върху здравето на простатата е безспорно доказано. В края на миналото столетие беше установено, че в тях има особени сяросъдържащи вещества - т.нар. глюкозинолати, на които се дължи леко нагарчащият им и парлив вкус. При нарушаване на целостта на тези зеленчуци, под действието на един специфичен ензим - мирозиназа, глюкозинолатите се превръщат в две групи вещества с изявено физиологично действие - изотиоцианати и индол-3-карбиноли. Именно на изотиоцианатите се дължи антиканцерогенното действие на кръстоцветните зеленчуци. В рьпата са открити значителни количества от

каротеноидите бета-каротен, лутеин и зеаксантин, чието антиоксидантно и антиканцерогенно действие допълва това на изотиоцианатите.

Магическите свойства на нара са били известни още в древността.

Съвременни изследвания показват, че този уникален плод оказва превантивно и положително въздействие и върху здравето на простатата. Това се дължи главно на съдържащите се в него значителни количества флавоноиди - обширен клас растителни полифеноли, придаващи окраската на редица плодове и зеленчуци. В края на миналия век беше доказано тяхното силно антиоксидантно, антиканцерогенно, антивирусно, антибактериално и противовъзпалително действие. Съвсем неотдавна в нара беше открито наличието и на друг уникален полифенол - пуникалагин, за който се смята, че е най-мощният антиоксидант, открит в плодове на Земята.

Значителни количества флавоноиди се съдържат в соята, червената и черната боровинка, червеното вино, червеното грозде, малините, ягодиите. Предвид благотворното им действие върху жизнения тонус на човешкия организъм и в частност върху здравето на простатата соевите продукти (соево мляко, соево сирене - тофу, и

др.) придобиват все по-голяма популярност.

Тиквените семки са един от продуктите, които имат силно профилактично действие върху простатата

благодарение на наличието на значителни количества от витамините А и Е, както и на безценния за тази жлеза микроелемент цинк. Сто грама сурови тиквени семки дневно са истински еликсир за простатата. Подобно положително действие оказва и тиквеното масло, което вече е широкодостъпно.

Благотворно въздействие оказват стридите и повечето морски дарове - миди, скариди, рапани и др., в които се съдържа значително количество селен. Той присъства и в добре познатия ни чесън.

Към полезните за простатата храни могат да се добавят още елдата, говеждото и птичето месо, рибата, яйцата, особено пълнозърните (благодарение на съдържащите се в тях лецитин, който способства за пълноценното развитие на жлезата), бадемите, растителните масла (зехтин, ленено и др.).

Позитивно въздействие върху здравето на простатата оказва и двигателният режим, включващ умерено физическо натоварване и ежедневни разходки.

По категоричен начин е установено, че пържените храни оказват изключително негативно въздействие върху простатата и са рисков фактор за развитието на раково заболяване. При това колкото по-тъмни и по-прегорели са продуктите, толкова по-опасни са те. При пърженето се образува истински коктейл от високотоксични и канцерогенни продукти като акриламид и глициамид, хетероциклични амини и полициклични въглеводороди (бензпирен, хризен, коронен и т.н.), трансмазнини и т.н. Т.е. чипсът, пържената и панирана риба, пърженото месо и паничките представляват сериозна опасност за простатата и е горещо препоръчително те да се консумират най-много веднъж в месеца. И ако все пак се решим на това, добре е след консумирането им да приемаме киселомлечни продукти.

Определен отрицателен ефект върху здравето на простатата оказва и повишеното съдържание на наситени мазнини в дневния рацион. Към негативно въздействащите фактори се отнася и наднорменото тегло.

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



ДЕЦАТА ТРЯБВА ДА ЯДАТ ПО- МАЛКО ПИЦА



Американските подрастващи ядат толкова много пица, че напоследък диетолозите спорят дали да не я прибавят към подсладените напитки и менютата в заведенията за бързо хранене, които са в списъка на вредните храни.

В ново изследване учените установиха, че пицата изобилства от калории, наситени мазнини и сол. Затова децата трябва да хапват не повече от 1-2 парченца пица и да ги ядат само със салата, а не с друга висококалорична храна или напитка, посочват учените.

Добре е родителите да предлагат по-малко пица на децата си, особено на закуска, когато калориите се усвояват най-пълноценно, съветват специалистите.

През последните години след редица проучвания беше установено, че децата ядат пица по-често от възрастните, а наред със сладкишите пиците са най-големият източник на калории. Подрастващите консумират средно 136 калории дневно от пица, се казва в последното изследване. Изводът се базира на отговорите на въпросник за детската диета от 2- до 19-годишна

възраст, който се е изготвял на всеки 2 години между 2003 и 2010 г.

Учените установиха, че количеството на калориите, които децата поемат от пицата, е намаляло с 25% през този период от седем години, което е добра новина. Все пак пицата продължава да заема съществена част от детската диета. Около 20% от тийнейджърите ядат пица всекидневно.

Изследването доказва, че в дните, когато децата ядат пица, те приемат повече наситени мазнини, повече сол и повече калории. В такива дни тийнейджърите консумират средно по 230 излишни калории, а по-малките деца - по 84, в сравнение с дните, в които не ядат пица.

Според изследване, публикувано на 19 януари в списанието Pediatrics, количеството на тези излишни калории е подобно на калориите, които децата поемат при консумирането на храни от веригите за бързо хранене.

Тъй като пицата е широко застъпена в детската диета, би трябвало здравословният ѝ вариант да се превърне в норма, подчертават диетолозите. Необходимо е производителите на храни и собствениците на ресторанти да намалят съдържащите се в нея наситени мазнини и сол и да увеличат зърнените и полезни съставки.

Някои храни се ядат по-често и на прекалено големи порции. Не е необходимо да се отказвате напълно от пицата, но я хапвайте в по-малки количества и в по-здравословен вид.

Пригответе пицата у дома, вместо да я поръчвате, защото няма да знаете какво има в нея, съветват диетолозите. Когато пицата е домашно приготвена, може да я покриете с по-здравословни продукти - с повече зеленчуци и нетлъсти протеини. И слгайте по-малко сирене. **(ЖД)**

ФЛАВОНОИДЪТ КВЕРЦЕТИН ПРАВИ ЧУДЕСА С КОЖАТА

Вятърът и студът през зимата изсмукват влагата от кожата, от което се появят бръчки и сухи червени петна, но има едно малко известно вещество, наречено кверцетин, което я успокоява, овлажнява и стяга. То прониква дълбоко в кожата, на клетъчно ниво, което е важно, защото с остаряването си клетките спират да се възпроизвеждат и се появяват бръчки, сухата и уморена кожа.

Кверцетинът е антиоксидантно хранително вещество с уникална антиейджинг сила. Той е прост биофлавоноид, който се съдържа в много плодове и зеленчуци, особено в корите на ябълките. При едно

проучване учените са третирали застаряващи кожни клетки с кверцетин и установили неговия забележителен ефект. Кожните клетки се ревитализирали и започнали отново да се възпроизвеждат.

При директно вкарване на кверцетин в кожата само за 72 часа се увеличава с 23% колагенът, а от неговото съдържание зависи дали кожата е стегната и опъната. Именно колагенът образува поддържащите клетки под кожата. Заради противовъзпалителните си свойства той помага и за успокояване на зачервяванията, които често се появяват при голям студ.

Приемането на бога-

ти на кверцетин храни предпазва кожата и помага за нейното успокояване и възстановяване. Препоръчителната доза е от 15 до 40 грама дневно. Те могат да се доставят на организма от някои продукти като червено вино, чай, ябълки, зеле, домати, лимони, каперси, грозде и горски плодове.

Високо съдържание на кверцетин има и в лука, чесъна и праса.

Един от най-добрите източници на кверцетин е перуанското киноа. Инките са го наричали майчино семе. То се готви като ориза и е много вкусно. В него няма gluten, затова пък съдържа двойно повече протеини и фибри от ориза. **(ЖД)**

СПАСЕНИЕ ЗА СЪРЦЕТО



Ново от морето

Продукт с двойно подсилена омега-3 формула впечатлява

Независимо дали имате проблеми със сърцето или не, със сигурност знаете, че нищо не поддържа „ритъма“ на този най-важен орган така, както омега-3 мастните киселини. Иновативният продукт Visilife Omega (Висилайф Омега) значително се отличава от

дантите и много други ценни за здравето вещества. Те подпомагат нормалната сърдечна дейност и поддържането на оптимално кръвно налягане. Съдействат за понижаване на нивата на серумните триглицериди, което благоприятства здравето на кръвоносните съдо-

бягване на сериозни сърдечно-съдови проблеми, като инсулт и инфаркт.

Поради богатото наличие на EPA и DHA във Visilife Omega той е изключително полезен и за бременни и кърмещи жени. Причината е, че тези две есенциални омега-3 мастни киселини подобряват пренаталното и постнаталното развитие на мозъка и очите на бебето и техните функции. Visilife Omega специално се препоръчва на бременни жени в последния триместър и по време на кърмене. Той е природно средство, което може да спомогне и за намаляване на сърдечните смущения, характерни за края от бременността.

Благодарение на специалната комбинация от две мощни океански суперхрани – рибено масло и масло от антарктически скариди (крил), Visilife Omega действа фокусирано върху сърцето и кръвоносните съдове

обикновените продукти със своята двойно подсилена омега-3 формула.

Благодарение на специалната комбинация от две мощни океански суперхрани – рибено масло и масло от антарктически скариди (крил), Visilife Omega действа фокусирано върху сърцето и кръвоносните съдове. Добавянето на масло от крил към рибеното масло действа като катализатор, който видимо ускорява ефекта на Visilife Omega и подобрява резултатите.

Visilife Omega доставя на организма оптимално количество EPA, DHA, фосфолипиди, антиокси-

ве и коронарната дейност. Visilife Omega спомага за поддържане на нормални нива на холестерола в кръвта. Запазването на нормалната дейност на сърдечно-съдовата система е предпоставка за из-



Visilife Omega е произведен от Capsugel, Франция, за Vitaslim по патентованата технология Licaps®

vitaslim.eu
Търсе Те в ап Теки Те!

Тина БОГОМИЛОВА

Гроздето развеселява, разкрасява и подмладява. В неговото семе са скътани мощни антиоксиданти като витамин Е, флавоноиди, линоленова киселина и ресвератрол.

Семето на червеното грозде съдържа процианидини, наричани още витамини срещу остаряването. Те се свързват с колагена, правят кожата еластична и свежа, предпазват я от вредните слънчеви лъчи. Процианидините подобряват зрението, подвижността на ставите, улесняват сърцето, като подсилват капиля-

ГРОЗДОВОТО СЕМЕ ВЛЕЗЕ В АНТИЕИДЖИНГ КОЗМЕТИКАТА

рите, вените и артериите. Гроздовото семе се използва и за лечение на високо кръвно налягане, висок холестерол, отоци, диабет, детоксикация на организма.

Още древните се подмладявали с червено вино. Римляните го добавяли във ваните, гърците го втривали директно в кожата, а египтяните правели ароматен мехлем от гроздовите семки.

Антиейджинг козметиката днес също зала-

га на подмладяващото семе. Кремовете за лице и тяло имат противовъзпалително действие, свиват порите, стягат кожата. Гроздовото семе притежава овлажняващ ефект, повишава еластичността на кожата и намалява фините бръчки.

Екстрактът от гроздово семе увеличава производството на еластин и хиалуронова киселина в кожните клетки, намалява из-

тонизира и подобрява тената. Полезно е за мазната кожа, тъй като се бори много успешно с акнето.

Гроздето е натурален източник на ябълчна киселина, която е изключително важен алфа-хидроксикиселинен компонент в козметиката. Използва се най-вече в химическия пилинг, който осветлява пигментните



Хранителна добавка

Palminton

сау палмето
+
коприва
+
ликопен
=
ефективна профилактика
на простатата

1-2 капсули
дневно

Вече в аптеките!

ЕКОФАРМ

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

петна и редуцира мимическите бръчки.

Гроздово семе може да намали дори и тъмните кръгове под очите, ако се прилага всеки ден за няколко седмици.

Екстрактът от гроздово семе стимулира растежа на косата. Открили са го още индианците, които го втривали в скалпа за дълги и лъскави коси. Японците пък са го патентовали като илач срещу косопад.

Маслото от гроздови семена е много използвано в слънцезащитни продукти, масажни масла и лосиони. Получава се чрез студено пресоване, а след това се рафинира. Съдържа основно мастни киселини - линолова, олеинова, палмитинова, които са незаменими за кожата.

Регулира омазняването и е сред малкото масла, подходящи за мазна и смесена кожа. При суха се препоръчва съчетаването му с бадемово масло, авокадо, жожоба, за да се подсили подхранващото му въздействие.

Маслото стяга, но не затваря порите. Съдържа подмладяващ полифенол и има противовъзпалителни, омеко-твяващи и успокояващи свойства.

Маслото от гроздови семена е много леко и няма мирис. Използва се за масаж на лицето, шията и деколтето, как-

то и на цялото тяло.

Тъй като не е мазно, лесно попива в косата, подхранва я, заздравява косъма и гони пърхота. Необходимо е само да се втрие в основата на косата и да престои десетина минути.

Едно гроздово семе съдържа много малко масло, затова трудно и бавно се добива, а това прави и цената му висока. Натурално масло от гроздови семена трябва да е с гарантиран произход и качество, да не съдържа консерванти.

Гроздово семе се прилага като хранителна добавка под формата на капсули, таблетки и течни екстракти. Най-общо дозата варира от 100 до 300 милиграма, а съдържанието на проантоцианидини - от 40 до 80%. Необходимо е да се изпълняват инструкциите за употреба, както и да се потърси съвета на специалист.

Полезното семе се използва и за трапезата. Олио от гроздови семки е идеална добавка към дресинг за салати и други ястия. В магазините за здравословно хранене се предлага и брашно от гроздови семена, което е ценен източник на растителни фибри и олигомерни процианиди. Употребява се за най-различни тестени изделия, както и за паниране на месо и риба без яйца.

Българите сме известни с два големи страха - да не се минем и да не настинем. Третият, понякога още по-чудовищен, е да не би някой да е по-богат, по-образован, по-слаб, демек с нещо да ни превъзхожда. А колко от нас напуснаха т.нар. зона на комфорта, за да постигнат нещо повече? Началото на годината е отличен повод да помислим върху това.

Повечето от нас считат за огромно предизвикателство скачането с парашут или спускането в пещери, но това са само малка част от необичайните занимания, които ни вадят от рутинното скучновато всекидневие: там, където се чувстваме сигурни, блиндиращи, обезпечени. С всяко увеличаване на физическото натоварване, на трудността на интелектуалната задача, с всяка нова, различна, нестандартна ситуация в живота ние поставяме на изпитание възможностите си и се предизвикваме за нови подвизи. Когато преодолеем първото ниво на различно преживяване, ние се акли-

Извън пашкула на удобството



матизираме и сме готови да поемем следващото.

Разбира се, тук става дума за здравословните предизвикателства, които правят живота интересен и ни развиват като личности, и изключваме безразсъдството и откровената глупост. Търсим златната среда между две крайни положения,

където можем да контролираме нивата си на безпокойство. Според една формулировка условия за "продуктивен дискомфорт", с който вървим напред, имаме тогава, когато нито сме затънали в охолство, нито сме на ръба на оцеляването.

Понякога крачка встрани от клишето, от утъпканата пътека, мо-

КЪСМЕТЧЕТО НА ФЕВРУАРИ

Ако аз те приема какъвто си, ще ти направя лоша услуга, но ако те приема като човека, който можеш да бъдеш, ще ти помогна да станеш такъв.

Гьоте

же да ни доведе до откритие, ново професионално поприще, вълнуващи емоции с нови хора. Според психолози напускането на пашкула на удобството носи значими ползи. Ако зоната на комфорта ви е твърде тясна и нещата, които вършите, без да изпитате безпокойство, са твърде малко, то сигурно чувствате неудовлетвореност и имате усещането, че животът преминава край вашата малка гара дори без да ви помага. От еволюционна гледна точка хората припознават като приятни и близки нещата, които не ги застрашават или подлагат на стрес. Опитването на нови занимания изисква усилия и енергия и когато се чувстваме уморени или изчерпани, е много по-лесно да се върнем към старите навици, отколкото да поемем нов риск.

Напускането на удобното живуване и търсенето на нови предизвикателства е действието, което ще ви кара да се чувствате комфортно в много нови ситуации.

● Когато искате да преодолеете вътрешната си неувереност и смакано самочувствие, излезте от зоната на ком-

форта и се почерпете с чувство за победа. Затова всякакви вълнуващи неща като рафтинг в планински реки или скачане с бърджии са толкова удовлетворяващи, ободряващи и засилващи чувството на самоувереност.

● Опитвайте повече и различни неща в живота - танци, месене на хляб, доброволчество в екоферма или дълги преходи в планината: всичко това и много още ще разширят кръга на дейностите, които са извън вашата ограничена удобна среда.

● Новите предизвикателства радват мозъка и увеличават нивата на допамин. Когато учим нови неща и се чувстваме щастливи, ние също така помагаме за подобряване на мисленето и паметта.

Границите на постижението и на възможното зависят изцяло от вас: не слагайте спирачки на мечтите си и правете нови неща, с които да излизате от комфортната зона и да правите пътър живота си.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

ЛУНАТА



С естествения спътник на Земята е свързан житният режим на Учителя Дънов, който започва винаги през февруари, от 1 до 3 дни след датата на пълнолунието. За 2015 г. най-благоприятните дати за начало са 5, 6 или 7 февруари, тъй като пълната Луна е на 4-ти. През февруари природата още "спи" зимен сън и ние трябва да се пречистим физически и духовно, за да можем да възприемем праната (енергията), която е в изобилие в началото на пролетта.

Житният режим продължава десет дни. На първия ден сутринта се казва един път формулата: "Господи, приеми ме в лечебницата на Природата за десет дни". Подробности за изпълнението на автентичния режим вижте на <http://videlei.com/articles/details/istinata-zazhitniq-rezhim-2015>.

Пълнолуние

4 февруари 2015,
01:10:13 ч.

Последна четвърт

12 февруари 2015,
05:51:11 ч.

Новолуние

19 февруари 2015,
01:48:21 ч.

Последна четвърт

25 февруари 2015,
19:15:09 ч.

Какво да не пропуснем през февруари?

Да започваме деня с топла вода



През студените месеци на годината се оправдаваме, че не ни се пие толкова вода, колкото през лятото, когато се потим повече. Сега обаче е моментът да изградим един полезен навик за цялата година и целия си живот, като започнем деня с голяма чаша топла вода на гладно.

Цифрите говорят: 75 на сто от мускулите, 90 на сто от мозъка, 22 на сто от костите и 83 на сто от кръвта на човека са съставени от вода. Тя е задължителна и незаменима за живота ни като никоя друга. Без вода тялото ни не функционира правилно. Някои натуропати препоръчват дори пиенето от една до четири чаши топла вода на празен стомах: за възстановяването на организма след нощния покой и правилното функциониране

на лимфната и имунните системи.

Ползите от този "вътрешен душ" са многобройни и при постоянство скоро ще ги усетите. На първо място ще се подобри перисталтиката и скоро ще се освободите по естествен път от досадния запек. Топлата вода сутрин е най-щадящият начин за отмиване на храносмилателния тракт, за подобряване на обмяната на веществата и кръвообращението. Две чаши на гладно ще ви помогнат за топенето на коремните мазнини, за отпускането на мускулите, срещу спазми и болки при предменструалния синдром. Две чаши са много полезни за отмиването на токсините, натрупани в организма от алкохола, цигарите, боклучавата храна и замърсения въздух. Също толкова помагат при гастрит и повишена киселинност и облекчават болките в стомаха.

Топлата вода премахва усещането за тежест в главата, помага за младежкия вид и цялостното състояние на кожата при акне и други кожни проблеми. По желание можете да добавите към първата чаша топла вода сутрин лъжица домашен ябълков оцет и чаена лъжичка мед - те действат добре и при простуда.

ВАЖНО! Осигурявайте си пряка изворна вода или слабо минерализирана! Ако пиете често минерални води, регуливайте ги заради различния им състав!

Защо помело?

Китайците са най-големите му фенове - имат го като панацея срещу всякакви болести, включително и птичия грип, а за Нова година си го подаряват като символ на благоденствие и благополучие.

Помелото прилича на добре угоен грейпфрут и е най-големият представител сред цитрусовите плодове. Идва от Югоизточна Азия, където се отглежда повече от 4 хилядолетия, а зимата е идеалното време да го опитаме. Помелото бори хроничната умора, помага при болки в гърлото и безсъние, а пектинът намалява риска от развитие на заболявания, свързани със сърдечносъдовата система.

Първо отрежете капачето откъм заострената страна, после обелете кората. Може и направо да направите радиални разрези по кожата и да го "съблечете". С връхчето на нож отворете ципите и извадете филетата на помелото. Може да се консумира като част от плодови миксове, но върви много и със зелени, рибни салати и морски дарове. Идеално е като добавка към здравословния режим на хранене като сутрешна или следобедна закуска.

В една порция суров плод (190 г) има 72 калории и почти двойната препоръчителна дневна доза витамин С. Други негови предимства са, че съдържа много влакнини и калий.

Любопитно! Опитайте помелото така, както си го хават тайландците и филипинците: поръсено с малко лют пипер и сол. Пикантно е и много приятно!



ПОСРЕДНИК
ПРИ ТЪРГОВ-
СКИ СДЕЛКИ

ПРЕДИШНО
ИМЕ НА ЦАР
ВЛАДИМИР

НАШ ХАН
803 - 814

АЛБУМ НА
АНДРЕА
БОЧЕЛИ

ОСВЕЖИТЕЛ
НА ВЪЗДУХА

ГРАД В
СЕВЕРНА
ИТАЛИЯ

ВИД СПОРТ-
НА ЛОДКА

ХРАБРОСТ,
БЕЗСТРАШЕ

ФРЕНСКА КИ-
НОАКТРИСА
"ДЖЪСТИН"

МОДЕЛ НА
"СУЗУКИ"

ХИЖА НА
ВИТОША

ГРАД В САЩ,
ТЕКСАС

ИМЕНАТА
НА НАША
ПИСАТЕЛКА
"ЗАБРАВЕНИ
ОТ НЕБЕТО"

АМЕРИКАН-
СКА ДЖАЗ-
ПЕВИЦА
1886 - 1939

СЕЛСКИ
ЖИТЕЛ

ИТАЛИАНСКИ
ЛИБРЕТИСТ
1859 - 1919

ПОЕМА ОТ
АНДРЕЙ ВОЗ-
НЕСЕНСКИ

ИТАЛИАНСКИ
ХУДОЖНИК,
СЦЕНОГРАФ

ПАМЕТ,
РАЗСЪДЪК

СТАТУА НА
МЪЖ БЕЗ
РЪЦЕ

КАРТА НА
НЕБЕСНО
ПОЛУКЪЛБО

БИВША
ГЕРМАНСКА
ФИГУРИСТКА

ИТАЛИАНСКА
КИНОАКТ-
РИСА
"ОДИСЕЯ"

МУЗА НА
ЛЮБОВНАТА
ПОЕЗИЯ

ОДРИСКИ
ТРАКИЙСКИ
ЦАР, 5 ВЕК
ПР.Н.Е.

ФРЕНСКИ
КИНОАРТИСТ
"ДЯВОЛЪТ
МОЖЕ БИ"

ЖЕНСКИ ПЕВ-
ЧЕСКИ ГЛАС

ВОЙСКОВО
ПОДРАЗ-
ДЕЛЕНИЕ

НАШЕ
КНИГОИЗ-
ДАТЕЛСТВО

ФРЕНСКИ
КИНОАРТИСТ
ШАТОВАЛОН

ГЕРОИНЯ НА
П.МОДИАНО
"ВИЛА "ТЪГА"

ИРОНИЧЕН
ПРЯКОР НА
АМЕРИКАНЦИ
В ЯПОНИЯ

"МИЕША"
МЕЧКА

ПСЕВДОНИМ
НА ДИМЧО
ДЕБЕЛЯНОВ

ЧАСТ ОТ
ДРЕХА

РЕКА В
МИАНМАР

ГОТВАРСКА
ПОДПРАВКА

НЕМСКИ ФИ-
ЗИК-ОПТИК
1840 - 1905

ЗАНЯТИЕ,
ДЕЙНОСТ

ЖИВОТНИ,
ПОДОБНИ НА
ЕЛЕНИТЕ

ЧЕРНО
АБАНОСОВО
ДЪРВО

МАРКА
УНГАРСКИ
ПИСТОЛЕТ

НАША ФОЛК-
ПЕВИЦА

ТАЛИСМАНИ

ДУХОВНО
БЕДНИ ПОД-
РАЖАТЕЛИ

ТРАКИЙСКО
ПЛЕМЕ

УВИВНО
РАСТЕНИЕ

НАШ МОРС-
КИ НОС

ПОЕМА ОТ
ГЕО МИЛЕВ

РУМЪНСКИ
ДАНСПЕВЕЦ

МАЛКА РАЗ-
НОВИДНОСТ,
НЮАНС

НАШ ВОЛЕЙ-
БОЛИСТ,
НАЦИОНАЛ

ДРЕВНИТЕ
ГЪРЦИ

НАШ
ПИСАТЕЛ
1918 - 1973
"ХЕРОИН"

ПЧЕЛЕН
ПРОДУКТ

НЕВОЛНО
СВИВАНЕ
НА МУСКУЛ

КУЛТОВ
БРОДВЕЙСКИ
МУЗИКЪЛ

ДЪЛГО ДЪР-
ВО ОТПРЕД
НА КАРУЦА

ИТАЛИАНСКИ
ПИСАТЕЛ
"БАУДОЛИНО"

ШАХМАТЕН
КОЕФИЦИЕНТ

БИВША СВЕ-
ТОВНА ОР-
ГАНИЗАЦИЯ

ВИД
СКОРОСТЕН
ИНТЕРНЕТ

НАШ БАЛЕТ

ПРЕСЕЧНА
ЛИНИЯ НА
2 ПОКРИВНИ
ПЛОСКОСТИ

НИГЕРИЙСКО
ПРИСТАНИЩЕ

ПОДТИК,
ПОДБУДА

ВЕЗАНЕ

ДРЕВНА
КИТАЙСКА
ИГРА

МОКРЕЩА
ЛИЦЕВА
РАНА

ШОТЛАНДС-
КИ ТАНЦ

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

МАРКА КАФЕ

НАЙ-СИЛНИ-
ТЕ ОНЬОРИ
В БРИДЖА

КРЪВЕН
РОДНИНА

ИДИЛИЯ ОТ
ПЕТКО Ю.
ТОДОРОВ

СТОЛИЦАТА
НА КАНАДА

РЕКА В РУ-
СИЯ, СИБИР

КРАЙ

Ефективно решение
при мускулни и ставни болки

NeOx®
Отново се движиш!

РЕЧНИК: АМЕКО, АПАПА, ЕБЕН, ЕПИКУРО, ИЛИКА, МЕМОРАКС, ОКАЛА, ОНОРАТО, СКАКИ. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 3:

ВОДОРАВНО: Вишнап. Лара Гут. Памид. Шлагери. Аромати. Ама. Ови. Отовица. "Опасен ум". Афинитет. Сорел. Тана. Гнет. ТАТ. Алигатор. Араб. "Ти". Танит. Оти (Мерлин). Апо. Скара. "Ед". Орора. Елара. Аналог. ОМЕЛ. Кан. Ато (Жорж). Овен. Бином. АН. "Вернерини коси". АВИА. Апиц (Бруно). Чимароза (Доменико). Троян. Енен (Жюстин). Декагон. Риека. Драма. Анилин. Стилет.

ОТВЕСНО: Вишванатан Ананд. Шлифери. Ат. Пер. Яна. ИТА. Оловина. "Агон". Баро (Жан-Луи). Ец. Апетит. "Погон". "Да". Ротатор. Вече. ОЛИВЕТИ. "Америка". Ит. Ниман. Грац. Наги (Лайош). Арас. Тирол. Его. Кони. Умора. Обоз. Стапел. Комисар. Талита. Ени. Ис. Апис. Гарело (Стефания). Тет. Етанол. Марки. Аманати (Бартоломео). АК. Воал. Имунотерапия. Адамар (Жак). Дан. Анет.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акаг. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092 Издава Хелм ЕООД

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

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

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

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

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

София ще има уникален образователно-спортен комплекс

Първата копка на "Образователно-спортен комплекс Лозенец" беше направена през миналата седмица от министъра на младежта и спорта Красен Кралев, изпълнителния директор на комплекса Кремена Пенева, временно изпълняващия длъжността посланик на Великобритания в България Сара Райли, председателя на Надзорния съвет на Еврохолд Асен Христов и други.

Модерният образователен център за деца между 2 и 19 г. ще бъде реализиран на бул. "Никола Вапцаров" 47 до началото на следващата учебна година, когато се очаква възпитаниците на детската градина и училище "Св. Георги" да влязат в новата сграда. "Образователно-спортен комплекс Лозенец" е на стойност близо 35 милиона лева, като половината от финансите са вложения на инвеститора "Образователно-спортен комплекс Лозенец" ЕАД, а останалата са предоставени по инициативата JESSICA (50% предоставени от Фонд за устойчиво градско развитие на София и 50% от Оперативна програма "Регионално развитие 2007 - 2013 г.").

"Впечатлен съм от този проект, той надхвърли очакванията ми - коментира министърът на младежта и спорта Красен Кралев по време на церемонията за първата копка на комплекса. - Този проект е пример за инвеститорите как може да се направи комплекс, който да съчетава високо ниво на образование и сериозно отношение към спорта."

Проектът предвижда на територията на комплекса да бъдат изградени закрити и открити спортни съоръжения, сред които ба-



сейни, закрыта и откритата писта за лека атлетика, физкултурни салони, зала за тенис на маса, зала за бойни изкуства, многофункционална спортна зала, фитнес, открити спортни игрища, зони за сауна, масаж и релакс, медицински кабинети и други. Физкултурният салон ще е на площ над 1000 кв. м със седалища за 700 зрители. Основната сграда ще има 87 класни стаи, в това число специализирани кабинети за различни учебни предмети и занаяти. Застроената площ ще бъде 4461 кв. м при 24 385 кв. м разгъната площ.

"Изключително се вълнувам, че стигнахме до този момент. Преди година и половина се срещнахме с екипа на "Образователно-спортен комплекс Лозенец" и започнахме да говорим за този проект - коментира Надя Данкинова, изпълнителен директор на Фонда за устойчиво градско развитие на София. - В началото всичко това не изглеждаше възможно да се случи. Екипът обаче се оказа много мотивиран и в крайна сметка успяхме да стигнем дотук и да имаме осигурено финансиране."

"Ще се видим отново след няколко месеца, когато комплексът ще отвори врати и ще посрещне едни от най-талантливите деца на България - децата на училище "Св. Георги", учителите и родителите", заяви изпълнителният директор на "Образователно-спортен комплекс Лозенец" ЕАД Кремена Пенева.

Ambinor

Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин B6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



Само
2 ампули
дневно

ЕКО PHARM

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

Дали първенството у дома ще бъде Световното на Линдзи Вон

Тодор ИВАНОВ

Американските курорти Вейл и Бийвър Крийк ще бъдат домакини на световното първенство по ски алпийски дисциплини, което вече започна и ще продължи до 15 февруари.

Всички стартове, в които ще се раздават медали, ще бъдат в Бийвър Крийк, докато във Вейл ще се провеждат отборните състезания и квалификациите.

Вейл се намира на 16 километра от Бийвър Крийк. Двата курорта ще бъдат домакини на световни първенство при алпийците за трети път след 1989 и 1999 г. Иначе САЩ приема подобна надпревара за четвърти път.

Първенството някак знаково ще е във Вейл, където живее ледената кралица Линдзи Вон. Именно това сякаш се очертава да е сезонът на Вон, която направи зашеметяващо завръщане в кървана след операциите на коляното, отнели ѝ участието на Олимпиадата в Сочи през 2014 г. През

настоящия сезон обаче 30-годишната Кралица на скоростта първо изравни, а после и подобри рекорда по победи за Световната купа на легендарната австрийка Анемари Мозер-Прьол. Това се случи в италианския зимен център Кортина д'Ампеццо, където Вон спечели спускането на супергигантския слалом.

Така американката вече има на сметката си победи в 32 спускания, 21 супер Г, 3 гигантски слалома, 2 слалома и 5 комбинации. В това число не попадат олимпийската ѝ титла в спускането от Ванкувър 2010, както и световните в спускането и супер Г от Вал д'Изер 2009.

Въпреки че е трета в генералното подреждане за Световната купа, Вон вече е начело в скоростните дисциплини и изглежда фаворит №1 в тях и за титлите на родна земя.

Естествено, сред тези, които ще се борят за отличията, ще очакваме да видим и лидерката на СК Тина Мазе (Слвн), носителката на Големия кристален глобус от миналия сезон и олимпийска шампионка Ана Фенингер (Ав),



напористата Тина Вайратер от Лихтенщайн, както и Микаела Шифрин (САК), Лара Гут (Шв) и др.

При мъжете погледите ще бъдат приковани в Марсел Хиршер, който в началото на годината стана най-успешният австрийски алпиец в Световната купа в слалом. С победата си в Загреб трикратният носител на Кристалния глобус за-

писа 15-и успех в дисциплината в кариерата си и изпревари сънародника си Бенямин Райх. Иначе този сезон като че ли не липсват изненади, след като победи записаха и италианците Стефано Грос и Доминик Парис, както и Феликс Нойройтер, Ханес Райхелт (Ав), Алекси Пинтуро (Фр), Матиас Хагрин (Шв), че дори и Александър Хорошилов (Рус).

Програмата

- 3 февруари** - Супер Г жени
- 4 февруари** - Супер Г мъже
- 6 февруари** - Спускане жени
- 7 февруари** - Спускане мъже
- 8 февруари** - Комбинация (спускане, слалом) мъже
- 9 февруари** - Комбинация (спускане, слалом) жени
- 12 февруари** - Гигантски слалом жени
- 13 февруари** - Гигантски слалом мъже
- 14 февруари** - Слалом жени
- 15 февруари** - Слалом мъже

Алберт Попов с два сребърни медала

Скиорът Алберт Попов спечели два сребърни медала за България на провеждащия се в Австрия и Лихтенщайн Европейски олимпийски младежки фестивал. След второто място на гигантския слалом в началото на миналата седмица няколко дни по късно той завърши на същата позиция и в слалом. В него позволи единствено на австриец Рафаел Хаазер да го изпревари. Българинът бе трети след първия манш, но с добро второ спускане стигна до среброто с общо време 1:29,51 мин, на 1,46 сек от шампиона. Трети е германецът Адриан Мейзен с 1:29,75 мин.

Отлично се представи и друг наш алпиец -



Йоан Тодоров. Той е шести с общо време 1:30,30 мин, като също подобри класирането си във втория манш, след като в първия бе 10-и. Третият ни представител Радослав Дурев бе 42-ри след пър-

вото спускане, но във второто не завърши. Вторият манш се състоя при много неблагоприятни атмосферни условия, силен вятър и снеговалеж, които забавиха старта с четвърт час. Алберт Попов е 17-

годишен и е смятан за един от най-талантливите ни млади алпийци в цялата история на този спорт у нас. В кариерата си има един старт за Световната купа - първото състезание за тази зима, гигантския слалом в Зьолден (Ав), където се нареди на 57-ото място с изоставане от 6,70 сек от водача Марсел Хиршер. Четири пъти е участвал за Европейската купа, най-доброто му класиране е 36-ото място на гигантския слалом в Боровец миналия февруари. Алберт е с много победи в детски и юношески състезания и единственият българин с три последователни победи в Купа "Тополино", неофициалното световно първенство за деца.

Хранителна добавка

Lipomax

Алфалиповева киселина

60 капсули x 300 мг

Подобрява състоянието и профилактира увредите при диабетна полиневропатия

ECOPHARM

Бул. "Черен Връх" №14 Бл. 3, 1421, София, България
Тел: 02/ 982 15 96, 982 15 97, Факс: 02/ 982 15 91
www.ecopharm.bg

НОВО