



**АЕЦ
„Козлодуй“
укротява
цените
на тока**

На стр. 5



**Представяме ви:
доц. Светлозар
Хараланов,
Водещ психиатър**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 16 (143), 28 април - 4 май 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ



**Кевин Аспегрен,
президент на Американския
университет в България:**

**Младите трябва
да развиват
предприемаческо
мислене**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Демографс-
кият срив
все пак
може да се
преодолее**

На стр. 4

**Повече
застраховаме
колите, а не
живота и
жилищата си**

На стр. 8

**Алтерна-
тивното
образование
вече си
пробива път
и у нас**

На стр. 11

**Пулмолозите
обърнаха
поглед към
ресвератрола**

На стр. 18



**Масово използвани
медикаменти на достъпни
цени могат да изчезнат
от България**

Промени в последния момент в текстовете на Закона за здравното осигуряване ще принудят много компании да изтеглят лекарствата си от списъка на НЗОК, което ще ги направи по-скъпи за пациентите.

За дискусията в БТА по темата с участието на министъра на здравеопазването д-р Петър Москов четете на стр. 9



На стр. 20-21



**Сара
Мазграшка
и Станислав
Митров
са първите
победители
в „Амбинор Къп“ до 16 години**

На стр. 31



Lipomax
Алфалиноева киселина
60 капсули x 300 мг

Подобрява състоянието и профилактира увредите при диабетна полиневропатия

Хранителна добавка

В аптеките!

ECOPHARM

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

80% от плодовете и зеленчуците у нас са вносни



Консумираме 80 на сто вносни плодове и зеленчуци

заради унищожаването на сектора, коментира в интервю за БТА Ма-

риана Милтенова, член на Управителния съвет на Националния съюз на градинарите в България. "Основният проблем, който се случва в сектор "Плодове и зеленчуци", е в това, че през последните 15 години той умишлено се унищожават и количествата произведена продукция стремглаво вървят надолу. Това е една от причините, заради която зеленчуците и плодовете в България са скъпи", каза експертът. В момента чрез субсидиите се създава дисбаланс между отделните сектори и това преориентира земеделските производители към други производства,

предимно на зърно, коментира Мариана Милтенова.

След 2007 г. директното плащане на площ облагодетелства зърнопроизводителите, които получават субсидия - 27-28 на сто относителен дял от себестойността на продукцията си, докато при зеленчуците това е 1,5 процента, а при плодовете - 3-4 процента, посочва тя.

Според Мариана Милтенова заради ембаргото с Русия нашите производители на плодове и зеленчуци търпят допълнителни, и то най-вече индиректни загуби. Защото продукцията, която директно отиваше на руския пазар от Холандия, Испания, Полша, Италия, сега атакува нашия пазар, и то със сериозни количества, обяснява експертът.



„Корал“ и „Делфин“ стават екоплажове

Правителството ще дава на специална концесия плажове "Делфин" до Ахтопол и "Корал" край село Лозенец, Бургаска област. Целта на изискванията е те да станат екоплажове, каза пред журналисти министърът на регионалното развитие и благоустройството Лиляна Павлова. По думите ѝ е намален размерът на преместваемите обекти на тези плажове, като те могат да заемат до 1% от площта, за да има повече свободно пространство. Друго изискване е тези обекти да бъдат направени от леки конструкции и природни материали - най-често дърво.

Сред изискванията

са и атракционите на плажа и във водата да са екологични, например безмоторни. Ще има и специални изисквания към сметосъбирането, към заустването на тези места, за които няма канализация, за да се осигури опазване на околната среда.

Павлова поясни, че тъй като изискванията към концесионерите са различни, а площта, на която могат да разполагат своите обекти - по-малка, цената на концесиите ще е по-ниска. Срокът на концесията е 15 години, минималната цена за "Делфин" започва от 4300 лева, а за "Корал" - от 58 000 лева.

Очакваме ръст на туристите след изложбата в Лувъра

"Ние очакваме близо 22 млн. туристи да посетят изложбата с български съкровища в Лувъра за три месеца. Предварителните ни изчисления са, че това ще доведе до 5% ръст на туристите", каза по Би Ти Ви министърът на туризма Николина Ангелкова.

Тя допълни, че ще стартират и други инициативи, които да представят страната като целогодишна дестинация.

Ангелкова каза още, че предстои въ-

веждането на доброволни етикети за качества, за които хотелите и курортите ще могат да кандидатстват и да получат. "Целта е да отличаваме тези, които полагат усилия", допълни министърът.

Според Николина Ангелкова за момента не може да се каже какъв ще е спадът на руските туристи, но такъв ще има. "Виждаме проценти за отлив от 20 до 80. Има обаче начини да се компенсира", подчерта тя.



Твоят гинеколог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медуите

Мисля си как век и нещо след краха на тогавашния технологичен връх парахода "Титаник", наречен "Непотопяемия", пълен с бедни, но надхрани с надежда емигранти, и с богати, обсебени от чувство за контрол и успех бизнесмени, потъна нещо, което онези от "Титаник" не биха могли да видят във въображението си. Нещото е жалката гемия към Лампедуза. Бъдещите телевизори, компютри, космически кораби и петзвездни хотели на новото време пътниците на "Титаник" може би биха успели да си въобразят по някакъв начин. Но това, че гладни, неграмотни, уплашени, натъпкани като добичета пред кланица стоици хора ще плават - донейде като тях, но в неизмеримо по-скотски условия, пак с емиграционна цел... И че пак ще потънат - по много по-нелеп начин, при това с навеки безименно за световното изкуство ръждиво 20-метрово корито - не, такова бъдеще не биха могли да си представят.

Бойко Ламбовски,
"Сера"

Децата се изхлузват от спасителните жилетки и се дават за секунди пред очите на майките си", разказа пред германска телевизия един от оцелелите. Дилемата е болезнена. Това е въпросът на XXI век. Можем ли да продължим да гледаме как тези деца и родителите им се дават пред очите на близките си, пред очите на граничните власти, пред очите на всички европейци? И ако не - как да ги спасим?

Капка Тодорова,
"24 часа"

Драмата с бежанския поток към ЕС

Разбираемо, по-отдалечените от бежанската вълна членове на общността се правят на разсеяни за техните грижи и измиват ръцете си с по някоя и друга финансова инжекция. Все още не възстановени от икономическата криза, повечето западни страни изпитват на гърба си мощен ръст на антимигрантските настроения, а също и засилена заплаха от ислямски тероризъм и свързана с имигрантите разнообразна престъпност. Затова и поредната спешна среща на министрите на ЕС едва ли ще допринесе нещо съществено за облекчаване на проблема.

Руслан Йорданов,
"Стандарт"

Има нещо сгрешено в самото разбиране на проблема за нелегалните мигранти. Всъщност проблемът не са собствено мигрантите. Проблемът е социалната безперспективност и отчаяние, доминиращи в Африка и в значителна част от Третия свят, към който България неумолимо се придвижва. Крайното отчаяние на милиони хора, безизходната провокират нерационална "смелост". Европа се приважда като "спасението".

Мирослав Попов,
"Дума"

Единственият вариант на ЕС, ООН и НАТО е да хвърлят усилията си към излекуване на заболяването, а не на неговите симптоми, а именно - прекратяване на войната в Близкия изток, която се разраства и в Йемен, Судан, Нигерия и дори Етиопия чрез действията на ИС. Западът трябва да поеме отговорността за стореното и пак да рискува с "крилата на пеперудата", за да промени своето и бъдещето на милиони бежанци. Но надали.

Георги Ангелов,
"Труд"

Призивите на някои европейски страни, в това число и на Германия, която въпреки добре структурираната икономика и бюджет се задъхва от потока, са за приемане на т.нар. квотен принцип за бегълците. Това означава всяка европейска държава да поеме ангажимент за прием на бежанци на територията си. И да го спазва. А докато прословутото европейско двуличие отстъпи пред принципа политиката да е в полза на хората, в коя графа да вписваме загиналите бегълци - на статистиката, на загубените човешки животи или просто като поред-

ния пример за европейско безхаберие?

Миглена Славова,
"Новинар"

За желаещите да влязат легално в Европа пречките са много, включително спиране на издаване на документи, претърсвания, задържания и откази. На път е и нашата граница да сподели същата съдба със строежа на стени, за които плаща всеки, докато определени хора и институции прибират пари покрай програми (за миналата година са стотици хиляди левове по изчисления на Сметната палата), за които злоупотреби широката общественост няма да чуе, защото би опорочило лицето на онези политически сили, които се възползват. Не България само, а Европа строи стена, за да се защити от няколко хиляди семейства, вярващи, че ще намерят спасение в Обетованата земя.

Руслан Трад,
actualno.com

Трябва да се вземат политически мерки в Сирия, за да настъпи бързо успокояване на държавата и хората да останат по родните си места. За да се стигне дотам, трябва да се премине през унищожаването на "Ислямска

държава", което САЩ с тяхната голяма военна мощ не могат да постигнат.

Васил Василев,
Фокус

Отговорът от страните членки е, че трябва да се търси решение на корените на проблема. Решението се състои от три елемента. Първото е да се засили дипломатическата работа на ЕС за решаване на многобройните войни и конфликти около Европа, както и справяне с бедността и нарушението на правата на човека в голяма част от света. Всички тези проблеми са източници на емигранти и бежанци. На второ място Федерика Могерини посочи Либия като основен канал за бежанци и емигранти, а министърът на външните работи на България Даниел Митов посочи, че е важно да се намери решение на кризите в Сирия и Ирак, както и спешното влизане в сила на споразумението за реадмисия с Турция. Министрите са решили, макар и неофициално все още, ЕС да осигури максималната възможна подкрепа за сформирането на правителство на национално единство в Либия. ЕС е готов да окаже на това правителство всякаква помощ - от хуманитарна до гражданска, управление на границите, изграждане на институции. "Все още обаче не сме стигнали дотам", предупреди г-жа Могерини.

Третият елемент е постигнатият консенсус за споделяне на отговорността за настаняването на бежанците.

Аделина Марини,
euinside.eu

ПОСОКИ

Магистрату на теория



Петър ГАЛЕВ

Когато хората коментират негативно правосъдната ни система, отвърте често им отговарят, че не разбират прекалено сложната материя. Един вид недоволни сте, защото не знаете как функционира нашият мастодонт. Прави са магистратите, не знаем какво става отвътре. Понякога можем само да се досещаме. Но със сигурност виждаме крайния резултат и той не ни харесва. Безкрайно отлагани дела, оправдани поради "липса на доказателства" отявлени престъпници, безследно изчезнали граждани с окончателни присъди, затворнически барони с модерна техника и луксозно обслужване в килиите... Никога логично мислещият гражданин няма да приеме например, че ясно заснето с камера престъпление не може да бъде доказано в залата заради закони от додигиталната ера. И евроинституциите, и неправителственият сектор, и мнозина честни съдии и прокурори открито говорят за сложно омотаните пипала в родното правораздаване. Но всичко е така бетонизирано по конституция и закони, че само наистина радикална промяна може да доведе до някакви позитивни промени. Като например пряк избор от народа на магистратите и на съдебните заседатели. Всички сме чели и гледали как в Америка журита от 12 души с най-различно образование и професии се произнасят за вината на подсъдимите. След истинско състезание на доказателства, свидетели и експертизи, представени от обвинението и защитата. Ама те били съвсем друга система! Какво от това? Ние с нашата достолепна система докде я докараме за над 20 години? Ако в сегашните рамки можеше нещо да се направи, защо не го направихте досега! И докога разледващите медии ще бъдат по-ефективен механизъм за задействане на закона от самите законоохранители?

СТОП КАДЪР



Целият свят отбеляза 100-годишнината от геноцида над арменския народ

Има ли начин да се преодолее демографският сриг



Проф. Петър Иванов,
зам.-председател на Центъра
за демографска политика

Рецептата е в по-високите доходи

След като 25 години нищо не е направено, за да се спре демографската катастрофа, ние попаднахме в нейния капан. Генфондът ни е непоправимо увреден и е изнесен навън, българският етнос изчезва, ние сме на първо място по смъртност от сърдечносъдови заболявания, злокачествени болести, детска смъртност, първи сме по самоубийства. Етническата структура на българската нация е деформирана непоправимо. Тази година 55 процента от новородените не са от майки с майчин език български. Виждате и неграмотността. Струва ми се, че много сме закъснели с мерките. Но все

пак, когато говорим за решение, смятам, че трябва да се намерят 300 милиарда лева, за да се увеличат доходите. Така хората няма да бягат от страната и ще имат сносен живот. Трябва да се стимулира икономиката. Трябват пари, трябва доходи, доходи, доходи. Това е рецептата за спасението от демографската катастрофа. Би трябвало да има и институция, която да се занимава с това. Най-важният, екзистенциалният проблем за България е изчезването ѝ като нация, като етнос. С девет души на час намалява България и защо това не е важно за тези, които управляват държавата? Затова трябва

да има специална структура, която да се грижи за демографията. В програмата на правителството от 21 части в деветата от тях и едва на последно място е демографската катастрофа. 1/300 част от структурата на тяхната програма за управление е за демографския проблем. Обаче това е първият проблем, с който трябва да се занимава властта. Ако някой смята, че преувеличаваме в нашия Център за демографска политика, нека се допита до докладите на Световната банка и данните, които те дават за България за 2050 година - числото на българите и етническият състав на страната.



Хасан Адемов, председател
на парламентарната комисия
по труда, социалната
и демографската политика

Най-важни са икономическият растеж и социалната сигурност

Демографските проблеми са характерни за цяла Европа, не само за България. Но у нас има една съществена разлика. Докато в Европа населението застарява, в България то застарява и намалява. Трудно е да се посочат една или две мерки, защото демографията е хоризонтална политика. Това е политика на политиките и мерките трябва да бъдат многопластови и комплексни, а не само в една област. Неслучайно към Министерския съвет под ръководството на министър Калфин има междуве-

домствена група, която се занимава с проблемите на демографската политика. Освен това още през 2013-2014 година МС прие всеки един законопроект освен оценка на въздействието да има оценка и върху демографската политика. Така още в началото когато се приемат отделните законодателни инициативи, да се държи сметка и за отражението върху демографията. Не може да се очакват бързи резултати. От порядъка на 20-30 години е срокът, в който могат да се очакват реални резултати. Но

тенденцията е негативна, защото икономическата криза и всичко свързано с нея, проблемите в страните членки са част от демографския сриг - безработицата, социалното изключване, ниските доходи, младежката безработица. Най-важното нещо е очакването за икономически растеж и социална сигурност. Те водят до по-добри демографски резултати. В противен случай и само с мерки парично стимулиране, детски помощи и т.н. не може да се разчита на положителни промени.



Проф. Петър Славейков,
преподавател в СУ

Трябва да се повиши раждаемостта, но не на всяка цена

Мрачните прогнози няма начин да не се сбъднат, защото вече сме закъснели с всички мерки. Но все пак има възможност да се опитат някои от тях. Мерките са едни и същи навсякъде по света. За държава, в каквато ситуация сме ние, мерките трябва да бъдат насочени към повишаване на раждаемостта. Но не раждаемостта на всяка цена. А това става чрез финансови, социални и други стимули. Такива мерки се прилагат във Франция. Тази страна се дава за пример, когато се говори за активни мерки, които се прилагат за повишаване на раждаемостта. Те са

стимулиране за раждане на първо, второ и трето дете, отпуски по майчинство, кредитиране и т.н. Франция прилага тази политика още от времето на Де Гол, от 60-те години на миналия век. Там се провежда такава политика и до ден днешен тя дава резултат. А резултатът идва след едно демографско поколение, в рамките на 15 години. Ако ние сега започнем активна политика, можем да очакваме резултатите чак през 2030 година. За жалост аз не съм вече оптимист, защото доста години говорим, че сме в изключително тежка ситуация, но някои казват, че това не е

вярно. Ето сега какво става - трябва спешна реформа в пенсионната система, защото има много пенсионери, а много малко заети. Няма хора, които да работят, следователно няма хора, които да плащат данъци на държавата, да се пълни хазната и да се плащат пенсии. Няма инвестиции. Кой инвеститор ще дойде да влага милиарди, когато няма работна ръка и вътрешен пазар? Това е пряко следствие от намаляването и застаряването на нашето население.

Бисер ТЕРЗИЕВ

"Икономиката - икономична, дело на всеки!" С този лозунг лягахме и ставахме преди трийсетина години. За да сме обективни днес, трябва да видоизменим лозунга така: "Енергетиката - икономична, дело на всеки!" И действително - през последните години **всичко живо у нас почна да разбира от енергетика колкото и от футбол. Само че докато "Лудогорец" влезе с гръм и трясък в Шампионска лига и излезе оттам с достойнство, то енергетиката ни влиза всеки ден в черните икономически хроники. А както по всичко личи, излизането ѝ оттам, ако изобщо доживеем да се случи, ще е след няколко петилетки.**

Иако въпросът кога ще излезе от близо 4-милиардната (за сега) финансова яма скоро няма да получи ясен отговор, то въпросът как придобива все по-мрачни очертания. Защото от "гордостта на България" енергетиката ни все повече се трансформира в един грохав старец, за чието оздравяване и подмладяване все още няма открито лекарство. Хвалбата, че сме сред най-големите износители на електроенергия в Европа, вече се превръща в проблем, тъй като токът ни стана скъп както за нас, така и за комшиите, а прекратяването на експорта му означава закриване на поне 25% от мощностите ни.

Въпреки всичко това у нас все още се правят проекти за изграждане на нови мощности, като например VII, а дори и VIII блок на площадката на АЕЦ "Козлодуй", а също и за рестартиране на спрения проект за два ядрени реактора в АЕЦ "Белене".

Имаме ли нужда от такива огромни и скъпоструващи проекти?

Неотдавна дойде и новината за отказа на

Без „Уестингхаус“ можем, но не и без 7-и блок в „Козлодуй“

"Уестингхаус електрик къмпани" да влезе като инвеститор в проекта за изграждане на VII блок на площадката на АЕЦ "Козлодуй".

Всяко зло за добро, казва народът. Защото малко преди да изтече срокът на споразумението и да стане ясно, че "Уестингхаус" отказва да бъде инвеститор в проекта за изграждане на VII блок, а иска само да достави, т.е. - да продаде на България един ядрен реактор AP 1000, излезе следната интересна информация.

В средата на март британският в. "Индипендънт" съобщи, че Арни Гундерсен, американски ядрен експерт, е предупредил, че предложението от "Уестингхаус" реактор за АЕЦ "Мурсайд" в британска област Къмбрия има нужда от специален филтър на стойност 68 милиона паунда (100 милиона долара), за да предпазва околната среда от потенциална радиация.

Според Гундерсен реакторът AP 1000 може да превърне Къмбрия в "Чернобил на стероиди".

Пред "Индипендънт" американският експерт заявил, че е притеснен от качествата на реактора AP 1000, проектиран от "Уестингхаус". Именно три реактора AP 1000 на стойност 10 млрд. паунда е планирано да бъдат изградени в британската АЕЦ "Мурсайд", която ще бъде строена от обединената компания Toshiba-GDF Suez, в която японците държат 60%, а френско-белгийската фирма - 40%. Именно японската корпорация Toshiba обаче е собственик на американската "Уестингхаус".

Информацията в "Индипендънт" се появи в момента, когато реакторът AP 1000 преминава процес на одобрение от британския Офис за ядрено регулиране (ONR). Реакторът AP 1000 все още не е преминал Оценката на ти-

повия проект за монтиране във Великобритания и ще бъде одобрен само ако "Уестингхаус" отхвърли аргументирано опасенията на британците. Арни Гундерсен твърди, че "зоната за евакуация на АЕЦ "Мурсайд" трябва да е 50 мили (над 80 км, докато за сравнение - на АЕЦ "Козлодуй" тя е 30 км). Може да се постави филтър върху AP 1000, за да се уловят газовете - това ще струва около 100 милиона долара, което е "малкият дявол", посочил Гундерсен пред британски депутати.

"Ако обаче реакторът протече, това ще бъде по-лош теч от този в АЕЦ "Фукушима", коментира Гундерсен и допълва, че исторически погледнато, за цялата експлоатация на АЕЦ досега има общо 66 изтичания на радиация в целия свят.

Говорител на британския Офис за ядрено регулиране пък заяви: "Ние получихме ревизираните планове от "Уестингхаус" относно 51 нерешени проблема. Те трябва да бъдат преодоляни, преди ONR да вземе решение дали да одобри реактора AP 1000".

Реакторът работи с вода под налягане (PWR), както и руските V и VI блок на АЕЦ "Козлодуй". Според конструкторите му той е с подобрени пасивни защити, но някои решения на AP 1000 се оспорват от учени и инженери, сред които Джон Ма (от американската Комисия по ядрено регулиране), Едуин Леман и Арни Гундерсен.

Осем реактора AP 1000 вече се изграждат в света - по два в атомните централи Vogtle и V. C. Summer в САЩ, както и по два на площадките на централите Sanmen и Haijiang в Китай. Неотдавна бяха сключени акционерни споразумения за изграждането на ядрени мощности с технология AP 1000 на площадката

на АЕЦ "Мурсайд" в Северна Англия.

Има ли обаче България нужда от нова ядрена мощност?

Днес страната ни разполага с 12 364 MW обща инсталирана електрогенерираща мощност. От тях 2000 MW са в АЕЦ "Козлодуй", около 5500 MW са термични централи и към 5000 MW са от ВЕИ. АЕЦ "Козлодуй" и въглищните ТЕЦ в Маришкия басейн осигуряват базовия товар на електроенергийната система (ЕЕС) на страната. Проблемът е, че към 2030 г. окончателно ще излязат от експлоатация основната част от ТЕЦ на въглища, с което ЕЕС ще се лиши от почти 4000 MW и изведнъж ще изпита огромна нужда от допълнителни базови мощности, за да гарантира надеждността на потреблението у нас.

Тук следва да отбележим, че базовата енергия осигурява основната част от потреблението, и то на най-ниска цена. Разликата е, че благодарение на АЕЦ се постига значително намаляване на вредните емисии, докато ТЕЦ и с най-модерните филтри излъчва CO₂.

Нека сравним и цените, на които се изкупува токът от централите, участващи в търговския микс

за потребителите на регулираната пазар, които се определят от КЕВР.

За периода от 1 юли 2014 г. до 30 юни 2015 г. КЕВР е определила следните изкупни цени:

- от АЕЦ - 4,939 ст./кВтч, от които цената на самата енергия е 1,672 ст., а цената за разполагаемост - 3,267;
- от ТЕЦ "Марица изток 2" - 7,372 ст./кВтч;
- топлофикационни и заводски централи - от 9 до 28,5 ст./кВтч;
- от малки ВЕЦ - до 23,7 ст./кВтч;
- от вятърни централи - до 13,8 ст./кВтч;
- малки фотоволта-



ични централи - до 22 ст./кВтч;

- централи на битови отпадъци - до 25 ст./кВтч;

- централи на биомаса - до 45,3 ст./кВтч.

Цената на енергийния микс, който НЕК изкупува и го продава на ЕРП, е 12,5 ст., а до крайния потребител енергията достига на цена 13,1-13,8 ст. без мрежовите такси. Забележете, че енергията от АЕЦ излиза на 4,9 ст., а по пътя до потребителя надхвърля 13 стотинки за киловатчас. През 2014 г. произведената енергия от "Козлодуй" е 15 887 гигаватчаса, т.е. 33,6% от националното електропроизводство. Можем само да си представим каква би била цената на електроенергията у нас, ако не работеха V и VI блок в атомната централа.

АЕЦ "Козлодуй" е стълб на електроенергетиката ни.

С изграждането му България се превърна от страна с хроничен недостиг в износител на електроенергия. Най-големият противник на българската ядрена енергетика е Гърция, която дори организира конференция на тема "АЕЦ "Козлодуй" - ядреният боклук в нашия заден двор". По време на Олимпиадата в Атина през 2004 г. обаче в Гърция изключиха основни централи и единствено токът от АЕЦ "Козлодуй" спаси игрите от провал. Поради това оттогава Гърция вече не се обявява срещу АЕЦ "Козлодуй", а тихо и мирно си

купува тока от нея.

Проблемът е, че срокът на експлоатация на V и VI блок изтича съответно през 2017 и 2019 г., а по закон Агенцията за ядрено регулиране може да ги удължи само с 10 години.

Поради всичко казаното дотук

пред българското общество вече остро стои въпросът за изграждане на нови високоекологични базови мощности,

каквито са реакторите на АЕЦ. Още повече че за проектирането, получаването на всички необходими разрешения и изграждането на един нов ядрен реактор са необходими около 12, а вече дори и 15 години.

Нека се огледаме и вземем за пример Турция, която все още купува български ток, но вече обяви старта на изграждането на своя АЕЦ - "Аккую". Ако не отговорим положително на въпроса в близките месеци, няма да е много далеч времето, когато ние ще купуваме електроенергия от Турция, а вероятно и от други съседни страни като Румъния например, която също планира изграждането на нови ядрени мощности. Въпросът чука на вратата, а отговора трябва да дадем всички ние, защото, както споменахме по-горе - енергетиката трябва да е икономична, тъй като бърка всеки миг в джобовете ни.

Петя ДИМИТРОВА

Над 30 са мерките в пенсионната реформа, разработени от социалното министерство, с цел да се усъвършенства моделът и да се оптимизира системата. Те включват плавно повишаване на пенсионната възраст и стаж, увеличение на осигуровките и вноските за безработица, по-високи нива на минималния осигурителен доход и ръст на тавана на пенсиите заедно с максималния осигурителен доход.

При обществения дебати се наложиха констатацията, че повишаването на възрастта за пенсиониране е радикална промяна, отлагана през последните години. С далечен времеви хоризонт предложените мерки се представят като значителна смяна на парадигмата.

В началото на месец май Министерският съвет ще приеме окончателния вариант за промяна в пенсионната система и ще го предложи на парламента, който трябва да гласува правителствения документ до лятната ваканция.

"Емиграцията на млади българи след 1989 г. заплашва пенсионната система да погълне до 70% от държавния бюджет на страната до десет години", предупреди вицепремиерът и министър на труда и социалната политика Ивайло Калфин. Той декларира готовност да предложи цялостна стратегия за реформи в пенсионната система. Министърът е убеден: "Всички са съгласни, че ако не пипнем нищо, няма да може да увеличим пенсиите". Затова се надява опозицията да подкрепи промените, защото в тях "ще намери 90% от своите предложения".

Увеличаването на пенсионната възраст и вноските за достойни старини ще става бавно и при пълен консенсус между социалните партньори.

Цел на предложенията е да се стабилизира системата и да стане независима от бюджета.

Пенсионен модел между „Осанна“ и „Разни го“

"Работещите в трета категория труд трябва да се пенсионират на 65 години", отстоява една от позициите си вицепремиерът Калфин. Идеята му е пенсионната възраст да "пълзи" с по два месеца от 2016 г., въпреки че работодатели и политици настояват за по-стръмна скала. Според схемата на социалния министър от догодина жените ще излизат в заслужена почивка на 60 години и 10 месеца, а мъжете - на 63 години и 10 месеца. От 2017 г. пенсионната възраст за представителите на силния пол ще нараства още по-плавно - с по един месец, а за жените ще остане с по два месеца на година. Така заложената цел ще се постигне през 2037 г. и трудещите се в най-масовата трета категория ще излизат в пенсия на 65 г.

Изчисления на НОИ показват, че през 2014 г. средната възраст на хората, излезли в пенсия, е 57 години и 4 месеца.

По думите на социалния министър тя е твърде ниска и ако се запази статуквото - след 10-15 г. възрастните ще са обречени на съвсем мизерни пенсии.

"Промени трябва да има, защото пенсионната система е баланс, в който освен счетоводство и финанси има и справедливост", е мнението на социалния министър. Калфин обясни, че сред 30-те мерки има предложения за по-ранно пенсиониране на хората, на които не им достигат години. Той е категоричен, че задължително се налага и плавно увеличение на вноските. Идеята на министъра е в следващите 12 години осигуровките за старини да се вдигат с по 0,5%, а тези срещу риск от безработица - с по 0,2%, като повишаването да става през година. Пакетът предвижда още възможност за двупосочно прехвърляне на вноските за втора пенсия между частните фондове и НОИ, отпадане на тавана на новопуснатите пенсии от 2029 г., както и въвежда-

Ще се увеличи ли пенсията?

• **Цел: 40% увеличение на пенсиите**

Година	Прогнозен % на индексация	Тежест за 1 година стаж
2016	1.9%	1.1
2017	2.0%	1.13
2018	2.8%	1.17
2019	3.2%	1.21
2020	3.5%	1.25
2021	3.4%	1.29
2022	3.4%	1.33
2023	3.3%	1.37
2024	3.3%	1.41
2025	3.3%	1.45
2026	3.3%	1.50

• **Целта може да бъде постигната най-късно през 2026 г. или по-рано, в зависимост от бюджета.**

• **Параметри на изчисленията:**

-ИК = 1,5

-осигурителен стаж = 40 г.

-СОД за последните 12 м. = 713.95 лв. (очакван за 2015 г.)

не на минимална възраст за пенсиониране на военни и полицаи.

"Ако едни мерки не решават проблема в краткосрочен план, кой ни гарантира, че в дългосрочен план ще го решат,

след като нямаме разчетите за предварителната оценка за въздействието - риторично пита Иван Нейков, председател на управителния съвет на Балканския институт по труда и социалната политика. - Подозирам, че това разтегляне във времето най-малкото ще доведе до увеличаване на зависимостта на НОИ от републиканския бюджет."

Аргументите на бившия социален министър са липса на далновидност в стъпките, с които се увеличава възрастта за пенсиониране. Той ги оценява като малки и плахи. Според него размерът на осигуровките се увеличава изключително бавно и не е ясно как ще се промени статуквото по отношение на инвалидните пенсии. Новата форма за ранно пенсиониране на хората, на които не им достига възраст, също предизвиква съмнения, че разходите на НОИ ще се увеличат и отново ще се наложи трансфер от републиканския бюджет.

"Хората си казват "става нещо нередно" и се пенсионират преждевременно", коментира Нейков. Тази логика е доказателство за

липса на предварителна оценка за икономическото и социалното въздействие на предложенията.

Експертът посочва и друг пример - хората ще се пенсионират с намаление на пенсията - 0,4% месечно и по-малко от 5% годишно, когато не им достига една година възраст. "От тази възможност ще се възползват не единици, а хиляди хора. Така няма да се намали, а ще се разшири ранното пенсиониране, а заради повишените разходи зависимостта на бюджета на НОИ от републиканския бюджет няма да отслабне, а ще се засили", предупрежда експертът.

Сега по-голямата част от парите за пенсии идват не от осигуровки, а от данъци. "При ситуацията, към която се движим, ще дойде момент, когато ще се притесняваме от обратното - републиканският бюджет вече да е зависим от бюджета на НОИ."

Има риск през 2016-а дефицитът на осигурителния институт да е още по-голям.

Липсват разчети и доказателства, че предложените промени ще постигнат финансова стабилност и адекватност на пенсиите след две, пет или десет години, както и прогноза за дефицита на НОИ през това време", посочи Нейков. Председателят

на Балканския институт по труда и социалната политика сравнява пенсионната система с математическо уравнение и заявява, че основен проблем в пенсионната система е нежеланието да се разглеждат годините за пенсиониране като инструмент за увеличаване на пенсиите. Пропуск в предложениите мерки е липсата на корелация между продължителността на живота и пенсионната възраст. В изработването на стратегическия документ трябва да се има предвид, че

пенсионирането през 2037 г. засяга следващата генерация, която излиза на пазара на труда.

"Дори и повишаването на възрастта да е по-бързо, ефектът от него няма да е достатъчен, за да реши проблемите на общественото осигуряване. Тази година бюджетът ще трябва да отдели за пенсии над 5 млрд. лева. Не се прави достатъчно за ограничаване на ранното пенсиониране, а преглед на част от причините, които водят до растящ дефицит, инвалидните пенсии в частност, е отложен за бъдеще време", заявява Красен Станчев, председател на управителния съвет на Института за пазарна икономика. Неговата позиция е, че ефектът от направените предложения ще бъде или нулев, или отрицателен за бюджета на НОИ.

Същото мнение споделя и Христина Христова, бивш министър на

труда и социалната политика. "В предложенията на Калфин за пенсионна реформа

не се обръща достатъчно внимание на мерките за запущване на пробойни в системата.

Изтичат много пари по перото за социални пенсии, за ранно пенсиониране и други, което налага промени. Мерките обаче са много непопулярни, трябва политическа воля, обществен и политически консенсус", каза Христова.

"Целта на пенсионната реформа от 2000 г. е пенсия, която да е 70-80% от дохода, който човек е получавал през трудовия си живот, и се формира кумулативно от трите стълба за осигуряване", обяснява проф. Йордан Христосков, бивш социален министър и управител на НОИ. Той сравнява такава цел със саденето на орех - плодът не идва веднага, а доста по-късно. Христосков определя като регрес елементите на реформа в правителствения проектозакон, които засягат т.нар. втори стълб на пенсионната система. Сбъднало се е очакването му подхождат към частните пенсионни фондове да бъде пренесен и върху професионалните фондове, защото в проектозакона е заложена еднократна възможност в НОИ да бъдат прехвърлени вноските на работещите първа и втора категория труд. "Подкрепено от синдикатите, правителството си осигурява комфорт с парите в универсалните и професионалните пенсионни фондове и с планираните дългосрочни заеми", отбелязва професорът. *Средносрочната програма на кабинета залага до 2018 г. да няма повишаване на данъци и осигуровки, като няма да расте и максималният осигурителен доход. Всичко това според него няма как да увеличи приходната част в бюджета на НОИ и да реши въпроса с дефицита.*

Преди 8 месеца Настоятелството на Американския университет в България избра Кевин Аспегрен за президент. Предпочетен бе сред силни конкуренти заради опита си във висшето образование, фокусирано върху практически форми на обучение. Кевин Аспегрен е бил директор на Центъра по предприемачество към университета на Охайо, както и директор на Програма за глобални консултации към Колежа по бизнес на същия университет. Започва работа там през 2002 г. и създава програми с практическа насоченост, както и нова интегрирана MBA програма. Основател и изпълнителен директор на Център по предприемачество "Симони" в Печ, Унгария.

Как представяте пред Вашите приятели работата си тук? Какво е различното в модела Liberal Arts, по който работи АУБ?

- Това е действително един уникален модел, осъществен тук. Учене и живеене в кампус, принципи на образование, базирани на свободата на мислене и на избор на студентите, преподавателски състав, с който общуването е непрекъснато - както в учебните зали, така и извън тях. Групите са малки, преподавателите са неразделна част от студентските клубове, организации, от дейностите извън учебната програма. Те са на разположение на студентите, дискутират с тях теми за живота, бъдещата им реализация, помощта, която могат да им окажат, за да постигнат желаното. Този модел на образование е наистина уникален и е много важен за региона - Източна, Югоизточна Европа, Балканите. Това е, което обяснявам на моите приятели и колеги, които са силно заинтригувани да преподават, да работят, да посетят България.

- Промени ли се предварителната Ви представа за страната, начина на живот, хората?

- Първоначалното ми впечатление от страната като цяло беше, че тук всичко не е много различно от Унгария, където живях през последните 10-11 години. Атмосферата, в много случаи и храната си приличат. Така че периодът на адаптация към културата тук за мен беше много лесен. Обичам града, харесва ми излъчването и духът на Българския югозапад, близостта и достъпът до планините, парковете, природното богатство. Харесвам също факта, че столицата е само на малко повече

от час път. В бъдеще ще се възползвам от възможността със съпругата ми да пътуваме бързо до Гърция, Македония, Тирана. Вече бяхме в Прищина. А и сме само на 7 часа с кола от Печ, Унгария, където живее семейството на съпругата ми.

- Като утвърден експерт в предприемачеството как виждате потенциала тук?

- Предприемачеството е много важно от моя гледна точка и за младите хора е решаващо да изградят такъв тип мисловна нагласа. Дори и да не стартират своя компания, предприемаческото мислене им е необходимо там, където ще започнат работа. В компании като General Electric служителите вероятно всяка сутрин се събуждат с мисълта как да направят по-добра мисия или сушилня примерно от LG или Samsung. Предприемаческото мислене е важна цел за преподавателите тук и постиженията се демонстрират от нашите възпитаници, които имат големи успехи в бизнеса, както и в стартирането и продажбата на компании. Нещо ново, което правим, е предприемачески център към АУБ, фокусиран върху учебната програма. Той ще даде възможност студентите да бъдат привлечени в клубове, организации, състезания по бизнес планиране и т.н. Ще има сериозен акцент върху изследователската дейност. Голямо внимание ще се отдели на приобщаването и на местната общност. Ще бъде чудесно нашата институция да обучава в предприемачество учениците в местните средни училища. Има много неща, които трябва да се направят по отношение на предприемачеството в страната като цяло. В София има множество различни бизнес инку-



Нашите възпитаници се реализират по целия свят

● **С Кевин Аспегрен разговаря Галина Спасова**

батори и акселератори. Президентът Плевнелиев постави категорично акцента върху иновациите, технологиите като двигател на икономиката, а отварянето на "София Техпарк" е действително въодушевяващо. Има вече няколко университета, които са включени в проекта, и аз съм убеден, че университетът трябва да има реален принос в създаването на предприемаческа среда, екосистема. Членството в ЕС дава много възможности, от които България трябва да се възползва. И мисля, че най-добрият начин да бъдат оползотворени тези възможности е сътрудничеството - обединяването на усилията на много различни университети, вместо една група сама да се опитва да спечели средства по европроекти.

- Как и къде се реализират възпитаниците на АУБ?

- Нашите възпитаници работят и са много добре реализирани в целия свят - в САЩ, Европа, Азия. Мнозинството от нашите студенти намират работа още преди завършването. Тук имаме отлично функционираща система на трудова борса, имаме офис за кариерни услуги, който подпомага установяването на работа. Ние търсим контакт с индустрията, но и работодателите ни тър-

сят, интересуват се от най-добрите сред завършващите студенти.

- Какъв личен отпечатък искате да оставите в историята на университета?

- Мисля, че университетът е извършил фантастична работа през първите си 24 години. И аз бих искал да направя така, че и през следващите 25 да печели все по-голям престиж. Най-добрият начин това да стане е да продължим да утвърждаваме и повишаваме репутацията на Американския университет в България като университет на Югоизточна Европа, като институция на Балканите, която създава граждани на света. Моето схващане е, че ролята на университета е не само да образова младите хора, но и да влияе върху местната общност. По това с кмета имаме пълно съвпадение. Той разбира и оценява ролята на Американския университет в България и на Югозападния университет за хората от Благоевград. Ние двамата с ректора на ЮЗУ също осъзнаваме мястото на нашите два университета и имаме добро сътрудничество в тази посока.

- Участвате в обсъждания за състоянието на висшето образование у нас.

- Въодушевен съм от тенденциите за промяна в образованието в Бъл-

гария. Имам предвид групата на ректорите - събираме се, дискутираме как да повишим нивото на висшето образование. Удовлетворен съм от логиката на обсъжданията и извода, че за да има по-качествено висше образование, предишните стъпки, средното образование трябва също да бъдат усъвършенствани. Проблемите не могат да бъдат решени в рамките на няколко години в университета. Знаем, че промяната в държавните институции е трудна. Видях това и в Унгария. В същото време съм окуражен от начина, по който министър Танев води тези дискусии.

Ние търсим контакт с индустрията, но и работодателите ни търсят, интересуват се от най-добрите сред завършващите студенти

- Как взаимодействате с местната власт?

- Щастлив съм да кажа, че нашите студенти са много добре приети и подкрепяни в Благоевград - от кмета, общинските съветници, полицията. Примерно снощи беше прекрасно да се види изпълнението на нашия хор пред гражданите на Благоевград -

това бе в рамките на международен фестивал на студентските хорове. И ние продължаваме да търсим възможности университетски прояви да бъдат "изнесени" към гражданите и обратно - градски събития да се провеждат в кампуса. Въпреки неуспешния опит на София и нашия регион в съревнованието за Европейска столица на културата ние ще продължим да работим по различни съвместни дейности, които започнахме за представяне на кандидатурата.

За мен е озадачаващо, че Благоевград и регионът не са известни, нямат репутация като средище на култура, на изкуства.

Идвайки отвън, човек установява, че изкуствата присъстват тук. Може би артистичните общности не се маркетират достатъчно, но това може да се преодолее. Имаме театър, фестивали, музеи, детски школи, центрове. Моите деца тук се занимават с музика, рисуване, различни артистични дейности. Ако в една общност децата са привлечени в занимания с изкуство, това със сигурност е знак, че тя е дълбоко свързана с изкуството. Погледнете - забавянето на строежа на магистралата до София е заради откритите исторически забележителности.

- Наистина ли сте прекосили Съединените щати на велосипед?

- Да, два пъти. Първия път с подкрепящ екип, зад мен през цялото време имаше автомобил. Отне ми 11 дни и 34 минути. Втория път бях напълно сам - тръгнах от Калифорния и стигнах до Атлантическия океан след 14 дни. Не мисля, че ще го повторя. Много е опасно движението по магистралите.

- Как поддържате форма тук?

- Засега програмата ми е твърде ангажирана, но има много добри възможности. Велосипедната пътека тук е наистина приятна - за 10 минути си извън града. Е, кучетата са доста по-някога и мисля, че те повече се забавляват с мен, отколкото аз с тях. Но пък ме принуждават да карам по-бързо, за да се отърва. Любим маршрут в планината ми е от тук до новия граничен пункт с Македония - много планини и само няколко кучета! Децата ми харесват планинските преходи, доволни бяха да прекараме няколко дни на ски в Банско.

Българинът все още държи най-много на автомобила си

Мирослава
КИРИЛОВА

246 природни катастрофи са ударили Земята през изминалата година. Засегнати са над 102 милиона души по света, показват данните от доклада на базираната в Швейцария организация Centre for Research on the Epidemiology of Disasters. Икономическите загуби от природните бедствия и аварии надхвърлят 336 млрд. долара, като неумолимите стихии - наводнения, земетресения, вулканични изригвания, пожари, бури, суша, екстремни температури - не са пропуснали нито един континент и са отнели повече от 68 000 човешки живота.

Черната статистика е само потвърждение на необходимостта от превантивни мерки, като например имущественото застраховане от катастрофични рискове. "Тежките наводнения в Мизия, невиджаната градушка в София, земетресението в Перник от преди няколко години, потопът в харманлийското село Бисер след скъсването на язовирна стена не успяха да променят масовите нагласи на българите към имущественото застраховане и то все още е на доста ниски нива в сравнение с Европа", коментира за в. "Животът днес" асистент д-р Милен Митков, преподавател в Стопанска академия "Д. А. Ценов" в Свищов, катедра "Застраховане и социално дело".

Според него, въпреки че имуществените полици са на доста евтини и достъпни цени - от порядъка на 25 до 100 лв. годишно в зависимост от покриващите



рискове и местоположението на обекта, - хората масово не са запознати с предимствата им.

"В страните от Западна Европа е доста по-развито имущественото и животозастраховането, като средната премия е около 120-130 евро годишно.

Парадоксално е, че у нас процентът на сключени имуществени застраховки е доста по-нисък в сравнение с полиците, купени за застраховане на автомобили. За колата можем да заделим около 150-170 годишно за застраховка "Гражданска отговорност", а за защита на дома си не даваме и 25 лв.", коментира още експертът в областта на застраховането.

През последните десетина години все по-актуална става идеята на Асоциацията на българските застрахователи за създаване на така нар. "катастрофичен пул" - задължителна годишна вноска в общ фонд на всеки гражданин, който притежава недвижимо имущество. "Идеята трябва да бъде добре обмислена.

Сред колегията се води спор дали катастрофичният пул трябва да е само между частни компании, но според мен в него

задължително трябва да участва държавата, за да се контролира къде отиват средствата от създадения общ фонд", коментира Радосвет Личев, представител на една от големите застрахователни компании в България. Според него в близките години инициативата няма как да се реализира, защото е трудно гражданите да се накарат да плащат нещо, което не искат. Така например, ако щетите, които ще се покриват от катастрофичния пул, се отнасят до наводнения, земетресения или свлачища, то много от хората биха възроптали, защото не желаят да се застраховат точно срещу тези събития. Рискът от пожар или кражба за тях може да е много по-актуален и належащ.

Представителите на застрахователния бранш обаче са категорични, че застрахователната култура на българина трябва да се повиши.

Обикновено в по-малките населени места е по-нисък интересът към превантивни мерки за опазване на имуществото. Донякъде това се определя не само от самосъзнанието на гражданите, но и от липсата на финансова възможност за предприемане на подобна стъпка. "По-масабна кампания на водещите застрахователни ком-



пании за сключване на имуществени полици би могла да помогне", коментира експертът Милен Митков. Той обясни, че цената на имуществените застраховки до голяма степен се определя от плащанията на застрахователите през годината. "Те водят детайлна статистика за изплатените премии за пет години назад и правят изчисление за стойността на полицата. В този смисъл

по-масовото сключване на застраховки за имоти срещу катастрофични рискове би намалило и цената на полицата.

Отделно при по-голямо търсене на този тип застраховки ще се създаде тласък за развитие на повече конкуренция и съответно фирмите ще предложат различни алтернативи с цел привличане на повече клиенти", обясни събеседникът ни. Така например все повече компании имат изгодни пакетни предложения - застраховка за колата и дома с отстъпки. Онлайн или в някой офис на застрахователна компания всеки желаещ може да използва специален калкулатор, с който да изчисли годишната вноска според покритието на рисковете за имота си и да прецени дали може да си позволи превантивната мярка.

Сред най-търсените застраховки имот за физически лица от гледна точка на рисковите фактори са тези с покритие за пожар, ураган, градушка, наводнение, земетресение и кражба.

Всеки желаещ да предпази дома си може да направи комбинация от различни покрития и сума за обезщетение. След като настъпи застрахователното събитие, клиентът трябва да уведоми компанията си, като попълни заявление за щета и го изпрати на застрахователя си или повика служител на място. След кражба е задължително незабавно да се уведоми най-близкото районно управление на МВР.

Тласък в развитието на имущественото застраховане дават изискванията на банките всеки кредитополучател на ипотечен заем да застрахова ипотекирания имот, както и решението на Министерството на образованието всяко училище да застрахова базата си.

Слабото търсене на полиците за недвижими имоти като цяло на пазара на застраховането в България се потвърждава от данните на Комисията за финансов надзор. Огромна част от брутният премиен приход по общо застраховане към края на януари 2015 г. принадлежи на застраховките за МПС - 67,4%, докато имуществените имат доста по-скромнен дял - 18,4%.

Добрата новина е, че през първия месец на годината полиците "Живот" са привлекли с над една трета повече премии, отколкото по същото време на миналата година. Това е увеличило дела на животозастраховането като част от целия пазар - то вече надминава 22% при по-малко от 18% година по-рано. Сумата на всички приходи в застраховането се е увеличила с 6,6% за година. Премиите през първия месец на годината са надминали 187 млн. лв.

Илияна АНГЕЛОВА

Как с ограничения ресурс на здравната каса пациентите да получават по-достъпно и по-качествено лечение? Кои са причините евтини, но много търсени медикаменти да изчезнат от българския пазар? Отговор на тези въпроси потърси дискусия за лекарствена политика, организирана от БгФарМА, асоциация, която обединява генеричните фармацевтични компании у нас.

Над 200 генерични продукта (лекарства, които се произвеждат от повече фирми след изтекъл патент) са били изтеглени от българския пазар за последните 18 месеца заради прекален ценови натиск. Така пациенти и лекари са принудени да прибегват до по-скъпи заместители, а понякога няма и подходящ алтернативен препарат. В парламента предстои да бъде приет новият Закон за здравното осигуряване (ЗЗО), който предвижда и някои важни промени за лекарствата. През последните седмици се разгоря обществен спор дали т.нар. Пакт за стабилност, внесен като поправка към ЗЗО между първо и второ четене на закона, няма да доведе до изтегляне от пазара на още повече евтини лекарства. Той предвижда всички фармацевтични фирми да връщат пари на бюджета в размера на сума, с която е надхвърлен прогнозният бюджет на НЗОК в перото за медикаменти.

Например едни от най-евтините лекарства, за които касата плаща, са тези за хипертония. Повечето се реимбурсират едва на 25% при средна цена на опаковка около 3 лв. Ако производителят на такива медикаменти трябва освен това да връща и пари в бюджета в края на годината, то той ще предпочете да ги изтегли от реимбурсация в НЗОК, защото присъствието им в позитивния списък се обезсмисля, посочи д-р Петър Ве-

Генерични медикаменти са гарант за овладяване на растящите разходи



Владимир Афенлиев, министър Петър Москов и Николай Хаджидончев по време на дискусията

лев, член на УС на БгФарМА.

Така 1,5 млн. хипертоници може да останат без сегашната си терапия.

Подобен проблем вече е отчетен в онкологията, където достъпни препарати, които са първи избор на терапия, вече не се предлагат в България.

БгФарМА подкрепя всяка инициатива за балансиран контрол върху разходите, но той трябва да се осъществява след прецизен анализ как точно се сформират тези разходи, в кои групи лекарства е големият преразход, посочи председателят на асоциацията Николай Хаджидончев. По правило при заболяванията, където лечението се осъществява с генерични (извън патент) лекарства, разходите намаляват, а не растат. Не приемаме Пакта за стабилност, ако ще има солидарно връщане на средства, заяви Хаджидончев. Той припомни, че и сега съществуват строги и ефективни механизми за непрекъснато намаляване на цените на лекарствата извън патент - системата за реферирание с най-ниската цена в други страни от ЕС и вътрешната конкуренция.

Непрекъснато нарастващите разходи за лекарства са проблем във всички страни от ЕС, посочи от своя страна и Владимир Афенлиев, член на борда на Европейската генерична асоциация. В Румъния има подобен механизъм за връщане на пари от индустрията в здравноосигурителните фондове. В отговор държавата спира да сваля цените с реферирание за 6 г. Освен това ДДС върху лекарствата е 8%, а не 20%, както е у нас.

В резултат на мярката 1300 генерични медикамента са извадени от реимбурсната листа.

Контролът в България е необходим, за да се изразходва рационално ограниченият ресурс на НЗОК и да се задоволят нуждите на пациентите. Генеричната индустрия доказано спестява средства на системата - 4 млн. лв. за 2014 г. от терапии за социалнозначими заболявания. "Подкрепяме търсенето на контролен механизъм върху преразхода, но механизмът трябва да е справедлив, да отчита ролята както на оригиналната, така и на генеричната индустрия", допълни Афенлиев.

"Нека има рамка, но и диференциран под-

ход. Навлизането на повече генерични медикаменти на пазара е най-бързият метод за сваляне на цена - всяко първо лекарство извън патент, което се появи на пазара, е на 80% от цената на оригинала", посочи Валентин Димитров, зам.-председател на БгФарМА. Това става, преди да са задействани всички останали механизми за регулиране на цените. За генерични медикаменти се харчат около 20-25% от парите на НЗОК за лекарства, а за оригинални - 75-80% от бюджета. Той обобщи, че генеричната индустрия не допринася за преразхода, а всъщност дава възможност за спестяване на средства.

Здравният министър Петър Москов, който също се включи в дискусията, посочи, че

трябва да се намери механизъм за контрол на преразхода при лекарствата, защото у нас бюджетът расте с 10-15% годишно, докато в Европа е 3-5%.

Той посочи четири инструмента за овладяване на нарастващите разходи за лекарства е прогенеричната политика, посочи Москов. МЗ си

ЗЗО е записано, че всеки нов медикамент влиза в реимбурсация само след предварителна договорка за отстъпка. Вторият е клоубек схеми - проценти и отстъпки, давани от индустрията, остават и се връщат в публичния фонд. В Наредба 10 вече било описано как отстъпките на фирмите се връщат обратно в НЗОК при 100% реимбурсираните лекарства.

Третият път са схеми за споделяне на риска. Тук е мястото на Пакта за стабилност, който ще играе ролята на Национален рамков договор за лекарствата. Идеята на МЗ е националното договаряне да завърши със споразумение, което задава макрорамката за управляващите и за фармацевтичния бизнес. Какъв е принципът? Определя се приемлив процент за ръст на разходите при лекарствата за тригодишен период. Ако той бъде надхвърлен, преразходът се възстановява на НЗОК от фармацевтичните фирми. За да влезе в сила таква споразумение, то трябва да бъде подписано от МЗ, НЗОК и представителните асоциации ARPharm и БгФарМА.

Четвъртият инструмент за овладяване на нарастващите разходи за лекарства е прогенеричната политика, посочи Москов. МЗ си

дава сметка, че двойният натиск върху цените на генеричните лекарства - веднъж чрез системата на реферирание, а втори път чрез вътрешна конкуренция, води до изтегляне на препарати от пазара. МЗ ще предложи там където има по няколко генерични лекарства в група, да не се реферира най-ниската цена въобще, а средната от трите най-ниски в референтните страни. Друга мярка, която ще насърчи пошироката употреба на такива медикаменти, е

въвеждането на задължителни електронни търгове във всички лечебни заведения.

БгФарМА не е против мерките за спестяване на средства в лекарствената политика. В момента дебатът се води за принципите, по които сумите за връщане в бюджета от преразхода ще се разпределят между фирмите, как ще се определя приносът за преразхода на всяка фирма - на база на пазарен дял в опаковки или пари. Не е ясно дали задължението за връщане на пари ще се отнася и за фирми, които вече са спестили средства на НЗОК.

Предстои детайлите по споразумението да бъдат уточнени с участието на двете асоциации, заяви министър Москов. В МЗ са правили изчисления, че по най-неизгодната формула една голяма генерична фирма ще трябва да връща в НЗОК максимум 372 000 лв. на година.

Какво ще се случи, ако споразумение не бъде постигнато? Тогава държавата си запазва правото да предприеме стъпки в интерес на пациентите - текст в ЗЗО предвижда по административен път да бъдат наложени отстъпки от 2,5 до 15%, поясни министърът.

Мирослава КИРИЛОВА

Цените на жилищата в България продължават да растат, при това с по-бързи темпове от средноевропейското равнище, показват данни на Евростат. Възстановяващият се след икономическата криза имотен пазар е скочил с 2,6% през последното тримесечие на 2014 г. в рамките на страните от Европейския съюз, като за България процентът е 2,8.

„Най-бързо се вдигат цените на апартаментите в столицата. През първите три месеца на настоящата година средната им стойност е 771 евро/кв.м при 764 евро/кв.м за четвъртото тримесечие на 2014 и 730 евро/кв.м за първите три месеца на 2014-а. Средната офертна цена е 880 евро/кв.м при 860 евро/кв.м за миналата година. Тенденцията е за нарастване на средните стойности с между 2 и 5%“, обобща Полина Стойкова, изпълнителен директор на една от водещите у нас агенции за недвижими имоти.

В границите на ЕС лидерът по скок в цените на жилищата обаче е Ирландия - цели 16,6% през 2014 г., след като година по-ра-

Цените на имотите тръгнаха нагоре

но бе регистриран спад с 6,18%. Съществено се раздвижва и пазарът в Естония - с 10,1% за 12 месеца, в Малта (+11%), Швеция (+10,4%), Естония (+10,1%) и Великобритания (+10,0%).

Най-голямото поевтиняване на имотите в ЕС, предназначени за жилищни нужди, е регистрирано в Словения - с минус 4,4%. Съществен спад в цените има и в Кипър (-3,3%), Латвия (-3,2%) и Италия (-2,9%). Рекордър по ниска ликвидност на жилищата е Украйна. Заради нестабилната политическа ситуация, влошените взаимоотношения с Русия и конфликта в Донбас стойността на квадратен метър в страната е паднала почти двойно - с около 48,85%.

В България големите градове - София, Пловдив, Варна, Стара Загора и Бургас, са "локомотивите" на вдигащите се цени.

"Лека-полека се вдига и границата, която купувачът си поставя за покупката на жилищен имот. Ако преди лимитът бе до 50 000-60 000 евро, сега повечето клиенти са готови да дадат около и над 100 000 евро. Това не означава, че благосъстоянието на средностатистическия



българин се е увеличило, а че хората станаха по-смели. В годините след кризата нашите сънародници бяха по-предпазливи и изчакваха със сключването на големи сделки. Част от клиентите ни например се опасяваха, че ще си купят имот, а само след месец цената му ще е с 10-15% по-ниска. В момента тенденцията се обръща, така че хората, които са изчаквали, вече са готови да купят или продадат имот", коментира Деница Георгиева, мениджър в агенция за недвижими имоти.

В града Пловдив повишението на цените на жилищните имоти

е средно 2,7% на годишна база.

Значително по-солени за джоба са и жилищата в Бургас - 1,7%, Велико Търново - 2,1%, Стара Загора - 2,6%, Шумен - 2,8%, Русе - 0,6%. Единственото изключение при големите градове е Варна, където има 1% понижение на средните цени на жилищата през 2014 г. В някои населени места у нас се забелязва поевтиняване на имотите, като обикновено тази тенденция е валидна за икономически бедните региони. Спад в цените има в градове като Кюстендил и Видин например в рамките на около 6% на годишна база, показват данните на НСИ.

За София цените на имотите са се вдигнали с 2,9% през 2014 г. Въпреки това продажбите в столицата са нараснали с рекордните 31% на годишна база през първото тримесечие на 2015 г.,

сочат данните на Агенцията по вписванията. Реализирани са 4805 продажби при 3668 за същия период на 2014 г. Такъв брой на сключени сделки не е регистриран в нито едно първо тримесечие в годините след началото на кризата.

Според брокерите най-търсени са двустайни и тристайни апартаменти в квартали като "Лозенец", "Младост", "Гео Милев", "Изток", "Иван Вазов", "Мотописата" и "Бъкстон". "Винаги е имало интерес към имотите, които са по линията на метрото. Ето защо очакваме и засилване на апетита към апартаменти и офиси по маршрута на новата линия на столичното метро от станция "Цариградско шосе" през ж.к. "Дружба" и до летището, както и до Бизнес парка", обобща Деница Георгиева.

"Всяка метростанция привлича потенциални купувачи и се превръща в своеобразен малък градски център.

Разбираемо имотно търсене около станциите се повишава заради възможността за по-бързо придвижване в пространството на големия град", обясни пред екипа ни проф. д-р Константин Калинков от Катедра "Икономика и управление на строителството" от Варненския икономически университет. Според него има степен на насищане на масовия градски транспорт и когато тя бъде достигната, трябва да се търсят алтернативи, според които се измества и пазарът на имоти.

„ЗА“ И „ПРОТИВ“ УРБАНИЗАЦИЯТА

Проф. Константин Калинков смята, че след 20-30 години в България ще се оформят нови урбанистични оси - София - Пловдив, София - Перник, а територията между Варна и Бургас ще се развие като една курортно-селищна агломерация.

Преподавателят често дава задача на своите студенти да изчислят потенциално спестените средства от наемане или купуване на по-евтино жилище в периферията на големия град, отколкото в центъра. Той обаче ги кара да включат в сметките и разходите за ежедневен транспорт - до работа или до университета, което също трябва да се има предвид, когато се купува жилище. "В много случаи хората не изчисляват ежедневните си транспортни разходи, както и загубеното време в път. Преди години на международна конференция в Южна Америка бяха огласени данни, че местните жители на големите градове губят средно десет години от живота си в път, което означава автоматично загуба за икономиката и неефективна транспортна схема", подчерта експертът.

Според него свръхурбанизацията и пренаселването на градовете трябва да се преодолява

освен с ефективни градоустройствени планове и с целенасочени държавни политики. "Така например много села в Западна Европа са особено привлекателни за живот и дори са символ на висок стандарт, тъй като сами по себе си са оформени като малки градове. Тое е селскостопанската им функция е изнесена извън населеното място. Фермерът ежедневно пътува до птицефермата си, овощната си градина или обора с кравите. Основна роля за този тип изграждане и структуриране на населените места има държавата, която приоритетно помага на селскостопанските и земеделските производители за устройването им. В белгийския Брюж пък общината има разсадници, които отглеждат цветя в сандъчета. Цветните растения се раздават на населението, за да красят балконите на хората и да създават цялостна атмосфера на уют", каза още проф. Калинков. Според него за подобряването на инвестиционната привлекателност на регионите трябва да работят успоредно специалисти на държавно ниво, в местната власт, в областта на териториалното устройство, урбанистиката, икономиката и т.н. Заедно със засилването на урбанизацията, заради по-добрите условия за работа, образова-

ние, здравеопазване и други социални услуги, в градовете е налице и тенденция за деурбанизация. "Много млади семейства или хора в напреднала възраст решават да се откъснат от динамиката на големия град и си купуват къща в близост до него. Софиянецът например е свикнал да пътува и да преминава ежедневно големи разстояния, така че няколко километра повече не го плашат, особено ако е свикнал да се движи с кола", коментира Деница Георгиева. Тя отбелязва, че търсенето на парцели около големите градове се засилва като цяло.

"Деурбанизацията кара хората да търсят "убежище", пристан на спокойствие от големия град. Насищането на градската среда прави човека анонимен, той няма социална среда и контакт, затова решава да се премести, за да търси отдушник. Тази тенденция ще се засили през следващите години", категоричен е проф. Калинков. Според него желанието "за бягство" от града обаче трябва да се подплати и с финансова възможност за тази стъпка. Ежедневното пътуване и поддържането на къща с двор например в много случаи излиза значително по-скъпо от живота в апартамент.

Мила ХРИСТОФОРОВА

В последните години расте броят на родителите, които са недоволни от официалната държавна образователна система. В момента има около стотина семейства, които не пускат децата си в класните стаи, за да ги обучават у дома. Новият училищен закон ще даде официално позволение за това, стига в края на годината децата да се явяват на изпити, за да докажат, че са покрили образователните изисквания на държавата. Проблемът обаче е, че далеч не всеки различно мислещ родител има капацитета и времето да превърне хола у дома в класна стая. Затова съществуват и други алтернативи - създаване на училища по авторски или иновативни програми. Новият закон ще увеличи техния брой, но всъщност такива съществуват и в момента.

Неотдавна у нас се проведе форум на алтернативните педагогически модели. "Преброяването" показва, че на този етап те са общо осем. Не на всеки вид педагогика съответстват реално съществуващи училища - някои засега са само разработени концепции като например проекта "Светлина" на Любов Миронова, която работи с проблемни деца и твърди, че е "скъсала" доста от диагнозите, поставяни на тези малчугани от лекари и психолози.

Съществуват обаче и няколко вида училища, обединяващи деца и родители с по-различно виждане не само за света,

но и за това какво трябва да възпита образованието у децата им. Някои от тях са създадени именно от родители, които сами организират обучението на учителите в школата, така че те да преподават по по-различни педагогически модели, съществуващи вече по света. Едно такова школо например е Валдорфското училище, създадено от обединение на алтернативно мислещи родители, които са избрали за свое мото думите на създателя на този вид педагогика Рудолф Щайнер "Детето трябва да се приема с благоговение, да се възпитава с любов и да се пусне на свобода". Самото училище пък носи името на първия радетел на тази педагогика у нас - проф. Николай Райнов.

Основното при обучението тук е индивидуален подход към всяко дете според

уникалните му нужди и таланти.

Училището засега е начално и съществува от 2011 година. Интересно то при него е, че всички играчки, които децата ползват там, са от естествени материали. Начинът на обучение е организиран не на принципа "един учебен час - един урок". Вместо това в продължение на три до шест седмици всеки ден има обучение по един основен предмет - независимо дали литература, математика или история. Останалите часове са за чужди езици, изкуство, евритмия. Идеята е, че по този начин вниманието се концентрира по-цялостно и учебният процес е по-задълбочен. След известен период на "засищане" със знания по въпросния предмет той се заменя с друг, който се изучава на същия принцип. Що се отнася до начина на обучение, особено в началното училище,

идеята е детето да не се натоварва с абстрактни знания - да му се показва, а не да му се казва.

Така например писането на буквите се усвоява не чрез механично свързване на ченгелчета и други техни елементи, а се разказват приказки, в които се срещат много думи с дадената буква. След това се рисуват сцени от приказката и буквата "се разсъблича" - така децата я научават. Причинно-следственото абстрактно мислене започва да се развива едва след пети клас. Допълнителна част са заниманията след 14:30 следобед със занаяти. Децата коват мед, правят малки постройките, сами отглеждат жито и си

Правят училища без звънци и класни стаи

● **Дъновисти и вегетарианци откриват школа, в която няма традиционни учебни часове**



изпичат от него хляб.

Слънчевата педагогика пък от тази година ще има първото си основно училище в столицата.

В нейната основа стои философията на Петър Дънов, като в самата училищна програма са заложени много занимания с паневритмия - съчетание на движения и музика, създадено именно от Дънов. То се практикува у нас и по света повече от 70 години. Според сайта на училището децата се занимават с това по двойки, като по този начин се развива по-голяма устойчивост, слухова памет, увеличава се бързината за решаване на невербални интелектуални задачи, съхранява се активността и се повишава психичната устойчивост. Всички деца изучават и музикален инструмент, въобще музиката е съществена част от цялостната организация на учебния процес. Учениците тук имат и много упражнения, в които присъстват вода и растения. При записването на децата се провежда интервю, в което се обсъждат и мотивите на родители, причините, поради които те са избрали училището.

Храната на малчуганите е вегетарианска, като не се предлага

нищо пържено и консервирано, както и никакви вредни закуски и десерти от типа на чипс и газирани напитки.

Сред популярните школа от алтернативен тип са и училищата, които работят по педагогиката на Мария Монтесори. Друг вид подобна педагогика е сугестопедията, като в момента по този вид обучение работят редица занимални и езикови курсове. Тя е свързана не толкова с възпитанието, колкото с начина на запаметяване на детето, като се използват методи на внушение, при които бързо се учат например чужди езици.

Любов Миронова, която е създател на форума за иновативни педагогически въздействия "Родители, учители, деца", пък има метод, който

е нарекла "озарена педагогика".

Нейният проект предлага училище, което работи почти без такси, като се самоиздържа от допълнителни обучения на учители

по този вид педагогика. Идеята е след това те да "пренесат" наученото в училищата, където преподават. Именно тя е радетел и за създаването на специален сайт, на който да бъдат качени материали за всички видове педагогика, зад които у нас стоят учебни заведения, така че родителите да могат лесно да се ориентират какво е най-подходящото за техните деца. Самата тя обучава деца със специални образователни потребности, които по ней-

ните думи "са си наред".

В училището, замислено от Миронова, родителите са добре дошли по всяко време. Те могат да присъстват и на уроците на децата си, а може и самото дете да преспива в училището, където ще има, условно казано, къща на класа. Всеки от класовете, които се обучават там, има къщичка с детска площадка, като вторият етаж е жилищен. Децата дори могат да преспиват там, когато се чувстват некомфортно вкъщи.

Цялата дейност на училище и учители е насочена към създаване на среда за израстване на децата,

затова и техният ден не е разделен на часове, нито пък се чува биене на звънец. Хората, които обучават децата, се наричат майстори, не учители. Вместо учебни часове децата ще учат през проекти, като всяко от тях ще може да развива таланта си в областта, която най-много му се удава. Сутрините ще бъдат посветени на развитието на Аз-а, тоест на личностните качества на детето, а следобедите - на Ние, което включва социалното развитие.

Свои разработки за алтернативни училищни методи имат и педагози от Софийския и Шуменския университет. След влизането на закона те ще могат да бъдат и изпитани на практика в различни учебни заведения. В крайна сметка целта е да има различни училища, сред които всяко дете да намери онова, което му пасва най-добре.

ДОМАШНИТЕ УЧЕНИЦИ С ИЗПИТИ В... САЩ

Децата, които се обучават като домашни ученици, най-често не ползват учебниците и въобще стандартите на българската образователна система. Повечето от семействата, които избират този начин на обучение, обикновено купуват "пакети" - помагала и учебни материали от САЩ, които са разработени специално за този тип обучение. Предполага се, че на финала те ще държат и изпитите си в Америка, след което могат да станат студенти там, но не и в български университети. Все още обаче няма завършило българче, което се е обучавало само вкъщи,

така че на практика не може да се каже доколко получените по този начин знания са достатъчни за прием в университет. Големият проблем пред тези деца е социализацията, тъй като те не общуват в класове със свои връстници. Обикновено родителите обясняват, че те участват в достатъчно спортни или музикални занимания, където имат контакти с ученици на своята възраст. Самите семейства, избрали този начин на обучение, пък си имат асоциация, която често предприема съвместни действия като например походи, екскурзии и други.

„Азбука на правилата“ – А, Б, В на гражданското образование

Гергана ПЕТКОВА

За класния ръководител в началния етап е важно учениците му да се справят с уроците. Но има нещо по-важно - да ги научи да живеят безопасно и здравословно. Това е от съществено значение и за родителя, за да бъде спокоен, че детето му знае как да се пази.

Как да пресичаме правилно? Какво да правим при наводнение или буря? Как да се грижим за здравето си? Защо да бъдем добри? Как да се справим на улицата или в училище? Това са въпроси, на които трябва да има отговор всяко дете, ако иска да бъде успешен ученик и отговорен гражданин. Обучението по безопасност на движението по пътищата,

за действия при бедствия, аварии, катастрофи и пожари и за оказване на първа помощ е неделима част от цялостното образование и възпитание на личността. То започва рано и води до развиване и усъвършенстване на социалните защитни механизми на децата като част от обществото. Наборът от тези теми формира предмета гражданско образование, заложен в проек-



Пешеходец и шофьор
Пешеходец съм и спазвам правилата – няма спор!
А когато сам порасна, ще съм вече и шофьор.

Пешеходец и шофьор често сменят си местата.
Но е важно – няма спор – да познават правилата.

тозакона за училищното образование на Министерството на образованието и науката (МОН).

Въпросът дали гражданското образование да бъде отделен предмет в България все още

предизвиква спорове. Според някои специалисти то не трябва да бъде самостоятелно, а

вплетено във всички останали изучавани предмети. Дори в момента то фигурира - в човек и общество, човек и природа, литература, а най-широко застъпено е в часа на класа. Тъй като гражданското образование не е обособено като предмет, за него няма учебна програма, а няма и разписан отделен учебник. За педагозите часът на класа е най-ефективната форма на възпитателна работа. Затова издателство "Просвета" създаде новата поредица помагала за часа на класа от 1. до 4. клас - "Азбука на правилата". Тя разглежда правилата за движение, действията при бедствие, приятелството, отношенията между съученици, правата и задълженията в училище и вкъщи.



"Азбука на правилата" за 1. клас е ново издание на "Просвета", създадено и посветено на всички въпроси и теми, които се разглеждат в часа на класа. Помагалото напълно съответства на учебната програма на МОН по безопасност на движението и на програмата за защита при бедствия, аварии и катастрофи. То учи първо-класниците по увлекателен начин на важни правила за безопасното им движение до училище и на улицата, за училищния живот, за здравословната среда, за взаимоотношенията с другите и за посрещането на любимите празници. Подготвено е от екип, съставен от действащи учители и обучаващи бъдещи учители. Включва специално създадени стихотворни текстове, кратки обобщения "какво научих", разнообразни

„Азбука на Правилата“

разни задачи, въпроси и практически дейности, съпроводени от богати пестроцветни илюстрации. Книжката дава на малкия ученик полезни знания за безопасно поведение чрез достъпни и интересно поднесени теми, разнообразни въпроси и задачи и забавни илюстрации и стихотворни текстове. Помагалото съдържа също тестови карти със сертификат и възможности за оцветяване, изрязване и лепене.

"Азбука на правилата" за 2. клас е предвидено за тези, които в първи клас са започнали изучаването на азбуката от "А". Допълнителните въпроси към всяка тема, които започват с поредната буква, са запазени и във вто-



ри клас. Така те ще имат "азбуката" винаги пред себе си, оживяла "буква" по буква във всяка поредна тема. В кратките обобщения "какво научих" децата могат да повторят наученото. Специално създадените стихотворни текстове са допълнени от любопитни подробности, а разнообразните ситуации, въпроси, задачи и практически дейности засилват интереса на учениците да прочетат и научат повече.

В помагалото за 3. клас достъпно и разби-



раемо са предложени ценни съвети по безопасност на движението, гражданска защита, здравно образование и безопасен интернет. Де-

цата с лекота овладяват знания и умения да се справят в извънредни ситуации и да оказват първа долекарска помощ. Наред с темите от жизненоважно значение, в помагалото има и такива, които възпитават в морални ценности и толерантност. Те са разработени така, че да привличат вниманието на децата и да провокират интереса им. Учениците се запознават с правилата в училище и разбират необходимостта от спазването им. В личностно-ориентирани теми са включени съвети за успешно учене, златни правила от азбуката на доброто, полезни знания за някои професии, техники за етично общуване. Децата научават, че многообразието и красотата на

света около нас се дължат на различията, които правят хората интересни и неповторими. В отделна група са застъпени празниците, които сплотяват децата и засилват чувството им на национална принадлежност.

"Азбука на правилата" за 4. клас дава отго-



вори на въпросите: Какво се случва, ако правилата в училище не се спазват? Как да пресичаме безопасно на кръстовище и да разбираме

знаците на регулировчи-ка? Какви важни неща за българските граждани пише в Конституцията на България? Какво представляват законите и демократията? Умеем ли да развиваме паметта и ума си? С какво ни обвързва дадената честна дума? Приятелството има ли правила? Каква е цената на времето? Помагалото за 4. клас е естествено продължение на обучението от предходните години.

Разнообразните дейности в "Азбука на правилата" ангажират вниманието на малките ученици и улесняват максимално учителите. Към всяко помагало има и книга за учителя, в която се предлагат разнообразни стратегии за преподаване и идеи за петминутки. Помагалата за 3. и 4. клас предстои да излязат на пазара.

Вземи сега с отстъпка!

Всеки клиент, който представи този ваучер и закупи 10 и повече броя от заглавието "Азбука на правилата" от представителите на "Просвета" във всички областни градове (виж www.prosveta.bg/informacionni-centrovi) и в търговските обекти на издателството в периода 29.04.2015 г. - 29.05.2015 г., получава отстъпка в размер на 26% от стойността на покупката.



Всички издания на "Просвета" ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти на издателството - виж www.prosveta.bg. Можете да поръчате и онлайн на www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg, www.ciela.bg. ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ поръчайте от www.e-uchebnik.bg.

ВЪЛШЕБНИ ВЪЗМОЖНОСТИ И ЩУРИ ЩЕНИЯ

● Световноизвестният творец Павел Койчев с дългоочаквана изложба

След няколкогодишна подготовка големият скулптор Павел Койчев влиза за първи път в пространството на Софийската градска художествена галерия със своя самостоятелна изложба, в която шест гигантски пластики изпълват централната зала. Експозицията "Възможност и щения" на световноизвестния българин е дългоочакван отговор на настоящата покана, отправена от екипа на галерията, ето защо и като проект и реализация са специално подготвени от автора.

Показаните пластики респектират с мащаба си, но не плашат, а тъкмо напротив - пораждаят едно особено желание да ги видиш извън галерията - ситуирани в града, в пустинята, на Луната.

Павел Койчев предлага на публиката специфично преживяване, като допуска зрителя до един съкровен свят, в който среща си дават талантът на художника, невероятните му твор-

чески възможности и щенията, които навярно никога няма да бъдат осъществени. Блянове, които в нашата културна ситуация са в полето на мечтите, но все пак остава надеждата, че някога може би ще бъдат материализирани.

Тъкмо затова бихме могли да определим "Възможности и щения" като изложба утопия, в която няма гръмкост, а единствено остава талантът на Павел Койчев и неговата дълбоко

рефлексивна способност да иронизира, да се надсмее над делника и да продължи страстно да прави онова, което

може най-добре - да твори. Фотограф е Иво Хаджимишев, а компютърният дизайн е на Методи Браянов. (ЖД)



Възможностите и щенията на маестро Койчев можете да разглеждате до 31 май 2015 г.



Павел Койчев е роден на 30 май 1939 г. в София. През 1959 г. завършва Художествената гимназия в столицата, а през 1966 г. се дипломира в специалност "Декоративно-монументална скулптура" в Художествената академия. Реализира множество самостоятелни изложби, сред които: "Стадото" в Златни пясъци - Варна (2000), "Обиталище" - София, съвместно с арх. Б. Кадинов (2001), "Европалия" - в парк "Лаюл", Брюксел (2002), "Градски пейзаж" - галерия "Райко Алексиев", София (2004), "Високомерна разходка" - галерия "Райко Алексиев", София (2006), "Водна паша", махала Владовци, с. Осиковица (2009), и др. Участва в множество представителни общи изложби в Европа. Негови произведения са притежание на Софийската градска художествена галерия, Националната художествена галерия, градските художествени галерии в Добрич, Варна, Пловдив, Стара Загора, Кърджали и др. Скулптури на автора са част от частни колекции в Германия, Дания, Швейцария, Франция, Холандия, САЩ, Белгия, Италия, Испания и др.



Герт ГРИЙНУЕЛ,
"Ню Йоркър"

През декември 2010 г. "Ди икономист" помести статия, разглеждаща "география на щастието", в която България беше обявена, по онова време заедно с Румъния - най-новите и вероятно най-зловредните членове на Европейския съюз - "за най-тъжното място в света". Почти година по-късно Георги Господинов, най-известният писател на България, публикува втория си роман - "Физика на тъгата".

В интервюта, дадени от писателя, той сам позиционира книгата отчасти като отговор на тази статия, а от друга страна, за да разбие клишетата за източно-европейския темперамент: "В крайна сметка моят протагонист се опитва да разкаже история конкретно за това място, за най-тъжното място, и да се справи със своята собствена тъга".

Романът е сензация в България. Първото му издание се разграбва за ден и става най-продаваната книга в страната за 2012-а. Обира националните литера-

„НЮ ЙОРКЪР“: БЪЛГАРСКАТА ТЪГА НА ГЕОРГИ ГОСПОДИНОВ

турни награди, а неговите преводни издания са сред претендентите на няколко големи и важни европейски награди, в това число Premio Strega Europeo и Brücke Berlin Preis.

Международният успех на книгата е изненадващ за писател от страна, в която "няма кой знае какво литературно любопитство". Или поне така твърди самият Господинов.

Най-вероятно всеки си представя собствената тъга по начин, по който не може да бъде преведена. Тъгата на Господинов е жадуване за нещо, което все още не се е случило. Рязко осъзнаване на това, че животът си минава и че някои неща никога няма да изпиташи заради хиляди причини - лични, географски, политически.

Тази тъга не е уникална само за България. Господинов е наясно с това. В ера на ико-

номически упадък това състояние заплашва целостта на Европа. Но идеята за неизживения живот има определен отзвук в страна, където хоризонтът на възможностите толкова пъти е бил преначертаван. Където пейзажът е осеян с руините на "неясни, абстрактни идеологии" и техните сринати обещания - от рушащите се социалистически монументи до изоставените курорти и жилищни комплекси - наследство от някогашния бум на пазара с недвижими имоти.

Господинов отхвърля грандиозните повествования, предлагайки на тяхно място полихронията, многогласието на дребните хронологични моменти. Както в "Естествен роман", така и във "Физика на тъгата" разказвачът се нарича Георги Господинов. Романът пристига зад океана в момента, когато американските

читатели са привлечени от новели, които флиртуват с автобиографични елементи и предизвикателни различия между истина и художествена измислица. Но докато обичайният предшестваш модел на творбите на останалите модерни автори в Америка е този на В. Г. Зебалд, то Господинов се движи по образа на Борхес. Модел, който се наслаждава на пакоствителите игри и екстравагантните фантазии, които споделя с читателя.

Съвсем свободно, със скокове напред и назад във времето, "Физика на тъгата" следва контурите на живота на Георги - от неговото рождение, през годините на образование и казарма, случващи се през комунизма, до момента, в който става успешен писател и все по-силно усещаш меланхолията човек. Като дете Георги страда от обсе-

сивен емпатичен-соматичен синдром - много засилена, несъзнателна съпричастност към всичко, до което се докосне - роднини, съседи, животни, дори към гол охлюв, който дядо му изяде като природен лек срещу стомашна язва. С годините той загубва тази си способност, но я компенсира, превръщайки се във вманиачен колекционер на чужди истории. Сега може би страда от "комплекса на Ной" - запасява се с истории и случки срещу Апокалипсиса, който знае, че наближава, макар и да не е наясно в каква форма точно ще се случи. Дали ще дойде като глобално затопляне, като ядрена война, като Четирите конника от забранената Библия на баба му... Изберете вие.

Публикуваме текста от престижното издание "Ню Йоркър" със съкращения.

Триумф на националната ни кауза



Акад. Григор Велев

Най-сетне България осъбва обединена - макар и за кратко, от 1941 г. до 1945 г. националната ни кауза е осъществена... Как се стига до този исторически успех?

- Това е успех преди всичко на българската дипломация, защото тя успява да защити с чест и достойнство националните ни интереси и напълно да осъществи обединението на родината ни. Това се изразява в присъединяването на Вардарска Македония, Западните покрайнини и Западна Тракия към Царство България. Ето как се случва това. На 8 март 1941 г. посланикът ни в Берлин Драганов телеграфира до българското правителство, че Хитлер иска три български дивизии да окупират Вардарска Македония и да поемат нейното администриране. По този начин се цели да се освободят немски части от този ангажимент. На 8 април 1941 г. министър-председателят Богдан Филев произнася силно слово в Народното събрание. Той заявява: "Господа народни представители! Цяла България следи със затаен дъх военните действия, които се развиват в Македония. Подготвят се военни събития, които биха искали да бъдат от огромно значение за целокупния български народ. Наш пръв дълг е да запазим онова спокойствие и хладнокръвие, които са

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

тъй необходими в такива исторически и съдбоносни моменти. Правителството е на своя пост. То следи с пълно спокойствие и с най-голямо внимание развитието на събитията, като е готово да защити, ако това се наложи, честта, правата и интересите на българския народ с всички средства, с които разполага". През следващите дни Б. Филев и Иван Попов проявяват особена активност в мотивиране на българските искания пред германското правителство. На 14 април 1941 г. те се срещат и разговарят с генерал Манфред фон Браухич.

- Какво мисли за българските намерения съседна Югославия, която има стари мераци да присвои Вардарска Македония?

- Тя няма време да реагира, защото на 17 април 1941 г. Югославия капитулира и е създадено марионетно правителство. Веднага след това българското правителство предлага преговори с Германия и Италия за правото ни да контролираме части от територията на Вардарска Македония. Оказва се, че по това време и Италия предявява значителни претенции за окупиране на част от територията на Югославия.

- Това е малко известен факт. В какво се изразяват исканията на Мусолини?

- Той декларира, че Италия ще окупира всички територии в бивша Югославия, в които живеят албанци. Това означава и определени претенции към Западна Македония, след като вече през 1938 г. италианската армия е окупираа Албания.

- Как се решава този конфликт на интереси?

- Чрез следното политическо споразумение, постигнато на 18 април



Посрещане на цар Борис III в Скопие, 1942 г.

1941 г.: България да поеме военен контрол и администриране на Поморавието при западна граница със Сърбия по Санстефанския мирен договор, включваща Пиротско и Вранско. Същото се отнася и за Западните покрайнини (Босилеградска и Цариградска околия), както и за Вардарска Македония до река Вардар. Трябва да се знае, че цар Борис III е настоявал по "исторически и емоционални причини" да получим територия западно от тази зона, в която се включва гр. Охрид. И още нещо: България получава излаз на Бяло море от устието на р. Струма до устието на р. Марица, но е отклонено искането ѝ да присъедини Централна и Западна Егейска Македония. Това налага местните българи с помощта на българската армия да създават "дружини за охрана".

- На практика каква е стойността на това споразумение?

- Висока. Защото съгласно спогодбата "Доктор Карл Клодиус" всички заграбени територии на България по време на Първата световна война са върнати към Отееството, макар и със статут на "администрираща държава". При това с условие на запазване на германската юрисдикция и икономически интереси върху тези територии. Предвиждало се е българската войска да има само охранителни функции. Тези територии са дадени за "временно българско управление". Окончателното прокарване на границата е оставено за след войната.

- В крайна сметка откъде минава граничната линия?

- На 24 април 1941 г. във Виена е подписан окончателният протокол за новата гранична ли-

ния, известна като Виенска. Съгласно протокола Охрид и Ресен остават в България, а към Албания са придадени Преспа, Струга, Дебър, Гостивар, Тетово и Кичево, в които живее многобройно българско население. Три дни по-късно германският пратеник Карл Клодиус запознава в София цар Борис III за договореностите във Виена относно границата между България и Италия. И царят приел загубата на Западна Македония с възклицанието: "Няма да ядем тетовски ябълки!", но поискал като компенсация Лерин, Солун и Кукуш в Егейска Македония, както и района около Одрин и корекция на новата българо-сръбска граница, изразяваща се в преминаване на прохода „Св. Никола“ (североизточно от Кавала) към България. По този начин границата ще мине на югоизток от Бяла Паланка и Лесковац, преминава през р. Морава и следва гребена на Баничка Морава към Люботрън.

- Кога българската армия получава разрешение да навлезе в новоприсъединените територии?

- Още на 17 април 1941 г. Берлин уведомява българското правителство, че българските войски могат да влязат в Западните покрайнини, след което се позволява българската войска да навлезе в Беломорска Тракия до Дедеагач и в Македония до река Вардар. Този акт е положителен, но не удовлетворява нашите национални интереси. По това време българското правителство се стреми да уреди окончателно въпроса за присъединяването на тези територии към България.

- Какво си връща България като площ и

население?

- Новите земи, които България присъединява към територията си, възлизат на 39 756 кв. км, броят на българите, приобщени отново към родината, е точно 1 875 904 души. Ето и разбивка на новоосвободените територии: в Македония - 23 807 кв. км с население 1 061 338 души; в Беломорска Тракия - 12 363 кв. км с население 632 033 души; следват остров Тасос - 443 кв. км и население 13 500 души, остров Самотраки - 184 кв. км и население 3866

- Местните българи в цялата територия започват спонтанно да сформират т.нар. Акционни комитети. Дислоцирането на българската войска заварва вече изградените Акционни комитети, които бързо и енергично подменят до тогавашната сръбска администрация. След кратко колебание активистите на ВМРО също подкрепят тяхното създаване и по-късно участват активно в установяването на българска власт.

- Т.е. започва бързо уреждане на българска администрация...



Земеделски стопани носят икона - подарък на цар Борис III

души, както и Западни покрайнини - 1545 кв. км с население 165 157 души.

- Къде най-напред влиза българската войска?

- Едновременно в Западните покрайнини и Македония. Това става на 19 април 1941 г. Българските войници и офицери са посрещнати в Западните покрайнини с хляб и сол, с възторг, с радостни сълзи. Както казах, в същия ден войските ни навлизат във Вардарска Македония. Начело на нашите дивизии, полкове, дружини и роти стоят генерали и офицери, родени във Вардарска Македония. Тази акция съвпада с великденските празници. И българските вестници излизат с големи заглавия "Честито Възкресение!". Войската ни е посрещната от местните българи като освободителка с издигане на триумфални арки, с много цветя, с литийни шествия с църковни хоругви, с патриотични песни и народни хора.

- Какви са първите стъпки на новата власт?

- Но в основата на нейните поделения влизат лицата, участващи в изграждането на Акционните комитети. В администрацията са включени и специалисти и експерти от старите предели на България. Целият този процес се провежда много внимателно.

- В какъв смисъл?

- Налага се да се пипа много внимателно, защото се взимат бързи мерки за изселване и депортиране в Сърбия на около 100 000 сръбски колонисти, които преди войната са били заселени в Македония в зони, в които ВМРО е имало силни позиции. През 1941 г. всички граждани от български произход в новоосвободените земи получават българско поданство, т.е. гражданство.

- Знаем, че Вие неведнъж предлагате на днешните български власти всички наследници на тогавашните македонски българи да получат автоматично българско гражданство, но това е друга тема и ще я продължим в един от следващите ни разговори...



Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1, на акад. Григор Велев





Акад. проф. Пламен ПАВЛОВ, член на БАНИ

Крайно време е да проумеем една очевидна истина - Априлското въстание, независимо от кървавото му потушаване, на практика е една победил революция. Тази теза е защитавана най-последователно от акад. Константин Косев и се възприема все повече от учените, а и от самото ни общество. Априлската епопея от пролетта на 1876 г. отваря нова страница в Източната криза, която води до Освободителната руско-турска война - истина, която нито тогава, нито днес буди съмнение. Това, което е казал Георги Бенковски на връх Лисец, както и Цанко Дюсепанов пред турския съд в Търново, се оказва вярно - **целта на въстанието е постигната!**

Отзвукът на Априлското въстание се оказва със сила и мащаби, които надали са били подозирани и от самите негови апостоли и организатори. Отзвукът от събитията в България е уникален във възрожденската ни история, тъй като по едни или други причини нашият национален въпрос не е бил достатъчно добре познат в тогавашния свят.

Разбира се, в никакъв случай не може

да се отрича ролята на Руската империя, на нейните интелектуалци, славянофили, на всички приятели на България, които се изправят в защита на въстанието. Ако тръгнем по линия на славянските страни и популярната в онези години славянска идея, изключително важен е отзвукът на въстанието в Чехия - солидарността на чехите с българския народ прави "българската тема" популярна в Австро-Унгария и германоезичния свят като цяло, в Средна и Западна Европа.

За жителите на континента става ясно, че българският народ не може повече да бъде поданик на една азиатска деспотия, каквато си остава Османската империя.

До известна степен плод на случая, но много силен отзвук получава една велика книга - "История на българите" на младия тогава Константин Иречек. "Историята" излиза именно през 1876 г., при това на немски език, което на практика отваря очите на голяма част от тогавашния свят кои са българите - че не са някакъв загадъчен, неизвестен народ, напротив - България е страна с древна и богата история, важна не само за славянските народи, но и за цяла Европа.

139 години от Априлското Въстание

Вълна от протести залива целия свят, тъй като Европа вече живее в едни модерни времена, където хуманизмът, демокрацията, човешките права са на преден план. Цветът на руската интелигенция, най-големите руски интелектуалци излизат мощно в подкрепа на българския народ. Това важи и за техните събратя в цяла Европа - достатъчно е да посочим Виктор Юго или пък огромния морален авторитет на Джузепе Гарибалди в Италия. Малко известно е, че Априлското въстание има силен отзвук в Ирландия, тъй като ирландският народ също се бори за своята независимост, макар да живее в несравнимо по-добри условия.

Отвъд Океана, в Съединените щати, има мощна вълна, като тук много голяма е заслугата на Макгахан

и на други американски българофили. Дори в Нова Зеландия са събрани помощи за страдащите българи.

Нека припомним, че и преди Априлската епопея е имало големи въстания. Да речем, през 1850 г. - в така нареченото Видинско или Белградчишко въстание, участват 30 000 души. То по мащаби се равнява на Априлското, както впрочем е и при Нишкото въстание през 1841 г. Тогава също е имало интерес от Западна Европа, но той е бил несравнимо по-слаб. Пък и европейската общественост по онова време е заета със собствените си проблеми. През 1876 г., реално погледнато, отзвукът е невероятен, което се дължи преди всичко на героизма на самите въстаници.

Не бива да забравяме обаче, че въстанието е кърваво потушено не само в Батак...

Кланетата в Бояджик, Ямболско, може да се съизмерват донякъде с Батак, а и самата революционна столица Панагюрище е превзета, и то най-вече от части на редовната армия, с нечувани зверства. Масовите убийства продължават и по време на Руско-турската освободителна война, в която има редица примери за жесток терор и геноцид над българите. Достатъчно е да посочим Стара Загора, Любенова махала, изобщо целия ареал, в който се струпват войските на Сюлейман паша. И не само там - има опит да бъде избито населението на Русе, а и на други градове и села, в София има убити хора в навечерието на освобождението ѝ от войските на Гурко.

Можело ли е да успее въстанието

- въпрос, който е възбудил още съвременниците му. Разбира се, то не е могло да разчита на военен успех, тъй като силите на въстаниците са несравними с огромния потенциал на Османската империя, стъпила на три континента. Самите организатори и водачи на въстанието не са си правели илюзии, че могат в открит сблъсък да победят модерно въоръжената турска армия. Това се оказва сериозно предизвикателство дори за Русия по време на последвалата война. Добре въоръжена, турската армия е командвана често от западни офицери, приели формално исляма, разполага с инструктори, с генералитет и офицерство, обучени в духа на модерната военна наука. И все пак замисълът на апостолите не е за едва ли не "колективно самоубийство".

Идеята, обсъждана в Гюргево от младите и радикални патриоти, следва познатите проекти още на Георги Стойков Раковски, а ако се върнем още по-назад в историята, до-

ри на Велчовата завора.

Време е да се проумее, че в нашето революционно движение няма прекъсвания...

Напротив, има един практически непрестанен революционен поток, който се предава от поколение на поколение, а много често тези поколения се преливат едно в друго. Замисълът на въстанието е да се извоюва "свободна територия", да бъдат обявени българска власт и правителство - и водачите на въстанието го правят. Целта е да бъде легитимирана новата българска власт - това Бенковски го прави по гениален начин, - след което да се предизвика намесата на Великите сили и на международната общественост - още повече че необходимостта от реформи в Османската империя е била призната от целия свят, от Великите сили, а в косвен план - дори от самите турски власти. Самият факт, че броени години преди това османската власт въпреки огромните протакания и двулични маневри признава Българската екзархия, е показателен. Неслучайно Цариградската конференция веднага след въстанието стига до идеята за създаване на две големи български автономни провинции, които следват като цяло модела на диоцеза на Екзархията, на българското етнокултурно пространство.

Реалното освобождение на България започва с Априлското въстание, то е катализаторът на всички останали процеси, вкл. на Руско-турската война - голямата военностратегически процес, довел до възкресяването на погиналата българска държавност. Що се отнася до тази толкова съдбовна за нас война, и за нея в учебната ни

литература, а и в общественото съзнание има доста празноти и недостатъчно обяснени събития и факти. Обикновено се пише и говори, че първият свободен български град е Свищов, но десет дни преди това е освободен Мачин в Северна Добруджа - там местните българи, водени от свещеника и даскала, посрещат освободителите по същия начин, по който това става впоследствие навсякъде. Тулча, Мачин, Кюстенджа (сега Констанца), за които днес не си спомняме, тогава са типични български градове, в които имаме същото Възраждане, както и в останалите български земи.

Нека да припомним, че в Априлското въстание също участват дейци от Северна Добруджа. Поп Харитон е бил дълги години свещеник в Северна Добруджа и оттам води една своя малка чета.

Не бива да се забравя и за тъй нареченото Разловско въстание в Македония -

нещо, което нашите съседни и събратя от днешна Република Македония или премълчават, или се опитват да изопачат.

И не бива да забравяме, че цялата организация през 1876 г. се базира върху мрежата от комитети, изградени от Васил Левски. Самите съвременници казват: "Това правеше Дякона".

На практика въстанието не би имало своите мащаби, дори онова "пиянство на един народ", както образно се изразява Иван Вазов, ако я нямаше онази революционна "мрежа", създадена от Апостола Васил Левски.

Митът за предаването трябва веднъж завинаги да бъде изоставен.

Разбира се, има случаи на издайничествата, а и на явно предаване, понякога от страх, алчност, дори от глупост и невежество, но да се слага такъв "маркер" като наша национална черта е повече от пресилено. Нещо повече, това е и своеобразен грях, още повече от гледна точка на съвременните ни знания за онази епоха.

СОФИЯ

Специализиран комплекс помага на деца в риск



На 21 април т.г. бе официално открито на Комплекса за социално-здравни услуги "Св. Параскева". В него експертна помощ могат да получат деца в риск от 0 до 3 години, както и техните семейства. Комплексът обединява 3 от-

делни центъра, в които работят общо 30 специалисти. В Семейно-консултативния център родителите се учат как да бъдат пълноценни в своите всекидневни задачи. За бременните и майките е осигурена профилактика и медицинска помощ в Центъ-

ра за майчино и детско здраве. В специализирано звено за ранна интервенция и дневна грижа деца в риск и с увреждания получават подкрепа и рехабилитация почасово или целодневно. Предстои откриването и на център за резидентна грижа, в който ще бъдат настанени малчугани, лишени от родители. На практика "Св. Параскева" започва да функционира през януари т.г., като до този момент е оказана експертна социална помощ на над 200 души. Това е първият от осем пилотни комплекса в страната и е изграден по проект на Столична община в партньорство с фондация "За нашите деца".

ПЛОВДИВ

Жителите и гостите на Пловдив отново ще се радват на едно от емблематичните места в града. Това показаха първите реакции непосредствено след като кметът инж. Иван Тотев пусна водната каскада по стълбите на Каменица. Завършеният проект включва още изграждането на нови настилки, почистени за първи път от над половин век стени, укрепване на плочата, подземни резервоари. Същевременно Община Пловдив откупи двете заведения в подножието на стълбите, където предстои откриването на галерия за съвременно изкуство. В концепцията за новия облик на атракцията се вписват и двете кафенета, където частните собственици са предп-

Пуснаха водната каскада в центъра на града



риели ремонт. Монтирани са пейки, поставени са кашпи с дръвчета и цветя, като голямото озеленяване тепърва започва. Предвижда се засаждането на олеандри, а за по-голяма сигурност са поставени видеокамери. Цялост-

ното обновяване на любимото на поколения пловдивчани място стана след конкурс и обществено обсъждане. Това струва на общината 150 000 лева, отделно тя купи и бившия бар, който е в подножието на стълбите.

ВАРНА

От средата на май забраняват строителството в курортите

От 15 май до 1 октомври се забранява извършването на всички видове строителни и монтажни работи на територията на комплексите "Златни пясъци", "Св. св. Константин и Елена", "Чайка" и "Прибой". Това гласи заповед на кмета Иван Портних. Забранен е и достъпът на тежка строителна техника и на всякакви превозни средства, доставящи строителни материали в комплексите, като изключение се допуска за неотложно аварийно-ремонтни дейности. До 14 май възложителите и изпълнителите на незавършени строежи на територията на комплексите се задължават да предприемат необходимите мерки за ограждане и обезопасяване на строителните

обекти, да демонтират временно поставените обслужващи обекти, които са извън границата на строителната площадка, както и да почистят и възстановят нарушените в резултат на строително-монтажните работи тротоари и пътни настилки около строежите. Засегнатите от строителството зелени площи трябва да бъдат почистени от строителни отпадъци, обработени и засадени със съответния вид декоративна растителност. В случай че заповедта не бъде спазена, физическите лица ще се наказват с глоби от 1000 до 10 000 лева, а на едноличните търговци и на юридическите лица ще се налага имуществена санкция в размер от 10 000 до 50 000 лева.

БЛАГОЕВГРАД

Паметна плоча на Пере Тошев бе открита на едноименната улица в центъра на Благоевград. Поводът бе 150-годишнината от рождението на българския просветител и деец на македонско-одринското освободително движение. Инициативата е на Община Благоевград съвместно с Регионален исторически музей, Народни читалище "Никола Вапцаров - 1866", Държавен архив Благоевград, ВМРО Благоевград. Церемонията бе съпроводена от почетен караул на военно формиране 26400. "Наш дълг е да пазим историята си, защото, когато един народ не помни своите герои, той няма как да има и бъдеще. Поклон



Поставиха паметна плоча на Пере Тошев

пред Пере Тошев", заяви в поздравителното си слово кметът Камбитов. На наследниците на големия българин кметът обеща да предостави копие от архива на Александър Пелтеков, в който има лич-

на кореспонденция на Пере Тошев. За делото на Пере Тошев говори още Георги Васев и внукът на революционера - Николай Тошев, който бе пристигнал от София, за да присъства на тържеството.

БУРГАС

В Деня на Земята (22 април) Община Бургас засади 72 000 дървета бебета. В засаждането се включиха ученици от ОУ "Иван Вазов" в Банево и ОУ "Христо Ботев" във Ветрен. Новата гора ще расте на мястото на старата, напълно унищожена при пожар преди години. Теренът е с площ 90 декара. За да се предотврати възникване и разпространение

Засадахме млада гора в Деня на Земята

на нови пожари, е предвидено по периферията да се изгради минерализована ивица с дължина 1065 линейни метра и ширина 3 метра. Очаква се при растежа си гората да укрепва почвата и да възпрепятства евентуални наводнения. Залесяването е част от изпълнението на спечелен проект по

Програмата за развитие на селските райони 2007-2013, подкрепена от Европейския земеделски фонд за развитие на селските райони. Стойността на одобрената инвестиция е в размер 123 000 лв., като 82% от сумата се осигуряват от Европейския съюз, а останалите 18% - от държавния бюджет.

СТАРА ЗАГОРА

25 гайди откриват европейското първенство по ушу



25 гайдари ще посрещнат официалните гости и състезателите на първото провеждано в България Европейско първенство по ушу. На Античния форум в Стара Загора на 16 май ще бъде даден стартът на зрелищното спортно събитие. Под мотото "Най-древният спорт в най-древния град" в общинската спортна зала "Иван Вазов" умения ще

покажат над 700 състезатели от 32 държави. Това стана ясно по време на пресконференция на председателя на Инициативния комитет по провеждането на събитието Маноил Манев, който е и член на Изпълнителния съвет на Европейската федерация по ушу. Специални гости по време на откриването ще са пре-

зидентът на Международната федерация по ушу и вицепрезидент на олимпийския комитет Ю Цзайцин и президентът на Китайската асоциация по ушу Гао Хиауджун. Покана е изпратена на министъра на спорта Красен Кралев и на Стефка Костадинова, председател на Българския олимпийски комитет.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

28 АПРИЛ - 4 МАЙ 2015

Ресвератролът в помощ на белия гроб

Полезният за организма ефект от антиоксидантите отдавна е известен на учените. Оказва се, че ресвератролът е намерил място и в лечебната практика на пулмолозите. Каква е ролята на един от най-силните антиоксиданти четете

на стр. 18

Да избегнем инфаркта

Здравословният начин на живот може да сведе до минимум риска от сърдечносъдови заболявания. За разлика от съществуващото доскоро мнение, съвременните изследвания показват, че никога не е късно да поведем битката с инфаркта. Повече

на стр. 22

В сезона на алергиите

СЗО обяви, че живеем във века на алергиите. Причината е, че пациентите с това заболяване се увеличават с епидемични темпове. Кои са най-разпространените алергени вижте

на стр. 25

Четирикраките лечители



Според статистиката хората, които имат домашен любимец, се сблъскват с по-малко здравословни проблеми. Какво е предимството на мъркация или лаещ приятел вкъщи ще научите

на стр. 27

Във връзка с възникналия казус в българския национален отбор по шанги, при който в пробите на всички национали в отбора беше открит допинг, Българската агенция по безопасност на храните получи официално писмо от Българската федерация по шанги, на основание на което извърши собствена проверка относно хранителната добавка "Трайбест" и наличието на забранени вещества в нея. Две проби от хранителната добавка

БАБХ УНИЩОЖАВА ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА

добавка "Трайбест" бяха изпратени в акредитираната лаборатория "Еврофинс" - Хамбург - Германия. Резултатите и от двете проби за наличие на забранения стероид станозолол в състава на хранителната добавка са положителни!

Във връзка с това БАБХ предприе следните мерки:

1. Унищожаване на вече блокираните количества от хранителната добавка "Трайбест".

2. Зачистване на хранителната добавка "Трайбест" от базата данни на разрешените хранителни добавки.

3. На производителя "Трайбест Нутришън" България ООД е съставен акт за установяване на администра-

тивно нарушение.

Българската агенция по безопасност на храните и Министерството на младежта и спорта продължават съвместната си работа, за да гарантират безопасността и здравето на всички български спортисти.

КАФЕТО ПРЕДПАЗВА ОТ РАК НА ГЪРДАТА



Редовната употреба на кафе помага за снижаване на риска от рак на гърдата, смятат швейцарски учени, след като провели редица изследвания за връзката между ободрителната напитка и онкологичното заболяване. Според специалистите причината за профилактичната роля на кафето се крие в способността на кофеина да неутрализира раковите клетки или да предизвиква ремисията им. Изследователите са на

мнение, че ежедневната употреба на не по-малко от две чаши кафе помага да се ускори процесът на оздравяване при рак на гърдата. Освен това специалистите отбелязват, че кафето има и профилактично действие. Те са категорични, че две чаши кафе на ден снижават риска от развитие на това онкологично заболяване с около 90%. Ободрителната напитка предпазвала още от рак на черния дроб и на кожата.

РЕЙТИНГ НА ПРОДУКТИТЕ, КОИТО ПОНИЖАВАТ АПЕТИТА

Диетолози от Корнелския университет разработиха препоръки, които ще позволят на хората да оптимизират така храненето си, че да се избавят от излишните килограми и при това да не изпитват глад. Всъщност става въпрос за продукти, които намаляват апетита. На първо място в списъка на специалистите са кедровите ядки, които съдържат мастни киселини. Те подпомагат изработването на хормона, отговорен за чувството за насищане и регулирането на апетита. Другата препоръка е да се консумира всеки ден гореща храна, защото тя по-бързо се справя с глада, въздействайки с аромата си върху центъра на насищане в мозъка. За да се държи апетитът под контрол, помагат и зелените листни зеленчуци като салатата, зеле, спанак. Те съдържат много малко калории, но за преработването им организъмът харчи много енергия. В списъка попадна и зехтинът. Изследванията показват, че благодарение на употребата му се снижава апетитът към калорични продукти.

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова - **онкопатолози**
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков - **химиотерапевти**
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция - **лъчетерапевт**

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mctmed1@abv.bg



Д-р Недялка Брадова,
общопрактикуващ
лекар,
гр. Стара Загора

"Flora Bimbi" е продукт, на който всеки лекар може да разчита за подпомагане на лечението както при децата, така и при възрастните пациенти, тъй като патологията, чието лечение подпомага, е повсеместна. В работата с деца Flora Bimbi е отличен партньор на педиатъра, много добре копира всички изяви от страна на храносмилателния тракт при малките, при които се налага антибиотично лечение. Работи добре при вирусни инфекции, ангажиращи храносмилателния тракт, което на практика е около 70% от патологията. Flora Bimbi се приема много добре от децата, те го харесват."

Флора Kids е уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс, специално създадена и съобразена с нежния детски организъм. Ползена за поддържането на баланса на чревната флора, съдържа и фруктоолигосахариди (FOS) - нискокалорични, нехраносмилаеми въглехидрати, които допринасят за правилното развитие и дейност на млечнокисе-

FLORA - ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ ЗА ДВОЙНО ПО-ГОЛЯМА СИЛА И ЗАЩИТА НА ОРГАНИЗМА



лите бактерии и действат благотворно на имунната система. Продуктът се предлага в опаковки сашета и флакони, както и на капсули.

Flora Bimbi - 10 сашета

съдействат за потискане на развитието на болестотворните бактерии, които са от основните причинители на стомашно-чревни неразположения. Те са особено подходящи 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. Поддържат баланса на чревната микрофлора и потискат развитието на болестотворни бактерии, осигуряват правилно и ефективно храносмилане. Могат да се приемат от кърмачета и деца до 12-годишна възраст. Специално подпомагат нормалното функциониране на храносмилателните ензими в детския организъм.

Каква е ролята на антиоксидантите в лечебната практика в пулмологията и какви дискусии вървят сред водещите експерти у нас и по света за терапевтичните и профилактичните ефекти на ресвератрола, станал известен на широката публика като ценна съставка на червеното вино? Отговор потърсихме от доц. Коста Костов, началник на Клиниката по белодробни болести във ВМА, София:

УЧЕНИТЕ ПУЛМОЛОЗИ ОБЪРНАХА ПОГЛЕД КЪМ РЕСВЕРАТРОЛА



Доц. Коста Костов

В началото искам да кажа, че при голяма част от белодробните заболявания става въпрос за хронично възпаление на дихателните пътища. За антиоксидантите се говори от години, повече от десетилетие. Голяма част от тях се обсъждат на международни форуми, но все още тяхната роля не е напълно

утвърдена в клиничната практика в пулмологията. Затова, който и международен гайдлайн да отворите, няма да намерите специална глава с утвърдени препоръки при определени патологични единици какви точно антиоксиданти се предлагат. Тъй като антиоксидантите са едно допълнително, помощно лечение на основното. Що се отнася до белодробните болести с хронично възпаление на дихателните пътища, обсъждат се някои антиоксиданти, но един от тях, който при ХОББ има сериозна подкрепа сред някои от големите капцитети в пулмологията, това е съдържащият се в червените вина ресвератрол. По този антиоксидант има доста дебати, но примерно най-голямото име в белодробната медицина в света проф. Петер Барнс от "Империял колидж" в Лондон, храни голяма любов към ресвератрола. Недостигът на ресвератрол е дълбоко заложен в патогенезата на ХОББ. И някои други ензими и метаболити също, но ресвератролът стои много здраво в концепцията за патогенезата на ХОББ.

Когато аз реша да изпиша антиоксидант, имам, разбира се, няколко любими продукта, никога не пропускам да кажа: пийвайте по чаша червено вино вечер - поради това, че на пазара липсваше дискутираният ресвератрол. За съжаление една чаша червено вино не е достатъчна. Когато разговарях с проф. Барнс каква е дозата, която трябва да поеме човек, за да ползва терапевтичните ефекти на ресвератрола в организма, той каза - трябва да се изпият десетки бутилки. Със сигурност невъзможно количество за изпиване от пациент. И аз в някакъв момент си помислих, че би било

добре този ресвератрол да се "изтръгне" от червеното вино и да се вкара в таблетъчна форма.

Имам и други любими антиоксиданти, които се дискутират на високите нива в пулмологичната гилдия, но те се появяват като съобщения в откъслечни публикации и все още не са приети от цялата терапевтична общност. Със сигурност това, което мога да кажа и да твърдя с цялата си отговорност и авторитет на експерт, е, че ресвератролът е оценен много високо сред пулмолозите по отношение на антиоксидантния му ефект.

Терминът антиоксиданти е доста популярен, въпросът е как се ползва в реалната практика и кой какво ползва. Със сигурност в България би било добре една работна група да се заеме да изготви препоръки за ползване на имуномодулатори, антиоксиданти и имунопрофилактика. Това е нещо, с което бих се ангажирал и бих мотивирал колегите да го направят. Впрочем, за да бъде коректен, един от антиоксидантите, за който се поддържа антиоксидантен ефект и добро действие при болни с хронична белодробна патология и залежал също в гайдлайните, е сироп, който съдържа карбоцистеин. Тоест ацетилцистеинът и карбоцистеинът са най-сериозно признатите продукти на този етап, с утвърдена в клиничната практика позиция. Освен като муколитичи при тях се подозират и антиоксидантни ефекти. Не бих казал, че са чисти антиоксиданти, но са препарати, които също стоят в парадигмата на тази тема. Така че, ако питате мен какво ползвам в клиничната си практика, ползвам карбоцистеин и надявам се да имам възможност в бъдеще да ползвам и ресвератрол.

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

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

ECPHARM

Търсете
в аптеките

Доц. Хараланов, промени ли се стигмата по отношение търсене на психиатрична помощ?

- Стигмата все още съществува, но има известен прогрес, защото към клиниката се обръщат все по-голям брой пациенти с леки и даже латентни психопатологични състояния, които преди се обръщаха към психолози или невролози, но не и към психиатри. Става въпрос за хора с тревожни разстройства, панически пристъпи, фобии, натрапливост, леки депресии, конвulsive симптоми.

- Психолозите имат ли място в справянето с такива състояния?

- Първоначалната диагноза, както и лечението задължително трябва да бъдат определени от лекар психиатър! Ако психолози самостоятелно се заемат с такава дейност, това е незаконно и неетично. Да не говорим за така наречените алтернативни лечители. Независимо дали става дума за биологична или за психологична терапия, тя трябва да бъде назначавана и проследявана от лекуващия психиатър. Мозъкът е част от биологията на човека, а неговите дисфункции са субстратът на психичните нарушения. Изискват се дълбоки познания за анатомията и физиологията на централната нервна система, за да лекуваш психиатрични разстройства. Когато лекарят определи, че състоянието на пациента е такова, че би се подобрило и без медикаментозна терапия, само с психотерапевтични техники, квалифицираните в тази дейност психолози имат своето място. Но ако преди тяхната намеса не се направи обстоен преглед от лекар, който да изясни причината за страданието, има риск да се забави откриването на сериозно заболяване, което без своевременно и ефективно медикаментозно лечение би прогресирало и би станало трудно лечимо.

- В практиката какво най-често се случва?

- Много хора, които имат оплаквания, свързани с психиката и поведението, отиват на психолог, споделят си проблема, психологът вижда следствието, но не може да установи причината. Тогава произволно приема, че проблемът е психологичен, и започва психотерапия, която в голяма част от психиатричните разстройства е само палиативна. Паци-

ДОРИ ТЕЖКИТЕ ПСИХОЗИ СЕ ОВЛАДЯВАТ ПРИ СИСТЕМНО ЛЕЧЕНИЕ

● С доц. Светлозар Хараланов разговаря Петър Галев



Доц. Хараланов изследва пациент с новаторски метод

ентът субективно може да се почувства по-добре, но тъй като не се лекува първопричината, болестта продължава подмолно да се развива. В ранната фаза проявите на всички заболявания са сравнително леки и могат бързо и лесно да се овладеят с адекватно лечение. Но когато пациентите дойдат при нас късно, след месеци и години на психотерапия, а всъщност заболяването е изисквало медикаментозно лечение, става много трудно да интервенираме и невинаги можем да постигнем желаните и принципно възможни благоприятни резултати. Затова нека хората първо се обръщат към психиатър, ако имат психични проблеми, а след това да търсят алтернативи.

- Имаше години, когато хората с агресивни прояви на фона на психическо заболяване можеха бързо да бъдат настанени на лечение. А сега това е много труден процес. Къде е балансът между човешките права и обществен интерес?

- Вярно е, че махалото отиде в другата крайност и от може би прекалено упражняване на принуда спрямо психично болните в името на обществото сега се стигна до пълен хаос и бездействие на институциите, а оттам до заплаха от някои болни за обществото. Но веднага

трябва да кажа категорично, че основният проблем за престъпността и агресията не са психично болните. Когато психично болен извърши някакъв престъпен акт, върху него се фокусира медиен интерес и се правят погрешни внушения. Последният пример е болен, който се опитал да избута моторист от пътя. Инцидентът завърши без сериозни последици, но веднага се повдигна въпросът всички психично болни да бъдат лишени от шофьорските си книжки. А това е пълно безумие. Най-големите трагедии на пътя се предизвикват от психично здрави хора, които имат патологична структура на личността поради мозабравяне, липса на възпитание и т.н. Защо на тях не им се взимат книжките?

- В момента много се дискутира създаването на регистър, в който да фигурират хората с психиатрични проблеми, какво мислите за това?

- Със сигурност трябва да има регистър на психично болните, които са имали опасни прояви. По принцип нашите болни най-често са опасни за самите себе си и за близките си, а не толкова за околните. Целта на евентуален регистър би била да се следи дали обществените опасности болни редовно приемат

предписаното им лечение. Защото едно правилно и постоянно лечение до голяма степен гарантира, че няма да се повтори извършеното престъпно действие. Но да регистрираме всеки, който е дошъл при нас с депресия или с друго подобно оплакване, не е сериозно! Това само ще доведе до ефекта на отказа и отдръпването. Просто хората няма да идват при нас, за да не ги регистрираме. Както навремето близките всячески се опитваха да измъкнат болните си роднини от диспансеризацията, за да не им се сложи завинаги клеймото на психично болни. За обществен интерес е вредно да се създават механизми, които ще отклонят хората от търсене на помощ при психиатър заради страха от регистрация. Тогава те ще се влошават и ще идват при нас в тежките и необратими стадии.

- Какво да се направи тогава?

- Пак ще го кажа - регистър само на пациентите с опасни деяния, и то от гледна точка на обгрижването им. Вече има депо-препарати, които могат да се прилагат един път месечно и така с 12 посещения годишно пациентът е на добро лечение, което е и гаранция за безопасността на неговите близки и на обществото като цяло.

- По Ваше наблюдение има ли увеличение

на броя на психичните заболявания?

- Нямам такива данни, съмнявам се, че има. Но може би хора, които имат някаква биологична предразположеност към психични отклонения, по-често декомпенсират. Това не е увеличение на самите заболявания, а по-скоро на абнормните реакции, които са свързани с тях. Те се влияят от по-напрегнатите обществени условия, в които живеем. В битов план често сме свидетели на екстремни реакции, които не съответстват на повода - сбивания при леки катастрофи, спреквания в магазини и на улицата и т.н. Но това не са психиатрични болести, а просто дезадаптивни реакции.

- Навремето се смяташе, че шизофренията и биполарното разстройство си остават за цял живот. Вече могат ли да се лекуват?

- Това са заболявания, при които има генетична обусловеност и техните биохимични механизми в мозъка до голяма степен са разкрити. Лечението на симптомите им е много ефективно. Бих направил сравнение с хипертонията и диабета например. Ако пациентите редовно приемат предписаното им лечение, болестта е под контрол и животът е пълноценен. Ако обаче се спре лечението, симптомите се завръщат.

- Все още има страх от продължителен прием на психоактивни лекарства, за да не се причини зависимост или други увреди...

- Това е поредният мит. Зависимост може да се появи само към транквилизаторите, които се изписват със зелена рецепта и имат временен ефект. Те трябва да се приемат за ограничен период от време. Но очевидно хората не се съобразяват с тази опасност и с месеци и години се самолечат с тях. Докато специфичните медикаменти (антидепресанти, антипсихотици, антиконвулсанти) са насочени пряко към механизма на съответното заболяване и не водят до зависимост. Те могат безпроблемно да се приемат с години под лекарски контрол. Ние отдавна знаем как да управляваме лечението, така че да е ефективно и безопасно. Благодарение на ефективните медикаменти дори хора с хронични психиатрични заболявания днес се връщат към обичайния си живот след няколко седмици лечение. Например антидепресантите всъщност са алтернативата на транквилизаторите, защото лекуват специфично депресиите, без да създават зависимост. Но лечението трябва да се провежда под лекарски контрол.

„СВЕТКАВИЦИТЕ“ В ОЧИТЕ МОЖЕ ДА СА СИГНАЛ ЗА ПРОБЛЕМ

Оплакването от "светкавици" в очите представлява внезапна поява на силна светлина пред окото, главно в периферията на зрението, която трае части от секундата и се повтаря през различни интервали от време. "Светкавици в очите" обединява проявата на различни видове зрителни феномени и се наблюдава както при очни заболявания, така и като резултат на някои съдови увреждания като хипертонична болест, преходна мозъчна исхемия и др. Какви са последиците за здравето разказват в профила си в CredoWeb от Медицински център за специализирана помощ "Д-р Иванови - Младост", Бургас.

Най-често това оплакване се изразява с внезапна поява на силна светлина пред окото, главно в периферията на зрението. Светлинният проблясък трае едва части от секундата и се

повтаря през различни интервали от време, като усещането може да е свързано с резки движения на очите или с промяна на положението на тялото. Този тип "светкавици" в очите се наблюдават най-често при отлепване на стъкловидното тяло - желеподобната субстанция, изпълваща окото. Отлепването може да настъпи с напредване на възрастта, в резултат на някои болестни процеси в окото или системни заболявания на организма. В такива случаи се променя структурата на стъкловидното тяло - настъпва дегенерация на съставките му, то се уплътнява, свива се и дърпа ретината, при което може да се отдели напълно от нея. Това по-често се наблюдава при хора с късогледство, след операция на перде, след лазерно лечение или при вътреочно възпаление. "Светкавиците" може да се появяват и при млади хора след очна травма без предшест-



ващи болестни промени в окото.

Внезапната поява на светлинни проблясъци, особено когато са придружени с подвижни мътнини пред окото, е тревожен признак, тъй като при тези симптоми в редки случаи може да настъпи и отлепване на ретината, което сериозно да застраши зрението. При подобни оплаквания е необходим спешен преглед на ретината, който се извършва със специален уред за търсене на патологични изменения - триогледал-

но стъкло. При наличие на промени незабавно трябва да се проведе лазерно лечение. Това е

единственият метод за намаляване на риска от отлепването и, но не може напълно да гарантира излекуването. Възможно е то да бъде извършвано неколкостепенно, по преценка на лекуващия лекар. Най-често при отлепване на стъкловидното тяло не се налага лечение и светкавиците постепенно изчезват. Препоръчва се за определен период от време (15-20 дни) да се спазва известен двигателен режим, както и да се избягват резки движения на очите.

Друг вид поява на

светлинни феномени са зигзагообразните, трептящи, светещи и нарушаващи зрението линии, които се появяват в периферията и се движат към центъра на окото. Това са феномени с различна продължителност - от 5 до 15-20 минути, и най-често предшестват поява на главоболие или мигренозен пристъп. Те не представляват непосредствена опасност за зрението, но при подобни оплаквания се препоръчва консултация с офталмолог за уточняване на характера им.

ЗА ЗДРАВО СЪРЦЕ ДИЕТА С РИБА И ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ ХРАНИ

Сърдечносъдовите заболявания са причина №1 за смъртност у нас. При това ние сами можем да направим доста за профилактиката и подобряването на състоянието при вече появили се оплаквания. Как точно става това обясняват специалистите от Кардиологичен център "Понтика" в платформата CredoWeb.

Научете се да ходите при специалист не след констатиране на заболяването, а проявите грижа към себе си и проверявайте как е сърцето ви поне веднъж годишно. Това се отнася особено за тези, в чийто род има хора, преживели инфаркт или инсулт, хипертоници, с висок холестерол, наднормено тегло, диабетици, претърпели сърдечни операции. Първата крачка да намалите риска от сърдечно заболяване е да внимавате с храненето. Правилната диета намалява риска от атеросклероза, която стеснява и блокира кръвоносните съдове. Ако запушването на артериите вече е започнало, правилното хранене и промените в начина на живот ще забавят прогреса на заболяването. Плаката в съдовете дори може да бъде намалена по този

начин. Нездравословното хранене, заседналият начин на живот и затлъстяването са сред основните причини за сърдечносъдовите заболявания!

Не всички мазнини са лоши за сърдечносъдовата система. Полезните допринасят за намаляването на общия холестерол и триглицеридите в кръвта. Те са в зехтина, маслото от рапица, в ядките и семената. Не се лишавайте напълно от месо, а наблегнете на пилешко и телешко. Рибата е основен източник на протеини и омега-3 мастни киселини, затова заема важно място в хранителния режим, пишат кардиолозите. В седмичното меню е добре да присъстват фасул, леща или грах, защото бобовите храни съдържат белтъчини, бедни на мазнини и холестерол. Контролирайте и употребата на сол - това ще регулира кръвното налягане, и задължително увеличете консумацията на пресни плодове и зеленчуци за сметка на пържените храни и полуфабрикатите. Пийте и от 1,5 до 2 литра вода/течности дневно, освен ако ле-

кар не е ограничил приемането им по някаква причина.

Правилната диета помага за намаляване на общия и лошия холестерол, за овладяване на високото кръвно и високата кръвна захар. Неусетно се сваля и теглото. Необходимата на тялото енергия трябва да идва от сложни въглехидрати: кафяв ориз, пълнозърнест хляб. Те освобождават по-бавно захар в кръвта и ни държат сити дълго време. Простите въглехидрати от безалкохолни напитки, захар и сладкиши се ограничават до минимум. Важно е и да се обърне внимание на редовното хранене: 5 до 6 малки хранения дневно могат да контролират пристъпите на глад, да регулират метаболизма и нивото на кръвната захар.

Най-важният съвет: движете се повече - не пропускайте да излезете на открито сред природата. Физическите упражнения заздравяват сърдечния мускул, подобряват кръвния поток, намаляват високото кръвно, повишават настроението.

Потърсете профила на Кардиологичен център "Понтика" на credoweb.bg

Д-р Павлова за atopичния дерматит и Prim Oil

Д-р Елмира Павлова
Дерматолог



Д-р Елмира Павлова

Атопичният дерматит (АД, атопична екзема, ендегенна екзема, невродермит) е хронично-рецидивиращо, неконтагиозно, възпалително и интензивно сърбящо заболяване. Най-ранно проявяващият се компонент на атопичния симптомо-комплекс включва бронхиална астма, уртикария, мигрена, опистипация, алергичен риноконюнктивит и атопична характеропатия.

Съществуват различни хипотези за възникването на заболяването. Идентифициран е генът, отговорен за синтеза на рецептори, локализирани върху мастоцитите и Лангерхансовите клетки, които имат афинитет към IgE. До 70% от болните имат нарушения в обмяната на ненаситените мастни киселини. В маслото на вечерната иглика има две важни ненаситени мастни киселини: линоленова (алфа-линоленова) и гама-линоленова киселина. Първата е една от есенциалните мастни киселини, което означава, че организмът не може да я синтезира, а трябва да си я набавя от храната. Втората се синтезира от организма на базата на основни съставки, внесени с храната. Около 72% от маслото от иглика е линоленова киселина, а около 9% - гама-линоленова киселина. Затова растението се смята за най-добър природен източник на витамин F, антиоксидант, неутрализиращ вредните свободни радикали. Игликата (*Oenothera biennis*) е дошла от източния бряг на Канада. Тя е била много популярна сред индианците, най-вече за лечение на проблеми с кожата и заздравяване на раните.

Лечението на АД е насочено към употреба на емолиенти, намаляващи увеличената трансепидермална загуба на вода. Те стабилизират повърхностния липиден слой на кожата и допълнително имат антипруригенозен ефект. Тук е и мястото на маслото от вечерна иглика, което подобрява еластичността и помага да се задържа влагата. Препоръчителната дозировка на Прим Ойл е 4 капсули дневно при обострени състояния и 2 капсули за поддържане на здрава и красива кожа.

Д-р Е. Павлова, дерматолог
УМБАЛ "Царица Йоанна-ИСУЛ", каб. 217
МЦ "Св.Пантелеймон"
тел.: 0889 238 411



Произведено от PlantaPol - Испания за
"Хербамедика" ЕООД, тел.: 02/818 48 70
www.herbamedicabg.com

Министерството на здравеопазването е взело решение за сливане на четири болници. УМБАЛ "Св. Иван Рилски" ще се слее с Александровска болница, а детската онкохематология ще мине към УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ". Новината бе потвърдена лично от министър д-р Петър Москов пред CredoWeb. Сливанията се правят, за да се спестят пари от издръжката на двойната администрация.

По думите на министър Москов не е допустимо в един и същи

МЗ СЛИВА БОЛНИЦИ, ЗА ДА ПЕСТИ ОТ ИЗДРЪЖКА НА ЧИНОВНИЦИ

болничен двор да има десет болнични администрации, всяка от които струва 50-70 хил. лева месечно. Така вместо за лечение на пациенти част от парите отивали за заплати на чиновници. "Ако има

година, в която държавата и финансовата система изпитват затруднения, тогава целият ресурс, който влиза в болницата, трябва да отива за лечение и за заплати на работещите", поясни Москов.

Тези сливания няма да останат единствени. В момента в МЗ се разглеждат различни възможности за сливане на лечебни заведения в цялата страна. Това бе потвърдено от пресцентъра на ведомство-

то. Една от идеите е всички психични, кожни и онкологични центрове да се влеят в близките до тях държавни болници. Промяната ще бъде заложена в проекта на

Закона за лечебните заведения. Ръководството на здравното министерство вече било взело решение за закриване на белодробната болница в Радунци.

Още новини за здравна политика можете да намерите на credoweb.bg

ПРИ УХАПВАНЕ ОТ ПЧЕЛА НЕ СТИСКАЙТЕ ЖИЛОТО!

Пролетта събуди и насекомите. Най-неприятно е ужилването от пчела или оса. Те, а и други насекоми "инжектират" при ухапване малко количество биологично активен агент, който предизвиква различни реакции, включително алергични, в човешкия организъм.

Специалистите разделят реакциите към отровата на четири степени, пише в профила си в CredoWeb д-р Петко Стефановски, началник на Спешно отделение при УМБАЛ "Д-р Георги Странски" в Плевен. Най-безобидна е местната алергична реакция - оток, зачервяване на мястото и сърбеж. Характерни за втората степен са затруднено дишане и зачервяване на цялата кожа по лицето и крайниците. Третата степен е съпроводена със спазми на дишанелните пътища и ларинкса, спадане на кръвното налягане, а нерядко може да се изпадне и в шок. Четвъртата е най-тежката проява на алергия - т.нар. анафилактичен шок, и пострадалият може да умре в рамките на минута.

При атака от пчела първо трябва да се провери дали жилото на насекомото е останало

в раната на пострадалия и да се извади. Това се прави с нокът или шпатула, но в никакъв случай със стискане. Върху жилото е разположена пулсираща торбичка с отрова и стискайки мястото, рискуваме пчелната отрова да бъде инжектирана директно в организма. Най-добре е с шпатулата да се бръкне под торбичката и внимателно да бъде отстранено самото жило. Ако ухапването е от оса или стършел, няма жило и директно трябва да се пристъпи към налагане на мястото със студен компрес. Прилага се антихистамин на мехлем или таблетки. В случай че пострадалият има установена алергия, незабавно трябва да се потърси лекарска помощ.

Малко хора знаят, че алергията към насекоми е лечима чрез имунопрофилактика и стимулация. За да се установи към кой вид отрова от насекоми е алергията, се правят специфични изследвания в имунологична лаборатория. След това алергологът може да състави схема за десенсибилизация (намаляване чувствителността на организма към даден алерген).

Потърсете профила на д-р Стефановски в credoweb.bg

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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

КАЧЕСТВО ОТ
ECOPHARM

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

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

A50/07.03.2013

Впоредния доклад на Европейската кардиологична общност бяха изнесени последни данни, които показват влиянието на начина на живот, който води преобладаващата част от населението в различните страни, върху статистиката на сърдечносъдовите заболявания. Отчетени са разпространението на вредните навици, средното ниво на употреба на алкохол, начинът на хранене. В доклада е отбелязано, че през последното десетилетие в Европа има тенденция към намаляване на сърдечносъдовите заболявания, но същевременно се констатира всеороятен дисбаланс в различните региони на континента.

Така например в Русия смъртността от исхемична болест на сърцето и инсулт сред населението - от двата пола и всички възрасти - е 6 пъти по-висока, отколкото във Франция. Като цяло се оказва, че в някои страни от бившия Съветски съюз, като Беларус, Казахстан, Киргизстан, Русия и Украйна, смъртността от исхемична болест на сърцето сред мъжете от 55 до 59 години е по-висока, отколкото сред французите на възраст между 75 и 80 години.

В някои европейски държави като Белгия, Дания, Франция, Люк-

НИКОГА НЕ Е КЪСНО ДА СЕ ВЗЕМАТ МЕРКИ СРЕЩУ ИНФАРКТ

Пет прости, общоизвестни и базови правила на здравословния начин на живот - балансирано хранене, отказ от тютюнопушене, умерена употреба на алкохол, редовни физически упражнения и поддържане на нормално тегло - могат да сведат до нула риска от инфаркт

сембург, Холандия, Португалия, Словения, Испания и Сан Марино за първи път сърдечносъдовите заболявания заеха второ място след раковите сред причините за смърт при мъжете, а в Дания и при жените.

Авторите на доклада не свързват тези данни с лоша генетика или пониско качество на медицинското обслужване, а главно с така наречените негативни фактори на околната среда, към които освен замърсяването на въздуха и водата се отнася традиционният начин на живот на населението - тютюнопушенето, алкохолът и нездравословното хранене. За разлика от жителите на западните страни идеята за здравословен начин на живот не среща отклик

сред основната маса от населението на страните от бившия Съветски съюз например.

Това е жалко, защото мащабно изследване на шведски учени, публикувано в *Journal of the American College of Cardiology*, показва, че следването на 5-те прости правила, които споменахме по-горе, действително спасява мъжете от инфаркт. В продължение на 11 години специалистите проследили начина на живот и здравето на почти 21 хиляди напълно здрави жители на Швеция на възраст между 45 и 79 години. Участниците в изследването попълвали редовно анкети, отговаряйки на въпроси за начина си на хранене, употребата на алкохол, тютюнопушенето, физи-

на миокарда и други сърдечносъдови нарушения. Според специалистите никога не е късно да се започне нов живот. Съвременните научни изследвания показват, че най-ефективният начин за борба със сърдечните заболявания е профилактиката.

ческата активност и обиколката на талията си.

Резултатите потвърдиха, че най-малък риск от инфаркт на миокарда има за мъжете, ако обиколката на талията им не превишава 95 сантиметра, не пушат, поне 40 минути на ден ходят пеша или карат колело, спортуват поне 1 час седмично, употребяват умерено алкохол и консумират редовно плодове, зеленчуци, зърнени храни, ядки, риба и нискомаслени млечни произведения. Съблюдаването на всичките тези условия може да предотврати 4 от 5 случая на инфаркт, да понижи с 86% риска от подобно развитие в сравнение с пълния отказ от здравословен начин на живот. Дори само баланси-

раното меню в съчетание с умереност в употребата на алкохол намалява риска от сърдечен пристъп с 35% в сравнение с хората, които не се ограничават в нищо и се хранят с нездравословни храни, най-вече фаст фууд.

"Удивителен е не само факт, че здравословният начин на живот влияе положително на сърдечната функция, а колко значително се оказва това влияние", посочи ръководителят на изследването Агнета Акесон от Каролинския институт в Стокхолм. "Важно е да се отбележи - добави тя, - че всичко е в ръцете на самия човек и колкото по-рано се пристъпи към позитивни промени в начина на живот, толкова по-добре."

Междувременно резултатите от изследването на учени от Чикаго показаха, че никога не е късно за такива промени. Дори на 30-40-годишна възраст промените могат да спрат и започ-

налите негативни изменения в сърдечносъдовата система. Изводът на учените е направен след анализ на 20-годишно наблюдение на данните за начина на живот на 5 хиляди пациенти на възраст от 18 до 30 години и 2 важни фактора за развитието на сърдечносъдови заболявания - нивото на калциноза на коронарните съдове и дебелината на интима-медия слоя.

В началото по-малко от 10% от участниците в изследването съблюдавали 5-те правила на здравословния начин на живот, а след 20 години вече около 25% съобщили, че се придържали към поне едно от тях. Установено било, че всяка промяна към по-правилно поведение дори в зряла възраст е свързана статистически с подобряване на състоянието на сърдечносъдовата система. "Тези резултати развенчават два основни мита - подчертава ръководителят на научния екип Бони Спринг. - Първият е, че поведението на пациента не може да се промени. Открихме, че една четвърт от възрастните хора започнаха по собствено желание да водят по-здравословен начин на живот. Вторият мит е, че след като здравето вече е увредено, всякакви промени в зряла възраст са закъснели и безполезни. Това също се оказа невярно."

Днес учените са категорични, че никога не е късно да промениш живота си към по-добро. (ЖД)

Хранимелна добавка

Hepasave

Екстракт от Picrorhiza kurroa

С грижа за черния гроб!

ECOPHARM

Екстракт от Picrorhiza kurroa

60 капсули

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 1, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА

КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МУ - СОФИЯ

СЪОБЩЕНИЕ

Научният център по медицина към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) съвместно с Катедрата по фармакология и токсикология на Медицинския университет - София ще проведат на 29 април 2015 г. (сряда) поредната среща от пролетната сесия на Дискусионния клуб "Български лекарски форум". Началото е в 17:30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на Медицинския факултет при МУ - София (ул. "Здраве" №2).

Гост-лекторът акад. проф. д-р Владимир Пилософ, дмн, ще представи темата "Новости в детската кардиология".

Форумът е предназначен за лекари, медицински специалисти и студенти по медицина, дентална медицина и фармация. Пролетната сесия бе открита на 4 март 2015 г. и ще продължи до 24 юни 2015 г. На участниците ще бъдат издавани сертификати.

Всеки е минал през период на закани и обещания как от новата година или от другия месец ще зареже цигарите, ще намали алкохола, ще започне да спортува, ще пази диета, ще си ляга по-рано и какво ли още не. Обикновено тази програма напълно се сгромолясва под натиска на всекидневния стрес, липсата на време и най-вече заради прекалено амбициозните автозадачи, които си поставяме. Всъщност е необходим доста по-лежерен подход, който обаче, ако се изпълнява систематично, ще даде неочаквано добри резултати. И така, какво да направим, за да е реално изпълнимо?

● Храната

Поставете си за задача да намалите количествата постепенно и незабележимо. Ако пиете кафето или чая с две лъжички захар, слагайте една, при това нерафинирана. Оставайте недоизпита газиранията напитка или сока от кутийка. Когато колегите черпят, вземете по-малко парче от тортата или пицата. Опитайте да не хапвате между основните хранения или нека това да е ябълка, морков, сурова чушка. Любителите на шоколада постепенно да минат на все по-висок процент какао.

Над 70 процента е полезен, отколкото вреден при умерен прием. Не вземайте филии с обяда и вечерята, а ако сте свикнали прекалено с хляба, нека да е 1 парче пълнозърнест. Вечер наблегнете на печено месо или риба със салата. Ако хапвате паста, правете я "ал денте" - неразварена. Сутрин на гладен стомах пийте чаша гореща вода с изцеден четвърт голям или половин малък лимон. Това е подходящо дори за хората с киселини. Не изглежда очевидно, но лимонът алкализират, а не подкиселява организма.

● Движението

Сутрин малка гимнастика с разтягане на крайниците, въртене на главата, няколко лицеви опори и коремни преси няма да отнеме много време, но ще ви отърве от вечните схващания. Започнете да изкачвате първо по един, а след това и по повече етажи пеша, когато влизате във високи сгради. Слизайте една спирка по-рано и се придвижвайте на бърз ход. Изобщо, когато ходите, старайте се да е бързо, дори по коридора в службата. Постепенно организмът започва да изисква все повече и повече движение. Сами ще се убедите, че на втората седмица изкачването на няколко етажа вече не

ви задъхва. Може пък неочаквано и за самите вас да тръгнете към близкия парк или планина. Малките, но интензивни натоварвания през деня, без специална подготовка и ритуали, заместват фитнеса, за който все няма време...

● Зъбите

Често не си даваме сметка колко са важни за цялостното ни състояние. За външния вид няма какво да говорим, всеки знае, че с липсващи и развалени зъби трудно приемат не само на добра работа, но и в приятелска среда. Но постоянните дремещи инфекции в устната кухина могат да направят големи поразии в целия организъм - от

ускоряване на атеросклеротичните процеси до тласък на ревматологични, бъбречни и сърдечни възпаления. Лошото съдвкване на храната опорочава след това целия процес по усвояването ѝ. Най-малкото, което можем да направим, е да си мием правилно и с необходимата продължителност зъбите сутрин и вечер. Не е толкова важно с каква марка паста и четка. Важното е да е поне по 3 минути и с правилните въртеливи и изчеткващи движения, при това по всички повърхности. Задължително е и използването на конци вечер. Тези кратки усилия спестяват много проблеми и пари.

● Профилактика

Не пропускайте веднъж годишно посещенията при личния лекар дори да нямате никакви оплаквания. Изследванията, които НЗОК покрива, са достатъчни медикът да се ориентира има ли нещо тревожно със здравето, което първоначално не може да се забележи. Кръвна картина, глюкоза на гладно и изследване на урина са много информативни за най-често срещаните проблеми. Можете над определена възраст имат право на туморен маркер за простатата, а жените - на преглед при гинеколог. Проверявайте и зрението, като закривате последователно очите и четете текст. (ЖД)

N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Биакъв сироп

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



ЕС©PHARM

Бул. "Черни Въртоци" №14, 6а, 3, 1421 София
Тел: 02 / 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02 / 963 15 61

Weight Management

Liquid Off®

**ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ Е СЕРИОЗЕН
ЗДРАВΟΣЛОВЕН И ЕСТЕТИЧЕН ПРОБЛЕМ**

**ТОПЛОТО ВРЕМЕ ОЩЕ ПОВЕЧЕ
ПРОВОКИРА ТОЗИ ПРОЦЕС**

Liquid Off е единственият натурален гренатор в течна форма, който бързо освобождава задържаните течности и токсини, без да нарушава естествения воден баланс на тялото.

Liquid Off съдържа билкови екстракти стимулиращи детоксикацията на организма посредством ускоряване на чернодробния и бъбречен гренаж.



- ✓ **оток на крайниците**
- ✓ **идиопатични отоци**
- ✓ **отоци свързани с ПМС**
- ✓ **синдрома „тежки крака“**
- ✓ **високо кръвно налягане**
- ✓ **целулит**
- ✓ **наднормено тегло**

Произведено от Plamesa - Испания за
„Хербамедика“ ЕООД, тел.: 02 / 818 48 70



Една от 100-те най-влиятелни личности в света, заела достойно място в последната класация на списание "Тайм" за тази година, е Елизабет Холмс. Тя е поставена сред такива имена като Бил Гейтс и Стив Джобс. Също както основателят на "Майкрософт" искаше на всяко бюро да има компютър, амбицията на Холмс е във всяка дрогерия да има кръвен тест.

Нейната компания Theranos е открила начин за безболезнен, лесен и най-вече много евтин кръвен тест, при който се взима кръв, без да се дупчи вената с игла. "Създадохме миниатюрни

тръбички, които наричаме нанотръбички и които заместват традиционните, с които се взима кръв от вената на ръката. Всичките тестове се правят от една малка капка кръв от пръста", казва за изобретението си Холмс.

КАК ЕДНА КАПКА КРЪВ МОЖЕ ДА ДОНЕСЕ МИЛИАРДИ

Телевизия CBS коментира, че това откритие е от голямо значение за медицинската индустрия и то е направило Холмс най-младата милиардерка в света, постигнала всичко със собствени усилия.

Холмс е разполагала с малко средства, предвидени за нейното образование. "Работя през цялото време - казва тя. - В офиса съм от сутрин до късно вечер." На 19 години Елизабет напуска университета Станфорд с парите, предвидени за таксите за обучение, и с една голяма идея в главата си. Сега, на 31 години, е най-младата милиардерка в света.

"Това не е от значение за мен - споделя Холмс. - Важното е как се справяме със задачата да направим живота на хората по-добър и затова работя по този начин и обичам толкова това, с което се занимавам."

Холмс управлява биотехнологичната компания Theranos, която основава през 2003 година. Ще я видите облечена или с черно поло, или в бяла престилка в лабораторията, работейки върху високотехнологичния кръвен тест - вместо игла във вената леко бодване в пръста. "Това е по-бърза и по-евтина алтернатива на една процедура, която от десетилетия не се е променила", посочва Холмс.

Theranos влиза в партньорство с веригата от дрогерии Walgreens за построяването на хиляди уелнес центрове, които ще предлагат директно на клиентите пакет от кръвни тестове - от тест за рак до тест за холестерол. Холмс подчертава, че всеки тест ще има нищожна цена в сравнение с цените на здравната каса.

Някои критици смя-

тат, че методът на Theranos не взима достатъчно кръв, за да направи всички изследвания, за които компанията твърди, че ще прави. Изказва се и загриженост, че резултатите от теста се дават на пациентите без присъствие на лекар.

"Естествено винаги когато се създаде нещо ново, изникват въпроси. За мен това е знак, че е постигнато нещо революционно", отговаря на скептиците Холмс. Засега нейните тестове не се продават навсякъде, но младата откривателка съобщава, че работи много усилено, за да ги внедри във всички щати.

Въпреки всичко компанията на Елизабет Холмс сега се оценява на почти 10 милиарда долара.

Нейният продукт може да промени медицинската индустрия в САЩ и в света. Всеки

болен от рак пациент, всяко дете и всеки възрастен човек, чиито вени се пукат лесно, ще бъде доволен от новия начин на взимане на кръв, посочва Холмс.

Тя стана пример за упорито преследване на целите си и се оказа, че усилията ѝ не са били напразни. Миналата седмица Елизабет Холмс стана най-младият член в историята на престижната асоциация Horatio Alger, която отличава хората с кураж и целеустременост. На церемонията тя беше единствената жена сред побелелите възрастни мъже. "Най-прекрасният момент от събитието беше, че младите момичета, които присъстваха в публиката, ме възприемаха като живо доказателство, че постигането на мечтите им е възможно", каза Елизабет Холмс. (ЖД)

Микотерапията е наука за лечение с лекарствени гъби. Названието е официално въведено в Япония преди 2000 години. Тогава е била написана древната книга "Shinnoh Honsohkyo", явяващата се първоучебник по източна медицина. В книгата има упоменати повече от 350 вида билки и гъби, класифицирани и обяснени основно в 3 категории. Растенията от първата категория били наречени "Растения на Бога" и древните лекари ги използвали за подмладяване и дълголетие. Тук били поставени всички известни по онова време лекарствени гъби.

В Китай лекарствените гъби също имат от векове репутация на "еликсир на живота". Китайските лекари им отреждат място в групата на "висшите билки".

ТЕРАПИЯТА С ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ



От 2005 година в България се практикува един от най-интересните и обнадяващи дялове на натуралната медицина - микотерапията. Микотерапевтите от "Общество по лекарствени гъби" - България са преминали обучение при германски микотерапевти и ползват опита както на германската, така и на руската школа по микотерапия. И двете големи европейски школи имат солиден опит от над 30 години в използването на лекарствени гъби при пациенти с различни заболявания.

На база на опита в България с вече над 20 000 пациенти българските лекари микотерапевти са успели да утвърдят една много успешна методика за използване на лекарствени гъби като натурално средство при лечението на редица заболявания, включително и най-тежките като рак. Установено е, че когато някои от лекарствените гъби се приложат заедно като комбинация и в определени съотношения, ефектът от тях многократно се увеличава. Тогава и резултатът, който се постига, е много по-добър в сравнение със случаите, при които пациентът сам решава да приема дадена хранителна добавка, без да е направил консултация със специалист.

Умелото комбиниране на различните видове гъби и различните техни форми за приемане (гъбени прахове и гъбени

екстракти) прави метода на българските лекари от "Общество по лекарствени гъби" успешен дори при заболявания, при които официалната медицина не винаги намира възможност за въздействие. Такива заболявания например са: рак, кисти, миоми, болезнена менструация и нередовен цикъл, полипи, неврози, безсъние и главоболие, остеопороза, алергия, астма, наднормено тегло, диабет, артрит, бронхит и др.

ЛЕКАРСТВЕНИТЕ ГЪБИ И РАКЪТ:

От няколко години в Япония се провеждат сериозни изследвания върху действието на някои от лекарствени гъби върху доброкачествени и злокачествени тумори. Още преди около 5 години в научните списания се появява информация, че реалната противотуморна активност на лекарствените гъби като например Агарикус, Рейши и Мейтаке е няколко пъти по-висока от очакваната. Според източната медицина лечението с лекарствени гъби на доброкачествени тумори при жените е възможно в 60 % от случаите, а при 30% от останалите жени, които са приемали лекарствени гъби в точно определена комбинация, туморните клетки спират да прогресират и тяхното деление се забавя с десетки и дори със стотици пъти! Доказано е, че при употребата на комбинация от лекарствени гъби малките миоми могат да изчезнат, а големите спират развитие то си.

Международна изследователска група от Украйна и Израел наскоро доказа потискащото въздействие на екстракта от Агарикус върху развитието на ракови клетки при рак на простатата, рак на гърдата и при левкемия. Учените използвали екстракти, които създали от плодните тела на гъбата. Някои от екстрактите спират и трите изследвани вида рак, а други действали селективно, например само при левкемия. В някои от случаите противодействието на развитието на рака било повече от 50%.



НЯКОИ СЛУЧАИ ОТ ПРАКТИКАТА НА БЪЛГАРСКИТЕ ЛЕКАРИ МИКОТЕРАПЕВТИ:

Г-жа Динева, Ямбол

"Майка ми е на 60 години и живее в Гърция. Откриха ѝ **рак на гърдата** и разсейки в гръбначния стълб. Гръзките лекари определиха състоянието ѝ като безнадеждно. Казаха, че операцията и химиотерапията са безсмислени. Тя се отказва от официалното лечение и дойде през ноември 2006 г. в България, за да умре в родната си.

Разбрахме за гъбите и майка ми реши да ги приема. Приемаше 4 от тях. След един месец се почувства много по-добре, а след третия месец - отлично. Туморният маркер спадна от 78 на 43 само за 2 месеца. Носехме я на ръце и умираше от болки, а сега се занимава с градинарство и ежедневно се разхожда със съпруга си. Чувства се много добре. Не е лекувана с нищо друго освен с гъбите."

Г-жа Тодорова, 45 г., София

Рак на гърдата от 2006 година с големината на портокал. Предложили ѝ операция и химиотерапия. Започва да пие гъби, предписани ѝ от лекар микотерапевт. Само след два месеца и половина туморът смалва размерите си до грахово зърно. Провежда две химиотерапии, но косата ѝ не опада.

Г-жа Николина К., гр. София

"Лекарите в "Пирогов" ми предложиха веднага операция за отстраняване на голям **тумор в долната част на корема** ми. Не се съгласих и 4 месеца приемах препарати от лекарствени гъби. Туморът изчезна напълно. Това удивя лекуващите лекари."

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ С ЛЕКАРИ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ:

- СОФИЯ: 02/ 952 34 49, 0878 931 252
- ПЛОВДИВ: 0878 780 742
- СТАРА ЗАГОРА: 0878 780 491

- ВАРНА: 0878 10 54 76
- БУРГАС: 0878 950 397
- КЮСТЕНДИЛ: 078/52 32 39

- ПЛЕВЕН: 0886 07 50 24
- ВЕЛИКО ТЪРНОВО: 0898 466 376
- РУСЕ: 0896 83 15 80

- ШУМЕН: 0878 646 034
- МАДАН: 0897 92 22 30



СЕДЕМТЕ НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИ АЛЕРГЕНА

имат непоносимост към пилешкото месо. Много често алергии предизвикват медът, citrusовите плодове, шоколадът, пшеницата и фъстъците. Овкусителите и изкуствените оцветители, които се добавят в сладкишите и бързите храни, също причиняват негативни реакции на организма.

2. Полени

Най-трудно е избягването от алергията към полени, т.нар. сenna хрема. Тя се среща често и при възрастните. Заболяването има сезонен характер и е свързано с цъфтежа на растенията. Симптомите на сennата хрема са постоянно запушен нос и съзене на очите, които се предизвикват от вдъшването на цветния прах на определени растения. Особено опасни са дивият пелин, брезата, глухарчетата.

3. Битова прах

Частиците прах и акарите, които се разнасят в тапицерията на меката мебел, килимите и други предмети на бита, боите, вирусите и бактериите провокират хрема, кихане и съзене на очите, а след това екзема и астма. Опасни за здравето са не толкова самите акари, а техните изпражнения. Около 40% от населението на Земята има алергия към битова прах.

4. Плесен

Този алерген има и канцерогенни свойства, затова е особено опасен за хората с понижен имунитет. Ако стените в къщата са влажни, има голяма вероятност да се появят плесени гъби. Опадащите листа и почвата също

са благоприятна среда за тяхното развитие. Алергията към плесен се проявява със силна, неотслабваща кашлица, кихане, парене в носа, стягане в гърдите и дори задушаване.

5. Животинска козина

Дори при най-слабите симптоми на алергия към животинска козина е необходимо да се откажете от присъствието на домашен любимец. В противен случай заболяването ще започне да прогресира и ще доведе до непредсказуеми последствия. Признаците на алергия от животинска козина са появата на обрив и сърбеж, суха кашлица и хрема, отичане на лицето и крайниците, нарушения в дишането, възпалено гърло, конюнктивит.

6. Ухапвания от насекоми

Отровата, която се отделя при ухапване от

насекомо, е алерген за човешкия организъм. При моменталното му попадане в кръвта се получава бърза алергична реакция. Освен подуването на ухапаното място, зачервяване и сърбеж в критични случаи може да възникнат проблеми с дишането, висока температура и да се развие анафилактичен шок.

7. Латекс

Източници на тази алергия са всякакви гумени ръкавици, балони, презервативи, някои видове медицинска техника. Организмът реагира на определени белтъци в състава на натуралния латекс. Той се възприема от организма като чуждо агресивно вещество и се появява хрема, която може да завърши с анафилактичен шок. Имунната система може да отреагира и със сърбеж и зачервяване на кожата, съзене, задух. (ЖД)

Световната здравна организация определи XXI в. за века на алергиите, защото броят на пациентите с алергии се увеличава с бързи темпове подобно на епидемия. Според специалистите най-честите причини за алергия са:

1. Хранителни продукти

Алергията към храни е най-разпространеният вид на това заболяване. Най-често тя се среща при децата. Ако се съблюдава строга диета обаче, има шанс алергията постепенно да изчезне с годините.

90% от хранителните алергии се предизвикват от кравето мляко. На второ място са рибите и другите морски продукти. Силни алергени са пшестата, треската, сьомгата и камбалата. За много деца яйчният белтък е противопоказан. Някои

„СИРИУС-Д“ - ПОМОЩ ПРИ ЯЗВА, МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА, ШИПОВЕ, БОЛНИ СТАВИ

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напълно натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни



Подпомага лечението на:

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

За допълнителна информация и поръчки: 0878 918 498, 0898 573 092, "Сириус-Д".

Хранителна добавка

За допълнителна памет -

Memostore

...Когато мислите

увдват по-бавно,

паметта е неслужлива

а концентрацията -

недостатъчна...

Съдържа ефективна комбинация от ключови компоненти, които подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене

ЕС©PHARM

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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Хайверът на повечето риби може да се консумира и представлява невероятен концентрат от ценни за човешкия организъм биологично активни вещества. В това няма нищо удивително - предназначението на всяко зрънце е при подходящи условия да даде начало на нов, пълноценен организъм. Хайверът на някои риби (есетрови, съомгови) отдавна се е превърнал в деликатес, символ на разкош и снобско самочувствие.

Най-високо ценен и най-скъп е черният хайвер, добиван от есетровите риби, от които са известни единадесет вида. А най-търсен е хайверът на белугата - хищна риба, обитаваща предимно Каспийско и Черно море, която обикновено достига дължина около 6 м и възраст до 150 години.

В интерес на истината

високата цена на черния хайвер не се дължи на по-висока хранителна или диетична стойност,

а на неговия твърде ограничен добив, който стриктно се контролира, тъй като популацията на есетровите риби в естествени водоеми драстично е намаляла. За целта в някои страни (например в Русия) те се отглеждат в изкуствени водоеми при строго контролирани условия на средата и хранителния режим, което намалява почти наполовина възрастта за достигане на половата им зрялост и гарантира идентичност на органолептичните качества и състава на добития хайвер. От някои есетрови риби албиноси се добива т.нар. бял хайвер, чиято цена е значително по-висока от тази на традиционния черен хайвер.

Белият хайвер, наричан още златен, навремето е бил достояние единствено за трапезата на височайши особи -

императорите на Манджурия, руските царе и... папата. В Иран (другият

крупен производител на хайвер освен Русия) белият хайвер бил предназначен единствено за масата на шаха. На всеки, който тайно продавал или консумирал такъв хайвер, се отсичала дясната ръка.

Червеният хайвер се добива от представителите на семейство Съомгови (кета, горбуша, нерка, атлантическа и каспийска съомга и т.н.). За най-добър се смята хайверът на рибата кета, чиито зърна са светлооранжеви и с най-големи размери - 4-5 мм. Най-разпространен и най-достъпен е хайверът на горбушата, който е по-дребен. Зърната на хайвера на нерката са около 2-3 мм, наситено червени, почти бордо, с остър, леко нагарчащ вкус. Това е хайверът на ценителите на този деликатес.

Само в Москва ежедневно се консумира половин тон черен хайвер.

В Русия, а и не само там, черният и червеният хайвер са неизменен атрибут на всяко значимо светско парти, на което придават бляскавост и финес. Но тези два изискани продукта достигат до трапезата на едва 8% от населението на Земята.

Визирайки неочаквано високите цени на тези деликатеси, трудно може да си представим, че до началото на XX век те са били изхвърляни заедно с вътрешностите на рибата, тъй като не съществували възможности за тяхното съхранение. А консумирането им често водело до сериозни натравяния, понякога с фатален изход. Затова те били заклеймени с прозвището "прокълна-

ХАЙВЕРЪТ - ИСТИНИ И МИТОВЕ

ти" и с тях хранели... свинете и кучетата.

Нещата придобили коренен обрат, след като започнали да осоляват хайвера, с което неговата трайност значително се подобрила.

До 50-те години на XX век за удължаване на трайността му добавяли боракс. Оказало се обаче, че той нанася вреда на човешкия организъм, вследствие на което той бил заменен с хексаметиленetetрамин (уротропин - E239). Задълбочени изследвания доказаха, че в човешкия организъм уротропинът се разпада на две опасни вещества - амоняк и формалдехид, които поразяват нервната система, бъбреците, белия и черния дроб, предизвикват алергични реакции, проблеми с храносмилателния тракт и дори рак. По тази причина неговата употреба в повечето страни на света е забранена. Затова пък масово се използват други консерванти - натриев бензоат (E211), сорбинова киселина (E200) и др., към които също има немалко въздействия.

Съставът на хайверите на различните видове риба е на практика идентичен и варира в не

особено широки граници -

протеини 23-34%, липиди - 13-15% в есетровите, 11-14% в съомговите и 2-5% в останалите риби с промишлено значение (шаран, каракуда, амур, сом, бяла риба, щука, костур и др.). Като правило съдържанието на въглехидрати в хайвера е символично (до 1%), затова пък в него са открити редица важни витамини - A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, C, D, E, както и над 20 ценни минерала, между които калий, калций, магнезий, цинк, желязо, молибден, фосфор, йод, флуор и т.н. Протеините, съдържащи се в хайвера, са лесноусвоими, затова този продукт се препоръчва в периода на реконвалесценция - за бързо възстановяване на жизнените сили след прекарано тежко заболяване. Установено е, че

по съдържание на незаменими аминокиселини повечето хайвери се доближават, а някои дори превъзхождат, т.нар. идеален белтък,

определен от СЗО. Почти половината (41-45%) от протеините в хайвера на есетровите риби са съставени от незаменими аминокиселини. При съомговите риби тяхното съдържание е още по-високо - 47-49%! От незаменимите аминокиселини особено високо е това на лейцина, лизина, валина и фенилаланина. В човешкия организъм фенилаланинът е изходно вещество, от което се синтезира аминокиселината тирозин. От своя страна тирозинът е родоначално съединение за синтеза на т.нар. катехоламини (адреналин,

норадреналин и допамин), които са важни хормони и невромедиатори. Допаминът се отнася към хормоните на радостта, удоволствието и еуфорията. Той ни подтиква към извършване на подвизи и открития. Недостигът му води до чувство на тъга, безразличие, униние и апатия.

От заменимите аминокиселини в протеините на хайвера най-високо е съдържанието на глутаминовата киселина (10-17%).

Тя играе важната роля на медиатор в главния мозък, стимулира протичането на окислително-редукционните процеси в него, както и белтъчния обмен. Наред с това тази аминокиселина способства за извеждането от организма на токсичния амоняк, повишава устойчивостта му срещу хипоксия - понижено кислородно съдържание в кръвта и отделни органи и т.н.

От липидите в хайвера преобладават триглицеридите, чието съдържание варира от 50 до 88%.

Хайверът е ценен източник на мононенаситени (омега-9) и полиненаситени (омега-3 и омега-6) мастни киселини.

Те заслужено получиха прозвището "панацея на XXI век" предвид способността им да подобряват мозъчната дейност, да понижават вероятността за развитието на сърдечносъдови заболявания, да повишават имунитета и т.н. Омега-3 киселините са важен източник за синтеза на т.нар. ейкозаноиди

- хормоноподобни вещества, които са мощен регулатор на имунния статус на човешкия организъм. В частност те понижават активността на възпалителните процеси (например при ревматоиден артрит), както и интензивността на пристъпите на алергичните заболявания (сенна хрема, бронхиална астма) и т.н. Освен това ейкозаноидите участват в регулирането на процесите в храносмилателната система, имат жлъчегонно действие и пр.

Съдържанието на полиненаситени мастни киселини е най-високо в липидите на червения хайвер (около 46%).

В черния хайвер то е по-ниско - около 28%. В него преобладават мононенаситените мастни киселини (главно олеиновата).

Хайверът е богат на холестерол - около 300 мг/100 г, но неговото негативно въздействие се компенсира от високото съдържание на лецитин (от 3 до 12%), който способства за понижаване на нивото му в организма. В "бедния роднина" - хайвера на шарана, съдържанието на полиненаситени мастни киселини (омега-3 и омега-6) в липидната фракция е около 31%, т.е. по-високо от това в престижния черен хайвер. Количеството на протеините в него (около 24%), както и съдържанието на незаменими аминокиселини в тях (38%) е съизмеримо с това в черния и червения хайвер. Т.е. от гледна точка на полезността за човешкия организъм хайверът на шарана по същество не отстъпва на "благородниците" - черния и червения хайвер.

Мит е, че елтините хайвери са по-малко полезни за човешкия организъм. Ако ролята на черния и червения хайвер е единствено повдигане на самочувствието и представата за собствената значимост, то следва да се има предвид, че постигнатият чрез тях ефект е мимолетен, т.е. бързо отминава.

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".

gropov_bg@yahoo.com

COXAMIND

Комплекс от Червени водорасли с натурален калций и витамин D₃ и още 74 микроелемента

Наличен в аптеките от 2008 г.





ДОМАШНИТЕ ЛЮБИМЦИ - ПРЕДАНИТЕ ЛЕЧИТЕЛИ

Според статистиката хората, които живеят с куче или котка, по-рядко посещават кабинета на лекаря. Домашният любимец е жив и естествен донор на положителна енергия. Затова, ако искате да се избавите от различни здравословни проблеми и да попълните запаса си от жизнени сили, вземете си куче или котка.

Специалистите твърдят, че едрите породи кучета помагат при чести ангини, хемороиди, жълтеница, артрити, колити. При затлъстяване и хиподинамия най-много подхождат енергичните кучета като ловджийските. Но при сърдечносъдови проблеми те трябва да се избягват. За раздразнителните и нервни хора е шарпеят. Това куче се смята за лечебно, защото притежава особено биополе. Шар пеят се справя с безсънието на стопан

нина си, отнема главоболието, оказва благотворно влияние при фобии и епилепсии. При бронхит, пневмонии, бъбречна недостатъчност, нефрит и стенокардия помагат всякакви породи, стига да са обичани от всички членове на домакинството. Независимо дали е породист или не вашият любимец, той ще ви осигури всекидневната разходка, все повече препоръчвана от лекарите. Както и добро настроение.

Доказано е, че в семействата, които отглеждат куче, по-рядко се срещат депресия, сърдечносъдови заболявания, простуда, повишено кръвно налягане, диабет, главоболие, тахикардия.

Изследвания са установили, че собствениците на домашни любимци живеят с 4-5 години по-дълго от хората, които нямат куче или котка.

Кучетата и котките имат биоенергетични свойства. Те могат ясно да усещат отрицателната енергия, която се излъчва от болния орган на стопаните им. Пухкавият екстрасенс безпогрешно намира болното място, а все по-често се споменава в научните публикации, че кучетата могат да поставят и диагнози.

Според специалистите, изразявайки предаността си към стопанина, кучето му оказва безценна психологическа поддръжка, която понякога даже превъзхожда тази на близък човек. Ако имате важна работа, присъствието на четириногия любимец ще ви помогне да се справите по-успешно и да запазите силите си. Кучетата успокояват, отслабват напрежението, спасяват от сърдечен пристъп, повишаване на кръвното налягане, намаляват болката при радикулит и невралгии.

спират развитието на възпалителни процеси.

Кучетата помагат и при безсъние. В Япония, където живеят над 13 милиона домашни любимци, към тях се отнасят като към пълноценни членове на семейството. Именно в Япония беше проведено изследване за влиянието на котките и кучетата върху съня на стопаните. Резултатите еднозначно показват, че ефектът от домашните любимци е изключително положителен. Сънят на собствениците на кучета обаче се оказал по-добър от съня на притежателите на котки.

Други изследвания са доказали, че наличието на куче в дома намалява с 50% риска от появата на алергии при децата. Смята се, че причината е ранният контакт на имунната система на малчуганите с козината на домашния любимец, която е източник на различни алергени. (ЖД)

КАК ДА ПРЕДПАЗИМ КУЧЕТО И КОТЕТО ОТ ОПАСНИТЕ КЪРАЛЕЖИ И БЪЛХИ

Стопя се и идва времето на бълхите и кърлежите. И ако не искате да си имате проблеми с домашния любимец, да внесете чрез него проблем и в дома си, да застрашите и децата, и себе си, време е за първите профилактични действия срещу опасните кръвосмучещи и болестите, пренасяни от тях.

Кърлежите са много неприятна напаст, могат да причинят на животните сериозни дерматити, алергии, анемия, пренасят опасни заразни заболявания.

Лаймската болест (борелиоза) се предизвиква от бактерия, пренасяна от кърлежи. Кучето вдига висока температура, има влошен апетит, подути и увеличени лимфни възли понякога и болки в ставите. Възможни са сърдечни, неврологични и бъбречни усложнения, често смъртоносни. Бабезиозата се носи от протозой, размножаващ се в кръвните клетки на кучетата. Острата форма е най-вече при млади кучета. Животните имат силна умора с учестен пулс и дишане, не се хранят и имат диария. Оздравяването е бавно, често с рецидиви. Ерлихиозата предизвиква силна диария и повръщане, обезводняване. Фекалиите са с неприятна миризма, оранжев цвят, водниста консистенция, с кръв и слуз. Кучетата отказват храна, телесната температура не се повишава. Хемотрофната микоплазмоза е известна като котешка инфекциозна анемия. Тя е остра или хронична кръвна инфекция, протича с тежка

хемолитична анемия. Котетата вдигат температура до 41 °С, стават летаргични, слаби, иктерични със задух. Болестта се предава и на кучета.

Ветеринарната медицина днес предлага богато изобилие от защитни препарати под формата на "спот-он" пипети и хапчета, вече и противопаразитна таблетка срещу всички видове локални и тропически паразити, която е ефективна и за заболяванията, предавани с комари и мушици, като изключително опасната дирофилариоза - развитие на червеи в сърцето на кучето, и телазиозата (червей в очите). Важно е навреме да започнем да третираме домашните любимци със защитните препарати, така че козината им да отблъсква ектопаразитите, да парира и убива развитието им във всички стадии - яйца, ларви и какавиди.

Широкоизползваните дълги години кайшки, пудри и други продукти са краткосрочно и етапно решение. Днес те са изместени от актуални препарати за нанасяне с пипета върху кожата, която ги абсорбира и гарантира дълъг депо ефект най-малко за месец. Те са и лесно достъпни - във ветеринарни клиники и аптеки, в масовите зоомагазини. От ветеринарния си лекар можете да получите индивидуален съвет за най-добрата и ефективна защита за възрастта и породата на животното. Добре е да не се забравя и друго - че парите за превенция биха били далеч по-малко от тези за евентуално лечение.

[illegible]

Тина БОГОМИЛОВА

Лавандулата изви-
сява духа и разкра-
сява тялото. Знаели
са го още древните,
макар че само
знатните и богатите
са си позволявали
този чудодееен
аромат.

Египтяните из-
ползвали лаван-
дула за масажи,
козметика и
балсамиране. Твърди
се, че ароматът ѝ е тай-
ното оръжие на Клео-
патра, за да омагьоса с
чара си римските импе-
ратори. Самите римляни
използвали цветето като
парфюм за домовете и
баните си. В Среднове-
ковието лавандулата се
е смятала за свещено
растение, което гони дя-
вола и злите сили.

През Ренесанса
знатните дами започна-
ли да се пръскат с пар-
фюми с лавандула и роз-
марин. Неомъжените
пък носели тайно цвете-
то, за да привлекат вни-
манието на любимия. Според езика на цветята
лавандулата е символ
на преданост и невин-
ност, а и носи късмет.

КОЖАТА ОБИЧА АРОМАТ НА ЛАВАНДУЛА

България е сред ли-
дерите по производство
на лавандула. Аромат-
ното растение съдържа
приблизително 3% ете-
рично масло, което е
много ценно в парфюме-
рията и козметиката.

Народната медицина
пък препоръчва лаван-
дула за най-различни
болезни - главоболие,
настинка, нервно напре-
жение, депресия, сърце-
биене, зъбобол.

Лавандуловото мас-
ло е едно от най-използ-
ваните в ароматерапия-
та, тъй като има успоко-
яващ и отпускащ ефект.
Премахва стреса и тре-
вността, дарява спо-
коен сън. То се съчетава
идеално с много други
етерични масла, а аро-
матните вани очистват
тялото от шлаки и отро-
ви.

Кожата също обича
да попива чудния аро-

мат. Маслото е антисеп-
тично и противогъбично,
много помага при проб-
леми с кожата, акне, бе-
лези, порязвания, слън-
чево изгаряне и псориа-
зис.

Лавандуловото мас-
ло освобождава задър-
жаните течности в орга-
низма и балансира съдър-
жанието на влага в
кожата, помага за ре-
генерацията на клетки-
те.

Маслото бори бръч-
ките, тъй като стимулира
притока на кислород в
клетките. Но по-скоро е
превенция срещу тях, от-
колкото ги глади, след
като са се появили.

Може да се използва
вечер вместо почистващ
тоник за лице. Домаш-
ната рецепта е следна-
та: няколко капки масло
се сипват във вряща во-
да и като истине, се
прехвърля в шишенце.



Маската с мед и ла-
вандула е подходяща
за всеки тип кожа, но
се препоръчва най-ве-
че за мазна и склонна
към акне. Лицето се
масажира нежно със
смес от топла вода,
две лъжици мед и 3
капки етерично масло.
Друг вариант е да се
смесят хума, вода и по
няколко капки лаван-
дулово масло и лимо-
нов сок.

Лавандуловото мас-
ло помага при сухи или
напукани устни.

Много е подходящо
през горещините, тъй
като не само пази ко-
жата от вредните слън-
чеви лъчи, но и от ухап-
ванията на кръвожад-
ните комари.

Разкрасяващо дей-
ства и лавандуловата
вода. Тя може да се из-
ползва за ежедневно
тониране на кожата

и като съставка на мас-
ки за лице.

Лавандулата помага
и за по-гъста грива, из-
ползва се при пърхот и
косопад. Може да се
капнат няколко капки в
обикновената козмети-
ка за коса или пък да
се направи балсам от
сушена лавандула и ня-
колко капки масло.

Друг вариант е ла-
вандуловото масло да
се смеси с малко зех-
тин и да престои около
час на главата, завита
в найлонова кърпа.

Ароматното расте-
ние попада в най-раз-
лични разкрасяващи
тубички и бурканчета -
почистващи пани, то-
ници, масажни масла,
кремове за лице и тя-
ло, луксозни сапуни,
дезодоранти, балсами
и шампоани.

Ароматът на лаван-
дулата се цени особе-

но много в парфюмери-
ята. Смесва се добре с
други ухания като роза,
мента, здравец, сал-
вия, бергамот, пачули и
джинджър.

Лавандулата краси
не само градината, но
и чинията. Цветове от
растението се добавят
за аромат в печива и
мармалади.

Стръкчета лаванду-
ла отблъскват молци,
комари, бълхи и мухи.
Сухите цветове и листа
се използват за осве-
жаване на помещения
и гардероби. Саше с
изсушена лавандула се
слага под възглавница-
та или се капват някол-
ко капки лавандулово
масло при безсъние.
Или пък за отпускане,
релакс и хубав сън се
пие лавандулов чай -
две лъжици цвят се за-
парват в половин литър
вода за 10 минути.

От хилядолетния опит на Аюрведа

Хранителна гобавка
Comfortex®



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

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

ECOPHARM

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



Хранителна гобавка
Palminton

сау палмето
+
коприва
+
ликопен
=
ефективна профилактика
на простатата



1-2 капсули
дневно

ECOPHARM

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

В аптеките!

Кожата на лицето ни е открит и е изложена на сухия въздух в помещенията или пряко на атмосферните влияния. Специалният слънцезащитен крем с висок фактор, който дерматолозите ни препоръчват да нанасяме целогодишно, съвсем не е достатъчен за овлажняването и постигането на редовен свеж вид, когато сме навън.

Да освежим фасадата!

Голямото предимство на домашните маски за лице е, че повечето продукти са натурални, налични в кухненския шкаф и са на достъпни цени. Редовното подхранване на лицето (включително шията и деколтето) сега, когато кожата е завехнала

и безжизнена след дългата зима, дава бързи резултати и добро самочувствие.

Подгответе кожата, като я почистите от грима и я измиете с неутрален сапун. Ако ви е необходимо, направете допълнително преди първата подхранваща маска много лек и вни-

мателен механичен пилинг със смес от 1 ч.л. пшенични трици, 2-3 с.л. прясно изцеден лимонен сок и лъжица захар. Ползвайте козметична гъбичка, на кисната в гореща вода и отцедена. Измиете накрая лицето с хладка вода и подсушете.

ЛУНАТА

Пълнолуние

4 май, 06:43:23 ч.

Последна четвърт

11 май, 13:37:18 ч.

Новолуние

18 май, 07:14:19 ч.

Първа четвърт

25 май, 20:20:10 ч.



Натурален лифтинг

Разтворете 1 с. л. царевично нишесте в малко вода. Кипнете 100 мл вода и намалете котлона. С непрекъснато разбъркване добавете нишестето, докато се получи каша. Охладете и добавете 5 с.л. прясно изцеден сок от моркови и 1 с.л. заквасена сметана.

Нанесете маската на няколко слоя и я оставете върху лицето за половин час. Отмийте с хладка вода и нанесете подхранващ крем. Остатъка от маската дръжте в хладилника и я ползвайте в три последователни дни за най-добър ефект. Тя хидратира, стяга и премахва следите от умора по кожата.

Подхранващи маски

Разбъркайте добре един жълтък с 1 ч.л. растително масло (ба-

демово, зехтин, жожоба) и 1 ч.л. течен мед. С мека четка или памучен тампон нанесете маската на лицето и шията: след засъхването на първия слой нанесете втори, а след него и трети. След 20-25 минути снемете маската с памук, напоен в топла вода. Прилага се 1-2 пъти седмично в продължение на 4-6 седмици. След 2-3 месеца курсът се повтаря.



Затоплете докъм 40 градуса 30 г растително масло (зехтин, бадемово, но може и от пшенични зародиши, което е отлично за кожата на лицето) и натопете в него парче двуслойна марля. Температурата на маслото предварително изпитайте на гърба на ръката, за да не се опарите! Поставете марлята на лицето и шията. Покрийте с найлоново парче и хавлиена кърпа за

запазване на топлината. Подложете си друга, за да не потече маслото. Маската се държи 20-30 минути.

Сварете в една чаша вода (200 мл) 3 с.л. лено брашно, докато се получи желирана каша. След като поизстине, прибавете половин чаена лъжичка мед и една лъжичка зехтин (бадемово масло или 1 ампула маслен разтвор на витамин А). Маската се нанася на лицето и шията, покрива се с тънък слой лигнин, найлоново парче и кърпа, за да се запази топлината. След 15-20 минути измиете кожата с топла вода и изплакнете със студена вода за стягане.

В порцеланова купичка намачайте 10 г хлебна мая и постепенно прибавете топло мляко (при нормална кожа), зехтин (при суха кожа) или 3% кислородна вода (при мазна и пореста кожа), докато стигне гъстота на кашичка. Сместа се нанася на лицето на няколко последователни слоя. След 20 минути маската се измива с топла вода. Правете си по две маски седмично. Курсът на лечение е 20 маски.

Да пробваме сами



След модата за бавно хранене и бавно живеене все повече набира скорост манията за приготвяне и ползване на домашни разкрасяващи и почистващи средства без химикали. Не пречи да опитате веднъж и да подобрите рецептите според собственото си усещане.

Домашен дезодорант? Защо не? Особено ако се притеснявате от вредите за здравето, които могат да причинят алуминиевите съединения в масовите продукти против изпотяване. Предложената рецепта омекотява кожата, обезмирисва и не съдържа вредни химикали. Можете да си оформите сместа на стик и да го ползвате като обичайния дезодорант.

Трябват ви по 3 с.л. кокосово масло и сода бикарбонат, по 2 с.л. масло от карите (шея) и талк (или царевично ни-

шесте) и няколко капки от предпочитаните ви ароматни масла: роза, жасмин, лавандула, иланг-иланг, пачули.

Разтопете маслата на водна баня в порцеланова купичка или в малък стъклен буркан с капачка на винт, където ще съхранявате мазилото. Махнете от огъня и добавете содата и талка. Разбъркайте добре. Ароматизирайте по желание.

КЪСМЕТЧЕТО НА АПРИЛ

„Животът пречупва всекиго, но когато раната зарасне, някои стават по-силни.“

Хемингуей



1. Психологическа визуализация

"Стресът отлита!"

Време: 5 мин. **Принадлежности:** стол или легло.

Техника: Този метод на самовнушение е особено ефикасен, ако не можете да заспите поради мисли за грижите, които постоянно се въртят в ума ви.

Стъпка 1: Легнете по гръб или седнете удобно, без да кръстосвате ръцете и краката, със стъпала, опрени здраво на пода.

Стъпка 2: Представете си, че държите в ръката си връзка балони с изпуснат въздух. Представете си проблемите, които ви тормозят, и върху всеки поставяйте подходящ етикет или име, например: "Финансови пробле-

Две техники срещу стреса

ми", "Ядове в работата", "Иван ми къса нервите", "Ана се заяжда" и т.н.

Стъпка 3: Представете си, че надувате първия балон и вкарвате в него всичките си безпокойства, породени от определения проблем. Хубавичко си представете етикета, ясно изписан върху балона, който расте пред очите ви при надуването. След като прецените, че всичките ви проблеми, свързани с този проблем, са вкарани в балона, заемете се със следващия.

Стъпка 4: Вкарайте с въздуха в балоните една по една всичките си тревоги. Така ще разтоварите мислено съзнанието си от тях.

Стъпка 5: Представете си, че сте на открита, голяма поляна и държите балоните в ръка. Пуснете ги и вижте как се издигат високо и отлитат далеч от вас, а вие стоите долу спокойно, без никакви тревоги.

2. Физическа техника

"Продължително, бавно и дълбоко дишане".

Време: 2 минути или повече (по ваше желание). **Принадлежности:** не са необходими.

Техника: Това е най-евтиният, прост и бързодействащ метод (известен и като диафрагмено дишане) за успокояване в стресова ситуация, който можете да прилагате по всяко време.

Стъпка 1: Поемете дълбоко въздух, така че да изпълни долната част на белите ви дробове и да усетите как коремът се издува. Задръжте за момент,

след това издишайте шумно като при въздишка и изтласкайте въздуха от белите дробове.

Стъпка 2: Повторете отново първата стъпка.

Стъпка 3: Поемете бавно въздух, но този път издишайте нормално. Релаксацията ще се почувства веднага.

Стъпка 4: Продължете да изпълнявате дълбокото коремно дишане известно време и ще установите, че така стресът намалява, а способността ви за концентрация и работа се увеличава.

Из "101 техники за релаксация".

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

ОТВЕСНО: Ния. Творение. "Наваро". "Елен и гора". Опак. ТИКО. ОЛА. Етика. "Йовита". Имитатор. Офис. Багори (Стефан). Они. Ган. Уба. Салон. Ир. Ешарп. Никити. Игра. Онот. Еон. Ар. Се. Гар. Усет. Опока. Леи. "Дано". АЕГ. "Байерн". Артрит. РИО. Тотлебен (Едуард). Петко. Бал. Ирина Флорин. Мотриса. "Аелита". "Сега". Неделя. Кац (Бърнард). Нитра. Имидж. Ри. "Стява". Мая.

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

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

Сара Маздрашка и Станислав Митров спечелиха „Амбинор Къп“ до 16 години

● 95 младежи от цялата страна участваха в тенис турнира на „Екофарм“

Румен ЛЕОНИДОВ

Първият тенис турнир "Амбинор Къп" за състезатели до 16 години е вече история. Амбицията на д-р Петър Велев да положи началото на нова надпревара - само за юноши и девойки, е осъществена. Неговата фирма "Екофарм" стана спонсор на състезанието, в което участваха 95 млади тенисисти от цялата страна. Нощувките и храната, както и купите и многобройните подаръци бяха осигурени от "Екофарм", а домакините от ТК "Левски" в лицето на Димитър Войнов и Явор Цакор създадоха отлична организация и чудесна атмосфера.

Без съмнение авторитетът на този младежки турнир тепърва ще расте, защото се нарежда до другите три от веригата "Амбинор Къп" - за професионалисти, за медици и за ВИП участници.

В продължение на пет дни тийнейджърите буквално се сражаваха на кортовете със завидна спортна непримиримост за всяка точка, за всеки гейм.

След проведените квалификации, които донесоха много радост и надежди за едни, а за други - голямо разочарование и неудовлетворение от себе си, се оформиха две елитни осмици - при момчетата и момичетата.

Ето кои стигнаха до основната схема:

1. Вениамин Нив (ТК Баня), 2. Станислав Митров (СС Вн), 3. Йоан Георгиев (Локо 98), 4. Юрий Хачатрян (Дема), 5. Мартин Станчев (НХ Бс), 6. Илиан Дробенов (Сам ГД), 7. Мартин Илиев (Барс ВТ), 8. Никола Тупаров (Клуб „15-40“).

И при девойките: 1.

Алина Каражова (Клуб „15-40“), 2. Александрина Илиева (Софт ТК), 3. Катерина Танева (СБС), 4. Сара Маздрашка (ОК Спорт), 5. Изабел Николева (Банкя), 6. Елена Тренчева (ТК "Малеви"), 7. Моника Владимирова (Хс), 8. Катерина Джингарова (Лок Пд).

До финала на сингъл при момичетата стигнаха Алина и Сара. Алина поведе в двубоя, играеше със самочувствие на лидер, но допусна няколко поредни непредизвикани грешки и инициативата премина у Сара. Тъкмо крайната развръзка започна да става все по-непредсказуема, когато Алина получи контузия и въпреки намесата на лекарите съдията Глория Стоянова бе принудена да прекрати мача.

В този турнир Сара Маздрашка спечели още едно първо място - в състезанията по двойки заедно с Елена Тренчева.

След награждаването специално за "Животът днес" Сара изрази най-искреното си съжаление за случилото се с Алина, но оценява турнира като много успешен за нея - тръгва си с две първи места и очарована от отличната му организация.

Двойната шампионка е родена в Бяла Слатина, от осемгодишна започва да тренира тенис, но след като се премества да живее в София, нейн треньор става майка ѝ. Ако развитието на Сара продължава с тези темпове, скоро името ѝ ще заблести и сред жените - това не е прибрзано заключение, защото една бърза справка в интернет показва прогреса ѝ в различните възрастови групи, където има поредица победи на корта и преситжни класации.

Същите оптимистични очаквания са свърза-



Д-р Петър Велев със състезателите, заели първо и второ място в турнира „Амбинор Къп“ до 16 г. - Алина Каражова, Сара Маздрашка, Станислав Митров и Никола Тупаров

ни и с бъдещето на Алина Каражова от тенис клуб "15-40".

Спортна злоба на корта демонстрираха и двамата финалисти в сингъла при момчетата, като варненецът Станислав Митров пребори помладия си съперник Никола Тупаров. По-важното е, че и двете момчета играха наистина мъжки, показаха много добри технически изпълнения, а мачът, особено през първата му част, беше на задоволително професионално равнище, което е забележително за тяхната възраст. Съдия на мача им бе Тотка Казакова, а главен съдия на турнира - Милена Коцева.

Станислав Митров тренира вече шеста година, към тениса го насочил баща му. Първият му треньор във Варна е Кристиан Грозданов, а сега спаринг партньор и учител му е националът Тихомир Грозданов. С една дума всичко дължи на двамата братя, много известни имена в тенис средите.

Впечатленията на Станислав от турнира са отлични, а на въпроса ми чувал ли е нещо за въздействието на препарата амбинор отговори: "След състезания го взимам най-редовно, ето, преди дни победих на турнира в Пазарджик, но след това бях много уморен, а и получих болки в ръката. Благодарение на амбинор бързо се възстанових, за да участвам в този турнир, и както виждате, дори го

спечелих...".

Накрая нека да споменем и победителите в битките по двойки при момчетата. Това са Йо-

ан Георгиев и Ивайло Керемедчиев, които успяха да заемат първото място след трудна, но сладка победа с 62:61

над Вениамин Нив и Юрий Хачатрян.

Купите на победителите връчи д-р Петър Велев, който приветства младите състезатели и покани всички, които до година няма още да са навършили 16 години, отново да премерят сили в този атрактивен турнир.

Спонсорите от "Екофарм" бяха се погрижили шампионите да бъдат изненадани не само с цял плик различни спортни аксесоари и подаръци, не само с чудесни маркови тенис сакове, но и с по един голям комплект ампули "Амбинор", който винаги ще им е от полза, защото е напълно безвреден, а ефектът - стопроцентов.

2015
Ambinor Cup



Ambinor
Нагвиѝ умората!

ECOPHARM
www.ecopharm.bg



Федерер и Димитров са големите имена на Istanbul Open



ТУРНИРЪТ В ЦИФРИ:

Име: Istanbul Open
Категория: ATP Световен тур 250
Настилка: клей
Дати на провеждане: 27.04 - 03.05
Основна схема:
 - На единично 28
 - На двойки 16
Общ награден фонд: 439,405 евро
Точки за ранглистата: 250

то достигнаха съответно до четвъртфинал и осминафинал. Любопитен е фактът, че и двамата бяха победени от ексцентричния французин Гаел Монфис.

Сред другите познати имена, които ще участват в Истанбул, са Пабло Куевас (Уругвай), Сантьяго Хиралдо (Колумбия), Хуан Монако (Аржентина), Михаил Кукушкин (Казахстан), Михаил Южни (Русия) и др.

Турнирът в Истанбул е от третата седмица от сезона на червени кортове в Европа. Успоредно с него се провеждат и надпреварите в Ещорил (Португалия) и Мюнхен (Германия). Това са и последните дестинации за топ тенисистите преди участието им на предстоящите "Мастърс 1000" турнири в Мадрид (Испания) и Рим (Италия).

Българската връзка

Григор Димитров няма да бъде единствен

ният българин, свързан с турнира. Очаква се в квалификациите да участва и втората ни ракета Димитър Кузманов, който традиционно изкарва голяма част от сезона именно в Турция, участвайки на местни турнири от пониска категория (ITF).

Една от най-важните фигури в Istanbul Open - турнирният директор, също е българин! Това е Стефан Цветков, президент на българската тенис федерация. Именно Цветков, заедно със Серхан Байкал, член на борда на директорите на основния спонсор на турнира - Garanti Koza, ще връчи трофея на първия шампион от Istanbul Open. Цветков и Байкал са добре сработен екип и имат съвместен опит от последните две издания на Турнира на шампионките в София, където Garanti Koza също бе генерален спонсор.

tennis24.bg

Станко ДИМОВ

За първи път в своята история Турция ще приеме събитие от календара на ATP (бел. ав., асоциация на тенис професионалистите). Откритото първенство на Истанбул стартира в последния понеделник на месец април и ще продължи обичайно в рамките на седмица.

Като за първо издание домакините са се постарали значително. Изцяло новият комплекс Koza World of Sports разполага с над 50 корта общо, в това число такива на клей, твърда настилка и на твърда настилка в зала. Централният корт е с капацитет 7500 седящи места, а домакините разполагат и с още два корта с огромни трибуни, където общо местата са 9500. Билетите за турнира бяха пуснати в продажба през февруари и свършиха буквално за часове.

Подобен интерес се очакваше, след като ор-

ганизаторите вече се бяха похвалили с първата голяма звезда, заявила участие в надпреварата - Роджър Федерер. "Много съм развълнуван, че ще имам възможността за първи път в живота си да посетя Истанбул", написа по темата Федерер в специално обръщение в социалните мрежи.

Рекордърът по титли от Големия шлем и седмици като №1 на върха на ранглистата рядко играе в тази част на Европа и се очаква на трибуните за неговите двубои да има фенове от различни балкански държави. Със сигурност ще има и солидна българска агитка, тъй като другото голямо име в турнира ще бъде Григор Димитров. Хасковлията направи промяна в календара си, като предпочете да участва на дебютното издание в Истанбул и да пропусне турнира в Букурещ, Румъния (също на клей), където имаше да защитава титла. Очакванията са Федерер и Димитров да бъдат в двете половини на схемата, а двубой между тях да бъде възможен на финал.

Българинът и швейцарецът стартираха сезона на клей с участие в Монте Карло ("Мастърс 1000"), къде-

MARKET

Практичният избор

5.99

Мариновано печено пиле, бр

Нашата грил витрина не е от най-големите, но пък имаме изгодна цена на апетитно мариновано печено пиле.

цените са валидни от 28.04 до 04.05

0.49 лв/кг

Картофи

3.99 ~~4.99~~ лв/кг

Краве сирене "Лудогорие"

5.49 лв/кг

Свинско месо за готвене, кг от нашата насипна витрина

5.99 лв/кг

Свински врат с кост, кг от нашата насипна витрина

0.65 ~~0.85~~ 1.30 лв/л

Бира "Hermann Muller" 4%, кен, 500 мл

5.99 ~~7.99~~ лв/пакет

Тоалетна хартия "Maliva" 16 броя, 3 пластова, Atlantic, Alpine

