

МЕДИИ



Къде се пресичат рейтинзите и моралът

На стр. 4

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви:
д-р Калоян Давидов,
водещ уролог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 17 (144), 5 - 11 май 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Преводач номер едно
Мариана Хил:
Кризата е
преходна,
но не и срифът
на ценностите**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Лихвите по
депозитите
стигнаха
лимита на
поевтиняване**

На стр. 6

**Колко молове
може
да побере
България**

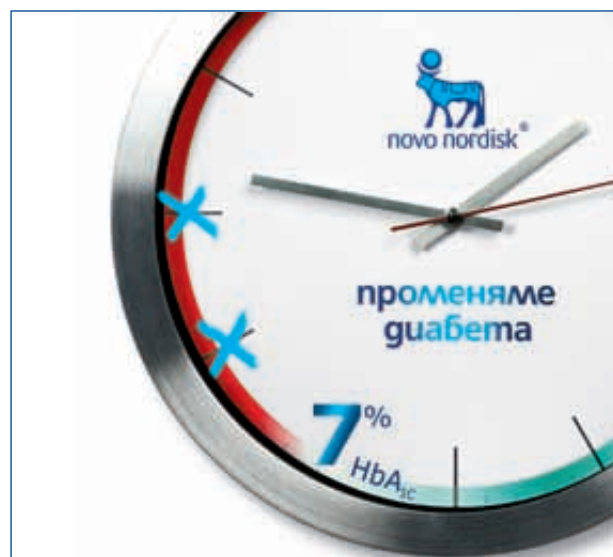
На стр. 9

**Екологичното
строителство
започва
бавния си хог
у нас**

На стр. 10

**Как Европа
постигна
качество в
образование**

На стр. 12



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

credoweb™

На стр. 20-21



**Защо ЦСКА и
„Левски“ трудно
се сравняват
с „Цървена
звезда“
и „Партизан“**

Репортаж от сръбското футболно дерби
на стр. 32

ESCOPHARM
Memostore
30 capsules

За допълнителна памет -
Memostore
...Когато мислите
идват по-бавно,
паметта е неуслужлива,
а концентрацията -
недостатъчна...

Memostore

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

ESCOPHARM

1423 София, България, бул. Черни Върх, №24, б-а 3.
Тел. 02/ 563 15 56, 563 15 37, Факс 02/ 563 15 61

Все пак има дюни на къмпинг „Юг“

Наличие на сиви дюни на територията на къмпинг "Юг" в залива "Корал" установи съвместната проверка на междуведомствената работна група, включваща представители на министерствата на регионалното развитие и благоустройството и на околната среда и водите, както и на БАН.

Работната група беше създадена със заповед на министър Лиляна Павлова и на министър Ивелина Василева. Строежът на къмпинг "Юг", предизвикал недоволството на еколозите, беше спрял на 16 април с издаване на принудителна административна мярка от РИОСВ-Бургас заради липсата



на оценка за съвместимост по Закона за биологичното разнообразие.

Междуведомствената работна група е установила наличие на дюни и под излетите две бетонни плочи. МОСВ

напомня, че съгласно законодателството абсолютно е забранен строеж върху дюни. Затова РИОСВ-Бургас ще предприеме на кмета на община Царево да предприеме съответните действия за премах-

ване на бетонните плочи. От своя страна ДНСК ще разпорежи на кмета на община Царево да предприеме действия за спиране на строителството по реда на Закона за устройство на територията.

Българите в Топ 3 на нежелаещите да работят

Страната ни се нарежда в челната тройка на Европейския съюз по броя на хората, които са в трудоспособна възраст, но не търсят работа. Това става ясно от последния анализ на европейската статистическа служба Евростат.

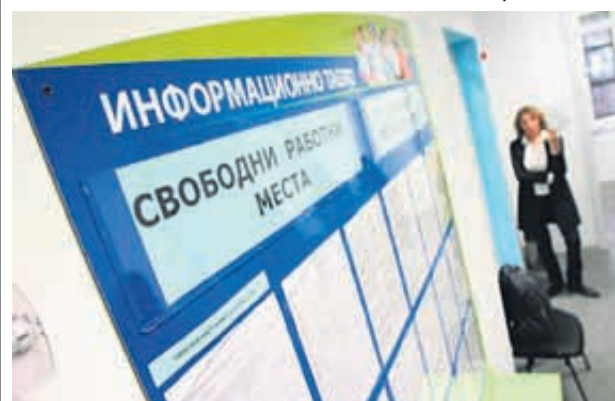
Според данните българите, които биха могли да си намерят работа, но не го правят, през 2014 г. са били 7,6%, или 257 хил. души, при средна норма за ЕС от 4,8 на сто. По този показател пред нас са само Италия с 13,6% и Хърватия с 9,6%.

Общо 232 хил. българи могат да тръгнат на работа според Евростат, но не желаят да го направят, а 25 хил. души си търсят работа, но нямат възможност да за-

почнат незабавно. От Евростат посочват, че в тази група най-често попадат студенти, които търсят работа, но за в бъдеще, след като завършат университет.

За разлика от Европа у нас делът на мъжете, нежелаещи да работят, преобладава. 54%, или 138 780 от българските мъже не желаят да работят и да си търсят препитание. Останалите 46 на сто, или 118 200 неработещи са от женния пол.

Неработещите в целия ЕС през изминалата година са били 11,6 млн. души на възраст между 15 и 74 години. От тях близо 9,5 млн. изобщо не си търсят работа, а 2,2 млн. души искат да си намерят препитание, но в бъдещ период.



5 млн. лв. са щетите за ЧЕЗ от кражби на съоръжения през 2014 г.

Поредна кражба на съоръжения на ЧЕЗ предизвика смущения в захранването с ток на клиенти на компанията

в идеалния център на София миналата седмица. Обелени кабели в колектор в близост до стадион "Васил Левски" наложиха захранване на част от района алтернативно, което доведе до претоварване в част от мрежата в столицата.

Само за 2014 г. преките и непреките щети вследствие на кражби на съоръжения на ЧЕЗ възлизат на 5 млн. лв. При други обстоятелства средствата, вложени за отстраняване на последиците от кражби, биха могли да бъдат вложени в рехабилитация, обновяване и развитие на остарялата електроенер-



гийна инфраструктура и подобряване на обслужването за клиентите на ЧЕЗ.

Кражбите и вандализмът на инфраструктурни съоръжения са сериозен проблем от национален мащаб, който нанася огромни щети на икономиката на България и пряко ощетява българските граждани. Необходимо е посегателствата над елементи от инфраструктурата да бъдат третираны като престъпления срещу националната сигурност, тъй като подобен вандализъм нарушава сигурността на доставките на хиляди клиенти, на ключови държавни институции, болници, училища и пряко застрашава нормалното функциониране на държавата.



Твоят педиатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Що се отнася до психотестовите при назначаване - те със сигурност не се правят за акушерки със заплати под минималната независимо от факта, че те носят отговорност за чужд живот. Никои не проверява хора, които работят на минималната работна заплата - просто защото и за работодателите си те са никои. Напълно достатъчно е, че са се навели да бачкат за 200-300 лева. Те са просто винчета от машина и докато тя работи безотказно, никои не им обръща внимание, ако ще и да карат четири последователни смени. Обръщат им внимание само ако машината се разхлопа - като моментално се дистанцират от тях и ги заменят с други. Да, Емилия трябва да бъде наказана или изпратена за лечение, но ще е жалко, ако за болницата случаят приключи само с това на нейното място да бъде назначена друга акушерка.

Стеля Стоянова,
"Стандарт"

Всяка втора жена в България (ако не и почти всяка) има история за насилие и ужасно отношение в родилно отделение. Но тези истории са като историите от казармата - на никого не му се слушат болезнени, досадни разкази за изморени, притеснени жени и техните шевове, рани, системи, килограми, бебета, кръв и белези.

Жените си ги разказват една на друга, опитвайки се да се преборят с травмите. Разказват ги на бременните си приятелки, които слушат напалшени и парализирани, както между децата се разказват страшни истории за вещици и дяволи.

От блога kozzila.com

Агресията срещу новороденото бебе

Трудно ми е да го кажа, но за мен като лекар състоянието на въпросната акушерка е резултат от болна психика. Защото не може да бъде това нормална реакция на специалисти по здравни грижи или на акушерки, дори при натрупана преумора от работата. Такава реакция здравият разум не може да приеме. Но не трябва и да се допуска да се поема отговорност само от един човек за такъв дълъг период, както се изнесе по случая.

Д-р Радка Масларска,
"24 часа"

Така че, ще ме извиняват поддръжниците на добрия тон, но жената, сторила подобно нещо, трябва да се нарече с думата, с която трябва да се нарече - "психично болна".

Защо не казвам "луда"? Защото "луд" в България е силно негативна оценка за несправяне с живота. А жената, както изглежда, се е справяла - въпреки че останала вдовица, имала приличен живот и отгледала двете си дъщери. Сега всичко това се изтъква като доказателство за нейната нелюдост. Ама чакайте, защо смятате, че един психично болен непременно трябва да се влачи по улиците и да живее съсипан живот? Аз поне не съм чувал за убедително доказателство, че лудостта ходи само по нервниците и бедняците.

Георги Гочев,
"Дневник"

Ако в една система има толкова агресия, това е повод за сериозен размисъл. На първо място - гарантирани ли са интересите на всички участници в нея? Защитени ли са правата на пациентите? Защитени ли са правата на лекарите и на средния медицински персонал? Балансирани ли са взаимоотношенията между тях на системно ниво в съответните нормативни документи? Правят ли се проверки за условията на труд в здравния сектор? Има ли програми за превенция на т.нар. професионално прегаряне, които са от особена необходимост точно в медицинските професии?

Деница Сачева, "Труд"

Искам сигурна - тази жена е не просто превъртял изрод и садист, тя просто така си работи. Така работят голяма част от българите - с омраза. В действията ѝ от записа няма истеричност, има по-скоро методичност. Отива до плачещото бебенце и започва да го налага с юмруци. Със сигурност го е правил и друг път, с други бебета. Това е нейният начин да ги приспи - зашеметява ги с удар, за да не плачат и да не ѝ пречат. Ако ѝ беше за първи път, след първата доза удари щеше да има някакво изтръпяване и паника в последващ момент - щеше да започне да се съети около бебето, да провери

дали диша. Нямахме такава нещо във видеозаписа. Не е вярно, че акушерката е била грижовна към другите, неплачещи бебета. Вижте записа - тя не ги повива, тя старателно наглася завивките така, че шишетата с бибероните да могат да се закрепят в посока устната им - като се събудят, да лапнат бибероните и да не плачат. Да не ѝ създават излишна работа.

Пепа Витанова,
"Монитор"

Всякакви обяснения за преумора, за "синдром на прегарянето", за това, че в родния си край акушерката е уважавана като специалист, не са смекчаващи вината обстоятелства. Разбира се, досега не сме чули обясненията на самата акушерка, но официалните коментари на разследващите са, че тя не признава вина и отказва да говори. Тоест разкаяние, признаване на вината няма. Дано някой ден тази жена осъзнае какво е сторила и да живее с непосилното чувство на вина. Но душевното терзание не може да е наказание. Наказанието трябва да дойде в съда и то трябва да е много строго.

Теофан Германов,
"Земя"

Вместо да се чудим как да я линчуваме, сега би трябвало да умуваме върху това какъв е проблемът в системата, накарал тази

жена да изпуши. Ако ли не, тогава системата ще продължи да си функционира по старому и този случай няма да е единственият. Впрочем поне аз силно се съмнявам, че той е прецедент за България. Колко ли от родителите са били наистина напълно спокойни за новородените си преди този инцидент, без значение точно в коя родна болница са решили те да бъдат родени?

Теодор Спасов,
actualno.com

Вобществото малко се говори за това, че в някои професии се натрупва напрежение. Някои ще кажат, че има много лекари и медицински сестри, които не са направили това. Нека да бъдем честни тогава и да си зададем въпроса. Откъде идва грубото и цинично отношение на лекарите? Откъде идва тогава онова отношение, от което се оплакваме редовно? Всеки от нас, който е родител, например знае, че има състояния и моменти в отглеждането на децата, в които наистина си на ръба. Да, ние във фантазиите си сигурно сме агресивни, но не пристъпваме така и не действваме. Няма съмнение, че това е осъдително, не бива да смесваме моралните укори с чисто психологичното, истинското състояние на човека.

Росен Йорданов,
Агенция "Фокус"

ПОСОКИ

Съдбата не е съвсем съня



Петър ГАЛЕВ

Дано никога да не разберем какво е животът ти за секунди да се сведе до борба за дъх, за физическо оцеляване, за глътка вода, както стана в Непал. Само съчувствие и кършене на ръце обаче не са достатъчни. Нито изпращането на помощи и доброволци. Природата избра подножието на Еверест за жестока поука. Дни преди трагедията учени са изразили тревогата си в Катманду, че предстои катастрофално земетресение, което ще помете всичко в района. Както и стана. Не че това можеше да се предотврати. Но можеше там да не се допусне гъстота и качество на строителството тип "направи си сам". Е, Непал не е съседният ни двор. Но нека да стане повод за сериозен анализ тук. Защото всички знаем, че сме царе на реакции постфактум. И за пътни катастрофи, и за природни бедствия, и за социални катаклизми. Много пъти сме свидетели - слава богу в доста по-малък мащаб, какво става, ако разчитаме само на "да чукнем на дърво". Сега виждаме пълната сила на стихията, клатим глави и отново се молим да не ни стига. Но няма и помен от реални действия - да се интересуваме какво е състоянието на собствената ти къща или блок, да си направиш застраховка, да се включиш в програмата за саниране... Лошото е, че и държавата е на същия акъл - след позначим трус започват изявления как ще се вложат пари за подобряване на сеизмологичните станции и изграждане на нови. Но всичко затихва със спадането на медийния интерес към пукнатините и паниката от поредните децибели. Изобщо държаването ни като хора, покрай които животът преминава сякаш нищо не зависи от тях, не е добрият вариант. Нека не сме като онзи, който се молил всеки ден да спечели шестлица от тотото, но така и не си пуснал фиш.

СТОП КАДЪР



Аферата КТБ повлече след себе си и ТВ7

Успяват ли медиите да балансират между рейтинзите и етичните норми?



Бойко Станкушев, журналист, медиен експерт

Мутации има в целия спектър на журналистиката

Проблемът за гарантирането на свободата е в основата на всяка демократична ценностна система. Медиите, които са единствената възможност за разпространение на гласа на обикновения гражданин, би трябвало да функционират така, че никой да не бъде ошетен в правото си на публично мнение или критична препоръка. Още Аристотел казва: "Човешката общност се простира дотам, докъдето стига човешкият глас". В началото на прехода през 1989 година всички се надявахме, че точно така ще стане - но не би!

Недостатъчно гарантирано разделение на властите, произлизащо от конституцията, калпавото медийно законодателство и доминацията на олигархичните субекти в България

доведоха до неподозирани мутации в целия спектър на журналистиката. Стремелът за привличане на зрители и висок рейтинг подчини политиката на телевизията на чисто комерсиалното, което в повечето случаи означава бълване на продукт, задоволяващ апетитите на нископретенциозна, често направо малокултурна публика. Типични примери са чалгата, долнопробни "сапунки", апология и възхвала на простаци, набедени за мащовци и лидери. От само себе си се разбира, че при залагане на подобни програмни приоритети, целящи големи рекламни приходи, и дума не може да става за етични норми!

Решаващата причина за тази ситуация е лакомията на собствениците, назначаващи за управители на електронните и

печатните издания хора, които умишлено ерозират общественото съзнание, нехаейки за предстоящата гибел на моралната норма в национален мащаб.

Не по-малко тревожно е и овчедушното поведение на значителна част от гилдията, притискана от страха за безхлебие. Баланс между рейтинг и приходи, от една страна, и спазване на етичните норми, от друга, е възможен, но само ако има воля и стремеж към това. Възстановяването на нормалността може да започне наново при следните три условия: цивилизовано и ефективно медийно законодателство; ясни права и задължения на регулатора СЕМ с гаранции за ненамеса в работата му; редакционна свобода и чиста съвест на колегията.



Венелина Попова, журналист, програма „Хоризонт“, БНР

Изданията се използват като бухалки срещу опоненти

Преди да се отговори на въпроса дали има подобен баланс, е добре да се анализира доколко изобщо Етичният кодекс на българските медии действа като някаква професионална норма. Дълбоко се съмнявам, че една голяма част от хората, които работят в медиите, са чели алтернативните, но много близки по съдържание документи на медийната саморегулация. Практиката очевидно показва, че немалка част от издателите, които са ги подписали, изобщо не се съобразяват с тях. По много причини, на първо място, защото редакционната независимост, особено в по-малките и най-вече в регионалните издания е понятие пожелателно, но неизпълнимо. Не само защото обществото не знае кои са истинските собственици на голяма

част от медиите. А и защото те охотно и без скрупули ги употребяват като бухалки срещу политическите и икономическите опоненти на своите кръстници и донори. За да спечелят аудитория по възможно най-лесния начин, немалка част от българските медии всекидневно нарушават правата на гражданите и неприкосновеността на техния личен живот. Все по-често срещана практика е употребата на езика на омразата, който разделя и противопоставя цели групи в обществото по етнически или религиозен признак и така, вместо да хвърля мостове между тях, медията ги корозира или направо разрушава. В подобна дискусия, ако приемем, че такава би трябвало да се води перманентно, не са за пренебрегване отношенията в медиите и

между медиите. И ако за първите най-важна е атмосферата, която не се създава с вътрешни правилници, а със стабилни професионални екипи, към които издателите, главните редактори, продуцентите прилагат еднакви, а не двойни стандарти, то отношенията между медиите трябва изцяло да се базират на изискванията, залегнали в Етичния кодекс на журналистите. Това на първо място означава да се спазва правото на общество то да знае кой ги притежава и контролира. Най-важната норма обаче в журналистическата етика, която често бива забравяна или подминавана, е общественият интерес. А тогава и самата дискусия за медиите и битката им за аудитория става напълно излишна.



Весислава Антонова, журналист, вестник „Капитал“

Анализите са заменени от зрелища и открита жестокост

Директният отговор е, че все по-често медиите не успяват да поддържат този баланс. Това важи както за телевизията, така и за онлайн и печатните медии. В голяма част от тях се цели достигането до максимално голяма аудитория, която после да бъде продадена на рекламодателите.

За съжаление трагедии се случват и медиите са длъжни да ги отразят и да търсят какво ги е предизвикало. Онова, което е притеснително, обаче е безотговорността, с която някои подхождат към чуждото нещастие в името на привличане на по-голя-

ма аудитория за медията, предаването или рубриката си. Все по-често сме свидетели на липсата на задълбочени анализи и коментари, качествени репортажи, които изследват същността на важни обществени проблеми. Тези журналистически жанрове са заменени от зрелища и открита жестокост, правят се негативни внушения, които вредят на обществото и в определени ситуации са в състояние да го тласнат в спирала от насилие. Особено младите хора, които формират ценностната си система през медиите и социалната мрежа.

Да, недопустима е цензура от какъвто и да било характер, но в същото време е очевидна нуждата от механизъм, който да стимулира медиите да спазват минимума от норми на поведение, за който сами са се договорили в Етичния кодекс. А дали и малкото съществуващи в България етични норми се спазват, в крайна сметка е въпрос на професионална отговорност. И доза морал.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Значително намаляване на разходите на фирмите и на домакинствата за закупуване на енергия чрез увеличаване на инвестициите в мерки за енергийната ефективност и слагане край на безотговорното потребление на енергия у нас. Това е заложено в проекта "Бели сертификати за енергийни спестявания", разработен и представен от Агенцията за устойчиво енергийно развитие (АУЕР) преди няколко дни.

До няколко месеца АУЕР ще започне да издава бели сертификати, които ще удостоверяват количествата, спестени от търговците на енергия и от нейните крайни потребители.

Един бял сертификат ще удостоверява, че неговият притежател е спестил енергия, приравнена към 1 тон нефт (нефтен еквивалент). Самите бели сертификати ще бъдат ценни книжа, които техните притежатели ще могат да търгуват или директно помежду си чрез договори за покупко-продажба, или на Българската фондова борса чрез инвестиционни посредници и под надзора на АУЕР, Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) и Централния депозитар.

Цената на един бял сертификат ще се определя от търсенето и предлагането на пазара,

но няма да е по-ниска от разходите за получаването му, които по предварителни оценки са около 306 лв.

Въвеждането на механизма "Търговия с бели сертификати" е най-подходящият инструмент за постигането на целите, поставени в новия Закон за енергийна ефективност (ЗЕЕ), който беше гласуван на второ четене от парламента. Това обяви изпълнителният директор на АУЕР Ивайло Алексиев на 28 април по време на официалното откриване на информационната кампания за популяризиране въ-

Пестим повече енергия с ценни книжа

● Белите сертификати са нов финансов инструмент у нас

веждането на бели сертификати като нов финансов инструмент за насърчаване на мерките за енергийна ефективност у нас.

Всички лица, които изпълняват някакви мерки за енергийна ефективност, ще могат да участват в механизма "Търговия с бели сертификати",

заяви Красимир Найденов, главен директор на АУЕР и ръководител на проекта. Постигнатите енергийни спестявания ще се определят при обследване от специализирани фирми, записани в регистъра на АУЕР, а самите бели сертификати ще се издават от агенцията на база на установените разлики в потреблението на енергия, допълни Найденов.

Тъй като един бял сертификат ще удостоверява спестяването на енергия, еквивалентна на 1 тон нефт, санирането на един апартамент или дори на един вход от 3-4-етажна кооперация няма как да получи бял сертификат, обясни Найденов.

Когато бъде санирана обаче голяма жилищна кооперация, енергийните спестявания ще са достатъчни, в зависимост от предприетите мерки за повишаване на енергийната ефективност, за издаване на един или повече бели сертификати.

Бели сертификати ще се издават на първо място на задължените да правят енергийни спестявания лица. Според новоприетия ЗЕЕ това са големите търговци на енергия с над 10 служители и над 3,9 млн. лв. годишен оборот, които продават над 75 гигават-часа енергия годишно. Към момента това са 54 компании, сред които попадат топлофикационните дружества, електроразпределителните предприятия и големи търговци на електроенергия и природен газ.

Бели сертификати ще



Галия Банчева, главен счетоводител на Фонда за енергийна ефективност и възобновяеми източници, Ивайло Алексиев, изпълнителен директор на АУЕР, и Красимир Найденов, ръководител на проекта "Бели сертификати за енергийни спестявания"

се издават и на всички незадължени от ЗЕЕ лица, които са инвестирали в някакви мерки за енергийни спестявания. Става дума за всякакви индустриални компании, търговски вериги, цели жилищни кооперации и пр. Бели сертификати АУЕР ще издава също и на фирми, които изпълняват мерки за повишаване на енергийната ефективност, като саниране и пр.

Принципът е белите сертификати да се издават на този, който е инвестирал в конкретните мерки за повишаване на енергийната ефективност, обясни още Красимир Найденов.

В крайна сметка въвеждането на новия финансов механизъм "Търговия с бели сертификати" ще стане ключовият инструмент за постигане на целите за повишаване нивото на енергийни спестявания у нас, заложени в новия ЗЕЕ, смята изпълнителният директор на АУЕР Ивайло Алексиев. "На първо място ще намалим разходите за закупуване на енергия, резултатът от което ще е повишаването на жизнения стандарт - обяснява Алексиев. - Във всяка стока, произведена у нас, е вложена около два пъти повече енергия от средноевропейската норма. Следователно, ако енергийната ни ефективност е на средноевропейско ниво, ще се нуждаем от около два пъти по-малко горива, а това означава, че значителна част от националния ни доход, който сега се изнася в

чужбина, ще остава у нас.

През последните години в разходите на битовите потребители най-бързо се увеличава дялът за енергия, а най-много намалява дялът на средствата за храна.

Хората у нас все повече се затрудняват да купуват енергия и да отдели средства за намаляване на енергийните загуби в жилищата си. В същото време потенциалът за енергийни спестявания в битовия сектор е над 30%. В този смисъл домакинствата могат да купуват с 30% по-малко енергия, без това да се отрази на енергийния им комфорт. Проблемът обаче е, че те не разполагат със средства, които да вложат в енергийна ефективност, независимо че те са печеливши и подходящи за кредитиране. Енергийните спестявания са особено подходящи при предстоящото либерализиране на пазара, при което има голяма вероятност енергийните цени да се повишат. Важно е и да се знае, че разходите на обществото за задържане на цените на енергията са по-високи от разходите за повишаване на енергийната ефективност", категоричен е изпълнителният директор на АУЕР.

Повишаването на нивото на енергийни спестявания ще намали необходимостта от огром-

ни инвестиции

за изграждането на нови мощности у нас, обяснява още Ивайло Алексиев. Така ще се акумулират средства за изпълнението на нови мерки за спестяване на енергия. Главната цел на механизма за търговия с бели сертификати е да постигнем трайно намаляване на енергийното потребление и на огромната зависимост на България от вноса на енергия. А свиването на разходите за енергия ще направи българските предприятия по-конкурентоспособни.

Разбира се, повишаването на енергийните спестявания е задължение на България по Директива 2012/27, която чак сега въвеждаме чрез новоприетия ЗЕЕ. Един от основните постулати в директивата е, че освен да продават енергия, търговците трябва да изпълняват и мерки за нейното спестяване.

Въвеждането на механизма "Търговия с бели сертификати" ще стимулира провеждането на мерки за енергийна ефективност, тъй като чрез него ще се възстановяват част от вложените в тях инвестиции. Тъй като говорим за пазарен механизъм, трудно е да се каже.

При всички положения продажбата на белите сертификати ще възстановява процент от инвестицията.

Реалните печалби за инвеститорите от внедрените мерки за енергийна ефективност ще са от намаляването на разходите за енергия в дългосрочен план.

Купувачи на белите сертификати ще са задължените от ЗЕЕ големи търговци на енергия, които не са успели да постигнат поставените им индивидуални годишни цели за спестявания. Това обясни още ръководителят на проекта Красимир Найденов.

В ЕС схемите за търговия с бели сертификати за енергийно спестяване работят едва от няколко години, и то само в няколко високоразвити европейски страни. Към момента 17 държави от ЕС имат въведен или като България са декларирали, че въвеждат механизъм за търговия с бели сертификати за енергийно спестяване.

АУЕР предлага внедряването на белите сертификати да стане по специално разработен за нашата страна хибриден вариант, който стои между тежкия италиански модел с голяма администрация и датския, който е оставен почти на самоконтрол.

Целта е механизъмът "Търговия с бели сертификати" да бъде максимално бързо внедрен у нас с минимални разходи за бюджета, обясни шефът на АУЕР Ивайло Алексиев.

При осъществяването на мерките по енергийна ефективност в българските жилища инвеститори и съответно ползватели на бели сертификати биха могли да са общините, обясни ръководителят на проекта Красимир Найденов.

"Това е бъдещето. Няма как да се преструктурира българската енергетика без тези мерки за енергийни спестявания. В енергетиката е необходимо ново мислене" - заяви Найденов.

Въвеждането на белите сертификати ще започне в края на годината или в началото на следващата, ако проектът на АУЕР бъде одобрен от Министерството на енергетиката, а след това - и на заседание на Министерския съвет.

Петя ДИМИТРОВА

"Преди две години, когато доход в България, се учудих на високите депозитни лихви - каза Оливер Рьогл, главен изпълнителен директор на една от големите банки в България с чуждестранни акционери. - Сегашните лихви по депозити от около 1% са сравними с тези в страните в Централна и Източна Европа, докато в Западна Европа са близо до 0%", посочи банкерът.

Статистиката на БНБ показва, че лихвените нива в банковата система по нови депозити за период над шест месеца в момента са около 3%. Преди две години това са равнищата на депозитите за един месец, а те в момента се стабилизират на ниво от около 1% на годишна база. Подобна е тенденцията и при депозитите в евро.

"Средните лихвени нива за всички депозити все още са високи,

тъй като срокът на дългосрочните вложения не е изтекъл. Това ще се случи с течение на времето, тъй като всички нови влогове вече се сключват на по-ниски лихви", показва анализът на Цветослав Цачев от "Елана Трейдинг".

Тенденцията през 2013 г. и част от 2014 г. беше към намаление на по-краткосрочните депозити на домакинствата в лева и в евро. От средата на миналата година, когато стана кризата с Корпоративна търговска банка и намалението на лихвите се ускори, се наблюдава най-силно нарастване на депозитите с договорен срок от 6 до 12 месеца. Със същите темпове за последните шест месеца спадат депозитите от три до шест месеца, а тези над една година продължават да се покачват като цяло. При новите вложения обаче има ясно очертан отлив от най-дългосрочните влогове. Промяната в края на 2014 г. се дължи на изплащането на гарантираните депозити в КТБ, като най-силно е увеличението при спестяванията със срок до една година.

Лихвите по депозитите достигат лимита на поевтиняване

● Банките спешно търсят кредитополучатели



зители в КТБ, като най-силно е увеличението при спестяванията със срок до една година.

"Вложителите преминават към депозити, които имат малко по-дълъг срок,

което компенсира намалението на лихвите за последната една година. Шестмесечните депозити преди една година са на лихвени нива, които са подобни на едногодишните в момента", коментира анализаторът. Според него сравнението на депозитите, включително и новите в евро и лева, позволява да се определят тенденциите на пазара. "Липсва съществена разлика между лихвите по депозити до и над една година, което води до оттегляне на интереса към дългосрочните вложения - показва наблюдението на Цачев. - Обемите на депозитите над една година растат много по-слабо."

"Депозитите над една година отговарят най-добре на изискванията за инвестиция на фондовия пазар - дългосрочен хоризонт и очакване за по-висока доходност. Нереалистично е да се счита, че обемите на средствата ще бъдат едно към едно. Най-вероятно малък дял ще отиде към капиталовия пазар", прогно-

АЛТЕРНАТИВИ ЗА СПЕСТИТЕЛИ

Дори да не станат отрицателни, ниските лихви може да доведат до отлив на депозанти и насочването им към други активи, предлагащи възможност за по-висок доход. Досега с държавната гаранция и относително високите лихви банките бяха почти единствената алтернатива за спестителите.

Желанието за печалба може да бъде стимулирано с инвестиции в рискови активи, прогнозира експерти. Според тях са възможни няколко сценария. Прословутата спестовност на българина може да намалее, но да се засили потреблението, което е добре за икономиката. По-ниските лихви по влоговете могат да доведат до отлив на вложители, което ще забави темпа на ръст при депозитите. С част от спестяванията ще се купуват недвижими имоти. Възможно е някаква част да отлежавя в сейфове. Най-вероятно малък дял ще отиде към капиталовия пазар, който отдавна чака "свежи" пари.

зира Цветослав Цачев.

Отговорът на въпроса "кога" става ясен, когато се сравни ръстът на дългосрочните депозити от преди две години спрямо сега и следващите няколко месеца.

Големият ръст от втората половина на 2012 г. не се повтори през миналата, но и нямаше намаление.

Най-силен растеж на депозитите има през втората половина на 2013 г., а на тях им предстои падеж до края на тази и началото на следващата година. 18-месечните и 24-месечните депозити изтичат в момента и лихвите по тях са с 2-3% по-ниски.

Обемите на депозитите над 18 месеца, които излизат в падеж, са средно 30 млн. лв. месечно през 2015 г., а половината от тях са стояли в банка над две години. "Много е вероятно всеки месец част от тези средства да се насочат към капиталовия пазар", посочи анализаторът на "Елана Трейдинг".

България не е в еврозоната и понижаването на пазарния индекс EURIBOR до отрицателни стойности няма да се усети веднага върху лихвените нива.

Основната причина е, че по правило лихве-

ните проценти, които са базирани на определен пазарен индекс, не се променят при всяко негово изменение, а се преразглеждат няколко пъти в годината. Лихвите, базирани на тримесечния EURIBOR, се преразглеждат четири пъти годишно, а тези, които използват за база шестмесечния EURIBOR - два пъти в годината.

"Периодите за преразглеждането на стойностите обикновено са в началото на всяко тримесечие или полугодие. Клиентите, чиито заеми са с лихва, обвързана с тримесечния EURIBOR, могат да очакват евентуална промяна в началото на юли", обяснява Десис-

намалиха лихвените проценти заради понижението на индекса, отбелязва Николова. Само през март три от банките са понижили лихвите по предлаганите от тях жилищни кредити."

Данните от статистиката на БНБ показват, че от началото на 2015 г. цената на ипотечното финансиране вече е по-ниска, отколкото в пика на кредитния бум през 2007 г., а при потребителските заеми стойностите са съизмерими.

Посоката надолу най-ясно се вижда при вложенията. В рамките на една година лихвите по новите договори за влогове със срок до една година, както в левове, така и в евро, паднаха с малко над 1,5 процентни пункта средно. В началото на февруари тази година за първи път левовите депозити са под 2%, а някои от големите кредитни институции свалиха офертите си за годишните депозити на нива около и дори под 1%.

Банкери са на мнение, че лихвените проценти по влоговете приближават предела си на поевтиняване

и вече са съотносими с обичайните лихвени нива в Централна Европа.

Лихвените проценти по заемите ще продължат да падат и ще натиснат маржа (разлика между лихвите по предоставените кредити и лихвите по използваните депозити) надолу. Причините за това са няколко - конкуренцията между банките се засилва, липсва растеж при отпускните заеми.

Няма информация за кредитополучатели, чиито заеми вече са с отрицателна лихва, ако по договор са обвързани с EURIBOR, но банкери вече са намерили начин да ограничат кредитирането на минус. Вече се коментират нови договори, в които ще има клауза за лимит от 0% на лихвата, при която банката отпуска заема.

Името ѝ е добре познато на най-широката публика, макар професията на преводача да е по-скоро в сянка. Марката "Мариана Хил" е гаранция, че като зрител, слушател, читател ще получите превод от най-висока класа. "Преводачницата" ѝ пък, създадена с много любов, е уникално като атмосфера и условия място за квалификация на млади професионалисти. Мариана Хил е председател на Асоциацията на преводачите.

Комуникацията страда от липсата на смисъл

● С Мариана Хил разговаря Галина Спасова



Изключително важно е преводачът да знае, че няма право да внася своя оценка, да привнася смисъл, да пропуска неща, които според него не са важни.

- Какво правите, ако високопоставено лице допусне лапсус, груба грешка?

- Преводачът го превежда, както е правилно, когато е сигурен, ако става въпрос за груб лапсус. Тогава преводачът е хубавият филтър, който може да спаси протокола. Често ми се е случвало да се обръщат към наша делегация като "скъпи гости от Румъния". Естествено е, че се чува оригиналът, но преводачът може да си позволи корекция, след като е убеден, че има грешка. Когато обаче на преводача му се струва, че нещо е не съвсем вчесана мисъл, не е много добре той да я "разчесва", защото може именно така да се търси специално послание. Много неща в глобализирания свят се осланят на превода и за съжаление Гугъл, колкото и да е заредена базата данни с различни варианти за превод, не би могъл да свърши добра работа. Защото там липсва важна съставка на превода, която се нарича опит, умения, познания за межкултурните взаимодействия.

Ако имам правото да апелирам към хората - нека се върнат към максимата "Не прави това, което не искаш да сторят на теб, отнасяй се с другите така, както искаш те да се отнасят с теб"

ствия. Преводът сам по себе си е един свят, огледало на света, който ни заобикаля. Не може един преводач да е добър във всички области - и в художествената литература, и в икономиката, в технологиите. Трябва да има тясна специализация.

- Страда ли комуникацията от това, че всички "знаят" английски?

- Той се наложи като общ език на земното кълбо, употребява се от изключително много хора, което до голяма степен замъглява първоначалното значение и се налага устойчиви значения на думите, които дразнят в родния език. И трябва да Ви кажа, че

ние сме свикнали като преводачи на развален английски. Важното обаче е да има някакъв смисъл. По-скоро комуникацията страда тогава, когато имаме перфектен слог, перфектна стилистика, дори някаква фразеология, но всичко това да е лишено от смисъл. А основата, върху която ние работим, е девербализацията, разсъбличане на смисъла от доспехите на думите и след това градене на доспехи бързо на другия език така, че да се предаде смисълът.

- Пристрастна съм, но особено новинарските преводи изобилстват с дразнещи неточности.

- Отдавам го на немарливото отношение към българския език, което е най-голямото прегрешение на хората, които превеждат. Ние носим също отговорност, че не успяваме някак си да покажем и убедим обществото, че не може едно момиче, знаещо език, да свърши преводаческата работа. За това е необходима доста голяма подготовка, която за съжаление езиковите школи не са в състояние да дадат. За да станеш преводач, трябва да знаеш и да си на "ти" с много други неща, които са във и независимо от владенето на езика. Ето, имаме такива недоносчета в превода, които за съжаление са придобили гражданственост. Директива например означава указание, а ние превеждаме вече като директива. Директивите са указания, по които националните парламенти да хармонизират законодателните си актове. А регламент е постановление, което има силата на закон и нямаш нищо да правиш по него, просто го изпълняваш. Но на български регламент означава правила, които са избрани съвместно за някакво участие. Преди десетина години казах в интервю, че ще бъдем заедно с европейците, но не се разбираме докрай. Използваме едни и същи думи, но

разбираме различни неща.

- Имате ли безсънни нощи в навечерието на важен ден?

- Разбира се. Невинаги материалите се дават достатъчно рано, за да може човек да подреди ангажиментите си така, че да се подготви. Навремето работехме само с библиотеки и беше много сложно. Безсънна нощ имах, когато трябваше да бъде преведена реч на министър Надежда Михайлова, в която се цитираше мисъл на Луис Карол. Не можах да спя цяла нощ, докато отворят библиотеката да видят оригиналния цитат. Защото не може да стане превод през превод. Сега вече с интернет сме улеснени. Но справочната работа, която е невидима за потребителите, е може би двойно или тройно по-дълга от самия превод. Ние не сме заредени като джубокс с различни теми и като натиснеш копчето, да си изсвириш плочата безупречно. За всяка нова проява човек се подготвя отначало. И независимо дали съм превеждала на затворник, на държавен глава или на холивудска звезда, всеки един превод ме е качвал по стълбицата на уменията.

- Кое е най-стресиращо "на живо"?

- Най-трудно е, когато двама души говорят едновременно, защото не можеш да прецениш докъде да спреш, докъде да кажеш. А в зала сме абсолютно безпомощни, ако технически се срина звукът в слушалките.

- Какво Ви се иска да кажете на висок глас...

- Че кризата е преходна, но непреходна е за съжаление опростачването, сиването на ценностите. Такива неща гледаме и слушахме напоследък!! Ако имам правото да апелирам към хората - нека се върнат към максимата "Не прави това, което не искаш да сторят на теб, отнасяй се с другите така, както искаш те да се отнасят с теб".

Каква е мярката Ви за безупречен превод?

- Добрият превод по принцип не се забелязва. Човек обхваща с оригинала без посредник, без преводача. Нас ни оценяват, след като сме приключили превода, по това, че са провели много стойностен разговор със събеседника си на езика, който не владеят. За съжаление преводът се забелязва тогава, когато слушащият усеща, че има посредник, усеща някакво напрежение.

- Вярно ли е впечатлението, че когато куца преводачът, то е заради непознаване на родния, а не на чуждия език?

- Това е първата задача на всички нас, които обучаваме млади колеги. Добрият преводач е и автор на родния си език, усеща словото като творчески материал. За съжаление напоследък, притеснени от кризата, от различни други обстоятелства, мнозина прибавят до непрофесионални преводачи, за да се вместят в бюджета си. Наблюдаваме това и в Европа, и в целия свят - сериозна депрофесионализация. В съдебната система често се прибавя за превод до хора, случайни свидетели на произшествие или престъпление, които могат да говорят двата езика. Особено в Англия проблемът е огромен.

- Предстои Асоциацията на преводачите и Министерството на правосъдието да домакинстват международна конференция по този проблем. Какво конкретно планирате?

- Темата е създаване на регистър на съдебните преводачи в ЕС. Ще дойдат представители на правосъдните министерства и на преводаческите асоциации от Австрия, Испания, Великобритания, Чехия, Полша, Франция и Швеция. Това е пилотен проект, ще определим какви критерии са заложени за включване на

съдебни преводачи в този регистър, как да става достъпът до него, как да работим, за да е по-лесно на съдиите и на досъдебното производство, на правоохранителните органи в работата с преводачи. Дори и когато имат много сложни комбинации - като ромски, румънски и норвежки примерно. Въвеждаме идеята за дистанционен превод, по интернет. Аз вече предоставям такава услуга за общината във Виена, за болничните заведения, за следствените арести и трябва да кажа, че системата работи безотказно. Целта е подобряване на услугата съдебна система - защото тя е държавна услуга в защита на човешките права. Всички европейски граждани имат правото да бъдат съдени и да бъдат разпитвани на родния език.

- Симултанният превод ли е висшият пилотаж? И може ли да се изгради добър преводач без специално обучение?

- Не симултанният превод е върхът. Той може би изисква повече усилия, но това са умения, които се изграждат. С моите специализанти работим в реална среда, оборудване, надграждаме научното в университета. Практиката показва - това не е работа за всеки. Най-важното за един преводач е много силно развито чувство за отговорност. Не е талантът. Може би един процент талант и 90 процента отговорност. Практиката е онова, което изгражда добър професионалист. Най-важното правило е да не живееш с усещането, че си човекът, без когото не могат да се справят, че си незаменим. Не бива да смятаме, че оригиналът е виновен за лошия превод. Имам едно изказване, което моите колеги малко трудно възприеха в началото - преводачът може да съсипе добър оригинал, но може да направи и от оригинала нещо по-добро от очакванията на самия говорещ. Често се случва.

През последните седмици плодовете и зеленчуците рязко поскъпнаха с между 17 и 23% в сравнение със същия период на миналата година, съобщи от Държавната комисия по стоковите борси и тържища. Доматите и краставиците не падат под 3 лв. за килограм, а салатите на бройка се продават за около 2 лв. "Въпреки че насажденията ни са в полиетиленови оранжерии, дългата зима и липсата на слънце се отрази на реколтата. Масово колеги се оплакват и че градините им са наводнени", коментира за в. "Животът днес" 49-годишната Росица Ангелова, производител на марули, от с. Златовръх.

„Българските зеленчукопроизводители не насадиха достатъчно салати, което принуди търговците да внасят италиански, испански, турски салати на по-високи цени. Беше ни поръчано да доставим големи партиди от зеленчука за Великден и след като изпълнихме заявките, се оказа, че след празниците оранжерии са останали без салати", разказа Ради Радев - производител на зеленчуци и член на Управителния съвет на Националния съюз на градинарите в България. Според него големите търговски вериги все повече откликват на желанието на потребителите да купуват плодове и зеленчуци родно производство и се свързват с местни производители.

"Когато се касае за големи партиди, водещите търговски вериги обаче често не могат да разчитат на родните производители и предпочитат да търгуват с вносители", заяви Костадин Усовски от анализаторската фирма за агропазарна информация САПИ.

Единствените зеленчуци, които са по-евтини спрямо 2014 г. с около 30%, са картофите.

"Причината е много проста. Два месеца след като прибрахме реколтата, тя беше разпродадена, така че 90% от това, което виждате на българския пазар, е внос. Голяма част от картофо-производителите, като например в Унгария, в

Цените на плодовете и зеленчуците вървят нагоре, браншът - надолу

Полша, получават големи държавни субсидии за продукцията си и могат да си позволят продажби на ниска цена", съобщи Венцислав Каймаканов, председател на Националната асоциация на картофо-производителите. В момента килограм картофи се продава между 45 стотинки и 1,20 лв.

"След изминалата тежка година картофо-производителите масово изпаднаха в колапс заради малките добиви, ниските изкупни цени и невероятния натиск от вноса на чуждестранна продукция. Тази година положението се влошава, някои от колегите вече се отказваха да засаждат тази култура, а тези, които все пак държат на родното производство на картофи, са принудени заради липсата на средства да засяват не толкова качествено семе, да спестяват от препарати и инвестиции в машини. Надявахме се на минимално подпомагане от Министерството на земеделието и храните, за да започнем спокойно тазгодишната кампания, но, уви, такова не получихме, а и няма изгледи да получим", оплака се още Каймаканов.

Скок в цените на българските плодове, като кайсия, праско-



ва, череша, в идните месеци прогнозира Николай Колев от Съюза на българските овощари.

Причината е тежката пролет за земеделците, която предвещава ниски добиви. На много места както в Северна, така и в Южна България са паднали слани, което е унищожило голяма част от реколтата на раннорастящите овошки. Влажното време провокира развитието на много гъбични болести по дръвчетата, което също ще се отрази негативно на добива, на джоба на фермера, а и върху портфейла

на потребителя заради необходимостта от третиране с препарати.

"За ягоди и малини, както и по-късно цфтящите ябълки и круши засега няма опасност и културите се развиват добре", допълни още агро-специалистът.

В Румъния цените на пролетните зеленчуци са с 30 до 50% по-ниски в сравнение с България, показва проверка на БНТ на пазара в Гюргево. Ако в Русе една връзка прясна салата е около 2 лв., същата отвъд Дунава е около 1 лв.

Стоките на комшиятския пазар са произведени в окръга, продават ги фермери-

те, за да избягват прекупвачите,

а вносни са единствено цитрусите. "Румъния освен това като цяло защитава своето животновъдство и земеделие. Още в първите години след комунизма румънците реструктурираха земеделието си по много правилен начин. Например държавата отдаде под наем за срок от 50 години общинска земя за овощните градини, лозя и въобще за земеделие. При нас производители се сблъскват с проблема на несигурността, тъй като след като изтекат краткотрайните им договори, могат да бъдат прекратени. Колеги от бранша се оплакват, че след 10-годишния срок

на договор за наем на държавна земя, където те са създали овощни градини и трайни насаждения, властта ги накара да се явяват на търг за същата тази земя", обясни Димитричка Търпанова, овощар и председател на Добруджанския овощарски съюз.

Ембаргото срещу Русия заради кризата в Украйна също е допринесло за упадък на сектора, оплакаха се производители.

От една страна, страдат животновъди и земеделци, тъй като цената на продукцията им се подбива от огромното количество млечни и месни продукти, плодове, ядки и зеленчуци, пристигащи от цяла Европа. "Атина подпомогна гръцките земеделци със 185 евро на декара заради руското ембарго, докато ние нямаме такава помощ", посочи още Търпанова.

От друга страна, типичните вносители в България на ранни плодове и зеленчуци като Турция и Македония изнасят за Москва огромни партиди и ограничават количествата, които остават за България, се продават у нас на високи цени.

Безработни стават сезонни берачи

Като положителна промяна фермерите отчитат идеята на земеделското министерство безработни да бъдат наемани с нов вид трудови договори за по един ден от земеделските производители. Те ще бъдат сезонни берачи на плодове и зеленчуци, както и ще участват в розобера. "За първи път от толкова години срещнахме разбиране в лицето на министър Десислава Танева по разработването на системата за ваучери, която е съобразена със спецификата на нашия бранш. Зеленчукопроизводителите и овощарите ще могат да наемат определени групи берачи, но за един ден, докато времето е хубаво. На следващия ден примерно вали и няма как да излязат на полето. Досега действащата система не

работеше, тъй като аз няма как да наема работниците за месец, като не знам дали метеорологичните условия ще позволят да берат и пет дни", обясни Димитричка Търпанова, председател на Добруджанския овощарски съюз. Новата система с ваучери се очаква да бъде разработена нормативно до месец. Очакванията са по новия ред още за тазгодишната земеделска кампания да бъдат назначени между 60 и 100 хиляди души, като средната надница на ден е около 14 лв. Това ще стане в периода от май до края на октомври, когато приключва прибирането на реколтата.

"Основен проблем за бранша и сезонните работници бе невъзможността на наетите да продължат да взимат социал-

ни помощи през зимата за ток, за дърва и въглища, след като сключат трудови договори при нас. Проблемът сега ще се реши, като отработеното време на полето ще се зачита за осигурителен стаж за пенсия, но няма да се брои за трудов стаж. Така безработните ще си останат на борсата на труда и няма да загубят правата си като такива", каза Търпанова.

С новия вид договор обаче ще може да се наемат и други категории хора. Единственото ограничение ще бъде, че един и същи човек няма да може да се труди по този начин повече от 90 дни в годината. Това се прави с цел застраховка срещу злоупотреби с тези договори и срещу опасността чрез тях да се изместват стандарт-

ните трудови взаимоотношения. За да наема хора по новата система, всеки регистриран земеделски производител ще получава заявен от него брой едnodневни трудови договори в регионалните инспекции по труда. Там специално определени за целта служители ще имат право да разпечатват договора по образец и да му слагат подпис и печат. За да получи договорите обаче, работодателят преди това трябва да е внесъл в НАП авансово осигуровките и плоския данък на работника и да предаде в инспекцията съответната вносна бележка.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Мирослава КИРИЛОВА

Ниската купателна способност на българите и пренасищането на пазара с големи търговски центрове е причината страната ни да е на едно от последните места в Европа по активност на моловете. Ако допреди десетина година този бизнес беше непознат у нас, то в момента изникналите като гъби молове в по-големите градове се борят със зъби и нокти както за интереса на потребителите, така и за привличането на големи и платежоспособни наематели, защото иначе са застрашени от фалит. Честа гледка в търговските комплекси обаче особено в делнични дни са безлюдните коридори и магазини, като по-голямата част от центрове разчитат на активния потребителски поток през уикенда.

„В София по-високата купателна способност на потребителите поддържа интереса и донякъде икономическата ефективност на осемте изградени мола. Това обаче не е валидно за всички градове. Във Варна през 2014 г. в неплатежоспособност изпадна един търговски център, а друг така и не отвори врати, в Бургас също един бе затворен, а първият мол в Русе обяви фалит“, коментира за в. "Животът днес" Добромир Ганев, управител на национална компания за недвижими имоти и на консултантската компания.

Залезът на моловете,

изглежда, настъпва най-бързо в черноморската столица, която през 2007 г. се сдоба с първия си шопинг център и за седем години броят им се увеличи до седем.

Да си първи обаче невинаги е гаранция за дългосрочен успех,

тъй като по ирония на съдбата именно първият търговски център, издигнат във Варна, хлопна врати.

Недовършеният мол "Галерия" така и не започна работа по предназначение, а сега предстои реструктурирането му. Варна е един от първенците в класа-

Задава ли се залезът на моловете



цията за най-много търговски площи в молове на 1000 души население. Ако средният коефициент за страната е 105 кв. м за 1000 души (за Европа е 200 кв. м), то варненци разполагат с близо 300 кв. м. Преди морската столица обаче са Стара Загора (383 кв. м), Бургас (319 кв. м) и Габрово (302 кв. м), а София заема четвърта позиция в рейтинга със своите близо 280 кв. м на 1000 жители.

80% от българите се въздържат да купуват дрехи и обувки

"Строителният бум на нови молове вероятно ще спре за известен период от време, докато не се забележи осезаем ръст в доходите на гражданите. Защото цифрите са плашещи, дори катастрофални - 80% от българите се въздържат да купуват дрехи и обувки, а 25% вече изобщо не купуват. И това е в държава - член на ЕС", коментира Георги Неделчев, икономически и финансов експерт в Съюза на икономистите в България. Според него средства за инвестиции има предостатъчно - и в наличност, и за кредитиране, но бизнес плановете не показват жизнеспособност заради огромен риск в приходната част и тежък политически риск от застои и влошаване на икономическата среда.

Пренасищането с молове доведе и до новата им ценова политика. Непосилните наеми на търговските площи отпреди 10 години са мираж. Моловете се надпреварват в привличането на "значими" търговци и

непрекъснато свалят стойността на наемната площ. Единствено столицата задържа сравнително високи цени - между 20 и 22 евро за кв. м месечно. В останалите градове цифрите са между 12 и 16 евро за кв. м, като варират в зависимост от местоположението в мола, достъпа до ескалатор, големина и функция на обекта.

"Експанзията на моловете като цяло промени формите на търговията. Някои "бутикови" търговски улици позабудиха значението си, на места беше ударена и кварталната търговия. Нов играч обаче набира скорост и по-скоро той би могъл да изиграе по-тежка роля - интернет пазаруването. Дроните за доставка и автоматизираният превоз скоро ще променят характера на потреблението. Моловете призрци вече се виждат в САЩ. Дано не ги видим и у нас, преди да сме достигнали средноевропейските норми за търговска площ на глава от населението", коментира Георги Неделчев.

Какво се случва с фалиралите шопинг центрове

Замислени като фабрика за печелене на пари, моловете, които не успеят да намерят мястото си на пазара, започват да се реструктурират. В най-добрия случай те могат да се превърнат в офис центрове. Частна болница пък показва апетит към един от така и неотворилите молове. Въобще вариантите за реализация на един проблемен актив са много.

Големи бизнес компании проявяват засилен интерес към инвестиции в незавършени и незаети сгради, както и към проекти в затрудняния, коментира Росен Ганев - партньор и мениджър "Търговски площи" в консултантска фирма, стратегически партньор в България и Македония на най-голямата неборсова компания за консултантски услуги за бизнес имоти в света.

Реструктурирането може да се извърши и не само чрез смяна на функциите на обекта, но и чрез подобро управление и успешна маркетинг стратегия. Първият столичен мол, отворил врати през 2006 г., например вече започна поетапно реструктуриране, което трябва да завърши до края на годината. Въпреки отличното си позициониране в центъра на София през последните години търговският комплекс загуби конкурентоспособността си и

присъствието на големи международни търговци беше ограничено. Новият собственик на комплекса е започнал мащабна програма за преустройство - от преместване на ескалаторите, за да се улесни достъпът до по-слабо посещавани зони, до реновиране на общите части и привличане на нови марки, откриване на заведения и разширяване на развлекателните места.

"През изминалата година отвори врати и плевенският мол, след като бе реструктуриран спрямо купателната способност и нуждите на местните потребители. Привличането на популярни марки в модната и хранителната индустрия, чиито предложения са на достъпни цени, се оказа ключът към успеха", коментира Росен Ганев. Строителните работи на този шопинг център се проточиха с години заради дълбоката рецесия през 2009 г., ограничено търсене и финансови затруднения. Проектът стартира отново след принудителна продажба на нов инвеститор.

Статистиката показва, че активи на стойност 239 милиона евро са сменили собствениците си през 2014 г., в голямата си част при сделки, свързани с финансово реструктуриране на дългове и капитал, предприето от банки или предишни собственици на имотите.

НА 26-ТО МЯСТО СМЕ В ЕВРОПА ПО АКТИВНИ ТЪРГОВСКИ ПЛОЩИ

България е един от най-малките и неактивни пазари на търговски площи в Европа, сочи ново проучване на най-голямата в света неборсова компания за услуги, свързани с бизнес имоти, Cushman & Wakefield. Страната ни е 26-а от 32 държави на Стария континент по завършени търговски площи през 2014 г. с новопостроени 80 000 кв. м през последните 12 месеца. Така се оказва, че изпреварени дори от значително по-малките в момента пазари на Сърбия и Бос-

на и Херцеговина, показват данните на компанията.

В световен мащаб лидер по обем на търговията и ръст на пазара в моловете е Китай. Поднебесната е изградила зашеметяващите нови 5,7 млн. кв. м площи, предназначени за шопинг центрове, през изминалата година и над 25 млн. кв. м са в процес на строителство.

В света през 2014 г. са били открити нови търговски центрове с обща площ от 11,4 млн. кв. м в 171 града спрямо 10,6 млн. кв. м през

2013 г. Въпреки агресивната експанзия на моловете строителството им в утвърдените пазари на Западна Европа и САЩ остава на исторически ниски равнища и постепенно стихва. Русия е най-активният пазар на търговски площи на континента със завършени общо 600 400 кв. м. На втора позиция се нарежда Истанбул. Градът на Босфора е отворил нови 8 мола, или иначе казано, е предоставил на търговците малко над 440 000 кв. м завършени нови площи.

През новото хилядолетие ставаме свидетели на ръст на болести като астма, алергии, рак, стерилитет... Това се потвърждава и от редица изследвания, свързани с околната среда и сградите, които обитаваме. Ето защо отново се възражда една стара концепция за създаване на т.нар. здравословни или биоклиматични сгради. Набиращите популярност по света био- или екокъщи, построени с естествени строителни материали, вече намират своите последователи и в България, особено сред младите хора.



Да създадеш дом от качествени материали - мисия възможна

Повече за тази идея научаваме от арх. Николай Маринов, съосновател на АСЕМ (Асоциация за строителство с естествени материали).

"Всичко започна още когато бях студент и осъзнах, че близо 40% от въглеродния и енергийния отпечатък на човечеството се дължи на строителната и свързаните с нея дейности. Замислих се какви могат да бъдат посоките, в които архитектурата и строителството да се движат заедно за решаване на тези проблеми. Когато се дипломирах, започнах истинското си обучение в областта на енергоефективността, следвайки принципите на слънчевата архитектура, като разработвах нискоенергийни решения за обществени сгради. Като част от една неправителствена организация, имах въз-

можност да участвам и в проучвателни дейности в някои изолирани райони на Източните Родопи. Така открих истинските свойства и потенциала на традиционното строителство и на естествените материали, които не бяха засягани по никакъв начин в образованието ми като архитект в университета."

Построяването на близо 20 биокъщи в България вече е факт. Повечето от тях са в южната част на страната и са изградени със слама. А при сламеното строителство има два основни метода. При стила Небраска сградата няма отделна конструкция, а тежест-

та на покрива се поема изцяло от стената със сламени бали. При другия - Гредоред, товарът се поема от дървена или друг тип конструкция, а сламените бали се използват като запълващ изолационен материал. Голяма част от строителния процес е свързана с ръчен труд. Основните материали, които се използват при т.нар. устойчиво строителство, са глина, слама, дърво и пясък. В световен мащаб има постройки, изградени със сламени бали, на близо 100 години, които са изключително устойчиви при земетресения. За жалост според арх. Маринов в България все още има

скептици, които свързват този тип строителство с къщите на село и с бедността... Архитектът се надява хората да загърбят клишетата като "къщичката на трите прасенца" и "къщи от кал" и да обърнат внимание на истинските ползи от строителството с естествени материали. Според него е време да се замислим в каква среда живеем, работим и отглеждаме децата си. Помолихме арх. Маринов да ни разкаже повече за свойствата на глината, защото, ако съдим по хилядолетните

глинените къщи поддържат постоянна влажност от около 50%. Тя е най-подходяща за човешкия организъм и най-вече за респираторната система, в частност носоглътката и защитата от прахови частици. Освен това живеещите в тези постройки страдат по-малко от алергии, понижена имунна защита и простудни заболявания. Този метод на регулиране на влажността ни позволява да се освободим от сложни климатични инсталации и вече се използва в някои музеи като мярка за запазване на експонатите. Прилага се също и в болници, където се лекуват респираторни заболявания."

През последните години у нас все повече се говори за необходимостта от създаване на здравословни биоклиматични сгради, способни да осигурят на обитателите си комфорт и естествена среда. Ето какво още сподели арх. Маринов: "Трябва не само да се говори на теория, но и да се действа! С тези две ръце, с помощта на съмишлениците и с много любов към това, което правим, успяхме да посадим зрънцето на устойчивото строителство у нас. Много хора се обръщат за помощ към Асоциацията и се стараят заедно да създадем и развивем една прекрасна среда за живеене. Виждаме и вярваме, че не всичко е загубено и имаме шанс да спасим планетата. Много хора повярваха и вече го правим!"

Благородна ГЕОРГИЕВА
БНР - Радио България
www.bnr.bg/adiobulgaria



кирпичени останки от времето на Рамзес II, къщата от глина практически е вечна!

"Глината е прекрасен материал, доказал свойствата си от 8 хиляди години. Според дългогодишни тестове, направени в Германия,



Снимки: личен архив

Промените в образованието започват от спорта

Мила ХРИСТОФОРОВА

● 1000 училища без физкултурни салони, всяко пето момче до 4. клас със затлъстяване

Как българското училище да се пресели от XX в XXI век? Конференцията, организирана от просветното министерство, се постара да очертае посоките, в които трябва да се движат средното, висшето и професионалното образование, така че да отговорят на потребностите на настоящия живот. Реформи се предвиждат във всеки от тези сектори - проблемът е, че за тях се говори от години, но придвижването им върви с изключително бавни темпове. Пред завършек е приемането на закона за училищното образование, който почти е приет от образователната комисия на второ четене и предстои гледането му в пленарна зала. След като бъде приет окончателно обаче, това ще бъде само началото на реформата в училище. За да сработи тя, е нужно да бъдат изработени още 19 стандарта, които ще заменят овехтялата сегашна нормативна уредба. Оказа се, че най-бързо могат да бъдат направени промените, свързани с двигателната активност на децата и спорта.

В България има малко над 2000 училища, но само в около 1000 от тях съществуват физкултурни салони. Тревожната тенденция очерта министърът на младежта и спорта Красен Кралев по време на конференцията, посветена на реформите в образованието. В голяма част от останали

лите училища пък за детски спорт са приспособени обикновени класни стаи, от които просто са изнесени чиновете. Вероятно това е една от причините, поради които близо 17 на сто от българските ученици между първи и 12. клас имат свръхтегло, а още около 8 на сто страдат от затлъстяване. Най-тревожна



е ситуацията при децата между първи и четвърти клас. Всяко пето момче от обитателите на новата дигитална епоха има наднормено тегло, сочат изследвания на Националния център за обществено здраве. Данните бяха изнесени от министър Кралев, който лансира и идеи за промяна на тази ситуация.

В момента МОН и спортното ведомство правят анализи на това

каква сума е нужна за ремонт или изграждане на физкултурни салони

в училищата, които нямат такива. След това те ще предложат на кабинета разчет за инвестицията, която трябва да се направи, така че този проблем да бъде решен дългосрочно. Нещо повече, от тази година ще бъде дадена възможност треньори да заменят преподавателите по физическо възпитание в третия час по този предмет. По този начин ще се върне отдавна забравената практика елитният спорт да започва от масовия, като федерациите си набират и развиват кадри

още от ранна училищна възраст. Кралев поясни, че повечето федерации са във възторг от идеята, защото тя ще им даде възможност да извършват "скаутска дейност".

Особено запазени били федерациите по волейбол, баскетбол, шах, както и Българският футболен съюз, който е изразил готовност да запълни с треньорски кадри всички училища.

Според Кралев в по-малките населени места един треньор може

да покрива три или четири училища, като спортовете се избират в зависимост от местните традиции.

Промени ще има и в университетския спорт, който в момента е спъван от нормативната уредба. Съгласно обясненията на Кралев според Закона за висшето образование в момента университетите не могат да плащат на други юридически лица. В същото време, ако регистрират спортен клуб, той ще бъде именно такова лице, иначе няма право да бъде член на спортните федерации и да участва в национални състезания. Промяна в закона ще позволи това да се случи и по този начин университетският спорт ще дръпне напред. Кралев предположи, че след като това стане, университетите ще потърсят атрактивни начини да привличат изявени спортисти, както това става в американските университети със спортни стипендии. Според министъра това до голяма степен ще реши проблема и на част от елитните ни състезатели, които след края на спортната си кариера се оказват в безпътица и не могат да открият начини за по-нататъшна реализация. Ако те са учили в университет, който им дава и друга специалност, това вероятно ще им даде друга посока, предполага министърът.

СТАНДАРТ ЗА ОЦЕНКИТЕ

Конференцията повдигна и редица други въпроси, свързани със средното и основното образование. Главното, от което учители се оплакват, са големите паралелки и липсата на стандарти за оценяване. Благодарение на първото дисциплината куца, а заради второто преподавателите в провинцията и водещите училища в столицата например пишат шестци и двойки по собствени критерии, които често се различават.

Заместник-министърът на образованието Ваня Кастрева заяви, че са получени десетки предложения паралелките в училище да бъдат до 22 ученици. Тя обаче поясни, че е възможно и друго - в училищата, където децата са повече и това няма как да се избегне, един час да се води от двама учители. Самото училище ще има право да взема такива решения, когато законът за училищното образование влезе в сила и се въведе по-голяма автономия. Кастрева обаче заяви, че ако законът се забави в пленарна зала, министерството обмисля самостоятелно да направи някои промени, като коригира действащите наредби. С една от тях учителите ще бъдат облекчени от бумашината, като повечето от до-

кументацията вече ще върви по електронен път. Първото, което ще отпадне още догодина, е така наречената "материална книга", в която се вписва преподаваният материал и е най-чест обект на инспекторски проверки.

МОН обмисля и друга голяма промяна, свързана с оценяването. Във всяка учебна програма вече ще бъде разписано какъв тип знания каква оценка носят, така че да няма разминаване в критериите. В програмите по български език изрично ще бъде записано, че децата трябва да създават писмен текст. В момента много от учителите пренебрегват това и на писмените изпитвания дават само тестове, които изкуствено вдигат успеха. На самата матура пък без написване на есе или съчинение децата няма да могат да изкарат висока оценка. Досега дори само тестът им гарантираше петица. Това по всяка вероятност означава, че ще се вдигне скалата, по която изкарват на изпита точки се приравняват в оценки по шестобалната система. В момента 23 точки носят тройка, а навсякъде по света, за да изкараш един тест, ти трябва около 50 точки.

ДЪРЖАВАТА ЩЕ ПОРЪЧВА КАДРИ НА ВУЗОВЕТЕ

В областта на висшето образование да бъде направено така, че държавата да може да си поръчва кадри, но само на най-добрите университети. Тази идея лансира ректорът на УНСС и заместник-председател на Съвета на ректорите проф. Стати Статев. По неговите думи другата много спешна промяна, която трябва да се направи, е даването на възможност на фирмите да си поръчват специалисти по конкретни специалности на висшите училища. До 2020

година при финансирането на университетите ще намалее делът на парите, давани на "калпак" - тоест на брой студенти. След като около 60% от тях вече се дават за качество, се очаква да бъдат затворени неефективните или изкуствено раздути специалности. Причината ще бъде, че университетите вече няма да имат нужда от голям брой студенти, а от малко, но качествени, за да получат добро финансиране.

Шефът на Патентно-

то ведомство и бивш ректор на Техническият университет проф. Камен Веселинов пък заяви, че в България прекалено много се концентрираме в IT сектора. В действителност патентите, които страната ни има в тази област, са около 2-3% и тук не можем да се равняваме с големите гиганти. Истинската ни сила е в машиностроенето, където страната ни има най-много патенти, но малко от студентите избират да учат в това направление.

Ние спорим, другите учат

Гергана ПЕТКОВА

Съвършено образование няма. Има много ефективни системи, но и те са подложени на критики. Не вярвате? Вземете Финландия, която събира всеобща завист с първите си места в международните изслед-

вания за грамотност PISA. Данните сочат, че там няма голяма разлика между първите и последните по успех, няма отпадащи ученици, учителят е сред най-уважаваните професии. И пак има недоволни. Или пък Полша, която след срыв на същите тестове за грамотност направи рязка реформа и вече

е сред отличниците. Как е у нас си го знаем. Никой не е доволен от нищо - нито от качеството на обучението, нито от реда в училище, нито от знанията на учениците, нито от управлението на учебните заведения. А, да - и трайно сме на последните места в изследванията на

PISA. Реформата у нас изобщо не се случва, но се говори много упорито за нея. От години се опитваме да приемем нов закон за училищното образование. Поредният е пак в парламента и ГЕРБ пак обещава, че ще бъде приет. Да видим как е у нас и как е във Финландия и Полша.

Структурата на образованието

България. Сега у нас има начална степен от 1. до 4. клас. Прогимназията - от 5. до 8. клас, а гимназията - от 9. до 12. клас. Промяната предвижда запазване на началното образование, завършване на основно в 7. клас, задължително обучение до 10. клас и гимназия в 11. до 12. клас. След 4. и 7. клас има задължително национално външно оценяване, а завършването на средното става с матури. **Полша.** С промените през 2000 г. основното образование е до 9. клас. Засилва се общообразователната подготовка. Закрити са 14 000 основни училища и се правят прогимназии с продължителност на обучението 3 години. Създава се нов вид профилирано средно училище, в което има общопрофилирана подготовка и професионални курсо-

ве. Въвеждат се три външни оценявания: в края на началното училище (6. клас), което е само за информация; следващото е в 9. клас, за да избере ученикът в коя гимназия да продължи; и накрая има пет матури за средно образование, които са и вход за висше учебно заведение. **Финландия.** Средното задължително общообразователно обучение е с две степени - долен курс от 1. до 6. клас и горен курс от 7. до 9. клас. В допълнителния 10. клас учениците могат да подобрят оценките си. След това те отиват в професионален колеж или продължават обучението си в лицей, което е еквивалент на 11.-12. клас в нашата система. Има само един изпит и той е за сведение. От него не следва абсолютно нищо.

Какво и как да се учи?

България. По този въпрос у нас няма консенсус, а съдържанието ще се определи от т.нар. Държавни образователни изисквания по отделните предмети. Те ще се правят от екипи експерти на просветното ведомство след приемането на закона. На база на определеното съдържание ще се напишат учебниците. В България обаче няма съгласие сред обществото дали децата да учат повече практически неща, или да следват стария модел за зубрене на теоретични позна-

ния. Няма и яснота как да се постигне гъвкава промяна на учебното съдържание. Училището работи за успешно взети изпити. **Полша.** В началото на промяната държавата дава пълна свобода на училищата сами да определят училищните планове. Резултатът е пълен крах - всеки учител преподава както смята за добре и накрая в гимназията не могат да обучат никого, защото всички ученици са на различно ниво. След 2007 г. се въвежда единна национална програма с ясно опре-

делен минимум. Училището работи за практическата реализация на децата. **Финландия.** От 1. до 7. клас преподава един учител. Наред с основните предмети има часове за допълнителни знания като компютърна грамотност, хорово пеене и т.н. В 9. клас има две седмици за запознаване с трудовия живот и всеки ученик ходи на работа където му харесва. Основната цел на училището е да подготви децата за живота. Финландските ученици не изучават структурата на компютърния чип, но могат да разчитат фактури, да търсят информация, да попълват данъчна декларация, да си правят визитки и т.н.

Методиката на преподаване

България. Зубренето продължава да е водещо. Иновативните подходи са плод на лични усилия на отделни педагози и съпътстващи организации. Новият закон предвижда промяна - учебният план се дели на три части. Първата е задължителният минимум, а другите две надграждат знанията според вида на училището и способностите на децата. Учителите получават свобода да избират модела си на работа. Новият закон предвижда нови програми и съответно ново съдържание на учебниците, без да има ограничение за броя им - както е в най-успешните държави. **Полша.** Учителите имат свобода да преподават учебния материал както сметнат за добре според нивото на децата. Важен е крайният резултат. Ако децата имат затруднения в първи клас, новите знания са само 40%, останалото са упражнения. На следващата година новите знания стават 50% и така до края на 6. клас нивото на учениците се изравнява с това, което изисква държавата. Няма ограничение за броя на учебниците, а издавателствата се съревновават да произведат

по-добри и качествени. **Финландия.** Не се допуска по-задълбочено изучаване на едни предмети за сметка на други. Всички са еднакво важни, а учителите имат свобода да преподават материала както сметнат за добре. Няма домашни, не се изпитва пред дъската. Материалът от учебника не се рецитира нито от учителя, нито от ученика. Той е за самостоятелно четене, а в час се решават задачи и се правят упражнения. Те са индивидуални за всяко дете. Всеки има свой план за образование. Няма ограничения за броя на учебниците.

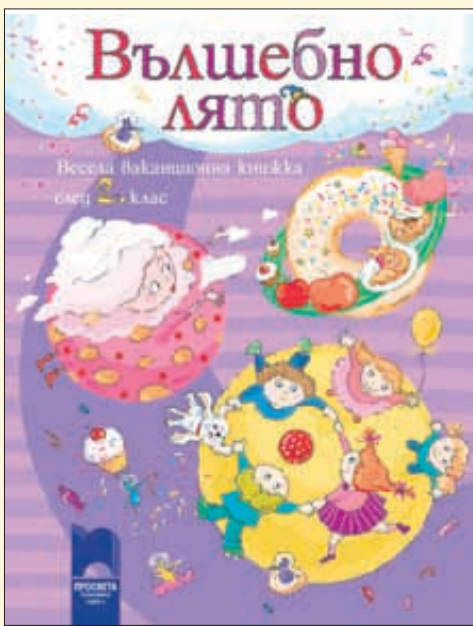
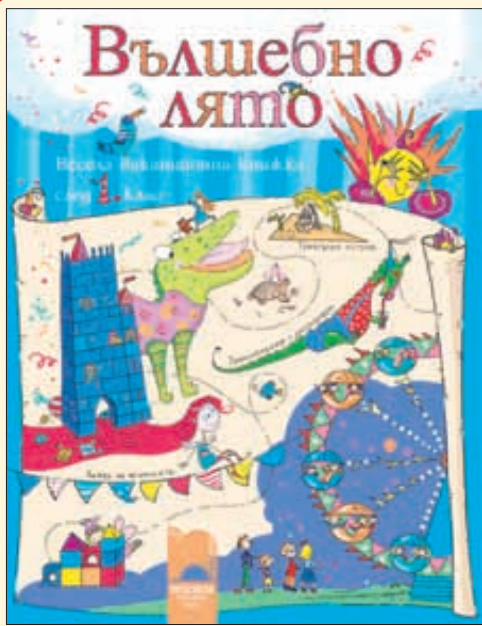
Учители, ученици, родители

България. Педагогическият състав е застаряващ. Квалификацията все още е на принципа "да усвоим едни пари от ЕС". Новият закон предвижда цялостна система за кариерно израстване на учителите, която е обвързана с пълна квалификация и повишаване на заплатането. Заплатите ще са от 500 до 1200 лева месечно. Връзката учител - родител е скъсана от години. И двете групи взаимно се обвиняват за неуспехите на децата. Амбициозните родители инвестират усилено в частни уроци. Училищата се делят на елитни и обикновени. Социалният статус на семейството е определящ за знанието на детето (извод от PISA). Двойката в бележника е основно средство за наказване. Завършването на елитна гимназия е култ, а според всеобщото мнение в техникумите отиват двойкаджии. **Полша.** Учителите имат свободата да работят. Те взимат над средната минимална заплата за страната. Тези, които преподават в отдалечени райони, получават бонуси от държавата. И в Полша има проблем със застаряването в

гилдията. Родителите се допускат да участват активно в обучението. Те имат правото да контролират учителите и учебната програма. Заради голямата територия на държавата има различни практики. **Финландия.** Учителят е сред най-уважаваните специалисти. Заплатата му е до 5000 евро. Има свобода да работи както прецени. Сключва договор само за една година с училището, ако не се справи - си търси друго място. За едно място за млад учител всяка година се борят стотици кандидати. Учителят не се интересува къде работят родителите, нещо повече - забранено му е да знае. Забранено е също детето да се наказва с двойки. Оценките са само за сведение. По-важното е ученикът да следва успешно личния си план за обучение. Тези, които не проявяват интерес към повече знания, се насочват към полесни професии - не се очаква всички да станат нобелисти. Цялото образование е безплатно, дори таблетите и лаптопите. На родителите е забранено да дава пари за каквото и да било.

Частните училища

България. Най-големият спор е дали държавата да плаща образованието на децата в частните училища (около 1 млн. лв. на година за под 1% от учениците). Всички без вносителите на законопроекта от ГЕРБ са против държавната подкрепа. Мотивът - там учели деца на богати хора и сами да се оправят. **Полша.** Частните училища са малко на брой. Ако държавата прецени, че такова училище в даден район е важно да оцелее, тя заедно с родителите подкрепя финансирането му. **Финландия.** Държавата отговаря изцяло за всички училища. Частните са малко. В тях чрез партньорство с държавата се разработват и експериментират нови модели и педагогически практики. Какво ще се случи с реформата у нас още не е ясно. Дори не е ясно дали законопроекта на ГЕРБ наистина ще бъде факт. В него старото и новото са здраво преплетени и не е ясно как практиката ще промени философията на документа. Следващата PISA обаче се задава.



Подарете на Вашето дете "Вълшебно лято" - най-забавните ваканционни книжки от "Просвета" за ученици след 1. и 2. клас.

Ретроспективата - така е озаглавил феноменалният илюстратор своята споменна изложба. Тя проследява хрониката на нежните му победи в света на духовността - от изящните рисунки, правени през 1978 г. в Художествената гимназия, до последните, току-що направени илюстрации към "Декамерон" на Бокачо. Изложението тръгва в Столичната художествена галерия и ще продължи до 31 май 2015. По време на изложбата очаквайте премиерата на "Алиса в огледалния свят" и второто издание на "Алиса в Страната на чудесата".

Ясен Гюзелев е от малкото български илюстратори, чието творчество е ориентирано почти изцяло към чуждестранни издателства. Професионалната му дейност започва в края на 80-те години още като студент в Националната художествена академия. През 1990-а заминава за Италия, сътрудничи на различни издателства, рисува таро карти, започва илюстрации към "Пиноккио". Рисува "Пчелната царица" от Братя Грим, след това "Артур и Ескалибур", "Рожденият ден на инфантата", "Дама пика", "Орфей и Евридика", "Сократ". И безспорната кулминация в досегашното му творчество - "Алиса в Страната на чудесата". Когато започва да работи върху "Алиса", достига до евристичната идея в ядрото на книгата да бъде една картина, от която всеки оформител може да взема различни сцени и фрагменти. След първата ѝ реализация, осъществена от берлинското издателство "Aufbau-Verlag" (2000), следват седем издания на различни езици - китайски (2002), английски (2003), испански (2007), български (2010), корейски (2011).

Следващите книги, илюстрирани от Ясен Гюзелев, са "Микеланжело", "Дон Кихот", "Кралят на златната река", "Оливър Туист", "Големите надежди", "Баскервилското куче".

"Докато човек, особено съвременният човек, се опитва непрекъс-



„Орфей и Евридика“

ЯСЕН ГЮЗЕЛЕВ СЕ ЗАВРЪЩА С ПАРАД НА ИЗЯЩЕСТВОТО

нато да свърши една работа по-бързо, аз вървя по обратния път - търся само качеството, търся продукта, който знам, че трябва да направя, независимо колко единици време ми струва. Почти никога не използвам една и съща техника, едно към едно с предишния си проект. Всяка нова работа я виждам по различен начин и тя изисква ново намиране. Това не е самоцелно. Винаги ми се е струвало, че ако тръгна да работя рутинно, някак си ще стана безинтересен на себе си, а и на другите със сигурност" - споделя Ясен Гюзелев.

Този подход и брилянтното рисуваческо умение са оценени от издателите и читателите. Книгите, илюстрирани от него, се издават и на шведски, френски, португалски, гръцки, японски. Спечелил е "Luchs", награда от радио Бремен и "Die Zeit" за "Пчелната царица" и '94 illustrators of the year award, Болоня (1994); наградата на Buchkunst foundation, Германия (1997); "Luchs", награда от радио Бремен и "Die Zeit" за "Алиса в Страната на чудесата" (2000); диплома от "Златният молив на Белград" (2001); награда за книга на Независимите издатели, САЩ



„Алиса в Страната на чудесата“



Автопортрет

(2002); награди на Американския институт за графични изкуства (2002, 2003, 2004); "Luchs", награда от радио Бремен и "Die Zeit" за "Дон Кихот"; Сребърен медал от Асоциацията на илюстраторите, Ню Йорк (2004); наградата на издателство "Хр. Г. Данов" за "Алиса в Страната на чудесата" (2010).

Куратор е Красимир Илиев.

ГОЛЕМИТЕ ПАРЛАМЕНТАРНИ ЦИРКОВЕ



● Новата книга на Росен Тахов проследява националните ни резили в най-високата държавна институция

ри, разразили се в българското Народно събрание след Освобождението, та чак до наши дни. Изданието ни въвежда в редица курioзни, невъобразими и направо абсурдни сцени и епизоди, случили се в родния парламент. Разследването тръгва от факта, че палачът на Васил Левски е бил избран за депутат през 1879 г., и стига до избора на г-н Делян Пеевски за депутат през 2013 г.

Изданието проследява и знаменити събития, като процеса по издигане на сградата на Народното събрание, приемането през 1938 г. на правото на жените да гласуват, зараждането на някои партии и пр.

Книгата на Росен Тахов е документално четиво. Изгра-

дена е върху стенографските протоколи на Народното събрание, лични дневници, спомени на съвременници, исторически монографии, юридически изследвания. Подкрепена е с множество илюстрации: снимки на главните действащи лица, както и на места, където се разиграват техните сблъсъци; материали от нашата преса, както и от западни медии, карикатури на видни художници хумористи, писма...

За улеснение изданието е придружено и от хронологична таблица, а също и от именен показалец, тъй като хората, взели участие в "Големите парламентарни циркове", не са един и двама. Мнозина от

тях са се сдобили и с особено цветисти прякори и прозвища, които не са пропуснати. Но това, разбира се, не са единствените им придобивки. С парлива нотка авторът припомня: "За народния представител е вредно да живее на тясно. Ограничената терито-

рия потиска мозъчните му клетки, които са призвани да работят за доброто на отечеството. "Дай на птицата небе, за да полети!", казвали древните. На народния представител са нужни небеса, в които да размахват криле родолюбивите му мисли. По тази причина българският депутат не обитавал гарсоньерки, а просторни палати".

Росен Тахов е литературен историк, публицист и преводач. Роден е през 1959 г. в София. Завършва българска филология и история в СУ "Св. Климент Охридски". Работил е в Литературния институт при БАН и във вестниците "Народна младеж", "Пулс", "Поглед". В момента е журналист. Автор е на книгите "Големите български сензации" ("Изток-Запад", 2005) и "Книга на гениите. Коментирани текстове на големите български графомани" ("Изток-Запад", 2011).

В книжарниците вече е новият хит на журналиста Росен Тахов: "Големите парламентарни циркове". Хроника на скандалите в Народното събрание". Тук са събрани най-зрелищните панай-

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

В предишния разговор стигнахме до момента, когато армията ни навлиза в новоприсъединените територии... Какви са по-нататъшните действия на българските власти в Македония?

- На първо място трябва да се отбележи активната роля на Светия синод на БПЦ, който работи, за да се възстанови екзархийското наследство в Македония. Била е обявена "Духовна мобилизация", съчетана с толерантно отношение към остатъците от сръбската православна църква и нейните свещенослужители. В черквите е възстановено богослужението на български език. Противно на твърденията на скопската историография, документите категорично показват, че свещениците, командировани от старите предели на страната, не надвишават 10-15% от общия брой на екзархийското духовенство в Македония.

- Как се извършва възстановяването на екзархията?

- Само по легитимен начин. Например през периода 1941-1943 г. са проведени избори за епархийски свещеници, където местното българско население само си избира и формира църковното управление. Фактите говорят, че през същия период БПЦ е изразходвала 109 597 535 лв. за възстановяване на старото екзархийско наследство. Една малка част от тях са заделени за заплати на свещениците, другата е използвана за благотворителни мероприятия... А българското правителство открива Скопския университет "Цар Борис III Обединител".

- А какви са задачите пред българската армия?

Как родените в Македония офицери и войници „окупираха“ своята родина

- Още при навлизането ѝ във Вардарска Македония цар Борис III се обръща към генерал Бойдев, командващ Пета българска армия, с думите: "Там ще пипате с кадифени ръкавици". В Македония е дислоцирана Пета българска армия с щаб в гр. Скопие. 85% от офицерския състав - генерали, старши и младши офицери, както и почти 100% от подофицерския състав са родени в Македония. 85% от войнишкия състав са родени също в Македония.

- Но скопските историчари я наричат окупационна армия...

- Възможно ли е тази войска, чийто състав, както се вижда, произхожда от местното население, да малтретира собствените си майки и бащи, братя и сестри? От десетилетия това абсурдно твърдение промива мозъците на младите поколения българи в Македония. Стремехът е в съзнанието им да се внуши образът на "окупатора" и чувството на българофобия... Съгласно Лозанската конвенция, когато в една територия е дислоцирана войска, в чийто състав са рекрутирани до 15% от местното население, тя не може да се разглежда като окупационна.

- Няма как да не засегнем и въпроса за депортирането на македонските и тракийските евреи...

- Както е известно, Германия отстъпва териториите на Западните покрайнини, Вардарска Македония и Западна Тракия за администриране, т.е. за временно управление, като запазва юрисдикцията на тези територии за себе си. Окончателното прехвърляне и на юрисдикцията върху посочените територии се предвижда да стане след приключване на войната. Като знак за тези права на Германия е задължението българските власти да издигат на административните сгради - кметствата и околийските управления - до българското знаме и германското знаме. През 1941 г. нашите власти дават на всички жители на тези територии българско гражданство, с изключение на евреите, по настояване на германските окупационни власти.

- Чие е решението за депортирането на евреите от новите територии?

- На германските окупационни власти и когато решават да екстернират евреите от Македония и Тракия, те не искат нито мнение, нито разрешение от българските власти. А евреите, които са от България и в момента на акцията по тези земи са били арестувани, след като се легитимирали като български граждани, са били освобождавани. Това е достатъчно доказателство за диференцирания подход към българските евреи и евреите от Македония и Тракия.

- След 9.9.1944 г. у нас идва на власт отечественофронтовското правителство, каква е неговата оценка на българското управление на Македония?

- Това правителство е доминирано и ръководено от комунистите под натиска на Кремъл. И Тито, лидерът на Югославия, обявява при-

съствието на българските войски във Вардарска Македония за окупация. Георги Димитров (както и неговият учител Димитър Благоев, който в своя реч в Народното събрание се провикна, че не е българин, а македоно-славянин) отиде още по-нататък в националното си предателство на българската национална кауза и интереси. Димитров прокара линията на "македонизация" на българите в Пиринска Македония, като насилствено денационализира повече от 180 000 българи, за да угоди на господарите си Сталин и Тито.

- Къде виждате грешките на българските историци по този исторически проблем?

- За съжаление комунистическата историография у нас повтаряше на висок глас измислените "зулуми на българските управници в Македония". В редица статии, студии и монографии се създаде и бе пуснат в обръщение терминът "фашистка окупация". Днес много от тези "български" историци, които натрапваха тезата за "окупация", забравиха какво са писали и говорили и отново излязоха на първа позиция, за да доказват българските права над Македония и да оплакват съдбата на македонските българи. Време е да кажем ясно

и недвусмислено, че БКП носи цялата историческа отговорност за погасване на националните идеали и за отчуждаването на македонските българи, за клеветене и преследване на хората, които са осъществявали военновременната българска администрация в Македония.

- Любопитна е и оценката на Германия за ролята на България на Балканите...

- Малцина знаят или нарочно се премълчава следният факт. На 4 май 1941 г. Хитлер говори пред Райхстага, докладвайки успешния поход на Балканите. В своята реч той се обръща към българския народ, като казва: "Фактът, че сторената навремето неправда над България се поправи, ни вълнува, при това особено много, щото германският народ, като направи чрез своето оръжие тази ревизия възможна, ни дава право да вярваме, че сме изпълнили един исторически дълг на благодарност по отношение на нашия боен другар от Световната война". Тук е мястото да кажем, че въпреки многобройните отрицателни квалификации и епитети, справедливо дадени на Хитлер от световната общественост заради десетките нецивилизовани дела, които той и германската армия сътвори, ние, българите, трябва да на-

мерим сили да изкажем признание към него за всичко, което направи за осъществяване на българската национална кауза - "Обединена България". Тук изключваме ортодоксалните комунисти, които винаги са служили не на България, а на чужда държава и чужди каузи и които никога няма да могат да разберат националния смисъл на този акт на обединение.

- Той бил ли е оценен като такъв от широката българска общественост, или това е било най-вече осъщественията мечта на тогавашния политически елит?

- Народът ликува! На 14 май 1941 г. се свиква извънредна сесия на Народното събрание. На този ден министър-председателят Богдан Филов официално обявява обединяването на българските земи. На трибуната на Народното събрание се изреждат оратори, които славославят акта на присъединяване като реализация на българската национална кауза за обединение на българския народ. Единствено комунистите в България не са съпричастни към общата радост. Следвайки инструкциите на Коминтерна и СССР, те обявяват, че започват въоръжена борба. Но действията им не срещат подкрепата на българския народ.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ

СЪОБЩЕНИЕ

Българският исторически форум към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) организира дискусия на тема "Геноцидът над арменския народ и отзвукът в България". Лектор ще бъде дописан член Стоян Райчевски.

Форумът ще се състои на 7 май 2015 г. (четвъртък) от 18:00 часа в семинарната зала на БАНИ на името на акад. Емил Александров (централен вход на ВМА, партер, вдясно).

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



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

Моят град



Мъжко и женско кенгуру са най-новите питомци на Столичния зоопарк.

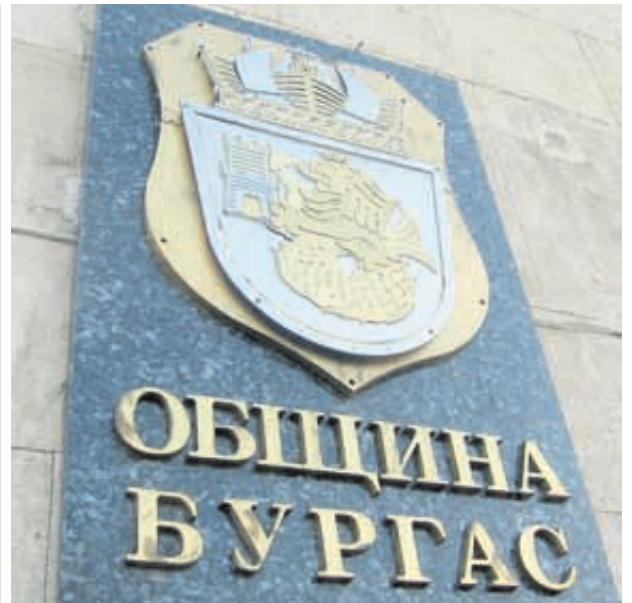
Те пристигнаха в София от Белград по линия на програма за размяна на животни между двете

СОФИЯ

Столичният зоопарк има нови обитатели

зоологически градини. "Хранителният им режим включва пресни плодове и зеленчуци, както и специална хранителна добавка, съдържаща витамини и минерали", обясни директорът на зоопарка Манол Нейков. Той информира, че в атракциона вече са започнали ремонтни дейности, чиято цел е да направят прес-

тоя на посетителите приятен. Успоредно с това се изготвя проект за разширение на зоната на маймуните, който трябва да бъде готов до средата на май т.г., след което да се пристъпи към реализацията му. "Целта ни е да осигурим на животните условия, максимално близки до естествената им среда", обясни д-р Нейков.



БЛАГОЕВГРАД

Над 50 младежи се включиха в Националния брейк турнир

За втора година Благоевград става арена на оспорвани "битки" по време на Националния брейк турнир "Кралете на Запада". В надпреварата, организирана от Общината и от Общинския младежки дом, се включиха над 50 души от различни региони на страната. Експертно жури следеше за сложността на движенията, начина на изпълнението им и синхрона. След оспорвани брейк денс битки в категория "двама срещу двама" за победители бяха избрани Мартин Мутафин и Маргарит Петков, а в категория "power move" - Венцислав Йорданов от Пазарджик. По време на състезанието бе поставена благотворителна ку-



тия, в която жители и гости на Благоевград можеха да отделят средства в подкрепа на петгодишната Владимира Китанова, която страда от детска церебрална парализа. Средствата ще бъдат преведени по специално създадена сметка на името на детето.

БУРГАС

Община Бургас напредва с техническата подготовка на мащабен проект за основен ремонт на улица "Одрин", съобщава сайтът на институцията. Това е една от най-натоварените пътни артерии в града, която е основен маршрут за преминаване на тежки камиони. С реконструкцията тя ще стане много по-удобна и за движение на леки-

Подготвят основен ремонт на натоварена пътна артерия

те автомобили. Ремонтът ще протече на етапи, тъй като процесът е сложен, ще се наложи и отчуждаване на имоти по трасето. За изпълнението на проекта Община Бургас вече търси необходимото финансиране чрез европейски източници, но е готова да

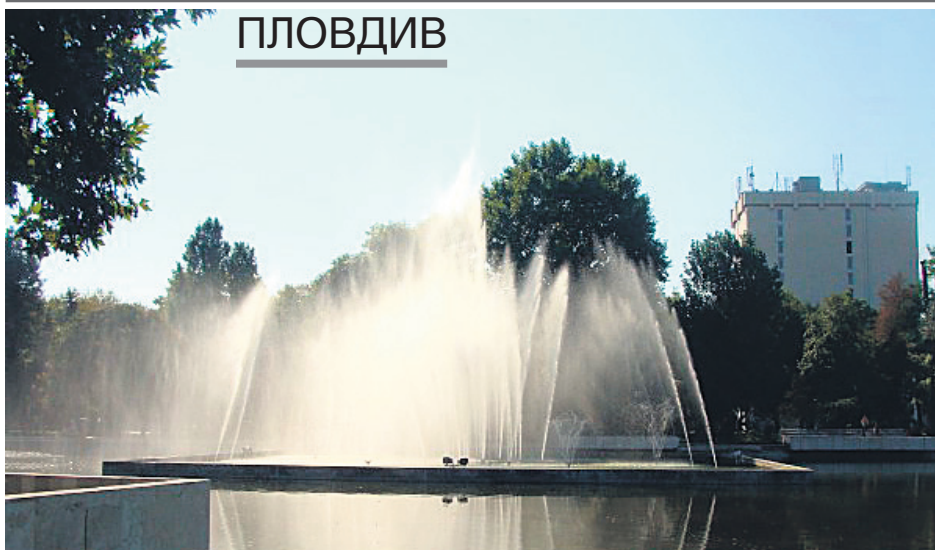
се включи и със собствени средства, ако се наложи. Предвижда се цялостно обновяване на пътната настилка, тротоарите и осветлението по "Одрин". Против шума и замърсяването ще се обособят "зелени огради" от подходяща растителност.

СТАРА ЗАГОРА

Психолози влизат в училищата

Във всяко учебно заведение в Стара Загора ще бъдат назначени психолози. Това е една от стъпките в работната карта, която бе разглеждана от Обществения съвет по проблемите на насилието в училищата. Целта е психолозите да работят отблизо с младежи на възраст между 13 и 19 години, както и да се подобри комуникацията между специалисти, родители, деца, институции и медии. Набелязаните конкретни дейности включват още популяризиране на положителните модели на поведение сред младите хора, създаване на арт

ателие, засилване на информационния обмен на дейности между училищата, подобряване работата на туристическо дружество "Сърнена гора" с училищата и изработване на програма за осмисляне на свободното време на децата. Успоредно с това започват масирани полицейски проверки в заведенията и местата, посещавани от млади хора. Предстои да бъдат формирани отделни групи по заложените мерки в работната карта. Те ще взаимодействат помежду си, а резултатите ще бъдат отчитани от членовете на съвета.



ПЛОВДИВ

Откриват Пеещите фонтани през май

За 23 май т.г. е насрочено откриването на новата атракция на Пловдив - Пеещите фонтани в Цар Симеоновата градина. Това съобщи кметът инж. Иван Тотев. Дотогава ще продължат пробите на водното съоръжение, които вече започнаха успешно. За тестовете се очакват спе-

циалисти и от чужбина. Емблематичният парк ще бъде заснет и включен във всички рекламни материали за града, ще бъдат отпечатани и специални брошури с новата атракция на Пловдив. "Нещо прекрасно се получава в Цар Симеоновата градина. Предстои поетапното

пускане на всички водни съоръжения в парка", уточни кметът инж. Тотев.

С церемонията по откриването ще бъде отбелязан финалът на честванията, свързани с официалното връчване на титлата "Европейска столица на културата през 2019 година".

ВАРНА

Роди се още едно бебе по общинската инвитро програма

Още едно бебе, заченато чрез успешна инвитро процедура, финансирана от Община Варна, проплака в СБАГАЛ "Проф. д-р Димитър Стаматов". Малката Дария е с тегло 3400 г и 49 см. Три дни след раждането бебето и майката са изписани от болницата и са се прибрали у дома.

Общинската инвитро



програма стартира в средата на миналата година с бюджет от 100 000 лева, предназначен за 50 двойки с репродуктивни проблеми. През 2014 година са одобрени 18 двойки.

Програмата продължава и тази година, като предстои критериите за кандидатстване да бъдат улеснени, за да могат да бъдат обхванати повече

желаещи.

Община Варна работи активно и с фондация "Искам бебе" и в края на 2013 г. в морската столица бе открит информационен офис. Той се намира на ул. "Начо Начев" № 6 и предлага безплатни консултации за двойки с репродуктивни проблеми.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ



Ако трябва да опишем с няколко думи с какво най-големият от Йонийските острови привлича туристи и пътешественици - то е непретенциозният, семпъл, но колоритен начин, по който Кефалония предлага богатството си. А то е в много грижливо съхраняваната природа, в умелото съчетаване на нейните щедри дарове с гастрономическата фантазия, живата музикална и танцова традиция, трите вида вина със собствената марка "Робола". В днешния урбанизиран свят все по-ценни за хората стават местните екологични продукти, прясната храна, чистият въздух, неописуемото като цвят и прозрачност море.

Поразително разнообразният ландшафт носи специфичната атмосфера на закътаните, заредени с романтика "за двама" пристанчета, както и на плажовете с различни атракции, на многобройните скални образувания и пещери. А най-високата точка на острова е планината Енос - 1628 м.

Както навсякъде в Гърция и древните легенди, и по-новите митове са на почит, защото са магнит за туристите. Колкото повече приказни истории има за един обект, толкова по-притегателен е той. Местните хора ще ви кажат например, че са потомци на Одисей, защото островът, буквално притиснат до Итака, води името си от митичния герой Кефал, родоначалник на Одисеевия род. В наши дни красотата на острова получава световна известност, след като става естествен декор на холивудска продукция с участието на Никълъс Кейдж и Пенелопе Крус. Казват, че от спокойствието и уединението на Кефалония са омагьосани Мадона, Ричард Гиър, Спилбърг, Джони Деп...

Най-подходяща за морска ваканция е южната част на острова и

селищата Кателиос, Скала, Порос, където хотелската база, включително т.нар. студия, предоставят условия за целогодишна почивка.

Челото във визитката на Кефалония е запазено за плажа Миртос,



подземното езеро Мелисани, пещерата Дрогарати, манастира "Св. Герасим". Великолепието на Миртос го нарежда сред 10-те най-красиви плажове в Европа. Казват, че бил номер 1 в Гърция. Съчетанието на акваариново море, мека плажна ивица с призрачния ореол на планината Енос и местния иглолистен вид *Abies cephalonica* е наистина достойно за всяка престижна класация.

Усещането за възшебство е заложено от самата природа - един от многото примери е феноменът на "изчезващото море". В Ласи водата внезапно влиза под земята и се появява чак след 17 км в подземното езеро Мелисани. Разрушеният от земетресение свод на пещерата отваря прозорец за слънцето, а то от своя страна - за гледка, която няма как да се опише. През 1960 г. архео-

лози откриват в пещерата диск с образа на Пан и танцуващи около него нимфи, както и статуя - вероятно на нимфата Мелисанти. Легендата разказва, че точно тук е описаната от Омир пещера на нимфите, мястото, където Мелисанти се разделя с живота заради несподеляната любов с бог Пан.

Пещерата Дрогарати се смята за най-интересния природен феномен от този вид в цяла

Гърция. Намира се на 60 м под земята, възрастта ѝ е около 140 млн. години. Съвършената ѝ акустика я прави уникална музикална сцена - и неслучайно там са пели изпълнители като Калас и Павароти.

Манастирът "Свети Герасим" е място за почит към патрона и покровителя на Кефалония. Отшелникът, родом от Трикала, обитава пещера на острова почти 20 години - до смъртта си през 1579 г. Мощите му са пренесени в манастира две години по-късно и с тях са свързани многобройни чудеса. Монахът е канонизиран през 1822 г. Недалеч от манастира е градчето Фискардо, в миналото рибарско селище, днес популярен курорт, привличащ от пръв поглед вниманието с неголеми пострройки, със силно влияние на венецианския стил. Усещането е, че направо си "влязъл" в приказка. Във Фискардо има яхт клуб и отлични условия за водни спортове и активна почивка.

Към столицата Ар-

гостоли трябва да се насочат любителите на музеи и изложби. Хотелите са предимно малки, уютни, с добро обслужване и приветлив персонал. На разположение на туристите са и кокетни, комфортни вили, както и отделни стаи.

До Кефалония, разположен в самия център на Йонийско море, може да се стигне и по въздуха - на острова има летище. От България засега (докато няма полети от Солун) най-подходящ си остава маршрутът през Йоанина (Янина). Градът със своите древни паметници, следи от различни епохи и култури, с красивото езеро и романтично островче, с разнообразната, типична за района храна, си заслужава да му отделите поне ден. Местата, където можете да пренощувате и да се повеселите с чаша узо или бутилка ризина, са многобройни, от всички категории, има и петзвезден хотел с прекрасно поддържан парк. За да продължите пътя си до Кефалония, трябва да се качите на ферибот на остров Лефкада. До него от сушата се стига през подводен тунел и мост. По море пътувате около час. Естествено, ако не сте заклетите самоорганизиращи се пътешественици, най-добре е за фериботните билети, както и за хотелска резервация да използвате професионалните услуги на туристическа агенция. (ЖД)

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

5 - 11 МАЙ 2015

Дръжте диабета под контрол

Захарният диабет е едно от най-често срещаните заболявания. При него е особено важно да се предотвратят усложненията. Защо и как ще разберете

на стр. 18

Алергиите - епидемията на XXI век

Според статистиката алергичните заболявания зачестяват и една от причините е промяната в средата, в която живеем. Навлязохме в сезона на сенната хрема, затова е добре да знаем, че симптомите могат да се потиснат. Повече

на стр. 22

Компютърът - приятел или враг



Съвременните технологии вече са неразделна част от живота на човечеството, но родителите продължават да се притесняват за влиянието им върху децата. Специалистите твърдят, че компютрите развиват интелекта на най-малките, но не бива да се изпуска мярката. Подробности

на стр. 23

Зумба е и танц, и спорт



Зумба завладя света, а тайната за успеха е забавлението за разлика от монотонните повторения във фитнеса. Каква е ползата от пъстрата смесица между танца и спорта четете

на стр. 28

БЧК ПРИЗОВАВА ДА ПОМОГНЕМ НА ПОСТРАДАЛИТЕ ОТ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕТО В НЕПАЛ

Българският Червен кръст изразява своите съболезнования по повод хилядите жертви на земетресението и се солидарира с действията на Непалския Червен кръст и на Международното червенокръстско движение.

Международната федерация на Червения кръст и Червеният полумесец отправиха спешен апел за предоставяне на незабавна хуманитарна помощ за 75 хил. души, като са необходими 33,4 млн. швейцарски франка (63 188 792 лв.).



БЧК се присъединява към апела и обявява Национална благотворителна кампания в подкрепа на пострадалите от земетресението в Непал.

Дарения се намират:

● По банкова сметка УНИКРЕДИТ БУЛБАНК АД IBAN: BG23UNCN7000-1519676152; BIC: UNCRBGSF; БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

(За пострадалите от земетресението в Непал)

● Чрез изпращане на благотворителни SMS-и на номер 1466 към всички мобилни оператори на стойност 1 лев.

● On-line на интернет страницата на БЧК - www.redcross.bg.

Българският Червен кръст поддържа непрекъсната връзка с Международната федерация на Червения кръст и Червения полумесец (www.ifrc.org).

КРАЙ НА ЗАХАРТА В ПЛОДОВИТЕ СОКОВЕ

От 28 април влезе в сила забраната за продажба на плодови сокове с добавена захар. Мярката се въвежда от Брюксел и важи за всички страни - членки на ЕС. Всъщност забраната е валидна още от 28 октомври 2013 г., но имаше обявен 18-месечен гратисен период, през който търговците и производители трябваше да изтеглят продуктите, които не отговарят на изискването. Захарта в соковете вече ще идва само от самите плодове, а при нектарите ще може да се добавя до 20% от съдържанието.

Забраната е валидна само за напитки, означени като сок. Такива, които са наречени плодова напитка, еликсир и други подобни, могат да съдържат захар и подсладители.

Според производители промяната ще доведе до поскъпване на соковете. За спазване-

то на забраната ще следи Българската агенция по безопасност на храните, като глобите за нарушителите ще варират между 500 и 5000 лв.



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: mcmed1@abv.bg

RxOMEGA-3® MINI-GELS

ПОДПОМАГА СЪРДЕЧНАТА ДЕЙНОСТ.

- намалява нивата на „лошия“ холестерол
- допринася за нормалните нива на кръвното налягане
- намалява умствената преумора, редуцира усещането за стрес и релаксира нервната система
- подобрява способността за запаметяване и мислене



Висококачествено рибено масло:

- получено от дълбоководни риби!
- молекулярно пречистено!
- със защитено фармацевтично ниво!



Специална технология Eneteripure™, която гарантира:

- бързо освобождаване на маслото в тънките черва
- абсорбиране от организма на 100% без остатъчен дъх на риба!
- 45% по-малки капсули, лесни и удобни за прием

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

Повече информация можете на получите на тел: 02/9530583 и на www.revita.bg



Заедно с артериалната хипертония захарният диабет е сред най-разпространените заболявания, които са причина за хронично влошаване на здравето и качеството на живота.

Ако диабетът не се открие навреме и не се лекува адекватно, уврежда тежко целия организъм. И обратното - при системно лечение, което осигурява поддържане на нормални стойности на кръвната захар и на гликирания хемоглобин (HbA_{1c}), пациентите с диабет могат да живеят активно и пълноценно. Но освен лекарствата за понижаване на глюкозата в кръв-

ПРИ ДИАБЕТА РЕШАВАЩА Е ПРЕВЕНЦИЯТА НА УСЛОЖНЕНИЯТА

ния серум, правилен режим на хранене и двигателна активност е важно болните от диабет редовно да правят превенция срещу усложненията на заболяването.

Както е известно, диабетът уврежда с течение на годините малките кръвоносни съдове и нервните окончания в крайниците и органите. Затова е решаващо да не се допуска развитието на диабетна полиневропатия. Едно от нейните най-неп-



вява и при цироза на черния дроб и атеросклероза.

Обичайната доза алфа-липоева киселина, която трябва да се приема за превенция на усложнения от диабет, е от 100 до 200 mg 3 пъти дневно. При проучвания е установено, че обикновено е необходимо няколкоседмично лечение, за да може да се проявят благоприятните ефекти. Алфа-липоевата киселина няма нежелани странични действия при дози до 1800 mg дневно. Тя може да се употребява и като общ антиоксидант, но в по-ниска доза - от 20 до 50 mg дневно. Когато усложнения от диабета вече са настъпили, обикновено алфа-липоевата киселина се прилага първоначално под формата на венозни вливания в болнична среда, а след това поддържащото лечение е с таблетки.

Вследствие на безопасния профил на алфа-липоевата киселина продукти, съдържащи това активно вещество, са налични на пазара и като хранителни добавки, свободно достъпни за потребителите в България, Европа и по света.

Съвременните тенденции за лечение и контрол на диабета предполагат ранна медикаментозна терапия на заболяването за гарантиране на стойности на гликирания хемоглобин под 7%, както и ранен прием на алфа-липоева киселина. Характерно е за захарния диабет, че усложненията могат да настъпят още преди заболяването да е установено, т.е. болните нерядко се обръщат към лекар по повод болки и изтръпване в крайниците или заради влошено зрение, а причината за това се оказва неоткрит диабет. Затова с превенцията на усложненията трябва да се започне незабавно след поставянето на диагнозата и успоредно с основното глюкозопонижаващо лечение. (ЖД)

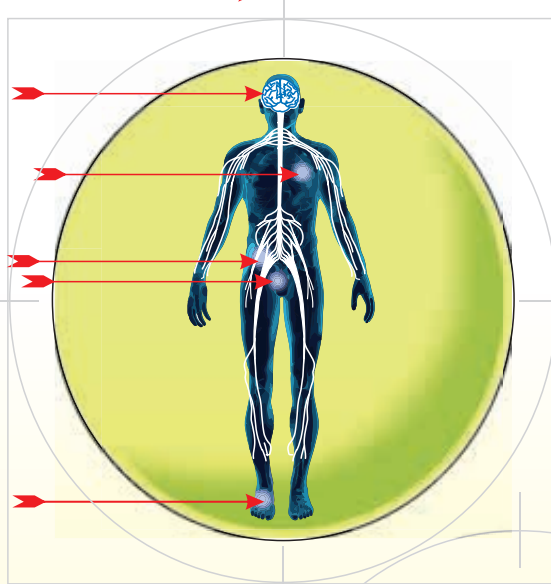
риятни проявления са постоянните изтръпвания, болки и други симптоми в крайниците и опасността от диабетно стъпало. Ако то се развие, в крайните стадии може да се стигне до загуба на съответния крайник.

В борбата срещу тези усложнения след специфичното лечение на диабета основна роля има приемът на алфа-липоева киселина. Тя е добре познат антиоксидант - неутрализира естествено произвеждани се в организма, но вредни вещества, известни като свободни радикали. Те имат сериозна роля в патогенезата на усложненията при диабет. За разлика от другите антиоксиданти, които са ефективни само в липофилна (мазна) или хидрофилна (водна) среда, алфа-липоевата киселина действа както в липофилна, така и в хидрофилна среда. За сравнение, витамин Е действа само в липофилна среда, а витамин С действа само в хидрофилна. Поради своята универсалност алфа-липоевата киселина има необичайно широк спектър на антиоксидантно действие.

Здравото тяло отделя достатъчно алфа-липоева киселина за своите нужди; не е необходимо да се набавя от външни източници. Но има редица медицински състояния, които могат да бъдат придружени от ниски нива на алфа-липоевата киселина. Сред тях на първо място е именно диабетът. Недостиг на това вещество се устано-

Хранителна добавка
α-Lipo^{max}
Алфалипоева киселина
60 капсули x 300 mg

Погобръва състоянието
и профилактира увредите
при диабетна полиневропатия



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

В аптеките

Д-р Калоян Давидов е завършил медицина през 1994 г. в МУ - София. През 2000 г. взима специалност "Урология". От завършването си до постъпването в МБАЛ "Токуда Болница София" е работил в УМБАЛ "Александровска". Той е ученик на националния консултант по трансплантации и именит специалист в онкоурологията проф. Петър Панчев. В МБАЛ "Токуда Болница София" е от самото начало. Специализирал е неколкратно в болниците на д-р То-

куда в Япония. Преминал е обучение в Университетската болница в Хелзинки, Финландия, за извършване на минимално инвазивно лечение на простата със Зелен лазер. Има специализации в Аденом, Кеймбридж, за лазерна енукеация на простата и в Лайпциг за урологична лапароскопия. Ръководител е на Клиниката по урология в японската болница. От ноември 2014 г. е и медицински директор на МБАЛ "Токуда Болница София".



Д-р Давидов, през последното десетилетие някои области на медицината като инвазивната кардиология и лечението на редица злокачествени заболявания отбелязаха сериозен напредък, имали с какво да се похвалят урологията?

- В нашата специалност за много кратко време няколко водещи български центъра успяхме да се изравним със световните стандарти по урология. Безспорно съвременните тенденции са основно в сферата на ендоскопската урология. Прилагането на миниинвазивни методи, когато те са показани от медицинска гледна точка, носи редица ползи най-вече за пациентите. Затова в нашата клиника се опитваме да правим не по-малко от 70 на сто от операциите чрез точно тези съвременни методи.

- Какво конкретно печели пациентът, когато е опериран ендоскопски?

- На първо място е много по-малката оперативна травма, без клинично значима кръвозагуба. Това предполага значително по-бързо възстановяване, с минимизирана следоперативна болка. По-активните пациенти още на следващия ден слизат да си вземат вестник във файето на болницата. Възможността за ранно раздвижване е сред превантивните мерки срещу постоперативния тромбоемболизъм. А едно залежаване при по-възрастни пациенти води и до други негативни ефекти като опасност от белодробни инфекции и обостряне на подлежащите хронични заболявания. За работещите ни пациенти не е без значение силно скъсеният период, в който се налага да отсъстват по болест.

- А за самия оператор кой тип интервенция е по-лесна?

- Трудно е да се даде

БЪЛГАРСКАТА УРОЛОГИЯ Е В КРАК СЪС СВЕТОВНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ

● С д-р Калоян Давидов разговаря Петър Галев

еднозначен отговор на такъв въпрос. Всяка хирургическа техника изисква определени умения, които се изграждат с годините. Мое то поколение хирурзи започна развитието си основно с конвенционалните методи. Рядко голяма операция минаваше без кръвопреливане. С днешна дата най-добре е един уролог да може да извършва еднакво добре и конвенционалните класически операции, и ендоскопските. Определено работата с новата техника изисква допълнителен опит, различен тип сръчност и постоянно обучение и усъвършенстване. Но за нас е важно да прилагаме при всеки конкретен пациент този тип лечение и операция, които са най-подходящи за неговото заболяване и общо състояние. Затова екипът ни работи и по двата метода. Но в урологията по света все повече като златен стандарт се утвърждават ендоскопските методи.

- Може ли обаче съвършената техника да компенсира някакви дефицити в уменията на лекаря?

- В никакъв случай! Водещото начало в лечебната дейност, включително в хирургията, си остават познанията и уменията на специалиста. Няма как недобре подготвен лекар да се справя благодарение на техниката. Тя улеснява много работата ни, в това няма спор, но основните инструменти си остават мозъкът и ръката

на хирурга.

- Известно е, че освен операциите на простатата и пикочния мехур ендоскопски може да се оперират и бъбреците, включително и при рак, правите ли го?

- В последните шест месеца от над 20 извършени при нас операции по повод злокачествени заболявания на бъбрека само две са били отворени. Но ставаше въпрос за много напреднали, инвазирали в околните органи и големи кръвоносни съдове тумори, които изискваха намесата на мултидисциплинарен екип. Работихме със съдови и коремни хирурзи, дори в единия случай имахме готовност за включване на екстракорпорално кръвообращение, както се прави при сърдечните операции. В нашия случай това не се наложи, но може би тук е мястото да отбележа, че е изключително важно големите урологични операции да се правят в центрове, в които бързо може да се реагира чрез различни специалисти и апаратура при всякакви възможни предвидени и непредвидени усложнения.

- Ако човек се яви при вас с много напреднал бъбречен тумор, това чий пропуск е - на самия пациент, на личния лекар, на здравната система...

- Много труден въпрос! От една страна, всички знаем как българинът не обича да ходи на лекар с парадоксал-

ното обяснение "да не ми намерят нещо". Ами нали точно затова трябва да отидеш профилактично на лекар, ако има нещо, да ти го намерят навреме? От друга страна, нямаме стройна система за профилактика. А за конкретното заболяване - то понякога е доста коварно и не се открива лесно. Но за нас повод за гордост не е колко големи тумори сме отстранили успешно, по-скоро повод да се гордеем е колко тумора на бъбрека под 3 см сме открили. Защото тогава една ендоскопска операция е напълно възможна, можем да действваме щадящо и за органа, и за пациента, като премахнем само тази половина на бъбрека, в която е злокачественият процес. Това е така наречената парциална резекция. След такава интервенция качеството на живот е напълно съхранено, а дългосрочната прогноза е много благоприятна. Скоро предстоят конгрес на Българското урологично дружество, на който ще представим опита на нашата клиника в този тип операции по лапароскопски метод. Резултатите наистина са впечатляващи!

- Можете ли да си позволявате тези операции от чисто финансов гледна точка?

- Ние сме длъжни да предоставим на нашите пациенти възможността да направят информиран избор как да бъдат оперирани, като се запознаят с предимствата и недостатъците на всеки метод. Българската урологична школа от дълги години е на много високо равнище и вина-

В последните шест месеца от над 20 извършени при нас операции по повод злокачествени заболявания на бъбрека само две са били отворени

ги е възприемала световните постижения в много кратки срокове. За пример мога да посоча това, което моят учител в урологията проф. Петър Панчев въведе като рутинен метод, а именно трансуретралните резекции при заболявания на пикочния мехур и при аденом на простатата. Чрез този метод са спестени отворени операции и много дни болничен престой на десетки хиляди пациенти!

- Ако прословутият туморен маркер PSA (простатно специфичен антиген) е повишен, това означава ли рак?

- Това е тъканен, а не туморен маркер! Важно е той да се изследва профилактично при мъжете над 50 г., но високият резултат в никакъв случай не е присъда! Но е повод за консултация с уролог и проследяване. Дори и да се окаже рак, при някои форми на заболяването с ниска степен на злокачественост и по преценка на лекаря отново може да не се предприема радикално лечение, а просто да се следи процесът. Това е едно от най-добрите изследваните и ста-

тистически познато заболяване. На базата на комплексни изследвания и преценка можем добре да предвидим как би се развило при даден пациент. Затова призовавам мъжете да не се въздържат от преглед при уролога.

- Много мъже се страхуват, че една операция на простатата ще сложи край на сексуалния им живот, това вярно ли е?

- Ако става въпрос за отстраняване на доброкачествен аденом, категорично не е вярно. Винаги казвам на пациентите, че сексуалните им функции след операцията ще бъдат същите както преди интервенцията. Дори и по-добри, защото самочувствието на един мъж, който може нормално да уринира, е много по-добро, а това се отразява и на интимния живот. Неприятният ефект, който понякога може да настъпи след тотално отстраняване на простатата при аденом, е така наречената ретроградна еякулация. Тя не засяга качеството на сексуалния акт, но понякога е неизбежно последствие въпреки усилията на хирурга да я предотврати.

- Много Ваши колеги се оплакват от недофинансиране на дейността, която извършват, как е в урологията?

- Урологията не е от галениците на здравните институции. Миниинвазивните методи например изискват сериозна инвестиция за закупуване и поддръжка на апаратура и обучение на екипи, но след това резултатите са отлични и се оказва, че по-скъпото в крайна сметка излиза по-евтино на системата. Да не говорим за чисто човешкия ефект - несправедливо по-бързо и лесно възстановяване, спестени болки и дълги отсъствия от работа. Но трябва някой да оцени това и да се вземат съответните решения.

Детето се оплаква от болки в ходилата и краката? Може да е плоскостъпие. Състоянието се среща доста често напоследък заради обездвижването на малчуганите, които прекарват повече часове пред компютъра и телевизора, отколкото в игри на открито. Детското плоскостъпие представлява спадане на надлъжния ходилен свод и отклоняване на петата и цялото ходило навън, пояснява детският ортопед д-р Павел Георгиев от ИСУЛ в профила си в CredoWeb.

ЕЛАСТИЧНОТО ХОДИЛО - ОСНОВНА ПРИЧИНА ЗА ПЛОСКОСТЪПИЕ ПРИ ДЕЦАТА

Във видеоматериал той обяснява кои са причините за това. Най-честата е еластичното плоско ходило. Все пак индивидуалното състояние трябва да се прецени от детски ортопед. Най-добре е да се направи профилактичен ортопедичен преглед на 4 години. При еластичното плоскостъпие няма вродени деформации на ходилото, а само повишена еластичност на съединителната тъкан. Това само по себе си не е заболяване, но предразполага към деформиране на гръбначен



стълб, горни и долни крайници. Ходилният свод се оформя постепенно с възрастта под действието на мускулите, затова физическата активност и босото ходене имат стимулиращ ефект.

Кои са симптомите

Детето се оплаква от болки в ходилата и подбедриците (прасците), лесна уморемост. Родителите забелязват изтриване на подметките от вътрешната страна. Най-често обаче в детството плоскостъпието е безсимптомно, като оплакванията започват в млада зряла възраст.

Терапията

Насърчава се босото ходене без обувки и чорапи, когато е възможно. Такъв е ходът до 10-12-годишна възраст, т.е. до оформяне на ходилото. Дразненето на кожните рецеп-

тори (за температура, натиск, болка) по повърхността на стъпалата стимулира мускулите, които от своя страна повдигат ходилния свод. След тази възраст, ако има оплаквания, се препоръчва носене на индивидуални стелки. Ако страданията продължават въпреки предприетите мерки, се обсъжда извършването на ортопедични операции за повдигане на свода.

При скъсяване на ахилесовите сухожилия, което е друга причина за плоскостъпие, се опитва с лечебна физкултура и/или се извършва ранно оперативно удължаване.

Добрите детски обувки

трябва да бъдат удобни, топли, сухи и с гъвкава подметка. Големи проучвания показват, че те практически не биха могли да подобрят ходилния свод, но пък твърдите и неудобни обувки могат да забавят естественото оформяне на ходилото. Последното се отнася и за всички ортезни средства, които твърде често се използват в ранна детска възраст - супинатори, стелки.

С д-р Павел Георгиев можете да се свържете, като намерите профила му в credoweb.bg

Weight Management by detoxcenter.eu

Дерматологът Д-Р Ж. БАХМЕТIEBA

Началник Кожно отделение на V-та МБАЛ за Ликуид Офф

Дерматологът д-р Ж. Бахметиева, началник Кожно отделение на V-та МБАЛ - София за ползите от прием на натуралния дренатор Liquid Off:

Ликуид Офф представлява естествена комбинация от натурални екстракти на артишок, болдо, полски хвощ, царевична свила, розмарин и червена лоза. Впечатляваща е прецизната дозировка на всяка една от билките, както и това, че е в сиропна форма. На българския пазар не съм попадала на друг подобен продукт. Многообразието в състава води и до възможност за приложение при терапии на различни заболявания, като:

1. Намаляване на телесното тегло благодарение на диуретичния, меколаксативния и подобряващ храносмилането ефект.
2. Има изразено антицелулитно влияние - при целулит, при локални мастни натрупвания.
3. Антилипидемично действие - при атеросклероза, диабет, подагра, като способства за намаляване нивото на повишения холестерол и триглицериди в кръвта.
4. Хепатопротективно действие - при чернодробна стеатоза.
5. Противовъзпалително действие - като уринарен антисептик намалява риска от образуване на камъни в бъбреците.
6. Мощно венопротективно действие - комбинацията от билкови съставки увеличава еластичността и тонуса на стената на венозната и лимфната система, намалява отоците от застойно естество на долните крайници, намалява умората в двигателната система на организма.
7. Епителотоничен ефект (застрававащ) - при хронични рани на долни крайници на базата на хронична лимфна и венозна недостатъчност. За това спомага ефектът на съдържащата се в продукта червена лоза, която е известна с действието си да стимулира изграждането на колагена, който е основната съставка на съединителната тъкан в човешкото тяло. Може да се използва при пациенти с лимфоедем на долните крайници, отоци от венозен произход, хемороиди.
8. Умерен антихипертензивен ефект - благодарение на дренажния си ефект, продуктът регулира повишените стойности на кръвното налягане.
9. Дерматотрофично действие (укрепващо действие) върху ноктите и косата
10. Антиоксидантно и имуномодулиращо действие

Заклучение: Liquid off е умело подбрана комбинация от селектирани билки и растения, която ефективно регулира телгто, има добре изразен дренажен и детоксикиращ ефект върху организма, подобрява и заздравяването на ноктите и косата, подобрява метаболизма и обмяната на веществата в човешкия организъм като осигурява дълготраен ефект.

Това е високотехнологичен продукт от природата, създаден за преодоляване на проблемите с наднорменото тегло, с подмладяващо хармонизиращо въздействие и антистрес ефект върху целия организъм.

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

КАКВА ПРОФИЛАКТИКА ЗА РАКА НА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО ДА ИЗБЕРЕМ?

Повече от 3000 български мъже и жени се разболяват ежегодно от рак на дебелото черво, повечето са в напреднал стадий, пише в CredoWeb д-р Атанас Матев от "Хирургичен център Матев" - Стара Загора. Открит рано, ракът на дебелото черво се лекува успешно в 90% от случаите. Затова профилактиката е важна. Какви са възможностите:

1. Тест за окултно кървене

На всички мъже и жени над 50 г. е препоръчително да си извършват тест за профилактика на рака на дебелото черво чрез фекален тест за скрито кървене. Оплакванията при рак варират и не всеки човек има симптоми. Смъртността от този тумор пада с 16% при тези, които правят теста, в сравнение с останалите. Цената на теста е 20 лв.

2. Неинвазивен тест с фекална проба

M2-PK тестът (пируват киназа) е скринингов метод със специфичност 91% за поставяне на ранна диагноза при рак на дебелото черво или доброкачествени полипи чрез доказване на ензима M2-PK във фекалиите. Тестът разпознава ензима M2-PK (M2-пируват киназа), който се проявява при ракови заболявания.

3. Инвазивно изследване на лявата половина на дебелото черво

Извършването на сигмоидоскопия увеличава шанса за откриване на без-



симптомно протичащо заболяване. Най-често това са полипи на дебелото черво, които, ако не се открият навреме, нарастват и се израждат раково. При полипи над 4 см вероятността за злокачествено израждане е 40%. Смъртността от рак на дебелото черво мо-

же да се намали с 30% в резултат на изследване на всички застрашени, според медицинските проучвания. Профилактиката чрез сигмоидоскопия е подходяща след 55 г.

4. Инвазивно изследване на цялото дебело черво с обща анестезия

Това е най-подходящата профилактика за хора над 65 г., които досега не са правили никакво изследване. Извършва се с обща анестезия. Точно изследване с възможност за отстраняване на полипи и вземане на биопсии.

Притеснителни симптоми:

- Кървене от ануса;
- Промяна в ритма на дефекация, продължаваща над 4 седмици;
- Опишваща се формация в дясната коремна половина, по хода на дебелото черво;
- Опишващ се тумор в ректума;
- Анално кървене при пациенти след 50 г. без анални симптоми;
- Необяснима желязодефицитна анемия;
- Редукция на тегло.

Потърсете профила на д-р Атанас Матев на credoweb.bg, за да се свържете с него.

Сериозен проблем със специализациите се очертава за общопрактикуващите лекари, става ясно от думите на доц. Любомир Киров, председател на Националното сдружение на общопрактикуващите лекари, пред CredoWeb. Причината е новата Наредба №1, според която обучаващата практика трябва да осигури 880 лв. заплата на специалиста. За практиките на джипитата, които са акредитирани да вършат тази дейност, това е непосилно финансово условие. Според доц. Киров Наредба №1 е неприложима в сегашния ѝ вид. Това се подкрепя и от фактите. През 2014 г. е имало 1300 места за специализации, сега те са едва 170. Зачислените да специализират пък са още по-малко - 15 души. "Дори големи болници се оплакват, че ще им е трудно. Представете си какво се случва с една практика на личен лекар, която е обучителна. Например едно джипи има практика с около 1330-1500 пациенти и

ЩЕ ОСТАНЕМ ЛИ БЕЗ ДЖИПИТА ЗАРАДИ ПРОБЛЕМ СЪС СПЕЦИАЛИЗАЦИИТЕ?

трябва да осигури заплата на колегата си, който ще работи при него и ще се обучава в рамките на 3 г. Няма откъде да се осигурят тези средства", заяви доц. д-р Киров.

Лекарят, който ще учи специалиста, трябва да заделя от времето си, да има желание и знания, за да предаде опита си. По-скоро на него трябва да му се плаща. Такова възнаграждение е предвидено, но то е в размер едва на 30-40 лв. на месец. "Средствата за заплати няма откъде да се извадят специално в общата медицина. Това означава кръст и край на специализацията по обща медицина, ако не се промени наредбата", заключи той. По думите му из-



ходът е в осигуряването на държавна субсидия, с която да се финансират специализациите на млади джипита според нуждите на системата.

Доц. Киров припомни и друг наболял проблем - професионалната

група на личните лекари в страната застарява, а средната им възраст е около 58 години. До преди година около 600 лични лекари от всички 4500 джипита в България нямаха специалност по обща медицина, но законо-

ви промени им дават възможност да получат тази квалификация и голяма част от тях са се зачислили. На майската изпитна сесия ще се явят около 180 човека, поясни председателят на НСОПЛБ. "Минимална част от джипитата ще останат без специалност, но тук има и друг фактор, а той е възрастта. Професионалната група е на средна възраст над 58 г. Имаме и колеги, които са на 60-65 г., които мислят за пенсия. Трудно е да специализират", коментира доц. д-р Киров. Законът позволява на лекарите, които са със специалност "Вътрешни болести", "Педиатрия" или "Спешна медицина", да практику-

ват обща медицина и няма как да бъдат принудени да специализират.

Министерството на здравеопазването е готово да обсъди с представители на общопрактикуващите лекари промени в Наредба №1 за специализациите, заяви д-р Ваньо Шарков, зам.-министър. От МЗ обявиха финала на проект за финансиране на специализанти с европейски пари на стойност 6,74 млн. лева. Те са покрили таксите за практическо и теоретично обучение на 650 души (603 лекари и 47 зъболекари).

Още новини за здравето на политика четете на credoweb.bg



Д-Р ИЛИЕВА: АНЕМИЯТА МОЖЕ ДА Е ПРИЗНАК ЗА МИОМА

мери, разположение, както и от възрастта на жената. Около 70% от миомите се влияят от лечение с гестагени, а останалите 30% не се поддават на такъв вид терапия. При млади жени, които не са раждали, изключително добър ефект има терапията с рилизинг хормон (LHRH). При малките миомы са подходящи

спиралите с гестагени, които дават добри резултати.

Бременността също е вид лечение на някои миомы, защото спира месечния цикъл и така повлиява благоприятно оздравителния процес.

Д-р Илиева споделя свой интересен клиничен случай: „При млада пациентка на 33 г., нераждала, се диагности-

цира миома с първоначални размери 44 см - 40 см - 50 см. След приложен 9-месечен курс на лечение с LHRH размерът на миомния възел намаля до 15 см. Последва лечение в Плевен с технологията Хайфу, което допълнително намали големината на миомата и сега е едва 4 см“.

Миомата може да се

сбърка с друг тумор в малкия таз или кисти. Ендометриозата и миомата се лекуват по един и същ начин. Разликата е, че при първото заболяване матката е равномерно уголемена, а при миомата - неравномерно. Диагнозата се поставя след преглед с ултразвук. При по-едри те жени трябва да се използва вагинален

ехограф. Когато са много, и малките възли дават повече усложнения.

При необичайна менструация - обилна и болезнена в продължение на 2-3 месеца, или пък оскъдна и продължителна, да се потърси съвет от специалист.

Потърсете профила на г-р Ели Илиева в credoweb.bg

Миомата засяга все повече млади жени на 20-25 години, пише в профила си в CredoWeb д-р Ели Илиева, АГ специалист от Пловдив. Вероятно една от причините е генетична предразположеност. Общопрактикуващите лекари лекуват желязодефицитна анемия, без да търсят причините за нея. За съжаление много често причина за анемията се оказва наличието на миома. Има ли неясни причини защо хемоглобинът е нисък, особено при млади жени, това трябва да е индикатор за нещо нередно и те да ги пратят на преглед при специалист, съветва д-р Илиева.

Лечението на миомата е индивидуално и зависи от нейните раз-

МУЛТИВИТАМИНИ АЛФА БЕТИК

ПОВЕЧЕ ЖИЗНЕНОСТ И ЕНЕРГИЯ
ЗА ХОРАТА С ДИАБЕТ И ДИАБЕТНА НЕВРОПАТИЯ

Ефикасно и натурално средство против умора!

- Прецизни клинични дози от всички необходими за диабетиците хранителни вещества
- С добавен лутеин, алфа липоева киселина и витамин В12 за оптимално функциониране на очите и нервната система
- Най-богат състав
- Тествани за качество и безопасност
- Само 1 таблетка дневно
- Угължено енергизиращо действие през целия ден

тел.: 02 953 05 83, www.revita.bg

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ



alpha betic
specialized nutrition
PLUS Extended ENERGY
Multivitamin
Diabetic Nutrients to support optimal Vitality!
ONCE DAILY 30 TABLETS

ГРАДСКИЯТ ЧОВЕК Е ПОДАТЛИВ НА АЛЕРГИИ

Доц. Мария
СТАЕВСКА,
алерголог, УМБАЛ
"Александровска"

Твърди се, че алергичните болести са епидемията на XXI век, наистина зачестяват много в последно време. Преди стотина години например честотата на алергичния ринит е 0,1%. В момента половината от юношите в Англия имат сенна хрема. В България честотата на алергичния ринит е около 25%, като 17-18% е сенната хрема, която в момента бушува. Защо? За сто години гените ни не са се променили, променила се е силно средата, в която живеем. Стерилният начин

на живот, който води съвременното градско население, предизвиква промяна на човешкия микробиом.

Много се говори за биоразнообразие, екологите са загрижени да не изчезват животински, растителни видове, но съвсем рядко се говори за изчезването на бактериални видове от нашия собствен микробиом. В тялото ни има около 2,5 кг бактерии и техните микробни клетки са много повече, отколкото нашите собствени клетки. Без тези бактерии ние не можем да живеем нормално. А какво става в съвременния начин на живот, лишен от контакт с животни, с растения, с пръстта? Ние реално

започваме да губим този контакт и цели видове бактерии намаляват и дори изчезват. Безразборното лечение с антибиотици също е фактор за този процес. Ще спомена и раждането с цезарово сечение, защото първият контакт на бебето, което минава през нормалните родови канали, е и първото съприкосновение, заразяване с нормалните бактерии. И има дори доста проучвания, които показват, че честотата на алергии при децата, родени с цезарово сечение, е по-голяма.

Имунната система има нужда от контакта с тези бактерии. Когато той липсва, тя започва да се развива неправилно, появяват

се алергични болести и не само. Дискутират се много и автоимунните болести. Имунната система, вместо да се бори само с враговете, с вируси, с бактерии, тя започва да се бори или със собствените антигени, или с алергените, които са абсолютно безобидни неща от околната среда, към които нормалните хора са толерантни. Може да се спомене и недостигът на витамин D заради това, че по цял ден сме на закрито. Децата не се движат и освен сърдечносъдовите обездвижването също увеличава и алергичните болести. Напоследък много голям интерес възбужда връзката между затлъстяването и астмата. Затлъстяването става много голям проблем в целия свят.

Ако симптомите на алергичния ринит се развият, разбира се, първото, което трябва да направим, е да ги потиснем. Допълнителна възможност е имунотерапията, която може да ни върне в нормалното състояние на толеранс. Но имунотерапията и медикаментозната терапия в ни-



какъв случай не се изключват. Има също различни препарати, които правят бариера между полените и носната лигавица, промивките с физиологичен разтвор помагат, защото просто измиват полените. Всичко това може да помогне на нашите пациенти да се чувстват по-добре.

Причината антихистамините да са първи избор е основно тяхна-

та безопасност. Пациентите трябва да знаят, че тези препарати от второ поколение, какъвто е примерно "Ролетра", противодействат успешно на неприятните симптоми на алергичната хрема и в същото време нямат никакви странични ефекти като отпадналост, сънливост или понижена работоспособност. Няма никакъв проблем и при шофиране.

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ❌ Течащ нос
- ❌ Сърбеж и кихане
- ❌ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECOPHARM
Allergology

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

НАЙЛОНОВИТЕ ТОРБИЧКИ ЩЕ ОСТАНАТ В МИНАЛОТО

Страните от ЕС ще трябва да намалят използването на най-често срещаните и най-замърсяващи найлонови торбички съгласно новите правила, одобрени от Европейския парламент.

"Това законодателство ще създаде печеливша за всички ситуация", заяви докладчикът по темата Маргрете Аукен (Зелени/ЕСА, Дания). "Става въпрос за огромен екологичен проблем. Милиарди найлонови торбички попадат директно в природата като непреработени отпадъци. Това вреди на природата, на рибите, на птиците и ние трябва да се справим с този проблем", добави Аукен.

Страните - членки на ЕС, ще могат да избират или да предприемат мерки за намаляване на средното годишно потребление на бионеразградими найлонови торбички до 90 броя за всеки гражданин до края на 2019 г. и съответно до 40 тънки найлонови тор-

бички до края на 2025 г. или да гарантират, че до края на 2018 г. тези торбички няма да се предлагат безплатно на клиентите.

Освен това Европейската комисия ще трябва да извърши оценка на въздействието върху околната среда на оксоразградимите полимери, които се разпадат на малки частици, и да предложи подходящи мерки. До 2017 г. ЕК ще трябва да предложи етикетиране и мерки за маркиране на биоразградимите и компостируемите найлонови торбички, които да важат в целия ЕС.

През 2010 г. всеки гражданин на ЕС е използвал около 198 найлонови торбички, като близо 90% от тях са били тънки. Ако не се предприемат мерки, се очаква, че потреблението им ще продължи да нараства. Около 8 милиарда найлонови торбички са се превърнали в отпадъци в ЕС през 2010 година.

Съвременните деца непрекъснато общуват с телевизора или компютъра. Ако предишното поколение беше поколение на книгите, то светът на днешното е съсредоточен в екрана или монитора.

Често обаче родителите си задават въпросите: "Не е ли опасен компютърът за моето дете?", "Колко време трябва да прекарва пред монитора?", "Няма ли да се наруши нормалното му развитие?".

Специалистите все повече се обединяват около мнението, че съвременните технологии могат да помогнат за интелектуалното израстване на нашите наследници.

На екрана оживяват детските фантазии, героите от книгите и приказките. Но оживяват и предметите от заобикалящия ги свят, цифрите и буквите. Попадайки в компютърната игра, те създават особен свят, подобен на реалния, но и отличаващ се от него. Компютърните игри така са съставени, че децата могат да си представят не само единично понятие или конкретна ситуация, но и да получат обобщена представа за всички подобни ситуации или предмети. Според психолозите по този начин у децата се развиват такива важни мисловни операции като обобщението и класификацията, които при стандартното обучение започват да се формират

от 6-7-годишна възраст.

Една от най-важните функции на компютърните игри е обучителната. Детето започва отрано да разбира, че предметите на екрана не са реални вещи, а само знаци на реалните вещи. В различните игри тези знаци или символи се усложняват, стават все повече и по-обобщени и все по-малко приличат на окръжаващите реални предмети. Така у децата съвсем рано започва да се развива така наречената знакова функция на съзнанието. Тя лежи в основата на възможността да се мисли без опората на заобикалящите предмети.

С това обаче не свършват предимствата на компютрите. Не само психолозите, а и родители и учители са забелязали, че в процеса на обучение за работа със съвременните технологии се подобряват паметта и вниманието у малчуганите. В изследванията на много психолози се подчертава, че детската памет е непроизволна, децата помнят само ярки, емоционални за тях случки или детайли. И тук компютърът е незаменим помощник, защото прави не само точно толкова значимо



ДЕЦАТА И КОМПЮТРИТЕ - „ЗА“ И „ПРОТИВ“

съдържанието на показвания материал, което ускорява неговото запаметяване, прави го помислен и дълготраен.

Компютърните игри имат голямо значение освен за развитието на интелекта на детето и за усъвършенстването на неговата моторика, поточно за формирането на моторните координации и координация на съвместната дейност на зрителните и моторните анализатори.

Всички родители знаят колко е трудно да

накараш малчугана да седне да учи. На компютъра обаче той се занимава с удоволствие. Причината е, че компютърът е привлекателен като всяка нова играчка. Затова и седенето пред монитора не се възприема като неприятно занимание. Интересът към компютъра

лежи в основата на формирането на такива важни структури като познавателната мотивация, произволната памет и вниманието. Развиването на тези качества е много важно за 6-годишните деца, защото до голяма степен те обезпечават готовността им за училище.

Очевидно е, че компютърът развива много интелектуални навици, но има едно "но". Не бива да се забравя златната среда, нормата. Всяко лекарство може да стане отрова, ако се приема в неразумни дози. Трябва да се знае, че компютърът не е вълшебна пръчка, която за един час ще направи децата умни и развити. Като при всички занимания е необходимо време, правилно използване, търпение и грижа от страна на родителите. Затова съществуват определени ограничения за времето, прекарано пред монитора. Децата на възраст 3-4 години не бива да играят на компютъра повече от 20 минути на ден, а за тези на 6-7 години препоръчителната "доза" е половин час.

За съжаление доста често се срещат деца, които са прехвърлили границата на разумно общуване с компютъра. Това може да доведе не само до влошено зрение, но и да окаже отрицателно влияние на психическото здраве.

Все пак нищо не може да замени реалното общуване. (ЖД)

СУХА, ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА?

ЕКЗЕМИ, НЕВРОДЕРМАТИТ, ПСОРИАЗИС?



Отдавна е известно, че естественото масло от вечерна иглика доказано облекчава симптомите на невродермит поради съдържанието си на ценни линоленови и гама-линоленови киселини. Маслото от вечерна иглика особено ефективно регенерира и ревитализира кожата поради високата концентрация на важни мастни киселини. Индианците в Северна Америка са ценели високо лечебните му свойства. Растението дължи името си на своя биологичен ритъм - неговите яркочълти цветове се отварят вечер. Богатите му на масла семена се събират веднъж на две години, което прави добиваното масло изключително ценно.

Повече от 30 проучвания докладват за положителните ефекти на вечерната иглика при екземи и дерматити. Изследване с 1,207 пациенти доказва благотворното влияние на вечерната иглика върху кожните проблеми като: сърбежи (краса), корички, отоци (с течност, подутина) и червенина. Може да се използва и при деца, и при възрастни с кожни проблеми. Използва се като аstringent и помага при раздразнение на кожата. Също има положително действие при дехидратирана кожа.

През последните години световни лидери в областта на медицинската козметика разработиха цели серии от кремове и балсами на база масло от иглика. Сега вече чрез серията **GARDEN pure oils** на българския пазар се предлага и чисто масло от вечерна иглика. Продуктът се казва **PRIM OIL** и е производство на **NUTRALAB - CANADA**. Предлага се в меки желатинови капсули, които са лесни за прием от пациентите. Характерно за **PRIM OIL** е високото съдържание на гама-линоленова киселина (GLA), което е 10%. Това го прави най-ефективният продукт, защото ключът на вечерната иглика е в количеството на тази толкова важна Омега - 6 мастна киселина.

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



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm



За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ECOPHARM

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



РАЗЛИЧНИ ПРИЧИНИ ЗА ЗАТЛЪСТЯВАНЕ - РАЗЛИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

Всички слаби хора са еднакво стройни. Страдащите от затлъстяване обаче са дебели по различен начин. До този извод стигнаха специалисти от британския университет в Шефилд. Те провелиха изследване, като анализираха данните на почти 4200 души с индекс на масата на тялото над 30 единици. Да напомним - в нормата се смятат показатели от 18,5 до 24,99.

Учените се опитали да разберат доколко са различни причините за затлъстяване при тези хора и след това да се съобразят с тях при лечението. Според ръководителя на най-новото изследване Марк Грин не бива страдащите от затлъстяване да се включват в една и съща група.

В резултат от проучванията си специалистите разделили хората с наднормено тегло в шест категории.

В първата влезли мъже, които редовно употребяват алкохол. Според

учените в случая с тези пациенти най-важно е да се лекува не затлъстяването, а причината за него - зависимостта от спиртните напитки. Алкохолът, както е известно, подсилва апетита, което води до неприятни показания на кантара.

Във втората, най-многочислена група се оказали пълните млади жени на възраст от 20 до 28 години. Лекарите са на мнение, че поради младостта им те все още нямат проблеми със здравето. Те би трябвало да се лекуват с помощта на други методи - например внушение, чужд при-

мер, а също така и балансирано хранене. Към това задължително трябва да се добави и физическо натоварване.

В третата категория попаднали по-възрастни жени. Те не употребяват алкохол, но си имат своите "дяволи": безсъние, тревоги, депресия, умора. Учените нарекли пациентите в тази група "тревожни нещастливи хора на средна възраст". При тях подходът също трябва да е различен, като включва най-вече помощ от психолог.

В следващата група били обединени възрастни хора, в това число и здрави с високи доходи, страдащи от високо кръвно налягане и употребяващи алкохол.

Петата категория учениците назовавали "физически болни, но щастливи". Хората в тази група често страдали от хронични заболявания като остео-

артрит и захарен диабет, но не били тревожни и депресирани.

В последната категория попаднали бедни възрастни хора с най-висок индекс на масата на тялото. Според изследването те най-рядко се придържат към здравословния начин на живот.

Известно е, че хората пълнеят по различен начин. При едни расте обиколката на талията, други трупат тлъстини на бедрата. Лекарите смятат, че е по-добре човек с наднормено тегло да изглежда като круша, отколкото като ябълка, защото растящата обиколка на талията определено носи повече вреди за здравето на сърдечносъдовата система, отколкото обиколката на бедрата.

И една добра новина - в Америка са започнали да лекуват затлъстяването с помощта на импланти. Новото средство срещу епидемията на XXI век се поставя в стомаха. Понататък чрез специални импулси устройството предава сигнали до мозъка и блокира желанието за преяждане. (ЖД)

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



Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

200 mg

400 mg

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

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

Доста необичайно изследване проведе компанията Sleep Cycle. Тя състави рейтинг, основан на количеството, качеството и даже настроението на съня при жителите на 50 страни.

Изследователите проучили данните за съня на 941 300 души на възраст от 18 до 55 години, ползващи специално приложение за смартфони. Класацията била съставена върху показанията за период от десет месеца и включвала следните параметри:

- Време, през което хората спят.
- Продължителност на фазите на съня им.
- Време на заспиване и събуждане.
- Настроение при заспиване и събуждане.

Резултатите от изследването показали, че с най-добро качество на съня могат да се похвалят жителите на Словакия, Китай, Унгария, Чехия и Полша. В края на Топ 50 се оказали поданиците на Великобритания, Саудитска Арабия, Австралия, Нова Зеландия,

НАЙ-МАЛКО СПЯТ ЯПОНЦИТЕ, НАЙ-МНОГО - НОВОЗЕЛАНДЦИТЕ



САЩ, Ирландия и Малайзия.

Според авторите на проучването средното време, което човекът прекарва в леглото, е 6 часа и 15 минути. При това най-малко спят японците (5 ч и 52 мин), а най-много - жи-

телите на Нова Зеландия (7 ч и 27 мин). Най-ранобудните живеят в Южна Африка, там най-често стават с изгрева на слънцето - в 6 ч. и 9 мин. Най-рано си лягат румънците - средно в 11 ч. и 9 мин.

Особено внимание

учените отделили на настроението, с което хората се събуждат сутрин. Резултатът никого няма да удиви - най-неприятно се оказва ставането в понеделник и вторник. Въобще киселото настроение при ставане от

леглото е типично за американците, испанците, швейцарците, както и за жителите на Сингапур, Бразилия и Южна Африка. С радост (най-вече в четвъртък) се събуждат хората в Кувейт, Саудитска Арабия и ОАЕ. В петък най-щастливи сутринта са жителите на Коста Рика, Канада, Нова Зеландия и Швеция.

Естествено най-голяма е тази част от населението на света (над 70%), която в събота става в добро настроение.

58 на сто от участниците в проекта споделили, че в сряда срещу четвъртък през нощта се радват на най-спокоен и дълбок сън. Това е любимото време за отход на ки-

тайците, руснаците, чехите и жителите на Швейцария, Тайван и Австрия.

Както може да се очаква, 90% от човечеството спи най-дълго в нощта срещу събота. Най-сънливи са португалците, гърците, испанците и руснаците. А най-краткият отход е срещу понеделник, като най-малко в тази нощ спят жителите на азиатските страни и най-вече корейците - на тях им се пада средно по 5 и половина часа отход.

Независимо от данните на проучването специалистите са единодушни, че и продължителният, и недостатъчният сън могат да причинят сериозни вреди на здравето ни. Учени от Кеймбриджкия университет предупреждават, че прекалено дългият сън е рисков за сърдечносъдовата система. Над 9 часа, прекарани в леглото, вече могат да ни причинят здравословни проблеми, докато 6- или 8-часов отход ни отдалечава от тях. (ЖД)

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM
Urocomfort
Класическа формула, Витамин Е
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА
Д-МАНОЗА И
КОРНИША

60 капсули

Урокомфорт при уроинфекции

ЕСОPHARM



Д-р Красимира Узунова -
семеен лекар,
специалист по вътрешни
болести и обща
медицина,
гр. Стара Загора

"Продуктът Омега-3 мастни киселини + Витамин Е на АВОРPharma благоприятства намаляването на сърдечносъдовия риск и е подходящ за всички пациенти с нарушен мастен профил, както и за профилактика."

Организмът ни не може сам да произвежда омега-3 мастни киселини, ето защо те трябва да бъдат набавени като част от разнообразното ежедневното хранене. Важните омега-3 мастни киселини са ейкозапентаенова киселина (ЕРА) и докозахексаенова киселина (DHA).

ОМЕГА-3 мастните киселини, съдържащи се в рибеното масло от съомга на АВОРPharma, поддържат в оптимално състояние триглицеридите и кръвоносната система.

ОМЕГА-3 мастните киселини регулират метаболизма, подобряват мозъчната дейност, подпомагат поддържането на хормоналния баланс, подобряват елас-

ОМЕГА-3 МАСТНИТЕ КИСЕЛИНИ ПОДДЪРЖАТ ЗДРАВΟΣЛОВНИ НИВА НА ХОЛЕСТЕРОЛ И ТРИГЛИЦЕРИДИ



тичността на кожата.

Балансираните нива на холестерол и триглицериди са от съществено значение за сърдечносъдовата система.

Рибеното масло помага за увеличаване нивата на серотонин в организма - известен и като "хормон на щастието". Добрата превенция с прием на омега-3 мастни киселини от съомга може да подобри качеството на живот както в по-млада, така и в по-напреднала възраст.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Разчитането на човешкия геном (наборът от гени на ДНК) безспорно е едно от най-великите достижения на разума. Дългата битка за разкриването на може би най-съкровенията тайна на нашата планета се увенча с успех в самото начало на третото хилядолетие.

Консорциумът от учени, участващи в грандиозния международен проект "Човешки геном", планираше финалният акорд да прозвучи през 2003 г. - в чест на 50-ата годишнина от разкриването на структурата (т.нар. двойна спирала) на молекулата на ДНК от носителите на Нобелова награда американец Джеймс Уотсън и англичанина Франсис Крик. Плановите обаче неочаквано се объркаха, тъй като "лошото момче" в науката - невероятният американски генетик професор

Джон Крейг Вентър, изпревари плеядата световни

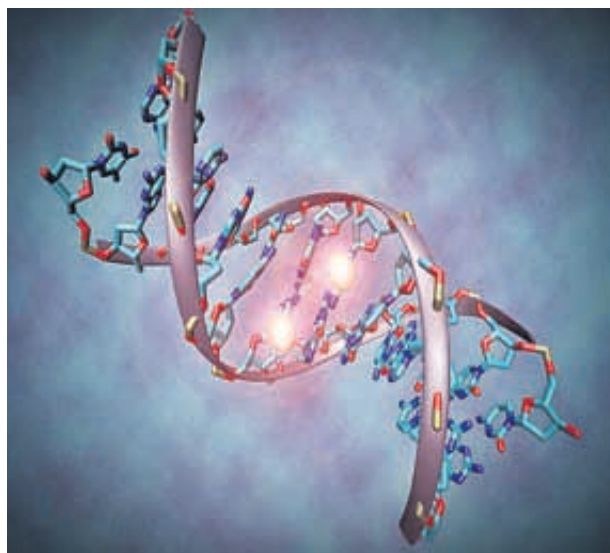
знаменитости, участващи във въпросния консорциум, и финишира първи, разчитайки по феноменален начин дълбоко закодираната тайна на човешката същност. Невероятното достижение Джон Вентър представи на официална церемония през 2000 г. в присъствието на американския президент Бил Клинтън. Недолюбван (че кога са обичали гениите?) и одумван, Джон Вентър все пак накара света да замълчи. Първоначалната идея е да продаде тайната и получените средства да използва за финансиране на грандиозните си проекти, свързани с решаване на редица глобални проблеми на планетата, с които през последното десетилетие скандализираше света. В крайна сметка под бурните аплодисменти на човечеството откритието е предоставено безвъзмездно на научната общност. Още не беше утихнал звънът от чашите с шампанско в чест на знаменателното събитие, когато пред учените се изправи сянката на ново предизвикателство.

Предвижданията за броя на гени-те в човешкия геном далеч не се оправдаха.

Оказа се, че те са около три пъти по-малко от очакваните - едва около 30 000. Изключителен смут в научните среди предизвика фактът, че генетичният код на едноклетъчния организъм - амебата, се оказа около 200 пъти по-дълъг от този на човека! Грешка или нова, невероятна загадка? А може би при посложните организми ДНК е по-компактна? Тогава защо геномът на дрождите е двеста пъти по-кратък от човешкия? Въпросите бяха много повече от разумните отговори. Обяснението на този невероятен феномен все пак беше намерено. И то е, че висшите организми са способни от една генетична схема, кодирана в молекулата на ДНК, да синтезират множество варианти на протеини. Т.е., използвайки компютърната терминология, човешката ДНК представлява хардуер, който някакъв скрит софтуер използва, за да създаде това невероятно творение - човешкия организъм, със сини, зелени или кафяви очи, руси или черни коси, обаятелна или не достама фигура, тъмна или светла кожа, висок или нисък ръст, болнав или с цветущо здраве до дълбока старост и т.н., и т.н.

Така в биологията се роди една нова наука със спиращи дъха перспективи, която получи респектиращото название епигенетика, т.е. надгенетика ("επ" на гръцки - над, свръх). Епигенетиката дава отговор на трудния въпрос защо човекът се различава

ЕПИГЕНЕТИКАТА - ПРЕДДВЕРИЕ КЪМ РАЙСКИТЕ ПОРТИ?



тъй много от шимпанзето, въпреки че неговият геном на 98,7% съвпада с човешкия. Очевидно различията в "софтуера" на двата организма са огромни. В интерес на истината терминът "епигенетика" е предложен от английския биолог Конрад Уодингтън в далечната 1942 г. - доста преди окончателното разкриване на химическата природа на гениите и строежа на ДНК. Интуитивно идеите на тази най-нова наука с невероятно бъдеще прозират в редица изследвания през втората половина на миналия век. Първата Нобелова награда в тази област обаче е връчена едва през 2006 г. Нейни носители са американските учени Андрю Файър и Крейг Мело.

Основополагаща идея в епигенетиката е, че голяма част от гениите в човешката ДНК "работят" непосредствено

и тяхното включване зависи от действието на редица външни фактори. Т.е. генетичната информация, която наследяваме от родителите си, не е присъда, която получавате при раждането си, а през нашия живот тя може да се "разчете" по най-различен начин. За този прочит съществено

влияние оказват факторите, действащи върху организма на майката по време на бременността й, екологичното състояние на средата, която обитаваме, начинът ни на живот (хранителен режим, емоционални преживявания, вредни навици) и пр. Иначе казано, в човешкия организъм действат т.нар. епигенетични превключватели, които са в състояние да накарат да "замълчат" определени гени в ДНК, а други да "заговорят". И това, което ще сътворят тези гени, може да е или гибелно за нашия организъм (рак, диабет, инфаркт, инсулт), или да ни доведе до райските порти - дълъг живот без болести и недъзи. Изключително важно е, че въпросните изменения се запамятват от клетките дори и след прекратяване на въздействието на външните фактори. Т.е. **хранителният режим и навиците на бъдещата майка се отразяват не само на жизнения статус на нейната рожба, но и на внуците и правнуците.**

От начина й на живот в изключително висока степен зависи дали тя ще роди неудачник с посредствени интелектуални възможности и вечно разклатено здраве или дете с цветущо здраве и висок интелект. В този смисъл отговорността на всеки от нас пред бъдещите поколения очевидно е огромна. Понят-

но е, че белите петна в тази нова, едва прохаждаща наука са много. Един от въпросите, който е пряко свързан с управлението на "епигенетичния софтуер", е как се осъществява въздействието върху "словоохотливостта" на гениите.

От различните механизми на епигенетичната регулация относително най-добре изучен е този на т.нар. метилиране - включването на метилна (-CH₃) група в състава на цитозина, една от четирите азотни бази в молекулата на ДНК. Този механизъм представлява и най-голям практически интерес, тъй като е пряко свързан с начина на хранене на съответния индивид, с жизнените навици (физически натоварвания, спорт, тютюнопушене, алкохол и т.н.), с екологичната среда, мозъчната дейност, емоционалните въздействия и т.н.

Съществуват редица храни, съдържащи вещества, които влияят активно на механизма на метилиране.

В зеления чай например се съдържа флавоноидът *епигалокатехин-3-галат (EGCG)*, който активизира гениите, потискащи нарастването на туморните образувания, деметилирайки съответни участъци от ДНК. Изофлавононът *генистеин*, съдържащ се в соята, както и каротеноидът *ликопен*, богати на който са домати и диня, също участват активно в управлението на процеса на метилиране на цистеина, оказвайки съществено влияние върху поведението на определени гени в молекулата на ДНК.

Макар и по друг механизъм, влияние върху експресията на гениите оказва и сулфорафанът, съдържащ се в броколи и другите зелени култури. За жалост съществуват много вещества, т.нар. дизраптори (разрушители), в основната си част сътворени от човека, които по най-безцеремонен начин се намесват в механизма на метилиране на ДНК, причинявайки непопра-

вими вреди на човешкия организъм.

Един от най-ярките примери е веществото бисфенол А,

прилаган вече 50 години в производството на безчислено количество пластмасови изделия, използвани за съхранение на храни и напитки. Доказано е, че последният потиска ензимите, управляващи процеса на метилиране на определени участъци на ДНК с всички негативни последиствия върху човешкия организъм (рак, диабет, безплодие и т.н.). Неотдавна учените от Колумбийския университет в САЩ получиха доказателства, че бисфенол А води и до заличаване на различията между двата пола и раждане на поколение с хомосексуална ориентация.

Убедително е установено, че сериозни негативни въздействия върху човешкия епигеном оказват пестицидите, тежките метали (кадмий, никел, цинк, олово, живак и др.) и радионуклидите, с които буквално е отровена земята ни.

На фона на катастрофалните екологични промени на нашата планета - "плод" на научно-техническата революция, хоризонтите, които разкрива епигенетиката - удължаване на човешкия живот, преборване на най-страшните болести и чувствително подобряване на жизнения статус и интелектуалните възможности на човека, вдъхват изключителен оптимизъм за бъдещето на хомо сапиенс. *Дали наистина епигенетиката ще се окаже бленуватото преддверие към райските порти предстои съвсем скоро да разберем.*

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

COXAMIND

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

Наличен в аптеките от 2008 г.



За кърлежите се знае, че нападат своите жертви преди всичко в тревисти местности и гори. Хората в града обаче също не са напълно защитени, защото дребните ракообразни виреят в парка, в градинката или около басейна.

Кърлежите предпочитат топли и влажни места и живеят не само в равнината, а и на височина от 2000 м, когато климатът е подходящ.

Те са слепи и глухи, но на края на предните си крачета имат рецепторен орган, който реагира на механични, термични и химични дразнения. Така кърлежите регистрират кога покрай тях преминава човек - те "улавят" движението, телесната му топлина и издишания въглероден оксид.

Когато се закрепят върху човека, кръвосмучещите търсят подходящи места като слабинната гънка или подмишницата, където кожата е тънка и влажна. Със слюнката си обезболяват мястото, след което разкъсват кожата и забиват жилото си в тъканта.

Когато открием впит кърлеж по тялото, трябва възможно най-бързо да го отстраним. Колкото по-дълго кърлежът смуче от кръвта, толкова по-голям е рискът от инфекция.

Методите за изваждане с олио или крем са неправилни, тъй като по този начин дразним кърлежа и той може да се забие още по-дълбоко. Най-ефективно е механичното отстраняване с пинсети, които е най-добре да са с остър край. Кърлежът се хваща възможно най-отпред на главата и се изважда бавно навън. Така шансовете кръвопиецът да

излезе изцяло е най-голям.

От инфекциите, пренасяни от кърлежи, най-широко разпространени в България са лаймската болест, марсилската треска, ку-треската и конго-кримската хеморагична треска.

Заболяванията могат да протекат с тежки усложнения, но при навременно и правилно антибиотично лечение настъпва пълно оздравяване.

Лаймската болест
или т.нар. Лаймска бо-
релиоза е една от най-
честите, предавани
чрез кърлежи, инфек-
ции в България.

При ухапване бактериите попадат първоначално в кожата. След около 12 дни имунната система на човека реагира и започва борба с бактериите.

При около 60% от засегнатите това ясно се забелязва. На мястото на ухапването се появява зачервяване, което постепенно се разширява и може да достигне 15 см. Това е крайният срок, когато човек трябва да се обърне към лекар, който може да докаже причинителя чрез различни кръвни тестове и да предпише нужния антибиотик. Когато терапията се започне в този стадий на болестта, повече от 90% от засегнатите оздравяват напълно.

При другите 10% и при тези, които изобщо не са започвали терапия, след около 10 седмици започва вторият стадий. Оплакванията

НАСТЪПВА СЕЗОНЪТ НА КЪРЛЕЖИТЕ

са свързани с умора, интензивно нощно потене, температура, възпаление на нервите, болки в ставите и мускулите. В този етап на заболяването е нужно по-интензивно лечение с венозни антибиотици.

Марсилската треска е разпространена предимно в Южна България и Черноморието. На мястото на ухапването често се появява тъмно петно, покрито с коричка, което в много от случаите остава незабелязано. След период от около 7 дни се появява висока температура, силно главоболие, ставни болки и едропетнист обрив, включително по дланите и стъпалата. При нелекуваните случаи може да се стигне до тежко засягане на черния дроб. бѣб-

реците, нервната система и поява на кръвоизливи.

Ку-треска се причинява от селскостопански животни, като инфекцията протича без клинична проява. Забо-

ляването започва остро - с висока температура, отпадналост, силно главоболие и мускулни болки. При голяма част от заболяванията се развива пневмония, след години може да се

засегне и сърцето. За профилактика срещу Ку-треска е необходимо да се консумира само след термична обработка.

Конго-кримската хеморагична треска е най-тежко протичащата, но за щастие най-рядко срещаната инфекция, пренасяна чрез кърлежи. Освен началните симптоми като при горните инфекции тук се проявяват обилни кръвоизливи по кожата, венците и вътрешните органи, което може да доведе до СМЪРТ.

ЗА ДА ОСИГУРИМ ЗАЩИТА ОТ
КЪРЛЕЖИ, БИ БИЛО ДОБРЕ ДА
СПАЗВАМЕ СЛЕДНИТЕ СЪВЕТИ:

- Да носим дълги панталони и чорапи.
 - Да използваме репеленти, чийто ефект е около 2-3 часа, след което отново трябва да ги нанасяме.
 - Да носим светло облекло - по този начин по-лесно може да се забележи кърлежът по него.
 - Да изтупваме дрехите си, след като сме били на открито, да се изкъпем и внимателно да огледаме тялото си.
 - При децата повече от половината от ухапванията са по главата, така че специално място, което майките трябва да оглеждат, е косата.
- Важно е хората да запомнят, че

лекарите препоръчват щателни проверки на тялото след всеки излет в периода от март до октомври. За да бъдете сигурни, че няма да пропуснете симптомите на ухапването, застанете пред огледало. Така ще се уверите, че няма да оставите участъци от кожата си непроверени за зачервявания.

Рискът да бъдете ухапани от кръвопиец се увеличава при наличието на домашен любимец, който извеждате на разходка в природата. От него кърлежът може да се прехвърли върху вас. Обезпаразитаването на кучето е задължително през този период, защото така се намалява опасността от ухапване и на собственика му.

НОВО

ФИПРИСТ® КОМБО

fipranil, S-metopren

Ефективен срещу

Защита на правилното място!

За допълнителна лекарствена информация:
КРКА България ЕООД, София 1164,
 ул. "Якубича" 19
 тел.: 02/ 962 34 50, факс: 02/ 962 35 20,
 e-mail: info.bg@krka.biz

Денонощен телефон за лекарствена
 безопасност: 02 962 34 50

БАЕХ N 3787

KRKA *Национална и световна за
ефективност и сигурност лекарствата
с най-висока качество.*

ИЗРАЕЛСКО ИЗОБРЕТЕНИЕ ТОПИ ТЛЪСТИНИ И БИРЕНИ КОРЕМЧЕТА ЗА ЧАСОВЕ

"Белаконтур" убеждава още с първата процедура, че добрата форма и здравето могат да се постигнат лесно.

В България вече са доста щастливците, избрали "Белаконтур" и спечелили трайно битката с вредните тлъстини. Уредът е уникално медицинско изобретение, създадено от научен екип в Ерусалим за лечение на затлъстяване, целулит, изхвърляне на токсини. Тестван е в световноизвестната израелска болница "Хадаса".

В какво се състои самата процедура?

Пациентът ляга, отпуска се, поставят му се електроди и кожата се намазва с гел. С апликатор, излъчващ ултразвукова вълна, започва спираловидно движение на проблемните зони. Манипулацията трае 40 минути.

"Чрез ултразвукова вълна се предизвикват вибрации на масните клетки и чрез триене се освобождават съдържащите се в тях мазнини. На практика ефектът е като от липосукция, но безкръвен, безболезнен и без нежеланите естетични деформации на тъканите. Има маса медицински уреди за редуциране на мазнини, алтернативна липосукция, но апаратът "Белаконтур" няма аналог", казват създателите на "Белаконтур" от Израел.

След процедурата се прави кратко физическо натоварване - 3 минути каране на колело, пътека, бързо ходене в парка или изкачване на стълби. Това спомага да се изхвърлят по-бързо мазнините и токсините, които вече са отишли в кръвта и лимфата в резултат на ултразвуковата процедура.

При едно посещение се работи върху една зона, например корем или бедра, или ръце, шия.

При жените на диета най-често първите изгубени килограми се отразяват на лицето и бюста, докато "паласките" по корема си остават, а стресът, причинен от лишенията, ги превръща в невротички. Дори да отслабнат, бедрата и коремът се повлияват последни, а скоро след диетата килограмите се връщат

● **Първа процедура на половин цена е шанс да проверите сами**

● **„Белаконтур“ е уредът, който ви гарантира 100% не само красотата на формите, но и здраве**



Кинезитерапевт от клиниката по време на процедура с „Белаконтур“

по местата си, дори са в повече.

С "Белаконтур" ефектът е обратен: масните депа се стопяват моментално и не се възстановяват.

"Има немалко уреди, които претендират, че редуцират мазнините, но апаратът "Белаконтур" няма аналог", твърдят създателите на изобретението. А от Медицинския център "Епика" в София споделят, че към тях се обръщат кандидати за красиво и здраво тяло, разочаровани от познатите досега "разбивачи на мазнини" като липосукция, мезотерапия и други.

Броят на необходимите процедури за постигане на желания резултат варира между пет и десет, но със сигурност още от първия път пациентите усещат и виждат разликата, и то в сантиметри.

Снимките, направени преди и след третирането, както и личното усещане са най-важните документи за резултатите. Ясно може да се види как наедрия и отпусната плът се свива и стяга, а така наречените бирени коремчета при мъжете се стопяват и изчезват. Изчезва и целулитът и бедрата стават стройни и стегнати. Не се появява обичайният йо-йо ефект, който обезсмисля всяка решимост, старание, време и средства. Не се налагат поддържащи процедури.

И ако всичко това звучи "прекалено хубаво, за да е вярно", но вредните килограми все ви карат да търсите решение и помощ, едно посещение в Центъра на израелските иновации ви дава отличен шанс. А възможността за първа процедура на половин цена е най-доброто начало за вземане на информирано решение по собствена преценка. По време на процедурата специалистите на "Белаконтур" ще ви запознаят и с нова програма, изобретена от израелски учени, за безлекарствено справяне с модерните болести на съвременния човек - метаболитен синдром, диабет, затлъстяване, високо кръвно налягане, хормонален дисбаланс, безсъние, хронична умора.

За предстоящото лято и преди всичко за здравето и доброто самочуствие може да се възползвате от предлаганите до края на май промоционални пакетни цени за услугата "Белаконтур".

За повече информация и записвания:

**МЦ "Епика", гр. София,
площад "Преображение" 1,
тел.: 02/820 38 55, 0879 851 557, 0879 853 557;
www.mc-epica.com,
www.bellacontour-bg.com**

Тина БОГОМИЛОВА

Танци, спорт и парти в едно - зумба. Това е пъстра смесица от аеробика, фитнес и най-различни стилове като самба, меренге, салса, хип-хоп, мамбо, фламенко, ча-ча-ча, танго, индийски танци, бели денс и дори бойни изкуства.

Зумба завладя света, а тайната за успеха е забавлението, не просто монотонно бързене за стопяване на килограми. Измислена е от колумбийския танцор и хореограф Алберто (Бето) през 90-те години на миналия век. Латинофитнесът бързо набра популярност и вече милиони из цял свят танцуват в зали и паркове с удоволствие.

Зумба ангажира цялото тяло, участват почти всички мускули и стави. Най-голямо натоварване пада върху бедрата и коремните мускули. Танцуването топи много калории - средно 520 за 50 минути. И е забавна кардиотренировка за сърцето.

Зумба обаче не се

ЗУМБА: „ОТЪРВИ СЕ ОТ ТРЕНИРОВКАТА, ПРИСЪЕДИНИ СЕ КЪМ ПАРТИТО!“

● **Пъстрата смесица от аеробика, фитнес и най-различни танци завладя света**



приема просто само като един от начините човек да е в добра физическа форма, но и като наслада за духа, отпускане след стрес и забавни социални контакти. Неслучайно един от рекламните слогани на зумба е "Отърви се от тренировката, присъедини се към партито!".

Точното следване на инструктора не е травмиращо като на урок по латино танци. В зумбата движенията не са трудни, а и има пространство за собствени

интерпретации като на дискотека.

В Лондон например зумба се предлага на работните места като тимбилдинг. По този начин се цели създаването на позитивна работна среда, служителите са по-здрави, щастливи и продуктивни.

Зумба е фитнес танц, пригоден за всички, но се предлагат няколко различни вариации.

Най-популярен е Zumba fitness, комбина-

ция от аеробика и латиноамерикански танци. Музиката е бърза, движенията - енергични, подходяща тренировка за намаляване на килограмите. Както при повечето спортове, резултатите зависят от честотата на тренировките, затова се препоръчва поне три пъти седмично.

Вариантът Zumba Toning е по-скоро за извайване, тъй като е комбинация от упражнения за определени части на тялото и интензивно

кардионатоварване. Използват се гирички и акцентът е върху движенията в ръцете, бедрата, коремните мускули и задните части.

Aqua Zumba съчетава традиционните зумба елементи с аква аеробика. Водното парти включва движения като пляскане, разтягане, извиване, дори викане и много смях.

Zumbatonic е създадена за момичета и момчета между 4 и 12 години. Комбинират се най-различни танци като хип-хоп, реге и диско. Хлапетата се забавляват, като едновременно с това подобряват движенията, стойката и метаболизма си.

Най-новият вариант е Sentao, който е микс между фитнес и хореография на столове. Столът е нещо като партньор, около когото танцуващият кърши снага в латино ритми.

У нас се предлагат всички видове зумба, като танците обикновено са между 45 минути и един час. Единствено

като че ли не се обръща много внимание на един от вариантите на зумба, много популярен на Запад. Това е Zumba Gold, създаден специално за по-възрастни, обикновено над 55 години. Танците са адаптирани за хората в златна възраст, движенията се изпълняват по-бавно и внимателно. Целта тук е не просто отървяване от килограми, а и от годинки. Зумбата е като антиейджинг терапия, която чрез забавни танци дава здраве, свежи сили и хубави емоции.

Движенията помагат за укрепването на сърцето, ставите и мускулите. Но и за изправена стойка, по-високо самочуствие и възможност за запознанства с различни хора. Златната зумба обикновено се препоръчва след консултация с лекар.

Зумбата е забавен начин за раздвижване и тонизиране. Има си и жаргон - зумбирам се - забавлявам се, като отслабвам с танци!

- Който има къща и двор, той си знае: подобренията и ремонтите нямат край! За да не газим кал, тази пролет ще оформим пътеки, а за да почиваме и медитираме пълноценно - воден кът.

Градински проекти за разкош

нем с дейности, които по мащаби и като инвестиция са ни по мярка. Ще облагородяваме пространството в двора, затова следващата стъпка е да си спретнем проектче и да направим точните замервания. В плана включваме и обиколка на строителни складо-

ве и хипермаркети, за да огледаме какви материали се предлагат. След това вече ще можем - според бюджета си - да започнем да реализираме идеята. Това проучване не е безсмислено дори ако наемем фирма, за да свърши цялата работа вместо нас.

Преди да започнем, нека се разшетаем из двора, за да огледаме какво и как да правим. Снемането на диагнозата е много важно, за да се захва-

Езерце с опорни точки



Този елемент от дворното място може да се изпълни по десетки начини в зависимост от площта, с която разполагате, и ефекта, който искате да постигнете. Може да е с правилна и неправилна форма и за основа да послужат както готови пластмасови басейни, така и гуми от кола или трактор. При по-голям размер могат да се завъдят и риботци (според вида им съобразете дълбочината заради зимното замръзване), а облицовката и растителността наоколо имат толкова варианти, колкото позволява въображението ви.

Опорните точки са мястото да е равно, да се радва на слънчево греене поне 4-5 часа дневно и да се връзва органично и логично с къщата и с останалата част от двора.

Мислете за езерцето като за черешката на тортата в градината, която ще завърши цялостната композиция на вашето убежище.

Материалите за градинските езерца са много, затова тези, които трябва да си осигурите, консултирайте подробно с продавача според проекта си. В най-общия случай ви трябва хидроизолационна мушама (полиетилен, мембрана - има с различно качество и дебелина), потапяща се помпа с филтър за осигуряване на циркулация на водата и предпазване от заблутване и евентуално дюзи, за да получите ефекта на фонтана. Трябват ви също плочи или камъни в различни форми според стила на езерцето, който гоните, и подходяща водна растителност.

Класика е водната и влаголюбива флора: лилии, понтедерия, бърдуче, папрати, воден ирис, блатна کالا.

Имайте предвид, че те не се поставят директно във водата, а се ползват специални мрежести кошници, облицовани с нетъкан текстил. Полейте ги обилно, преди да ги наредите по периферията на езерцето. Така няма да размътите водата. Отгоре им се нареждат обли камъчета, за да ги предпазят. Съобразете растителността с надморската височина и климата на мястото, а цветовете и височината им - с цялостния ландшафт. Край езерцето можете да направите и кът за почивка върху дървена платформа или покрита с пясък или камъни площадка, където да си пиете питието и да си четете книжка.

Когато вече сте определили мястото на личното си водно пространство, **очерттайте с канап или градински маркуч формата му** и забийте малки колчета от вътрешната страна. Овалната или бъбрековидната линия са сякаш най-предпочитани. После въоръжете мъжкото подкрепление (за да си заслужи обяда) с обикновена лопата, да отстрани тревата и да

изкопае от външната страна на канапа/маркуча ивица от 30 см ширина и 20 см дълбочина. Там ще бъде бордюрът на езерцето, където ще са камъните и растенията.

Следващата стъпка е да се изкопае централната част, която е дълбока в средния случай 40-50 см. Най-лесно е пръстта да се насипе върху дебело парче полиетилен и да се изнесе. Когато това е свършено, почистете добре основата от коренища, камъни и остри стърчащи обекти, за да не скъсате изолацията. Подравнете и доизкусурете с 3-сантиметров слой пясък, който трябва да се трамбова.

Полиетиленовото покритие трябва да е по-дебело за по-голямо езерце и предвидете размерът му да е такъв, че да пасне плътно, без гънки и добре на цялата форма и да остане покрита и периферията, предвидена за растенията, поне с 30-40 см. Ако сложите два пласта, още по-добре. Така водата ще остане там, където ѝ е мястото. Ако искате, на дъното наредете добре измити речни камъчета. Накрая изрежете ненужната изолация по външната линия на езерцето. Напълнете басейна с вода. Тествайте за 24 часа дали няма теч.

Подредете околните камъни и водните растения и монтирайте помпата (не забравяйте, че мощността ѝ трябва да отговаря на размера на езерцето!). Сега е моментът да облагородите пространството край водната площ с папури, бряст, тополки или върбичка. Консултирайте се в градински център за препоръчаните растения за вашия проект. Вече се предлагат и пигмеи, които не растат до небесата, а остават в рамките на симетричната ви и хармонична релакс зона.



Функционални и красиви пътечки

Имаше един майстор вкъщи, метър и шейсет на токове, който много внимателно слушаше какво иска мъжът ми (с ръст метър и деветдесет) и повтаряше сервилно: "Няма проблеми, шефче!". Та, като трябваше да прави едни сводове, много красиво ги оформи. Прибра се моят от работа и си удари главата още в първия. "Ма какво не му харесваш? - вика му майсторът. - На мене ми е по мярка, а ти ще се навеждаш, като минаваш, нямаш яд!"

Така е и с пътеките в двора - **не оставяйте да ви дават акъл и да се упражняват на този елемент от градинския ландшафт**, който ще е изложен целогодишно на външните влияния, ще ви води, докдето искате да стигнете, и ще е пред очите ви всеки ден. Отделете време да визуализирате проекта си, да направите най-практичния във всяко отношение избор, но и да не избягате от естетиката - няма нищо по-клиширано и скучно от опната по конец пътека с клатещи се плочки. Помислете, начертайте, обходете! И боднете накрая тук-таме по една арка с виеща се роза за разкош.

Всичко има значение: трасирането, подготовката, трамбоването, цоклите, материалите.

А последните могат да бъдат какви ли не - речни камъни или гнайс, керамични елементи, чакъл или пясък, цели плочи от камък или композитни материали, бетон, дърво, плочки, трева и техните съчетания. Към тях трябва да съобразите бордюрите, които също се предлагат в голямо разнообразие.

Опорните точки тук са пътеките (да не забравяме и централната алея, която води към къщата) да са идеално вписани в общата визия на дворното място; да са хармонични спрямо тревните площи, цветните и зеленчуковите лехи и кътовете за игра и почивка; да са достатъчно широки - дори да има по-тесни участъци, те да са плавни и логични.

Необходимите инструменти са нивелир, колчета и канап, лейка, гумен чук, лопати, мотика.

Първо оразмерете алеята и като при шиенето оставете кант от десетина сантиметра допълнително, но не за подгъв, а за бордюра. После трасирайте пътеката или алеята, като забодете колчета и ги обходите с канапа. По-модерният вариант, особено за извивките, е да ползвате спрей, който се продава в железариите. Тук тънкостта е да нивелирате канапа за височината на пътеката по тревната площ отстрани. Маркирайте с права лопата и изкопайте до двајсетина сантиметра. Отстранете пръстта и заравнете пътеката. Първо се поставят бордюрите, които се наместват плътно и зачукват на еднаква височина. После посипете цялата алея със смес от пясък и дребен чакъл до височина 10 см или до половината от пътеката и трамбовайте.

За да не ви избиват плевели, положете специално градинско платно по цялата дължина. Един от евтините варианти е отгоре да се насипе по-едър чакъл, избран по цвят и форма. Предимството му е, че не задържа водата и пътеката винаги ще е без локви.

ЖИВОТО-СПАСЯВАЩО СРЕДСТВО ЗА ДИШАНЕ ПРИКАЗКА ОТ ОСКАР УАЙЛД

ВИД ПЕПЕРУДА ПЕСЕН НА „ТОНИКА“

ЛЕКАРСТВО, ИЛАЧ ГЕРМАНСКИ ТРЕНБОР ПО ФУТБОЛ

ЛЮБЕНИЦИ МАРКА ТЕФЛОНОВИ ИЗДЕЛИЯ

ЛЕКАРСТВО ЗА ГАДЕНЕ И ПОВРЪЩАНЕ

СВЪРЗАЩ ЕЛЕМЕНТ С РЕЗБА ДЪРЖАВА В АФРИКА

ДРЕВНОРИМСКИ ИСТОРИК И ПОЛИТИК СТОЛИЦАТА НА ПОЛША

УГАРКА ДЕБЕЛОКОЖО ЖИВОТНО

ПОЧВОБОГАТИТЕЛ УКРАИНСКА ПОЕТЕСА И ЖУРНАЛИСТ „МОНОЛОГ“

ПОЛУПОДЗЕМЕН ЕТАЖ В ЖИЛИЩЕ БИВШ ГЕРМАНСКИ КОЛЕЕЗДАЧ

ТУРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР МУЗИКАЛНА НОТА

ЧОВЕКОЛЮБЕЦ, БЛАГОДЕТЕЛ ИМЕНАТА НА БИВШ БАС-КЕТБОЛИСТ ОТ САЩ

ЗЕМНО МАСЛО, ПЕТРОЛ ФИЛМ НА РЕЖИСЬОРА ВЪЛО РАДЕВ

ПЛЕТ, СТОБОР БОЕН ВИК

ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС I ДЯЛ ОТ МАТЕМАТИКАТА

ПЪРЖОЛА БЕЗ КОКАЛ

КОМПОТ ОТ СУШЕНИ ПЛОДОВЕ СТАРО ИМЕ НА БОТЕВГРАДСКИЯ ПРОХОД

СЕЛО В РОДОПИТЕ, ОБЩИНА СМОЛЯН

ПОЕМА ОТ ПЕНЧО СЛАВЕЙКОВ ОТКЛОНЕНИЕ, ЗАБЕЖКА

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ КИТАЙСКИ КИНОРЕЖИСЬОР „ЛИЦЕ НАЗАЕМ“ КУКУРУЗ

ЕРИПЕТСКИ БОГ ФРЕНСКИ ЛЕКАР 1738-1814

ТОЯЖКА ЗА ПОДКАРВАНЕ НА ДОБИВЪТ НАЦИОНАЛЕН ДВОРЕЦ НА КУЛТУРАТА

МОДЕЛ НА „КИА“

ТУРСКИТЕ ПАРИ

ТРЕТИЯТ СИН НА АДАМ И ЕВА/БИБЛ./ СТЕНЕН СВЕЩНИК, АПЛИК

ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ ОТ 7 ГРУПА, ТЕЧНОСТ

РУСКИ КИНОРЕЖИСЬОР „МИМИНО“ ФАМИЛИЯТА НА БРАТЯТА ОТ „БИ ДЖИЙС“

ГЕРОИНЯ НА Д.ТАЛЕВ „ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК“ РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ПОДЗЕМНА ЖЕЛЕЗНИЦА ИСПАНСКИ ЛЕКИ АВТОМОБИЛИ

ОТЗВУК, ЕХО НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА

НОВ ЗАПИС НА ПОПУЛЯРНА ПЕСЕН ОТ ДРУГ ПЕВЕЦ

ФРЕНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР „ВЛАК КЪМ АДА“ КАЧЕСТВЕНА БЯЛА ГЛИНА

ПРИБОР ЗА РЪЗАНЕ БОГАТО УГОЩЕНИЕ

ПОЛИТУРА ГРАД В ИТАЛИЯ

ПРЕПАРАТ ЗА МИЕНЕ НА СЪДОВЕ ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ГЕРАЦИТЕ“

ГЛИНЕНА ПЛОЧА ЗА ПАЛАЧИНКИ ГОРСКИ ХИЩНИК

ЧЛЕН НА РУСКА ПОЛИТИЧЕСКА ПАРТИЯ ОТ НАЧАЛОТО НА ХХ ВЕК

ВИД СКАКАЛЕЦ БАХУР

ОПЕРА ОТ ЖУЛ МАСНЕ ФРЕНСКИ КИНОАКТЬОР 1930-2006 „ТАНГО“

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ ЗА СМЯЛАНЕ

ПРИДРУЖИТЕЛ НА БЛАГОРОДНИК МАГНИТЕН ПИРИТ КАНТОН ВЪВ ШВЕЙЦАРИЯ

ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО КРАЙ НА МАЧТОВО ДЪРВО

МОРСКО МЕШЕСТО ЖИВОТНО

α-Lipomax

Алфалиптоба капсули

ESOPHARM

Lipomax

60

РЕЧНИК : АДАТА, ГИЛОТЕН, ДЕГАН, ПИРОТИН, ТУРЕЛИК, УЛРИХ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 16:

ВОДОРАВНО: Хит. Живовляк. Осогово. Ида ("Цветята на малката Ида"). "Сако от велур". Ланитал. Итрий. Рам. "Мила Родино". Крал. Мутафова (Стоянка). Рекет. Син. Месо. Палати. Лан. "Дарик". Канаста. Лен. Ама. "Остава". Цаца. Норка. Лигатура. Смартфон. Ко. Бюрек. Инат. "Еолина". Лер. Врат. Отенит. Костелич (Ивица). Аси. Свиленов (Атанас). Наем. Щепсел. АВИН. Нота. Намек. Ани.

ОТВЕСНО: Икс (Джеки). Кон. Бистрица. Основа. Варан. Норматив. Вокил. Ласкатели. Вой. Мастар. Нен. ЕЛО. Мента. Теин. Ятрус. Ав. Фотон. Екватор. Атол. Во. "Ема". Ник. Сол. Нона. Сумо. Каса. Порив. Тен. Лак. Лема. Кола. Децибел. Вар. Панагюрище. Хонорар. Цар. Чек. "Иде ли". Атев (Атанас). Титикака. Украса. "Данет". Мир. Асен. Калотина. Антили.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светлана Любенова

s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Румен Леонидов

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092 Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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

Да! Колкото и странно да звучи, българският футбол и германският имат нещо общо през този сезон. И то е, че абсолютните хегемони в двете футболни държави - Лудогорец и Байерн, няма да имат възможност да направят нов дубъл, след като бяха елиминирани на полуфиналите в купите на своите страни.

Аналогично те бяха детронирани от два клуба, намиращи се в криза през сезона. И на които единственият шанс да достигнат до

евротурнирите бе именно като минат през шампионите. Първо Борусия (Дортмунд), намиращ се на осмо място в класирането в Първа Бундеслига преди мача с ба-

Българският футбол като германския

варския колос, го елиминира след изпълнението на дузпи. 24 часа по-късно седмият в българската А група Левски пък повали Лудогорец след гол в даденото от съдията продължение

на редовното време.

Сега и на двата тима предстоят финални битки в края на този месец. На 30 май Борусия (Дортмунд) ще се изправи срещу Волфсбург, а два дни по-рано Левс-

ки и Черно море ще определят новия носител на трофея у нас.

Левскарите се завръщат на финал от 2013 г., когато отстъпиха от Берое с дузпи, а не са печелили трофея от 2007

г. Пред треньора Стойчо Стоев пък се открива възможност да спечели Купата във втори пореден сезон, а с това и да стане наставникът, донесъл първи трофей на Герена от 2009 г., като прекъсне най-дългата суша в историята на клуба без отличие.

Каратеки с проект за децата, лишени от родителски грижи

Сдружение "Карате клуб Ронин 11" обяви през миналата седмица завършването на 6-месечния си проект "Активен спорт - път към толерантността", в който се включиха и 17 деца, лишени от родителски грижи, от дом "Петко Славейков" в София.

Проектът на стойност 14 500 евро бе финансиран в рамките на Програмата за подкрепа на НПО в България по Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство 2009-2014 година. Това бе 4-и голям проект на "Карате клуб Ронин 11", който обаче няма да е последен, обещаха от ръковод-

ството на клуба. "Вече разговаряме с Върховния комисариат на бежанците, от където се свързаха с нас, и търсим механизми за обучение на децата бежанци", заяви председателят на клуба Илиан Мечков.

Всички, взели участие в "Активен спорт - път към толерантността", бяха категорични, че проектът е постигнал своите цели - да даде първоначални умения по карате на децата, чрез ролеви игри да развие способностите им за самостоятелно вземане на решения, самоотбрана, равнопоставеност, толерантност, способности за общу-

ване и управление на конфликти. "Хубавото е, че децата от нашия клуб започнаха да приемат различните от себе си", коментира Дарина Дончева, която водеше модул "Общуване" по проекта.

След края на проекта заниманията по карате на децата от дом "Славейков" ще продължат. "Ронин 11" е открит и за други подобни инициативи, които имат огромен социален ефект.

Страницата подготви
Тодор ДИМИТРОВ

BGfootball.com



Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6



Пролетна умора?



Презареди с Амбинор!

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Емилиян ОНУФРИЕВ

Във футбола сравненията са нещо обичайно. Сравняваме играчи, отбори, фенове. Нерядко сме слагали "на кантара" и значението на мачовете между големите грандове - наши и сръбски. Да си го кажем откровено - у нас има два гранда, там също. ЦСКА - Левски и Цървена звезда - Партизан обаче са неща, трудно съпоставими.

Факторите са много, но на първо четене ще отбележа един - най-видимия. Над 44 000 се стекоха на 148-о дерби на Сърбия преди десетина дни - на 25 април! Толкова едва ли събират нашите дербита в последните си общо 3-4 издания...

Различен е зарядът, отношението към мача, нагласата на феновете,

Вечното дерби на Сърбия:



● Огън и кръв, адреналин и емоции видя репортер на „Животът днес“ на мача Цървена звезда - Партизан

а както се оказа, и поведението им. Все неща в полза на западните ни съседи. Ние имаме пък друго предимство - напоследък качеството на играта, въпреки че не е най-доброто, е по-високо от това, което показваха сръбите.

Репортерът на в.

„Животът днес“ и на сайта BGfootball.com реши да разбере от първа ръка що е то вечното дерби по сръбски.

В събота в Белград е спокойно. Хората се радват на чудесен слънчев ден и отрано центърът е изпълнен с народ.

Първият ми събеседник на тема "дерби" е един млад продавач на сувенири в Калемегдан. Той ме уверява, че феновете няма да правят глупости и че инцидентите са били преди години. "Сега са 18-20-годишни деца", обяснява ми. Аз пък не съм спокоен, защото знам, че точно при тях разбирането за поддържане на футболен отбор е най-особено.

Спортната преса е отделила голямо внимание на мача. Безброй интервюта, анализи, коментари и изказвания на известни местни личности пълнят притурките на изданията. Люпоко Петрович също дефилира в "Спортски журнал". Името на дебютанта в този мач Иван Бандаловски също не е подминато. Нашият човек се е изказал в свой стил и не леко е засегнал играчите и феновете на Звезда. "Више од игре" (Повече от игра) е заглавието на специалното допълнение във вестника.

Наоколо вече гъмжи от полиция, но нищо не предвещава инцидентите, поразвалили празника по-късно.

Мала Маракана, който всъщност се казва "Райко Митич", е забележителен стадион. На практика е малко над нивото на съседния бу-

левард, вдълбан е в земята. Официалният капацитет на арената е 55 538 зрители.

Организацията малко куца, защото хората с журналистически акредитации се смесват с обикновени фенове. За мен не е проблем, стига да си намеря място. Намирам, макар и трудно. От едната ми страна е немски колега, от другата малък "делия" (фен на Цървена звезда). И с двамата провеждам приятни разговори по време на мача.

Малко преди началото му се разразява истинска война. Бързам да споделя този факт в социалните мрежи и добре, че го правя, защото малко след това интернетът изчезва. На трибуните срещу нас е горещо. Фенове на домакините се сбиха с полицията, летят седалки и изобщо каквото попадне подръка. Униформените не предприемат действия в началото. Чакат арсенала от "оръжия" да се изчерпа. Отвън също е страшно. Полицаята обаче вече са подпомогнати от жандармеристите - до един високи около 190 см, здрави момчета, с внушителни доспехи, които явно не впечатляват само местните хулигани.

Почти никой не разбира, че отборите са излезли на терена, поздравиха са се и... са се прибрали под нареждането на Милорад Мажич. За осми път води дербито и е "старо куче-медалист". Знае какво да направи и как да успокои подопечните си.

"У нас в Германия този мач вече ще е прекратен", доверява ми колелата отляво. Аз се съгласявам, но тайно се надявам тук да не се случи същото.

Нещата лека-полека се успокояват. Не и шумът по трибуните обаче. По-многобройните делии не спряха с песни-



те, а "гробарите" никак, ама никак не им отстъпваха. Подготовката и на двете "армии" беше впечатляваща. Всяка минута нещо ново - песен, пиротехника, различни транспаранти, скандирания. През първото полувреме от Сектор Г (условно) вдигнаха огромно знаме, забулено в бял и червен дим, от Б пък отговориха с дъжд от факли, принудил Мажич да спре отново мача за няколко минути.

"Феновете на Партизан са такива, повече обиждат другите, отколкото да подкрепят своите", авторитетно ми доверява малчуганът до мен, но аз знам, че не ми казва всичко по темата и че и песните на неговите "колеги" не са във възхвала на противника.

Самият мач... нищо особено. Слаб футбол на нивото на Втората шестлица у нас. В петата минута споделих с колега от Германия, че голове няма да има. И познах. Добри бяха само вратарите, спасили по 1-2 положения. Иначе внимателни защити, неубедителни нападатели и халфове, които гледаха мача отблизо, тъй като рядко се срещаша с топката. Добър мач за нашия Бандаловски, който не даде шанс на съперника в своята зона.

Последни минути, половината от "журналистическия" сектор се изнесе още преди края. Последни звучни псувни по адрес на съдията, на съперника и, общо взето, към всичко живо, що мърда в радиус от няколкостотин метра. Звезда почти губи шанс за титлата, но въпреки

че сме на Маракана, отчаяни хора няма. Липсата на отчаяние обаче не е примирение. Просто явно разбират по друг начин местното вечното дерби.

Булевард "Освобождение" е затворен за масово движение, но е оживен от хора, прибиращи се от стадиона. Няма обаче песни и викове. Всичко вече е спокойно, а емоциите все повече утихват.

148-о е история. Мъча се да намеря приликите с нашето дерби. Има една сериозна. И нашите грандове, и техните хич не са в цветущо финансово положение. Едните обаче събират 44 000 на мач, а другите... няма да играят един срещу друг още няколко месеца.

Ден след мача става ясно, че Газпром ще даде на Звезда осемцифрена сума в евро в срок от пет години. При това без зависимост от проект като "Южен поток".

Още една разлика ми се загнезди в ума по време на мача. Колкото и слаб да беше футболът на терена и колкото и пъти Партизан да падне от Лудогорец, толкова пъти сръбите ще продадат играчи за 10-15 млн. евро кажи-речи всяка година. А не е ли време, вместо да търсим разликите, да почнем да ги елиминираме до прилики?

Цървена звезда - Партизан! Голямо дерби, което поне за мен обра точките пред нашето. Кое ли може да се сравни с него? Вероятно Партизан - Цървена звезда. Ще разберем скоро...

BGfootball.com

MARKET

Практичният избор

цените са валидни: от 05.05 до 11.05

<p>1.59</p> <p>краставици, кг</p>	<p>2.39</p> <p>банани, кг</p>
<p>4.79</p> <p>6.69</p> <p>Бонбони "Raffaello" 150г</p>	<p>1.99</p> <p>2.45</p> <p>Бира "Ариана" PET, 2л</p>

-15%

на прясно българско свинско месо от нашата витрина

BGbasket.com

BackemBolbm & egun caim