

ЕЛЕКТРИЧЕСТВО



Какво означава
либерализацията
на енергийния
пазар

На стр. 6

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви
г-р Венцислав Грозов,
новоизбран
председател на БЛС

На стр. 19


Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 19 (146), 19 - 25 май 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Мартин Минков,
журналист:
**Република
Македония
може да не
оцелее в този вид**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Британските
избори
ще доведат до
промени в ЕС

На стр. 4

Млади
таланти
получават
шанс за изява
във високите
технологии

На стр. 5

Идеята
за гъвкаво
работно време
печели много
привърженици

На стр. 9

Училищното
образование
се обръща към
практическите
умения

На стр. 11



Стартира шестото издание
на „Зелени дни“

Екоизложение събира водещи
производители на биохрани и
напитки, природозащитни
организации и привърженици
на каузи за защита на природата.

На стр. 10



На стр. 20-21



Неуредици
не попречиха
на успеха на
българските
гимнастици
във Варна

На стр. 32




 α -Lipomax

Хранителна добавка

Алфалипоева киселина
60 капсули x 300 мг

Подобрява 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

150 млн. евро за малкия и средния бизнес у нас



Безвъзмездна финансова помощ в размер на 150 млн. евро отпуска ЕС в рамките на Оперативна програма "Иновации и конкурентоспособност". Това съобщиха от Министерството на икономиката при представянето на процедурата. Тя е насочена към реализация на продукцията на малките и средните предпри-

ятия (МСП). Целта е предоставяне на инвестиционна подкрепа за подобряване на производствените процеси, повишаване на производствения капацитет и засилване на експортния им потенциал.

Това е и първата одобрена процедура по ОП "Иновации и конкурентоспособност" 2014-2020, съобщи зам.-министърът на икономиката

Даниела Везиева във Велико Търново. Там бяха представени и възможностите за кандидатстване по процедурата.

Подаването на проектите ще става по електронен път, а класирането - чрез електронна информационна система за наблюдение. Минималният и максималният размер на сумите по процедурата в зависимост от категорията на предприятията са следните: за микропредприятия между 100 000 и 500 000 лв., за малки между 200 000 и 750 000 лв., а за средни между 300 000 и 1 000 000 лв.

Процедурата е с три крайни срока за кандидатстване: до 8 юли, до 8 септември, до 9 ноември.



Зимният туристически сезон отчете ръст над 8%

Близо 1,2 милиона чуждестранни туристи са посетили зимните ни курорти през изминалия зимен сезон, което е ръст от 8,2% повече спрямо същия период на миналата година. Това обяви на пресконференция министърът на туризма Николина Ангелкова.

В срещата с медиите участва и нейният съветник в областта на зимния туризъм Марк Жирардели, петкратен световен шампион в алпийските ски. По данни на БНБ за периода декември 2014 - февруари 2015 г. приходите от международен туризъм възлизат на над 640 млн. лв., което е близо 6% ръст в сравнение с предходния зимен сезон. Турските туристи са били с 30% повече спрямо миналата година, а министър Ангелкова ги определи като "добрата изненада" на сезона. Тя допълни, че се отчита увеличен брой туристи от Италия, Германия и Австрия, които са утвърдени зимни дестинации - съответно с 20%, 10%, 8%.

Спадът на туристи от Русия и Украйна е напълно компенсиран, а страните от ЕС продължават да са най-важният генериращ пазар за международен туризъм на България с относителен дял от над 50% и общ обем от над 600 хил. туристи, уточни още Ангелкова.

Марк Жирардели коментира, че проблемите на зимните ни курорти са сходни и са свързани основно с развитието на инфраструктурата и трудностите при изграждането на нови съоръжения. Той поясни, че България има сериозни конкурентни предимства с цените на зимните оферти, особено за деца и младежи, и трябва да се възползва от тях.

ЧЕЗ започва профилактика на съоръжения



В изпълнение на законовите изисквания и за подобряване на качеството на електрозахранването ЧЕЗ Разпределение България започва планова профилактика на съоръженията си. Проверките и ремонтните дейности ще продължат до края на октомври и ще обхванат над 5000 трафопоста на компанията. Профилактиката е съобразена с нормативните изисквания за експлоатация и за поддържане на съоръженията, както и за подобряване на състоянието им.

В периода на проверка на съоръженията се налагат кратковременни прекъсвания на електрозахранването през нощта до 5 ч. сутринта за изключване на съоръженията, подлежащи на проверка на следващия ден, от нормалната схема на захранване. Така се осигурява безопасната работа на служителите и възможност за безпрепятствени ремонти. Оперативните изключения се правят нощем, за да засегнат най-малък брой активни потребители.

"Поднасяме извинения на потребителите за създадените неудобства, но уверяваме, че в дългосрочен план качеството на доставяната електроенергия ще бъде подобро и прекъсванията на електрозахранването ще намалее", заявяват от ЧЕЗ Разпределение България.

По време на профилактиката се подменят повредени или ненадеждни съоръжения и се определят необходимите видове дейности и ремонти, както и техниката, нуждаеща се от рехабилитация.

Клиентите на компанията могат да се запознаят с графика на планираните прекъсвания на електрозахранването, който и в периода на профилактика ще се публикува ежеседмично в средствата за масово осведомяване, както и на интернет страницата www.cez-rp.bg.



Твоят гинеколог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Всички ние, които безучастно наблюдаваме, носим отговорност, че млади хора загиват. Но има два подхода - на тоягата и на моркова. Подходът на моркова явно не действа. Когато обясняваме, че е опасно да не се слагат колани, да се кара с превишена скорост, няма резултат. Например на въпроса защо в Гърция всички спазват правилата, а минавайки в България, забравят за тях, отговорът е много прост. Защото държавата не е на мястото си и не санкционира. А не го прави, защото съществуват много пропуски, които допускат пътните хулигани да се измъкват от наказанието.

Владимир Тодоров,
"24 часа"

И сега във всички села и градчета се знаят местните джигити, които нямат книжки, които пият и карат всяка вечер, но нищо не се случва, нито те биват залавяни от полицията, нито кметът е подал сигнали и са взети мерки тези хора, преди да станали убийци, да бъдат спрени. Законът за движение по пътищата е променен многократно, но не намираме златния ключ, който може да ограничи войната по пътищата. Превенцията трябва да бъде на първо място. Законът трябва да възпира потенциалните нарушители.

Красимир Костов,
Нова телевизия

Вместо да вървим към осъществяване на Националната стратегия за подобряване на безопасността по пътищата (2011-2020),

Растящият брой на жертвите по пътищата

която изисква броят на загиналите да бъде намален с 50 на сто и до 2020 г. да стане не повече от 388, искане и на ЕС към България, ние се отдалечаваме от тази цел. Значи само говорим и не знаем как, не искаме, не можем да се отървем от тази страшна беда, която превръща Отечеството в гробище...

Богдан Иванов,
"Дума"

Виждале, че който и сайт да отвори човек, в него има информация за сгазено дете. Това са трагедии, които не би трябвало да се случват или поне да се сведат до минимум. Според мен трябва да се акцентира върху обучението на децата, защото то е по-важно. Във всички областни градове навремето имаше образователни центрове на КАТ, където децата преминаваха през обучение. За съжаление те в момента са в много тежък вид. Този в Добрич, който ние възстановихме, е един прекрасен обект, който трябва да се поддържа и в него да се инвестира. Децата трябва да се обучават, да знаят какво се случва и да реагират адекватно на пътната обстановка.

Преслав Борисов,
Агенция "Фокус"

Къде са превантивните мерки, за които непрекъснато се говори, идеите шофьорите с провинения да бачкат за определен период от време като санитари и прочие иновативни предложения, с които дискусиите по тази тема изобилстват? След като всеки джигит просто може да си плати. И това е най-страшното. Че господарят на пътя може да си купи и правосъдието, и млчанието на жертвите, и млчанието на радари, защото живеят в държава, която определя за човешкия живот възможно най-ниската цена. Автомобилите им със сигурност струват по-скъпо от живота, който са отнели. И за разлика от него са застраховани. Просто цялата ни държава работи по извратени правила, според които джигитът винаги е прав, все едно дали гази на пътя или в съдебната зала. Или дори в живота на всеки от нас.

Стела Стоянова,
"Стандарт"

Когато се случи инцидент като този в Дупнишко и закуп загинат петима, темата за "войната по пътищата" оживява. Медиите и обществото казват "колко е лошо", а политиците - "ей сега ще

оправим нещата". И започват свирепи промени в законите, които се оказват абсолютно неадекватни. Неадекватни, защото, ако бяха такива, нямаше трагедиите да продължават, нали?

Клишето "войната по пътищата" обобщава и клиширания начин, по който политиците гледат на проблема. Според това клише виновните са само едни - шофьорите. Те са убийците на пътя и никой друг. Да, те управляват автомобилите, но само те ли трябва да са цел на законите? Законът трябва поравно да преследва както участниците в движението, така и тези, които го организират.

Емил Спахийски,
"Труд"

Почти в средата на тази година с тревога трябва да признаем, че произшествията на пътя не намаляват. Загиналите от началото на годината до този понеделник са 213. Само седмица преди трагедията, разиграла се в Дупница, в Панагю-

Екипът на вестник "Животът днес" се присъединява към колегите си от национални и регионални медии, които се обединиха в кампания под мотото "Нужни сте ни живи!".

Нека до 24 май Всеки ден палим свеещички В знак на солидарност към пострадалите и безкомпромисност към нарушителите.

рище се вдигнаха на граждански бунт заради наскоро прегазения там малчуган Петьо. Примерите са десетки и няма да ни стигне място да ги припомним.

Но за да се сложи край на печалните хроники, е крайно време всички, цялото общество, да се вдигнем срещу безразличието и джигитите, които равнозначно предизвикват смърт. А и е някак обидно, защото невежеството и безразличието наистина са "двете меки възглавници за твърдите глави".

Аделина Делийска,
"Преса"

В момента витае едно такова чувство за безнаказаност и някои от водачите може би имат чувство за безсмъртност, защото се движат с такива скорости, при които при един малък инцидент щетите и последствията ще бъдат трагични. Тотален, целенасочен и постоянен контрол, както и провеждането на редица превантивни кампании, с които да се обясни, да се покаже на тези недобросъвестни водачи какво могат да причинят със своето неразумно поведение на пътя.

Бойко Рановски,
"Дарик"

ПОСОКИ

Превенция на нехайството



Петър ГАЛЕВ

Болезнената истина е, че здравната реформа трябва да започне в съзнанието и действията на всеки от нас. Никакви административни мерки не могат да заменят отговорността към собственото здраве. Да, проблемите са много, но водеща причина за първото място в черните болестни класации са нехайството и безпросветността. Десетилетия ни внушаваха, че за нас се грижат някакви инстанции, а работата ни е да изпълним предсрочно плана. По-възрастното поколение възприемаше като глезотия "ходенето по доктори". За младите пък това не е тема, ще го мислят, когато остарят. Е, видя се, че така не става. Никакви структури не могат да заменят грижата за себе си. Лекарите свикнаха, че се сблъскват основно с болести в краен стадий, когато ефективната намеса е силно ограничена. Това доведе до онова озлобление между медици и пациенти, за което четем през ден. Както и до драстичния отлив на професионалисти от системата. Те просто отиват в държавите, където и хората, и фондовете си правят сметката до стотинка и дават мило и драго за превенция и профилактика, за да не се стигне до изявено заболяване. Когато и ние започнем да правим реални неща за здравето си, тогава ще са оправдани и логични високите ни изисквания към здравната система. Но явно сме избрали да минем през тежки турбуленции и насила - чрез негативен личен и колективен опит - да осъзнаем колко скъпо в пряк и преносен смисъл е да допуснеш болестта дори когато е можело да я избегнеш. И едва после да му търсиш кола...

МРЕЖАТА

www.jivotatdnes.bg

Очаквайте през юни в интернет

Сайтът на най-големия български безплатен седмичник с ново, богато съдържание и модерна визия

Какъв знак за ЕС са резултатите от изборите във Великобритания



Димитър Бечев, старши анализатор към *London School of Economics*

Завоят наляво не е алтернатива

Изборите във Великобритания показаха, че една критична маса от гражданите гласуваха доверие на статуквото и не приеха завоя наляво като алтернатива. Те показаха срива на либералдемократите и не на последно място показаха ефекта от мажоритарната система. Защото все пак Партията за независимост беше на трето място по брой гласове, но успя да вземе само един мандат. Избирателната система им изигра лоша шега. Що се отнася до референдума, Камерън има ангажимент до края на 2017 г. да проведе такъв. За него е по-добре да направи допитването по-рано,

докато все още има популярност. Защото по-късно в мандата му има опасност от наказателен вот срещу други негови политики. Камерън иска да убеди избирателите, че Великобритания трябва да остане в Европейския съюз. Необходима стъпка за това е да извоюва някакви отстъпки от другите страни членки, но това няма да е лесно. На първо място, те нямат добра воля спрямо Камерън, второ, ако отстъпките налагат сериозна промяна в договорите, страните членки също трябва да минат през референдуми, а те едва ли ще са склонни да споделят политически рискове

заради кариерата на премиера на Великобритания. От друга страна, ако той поиска само козметични промени, това ще му създаде проблеми с част от неговата партия, които ще използват референдума, за да се противопоставят на замитане на въпроса и да поискат излизане от ЕС. Пред него стои труден баланс, защото към него има големи очаквания. Полето за маневри на Камерън вътре в Европа не е много широко и как той ще успее да навигира в това тясно поле е големият въпрос в бъдеще. Камерън трябва да промени стила си на водене на външна политика.



Аделина Марини, журналист

Предстоят сътресения и те не са в наша полза

Резултатите от изборите във Великобритания са знак за много сериозни турбуленции в ЕС. Сега, когато консерваторите вече имат пълно мнозинство и управляват самостоятелно, искането за промени на ЕС е вече напълно сигурно, както и провеждането на референдум. Дейвид Камерън обеща да направи това преди две години в прословутата му европейска реч, но тогава постави известна условност - ако не успее да договори исканите от него реформи на ЕС, тогава ще подложи членството на Великобритания в Съюза на всенародно допитване през 2017

г. Тази седмица обаче се появи информация, че е възможно референдумът да бъде изтеглен по-рано - през 2016 година. Това означава, че Камерън вече е наясно, че няма да успее да убеди останалите 27 страни членки да отворят устройствените договори за промени. Очаква се той да представи още на юнската среща на върха първите си предложения за реформи. Точно тогава се очаква да бъде представен и вторият доклад на четиримата президенти (на ЕК, ЕЦБ, Еврогрупата, Европейския съвет) за бъдещето на еврозоната. Този доклад също ще съдържа проме-

ни в договорите, но в дългосрочен план.

Евентуално излизане на Великобритания от ЕС ще има тежки последици за Съюза не само от чисто икономически съображения, но и защото това може да доведе до значителна загуба на доверие към европейския проект. Това може да има отражение и върху българските имигранти в страната.

За да обобща, предстоят силни сътресения в ЕС и те не са никак от полза за България, която е уязвима в много аспекти - пазар на труда, европейско финансиране, външна политика.



Андрей Владов, журналист

По-малко Брюксел

Вероятността Великобритания да напусне ЕС придоби съвсем реални измерения след изненадващо убедителната победа на консерваторите. Сега те управляват сами, без досегашните коалиционни партньори. Очакванията са за потвърда антиимиграционна политика и референдум преди края на 2017 г. дали страната да остане в Съюза. Вотът бе сред основните предизборни обещания на премиера Дейвид Камерън и той потвърди, че организирането му ще бъде сред приоритетите на новото правителство. Преди това обаче Лондон ще се опита да предоговори отношенията с ЕС. Камерън иска да промени правилата, така че да има "по-малко Брюксел", като националните парламенти получат по-голяма

възможност да блокират европейското законодателство. Той ще настоява и за гаранции, че страните от еврозоната няма да могат да налагат промени в общия пазар на държави като Великобритания, които не ползват еврото. Най-спорни обаче са исканията му да бъде ограничено свободното движение в ЕС. Консерваторите обещаха да договорят нови правила, повечето от които засягат емигрантите от източноевропейски държави, като България и Румъния. Плановите са гражданите от други части на ЕС да не получават данъчни облекчения, общински жилища и детски помощи, преди да са работили четири години на Острова. Друго предложение е хората от новоприети държави да бъдат лишени от правото на безпре-

пятствено движение в Съюза, докато техните икономики не се доближат до тези в старите страни членки. Исканията за предоговаряне на правилата в ЕС срещат отпор в Брюксел. Но след като консерваторите се завърнаха с мнозинство на власт, мнението на Лондон вече не може да бъде така лесно пренебрегвано. Опасността Великобритания да напусне ЕС вероятно ще направи европейските лидери по-сговорчиви. Въпросът е в каква посока ще наклонят общественото мнение предстоящите преговори между Лондон и Брюксел.

Възможно ли е хора без опит, без математическа подготовка или IT образование да станат софтуерни разработчици? Доста изненадващо, отговорът е положителен, подкрепен от реалните и красноречиви резултати на една изключително успешна инициатива. Става въпрос за тренировъчния лагер "IT таланти".

Идеята, родена от големия глад за кадри в IT бизнеса и нуждата от създаването на все по-качествени продукти, първоначално тръгва от фирмата "Империя Онлайн", но впоследствие инициативата припознават и Trader.bg и тя се превръща в общ проект на двете компании.

Инициативата "IT таланти" стартира преди повече от 2 години,

вече е в четвъртия си сезон, като дава възможност на много, предимно млади и силно мотивирани хора да намерят своята реализация в иновативната и предизвикателна IT индустрия. Важно е да се знае, че курсовете са безплатни, а елементът с най-голяма тежест при подбора на участниците е силната мотивация за развитие в това професионално поле.

Първият етап на кандидатстването е изпращане на формуляр за регистрация. Следващият етап включва покана за решаване на онлайн логически тест от собствения компютър (в определен ден и час за всички). Както вече бе споменато, той не е обвързан с предварителни знания в сферата. Кандидатите с най-висок резултат от него се явяват на втори присъствен тест на място, в залите на тренировъчния лагер.

Последният етап представлява личен разговор със специалистите по човешки

ресурси на двете фирми.

Целта е да се направи финална преценка на мотивацията на дадения човек да участва в курса, който е интензивен, продължава 4 месеца и изисква голяма концентрация и отдаденост - и като време, и като желание. В предишния сезон примерно са започнали около 120 души и са завършили 85. Най-добрите от успешно завършили курсисти получават шанс да работят във водещи IT компании.

Антонина Никова от Trader.bg пояснява, че още при кандидатстването курсистът избира едно от направленията PHP/MySQL, Objective-C, JavaScript, Java/Android и Java.

Важно за качеството на обучението е, че се работи в групи от около 20 души, има възможност да се отдели внимание на всеки поотделно.

А когато се поставят задачи, изградената вътрешна база създава възможност курсистите да си общуват с преподавателите извън самите лекции - за домашните, за подготвяните проекти. Освен това лекциите се записват и ако курсистът е пропуснал по различни причини някоя подробност, може да влезе в профила си и да види отново цялата лекция, да я прегледа. "Най-интересно е - казва Антонина Никова, - когато в края на сезона курсистите получават задача да правят проекти съвместно. Тогава те трябва да съумеят да работят екипно,



Социалноотговорен бизнес в действие

да си разпределят отговорностите."

Що се отнася до реализацията на завършилите,

най-добрите започват работа в двете фирми, които стоят зад този проект, или фирми, които също имат нужда от IT кадри.

И тук те имат ментори, които персонално се занимават с тях, подпомагат ги и дават насоки за успешните им първи стъпки в кариерното развитие. В сегашния сезон на тренировъчния лагер участват 166 души, подбрани между близо 2500 кандидати.

Любопитно е, че за тренировъчния лагер "IT Таланти" кандидатстват и се записват хора от всякакви професии или ниво на познания. "Имали сме фармацевти, пилот, стажанти в НАСА... Това са хора, които се преориентират в професионалната си реализация, и то не

само по чисто финансови съображения (въпреки огромното значение на този фактор) - казва Антонина Никова. - Разбира се, успешното приключване на интензивния курс не означава автоматично и незабавно осигурена работа. Истина е, че се

опитваме да помогнем на най-добрите да намерят място и в други компании, които изпитват нужда от специалисти."

Макар и съвсем млада компания, "IT Таланти" вече завоюва престиж като една от най-иновативните и прогресиращи

фирми в бранша. Тя бе сред финалистите на "Evolution Awards - 2015" на Forbes и бе отличена в категорията "Социалноотговорна кампания" като една от компаниите, които дават решение на социалнозначим проблем, изразявайки ясно своята позиция. (ЖД)



ТЕЛЕВИЗИЯ И

ИНТЕРНЕТ



50%

ОТСТЪПКА

ЗА 1 ГОДИНА

Промоцията с 50% отстъпка от месечната такса е при сключване на нов или продължаване на съществуващ договор, го изключването на който оставят не повече от

VIVACOM
Всичко, което ни свързва

3 месеца, за нови 24 месеца за пакетни услуги
Дир.: Internet/FiberNet-TV/PTV. Офертата важи до 31.05.2015 г. и е валидна за първите 12 месеца.
Повече информация на www.vivacom.bg.

Бисер ТЕРЗИЕВ

"За бога, братя, не купувайте!" Помните ли това възклицание на първия български премиер на постсоциалистическа България - Димитър Попов? То беше спонтанно изказано преди близо 25 години по повод "освобождаването" на цените на повечето стоки - първата крачка към пазарната икономика, която тогава направихме.

Целта на това "освобождаване" беше създаването на условия за свободната конкуренция, която трябваше да доведе до свръхпредлагане на стоки и съответно - до спад на цените им. Конкуренцията наистина се появи и започна да оказва огромен натиск, но не върху цените, а върху желанието на производители и търговци за по-бързо забогатяване за сметка на потребителите.

Само ще припомня, че бензинът тогава струваше 1 лв., сиренето - краве и овче, съответно 2,60 и 3,60 лв. килограма, киселото мляко - 22 ст., но за 500 г, и пр. Сравнението си го направете сами.

Е, четвърт век по-късно историята е на път да се повтори.

Този път - с "освобождаването" на цените на електроенергията, от която всички зависим, и то - във възможно максимална степен. Разликата е, че това "освобождаване" (или либерализация на пазара, както е по-модерно да се казва) няма да настъпи рязко, както това стана в началото на 1991 г., а малко по-плавно и незабележимо за нас.

Всъщност либерализацията на електроенергийния пазар започна още през 2004 г.,

но бавно и само за най-големите потребители. Преди две години на свободния пазар задължително трябваше да се появят и всички фирми, присъединени към мрежата средно напрежение, т.е. малките фирмички и всички домакинства. Тук е редно веднага да поясним, че те ще могат да останат на регулирания пазар поне до изтичането на новия регулаторен период и да купуват тока на цени, които ще бъдат оп-

ределени от Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) преди края на юни тази година и вероятно ще важат до 30 юни 2016 година. Казвам "вероятно", тъй като с едни от последните промени в Закона за енергетиката КЕВР вече има право да променя цените при извънредни обстоятелства и на по-къси периоди от една година.

Какво ще се случи през последния етап от либерализацията на електроенергийния пазар, който ще започне от догодина?

Въпреки уверенията, които чуваме почти всеки ден от устата и на енергийния министър Теменужка Петкова, и на председателя на КЕВР Иван Иванов, че ще направят всичко възможно цените на тока за регулирания пазар да не се увеличат, мненията на професионалните енергийни експерти сочат точно обратното. Тук е редно и да припомним, че по закон министър Теменужка Петкова няма никакво отношение към цените на електроенергията, които се определят по множество обективни критерии от независимата КЕВР, а не от представители на изпълнителната власт, какъвто е самата тя.

Дори и да успеят да задържат цените на тока за домакинствата и малките фирми сега, те ще започнат да се увеличават след 1 юли догодина

поради една проста причина. И тя е, че въпреки възможността да избират свободно доставчика си на електроенергия, на практика по-голямата част от битовите потребители, а също и някои малки фирми ще останат при Доставчика от последна инстанция (ДПИ), който по чисто пазарни механизми няма да може да им предлага кон-



И енергетиката ще я докара до „За бога, братя, не купувайте“

курентно ниска цена. Това обясни Илина Стефанова, ръководител на отдел "Енергийна политика и околна среда" в EVN, на семинар в гр. Хисаря. Европейският опит сочи, че около 93-94% от домакинствата остават при традиционния си доставчик на енергия, обясни Стефанова. Формирането на цените на тока на свободния пазар ще се определя от търсенето и предлагането на бъдещата електроенергийна борса, обясни Стефанова.

Те ще зависят както от цените на централите, така и от големината, типа и пазарната дисциплина на самите потребители,

а също и от маржа, който трябва да покрива оперативните разходи, начина на финансиране на сделките (предварително плащане на тока или предоставяне на банкови гаранции), както и от рисковете, посочи още Стефанова. Тъй като ДПИ работи само с малки клиенти - домакинства и фирмички, които имат непостоянно и

трудно за балансиране електропотребление, той ще трябва да купува голяма част от тока от борсата в последния момент на високи цени, обясни Стефанова. Това е и причината домакинствата и малките фирми, които поради своето ниско и динамично потребление няма да успеят да изберат друг доставчик, оставайки при ДПИ, да купуват най-скъпия ток.

Единствената възможност малките потребители да получат достъп до по-евтина електроенергия е да се обединят

на селищен или квартален принцип и да се явят на пазара като юридическо лице.

Самият ДПИ ще играе ролята на стожер на свободния енергиен пазар и ще гарантира доставките на ток дори и на енергийно бедните, за което ще бъде възмездяван по схема от държавата.

Иначе EVN вече е внесла в КЕВР предложение за увеличаване на цената на тока от 1 юли 2015 г. средно с

8,5% за домакинствата и със 7,5% за малките фирми. Това съобщи Гочо Чемширов, зам.-председател на EVN България Електроразпределение. Основният мотив за увеличението е разходите за балансиране на енергията да бъдат вкарани в цената за крайните снабдители, поясни Чемширов.

От 1 юли НЕК да продава електроенергията на крайните снабдители на две отделни цени, са предложили още от EVN на КЕВР,

заяви Чемширов. 110,19 лв. за МВтч да е цената за битовия сектор, а 156,80 лв. - за малките фирми. Целта е да се премахне кръстосано субсидиране на тока за бита чрез цената за бизнеса, обясни Чемширов. Той обаче призна, че ако КЕВР приеме предложението, това ще принуди повечето малки фирми да излязат на свободния пазар, където средните цени на тока са около 70 лева.

Ако КЕВР не вземе решение за повишаване на цените на електро-

енергията от 1 юли 2015 г., положението на електроразпределителните предприятия у нас ще се влоши още повече, обясниха от EVN. Като резултат от лошите регулаторни решения EVN България Електроразпределение за първи път от встъпването си на нашия пазар излезе на загуба, която за миналата година е 98,2 млн. лева. Това коментира Роберт Дик, председател на УС на EVN България. "Именно затова 2015-а е особено важна за нас и затова обръщаме такова голямо внимание на външеното в КЕВР ценово предложение", поясни Роберт Дик, като допълни, че усилено трябва да се работи и за обучението на клиентите предвид предстоящата пълна либерализация на енергийния пазар.

В крайна сметка либерализацията ще въздейства дисциплиниращо на всички потребители да планират дейността си така, че да консумират енергията най-вече в часовете, когато тя се произвежда в най-голямо количество и се предлага на най-ниски цени, изрази надежда председателят на УС на EVN България Роберт Дик.

Мартин Минков е журналист, един от най-добрите познавачи и коментатори по въпросите на Балканите. Бил е главен редактор на програма "Хоризонт", член на ръководството на БНР и дългогодишен кореспондент на медията в Скопие. В момента е директор на най-новата регионална станция на БНР - Радио Бургас.

Изненадващи ли са събитията в Македония?

- Всичко, ставащо в Македония, по принцип е изненада за нас по една-единствена причина. Между тези най-близки страни в региона (не говоря даже колко еднакви сме като етнически корен) има информационна завеса. Преди бях убеден, че е спусната от македонска страна, и продължавам да го вярвам. Но се опясвам, че завесата в не по-малка степен е спусната и от България. Вече години наред нито един български журналист не работи постоянно в Македония. Каква обективна или пречупена през българската гледна точка информация имаме, ако разчитаме на техните сайтове, на изданията им, както знаем, строго дирижирани от правителството?

- Да не би това неглижиране да е заради факта, че Македония не е в ползрението на Европа?

- Мен като българин ме интересува какво правим ние като държава, като общество. Ако нас не ни интересува какво става в Македония, в Сърбия, в останалите ни съседи, какво да кажем за останалия свят? Смятам, че когато България има своя роля в рамките на ЕС, тя най-ярко трябва да се чувства в региона, където живеем. Ние трябва да съдействаме за приближаването на нашите съседи от Западните Балкани както към ЕС, така и към НАТО, да бъдем техен лобист. Така както Румъния го прави по отношение на Молдова. От признаването на независимостта на Македония до ден днешен София няма разработена стратегическа линия на поведение нито по отношение на тази държава, нито по отношение на останалите ни съседи. Ние, българите, сме убедени, че разбираме от три неща - политика, футбол и от Македония. Последното се проявява особено когато сме на маса, пеем македонски песни, славим героичното минало.

- Как си обясняваш напрежението

сега там?

- То изисква малко по-подробно обяснение. Най-лесното е да кажем - албанците се надигнаха, рано или късно ще я разсипят тази държава. Не мисля така. Следва въпросът кои албанци и какви искания поставиха. Защото това не е 2001 година. Вече има Охридски договор, който сам по себе си беше победа над агресивния националистически македонизъм. Умишлено употребявам този термин. Охридският рамков договор с всичките си несъвършенства регулира етническите отношения в държавата. Ядрото на бившите албански бунтовници участва във властта, в разпределението на властовия ресурс и произтичащите от него блага. Албанската опозиция в лицето на другата голяма партия ДПА е слаба, особено след смъртта на Арбен Джафери, може би един от най-големите политици на Балканите. Впрочем той имаше много реалистични позиции, включително и към България. Тази част от албанската опозиция сега се чуди как да се присламчи към тези, които имат дял във властта. И възниква въпросът кои са тези албански структури, които правят провокации като в Куманово. Няма ясен отговор. На мен лично ми се струва, че участниците в провокацията в Куманово са някакъв вид наемници, изпълнители на нечия поръчка.

- Чия е поръчката? Няма как да не се прави връзка с антиправителствените протести.

- Точно така. Не искам да си слагам грях на душата и да допусна, че някой е в състояние да жертва хора, за да отвлече вниманието от протестите. Звучи чудовишно. Може би не е изключено, но ми се струва, че тук по-скоро става дума за дирижирана като замисъл провокация, която в един момент излиза извън контрол. Но това, което казвам, е важно, защото фактите са налице. Въпреки че Македония едва ли е държавата, в която с протест ще може да бъде свалено

Латентен конфликт до границата ни е голямата опасност

● С Мартин Минков разговаря Галина Спасова



правителство. Ще бъде направен още един опит за амортизиране на напрежението от протестите. Опозицията ще се опита да извади нови, силно възбуждащи общественото мнение доказателства за коруптираността на властта. Защото всъщност записите, които бяха извадени, са автентични, никой от управляващата клика не отрича това. Вероятно с нова порция такива записи опозицията ще се опита да даде импулс на протестите. Пак казвам, няма влиятелен албански фактор, който в момента да е заинтересован от предизвикването на това напрежение.

- Какъв е опасният развой за България и региона?

- Докарването на един латентен конфликт, който съществува на голяма част от територията на бивша Югославия, до непосредствените ни граници, е най-голямата опасност. Личното ми убеждение е, че процесът на разпад на бившата федерация не е приключил. Защото Сърбия е все още с недефинирани граници от международна гледна точка. С какви граници ще кандидатства за ЕС? По-големият проблем е, че Дейтънският мир, който установи привидната стабилност на Босна и Херцеговина, не е много перспективен. Според мен рано или късно Босна и Херцеговина ще престане да съществува в този вид. Може би отклонявам разгово-

ра, но се страхувам в много по-големия и по-опасен конфликт в Украйна да не се стигне до прилагането на такъв, може би добър като замисъл, но мъртвороден по същността си, договор като Дейтънския. В който се прави опит и вълкът да е сит, и агнето цяло. Босна и Херцеговина в момента е всъщност изкуствена федерация на три кантона. Смятам, че тези три сегмента, не казвам три етноса, защото за мен мюсюлмански етнос звучи странно, рано или късно ще намерят друг път за развитие, пък може би след години ще бъдат пак заедно в ЕС.

На мен лично ми се струва, че участниците в провокацията в Куманово са някакъв вид наемници, изпълнители на нечия поръчка

- Каква е перспективата Република Македония да продължи да съществува в този вид?

- Не са лишени от основание опасенията, че може и да не оцелее. Защото тя е част от процеса на разпад на бивша Югославия, който не е приключил. Официалната албанска доктрина е, че рано или късно

всички албанци ще живеят заедно в общото европейско културно и политическо пространство. Нито албанската държава, нито Косово декларират, че искат насилствено да променят граници и т.н. Само че едно са декларациите, а друго - практическото действие. Има прояви на екстремизъм албански национализъм и шовинизъм, които не бива да бъдат пренебрегвани, но не мисля, пак казвам, че те са в основата на събитията в Куманово. Що се отнася до, нека да я нарежем славянската част на Македония, или както те се самоопределят - македонците, повечето от тях много трудно могат да оцелеят в условията на един още по-ограничен териториален, икономически и човешки ресурс. Мнозина у нас, някои от тях псевдопатриоти, живеят с илюзията, че тече някакъв процес на ребългаризация в Македония, че, не дай боже, при разпад на македонската държава славянското население ще потърси опора в майка България. Не мисля така. Безкрайно много е промито съзнанието на хората в Република Македония десетилетия наред и пораженията са ужасяващи. Имам близки приятели, които казват: "Да, баба ми се чувстваше българка, защото не е знаела истината. Но аз знам истината и съм македонец". И нека да не пренебрегваме изключително силното влияние на бившата метрополия

Белград. И ако приемем теоретично, че някога Македония ще престане да съществува, нейната населена със славяни предимно източна част ще се превърне в един южен придатък на Сърбия и в част от транспортния и физически коридор Сърбия - Гърция.

- Споменавайки метрополията Белград, да не забравяме, че тя има зад гърба си винаги и твърдо подкрепата на голямата метрополия...

- Ами те нещата са навързани и аз бях изненадан да чуя изключително бързата реакция на руското външно министерство, и то на свещената за руснаците дата 9 май - когато се предполага, че това министерство също празнува. Бърза реакция в еднозначна подкрепа за правителството в Скопие. Учудващо ли е, че тази реакция съвпада по принцип с политиката на Белград към Македония? Учудващо ли е, че съвпада с флирта на Москва с Атина в момента, когато Гърция се превръща в някакъв анархо-социален феномен в ЕС? Нека си спомним еднозначната позиция, която Русия зае по време на Косовската криза, безусловната подкрепа за режима на Милошевич. В момента позицията на Русия е изцяло за запазването на статуквото при една власт в Скопие, която е подложена на много силен социално-политически натиск вътре в страната. А той е резултат от установената еднолична, по-скоро еднофамилна диктатура. Груевски преемства власт - както той, така и неговото семейство. Контролират се абсолютно всички структури, цялата администрация, всички силови подразделения и институции, съдебната система. Контраразузнаването, което е тайната полиция, е в ръцете на първия братовчед на Никола Груевски, Сашо Милаков, който му осигурява невероятен комфорт.

Мирослава
КИРИЛОВА

България пак е на върха на европейска класация. Първенството ни обаче е с негативен оттенък, защото сме водещи сред страните - членки на ЕС, по дял на сивата икономика за 2014 г. - 31,3% от БВП, показват данните от доклад на полски и австрийски учени, цитиран от в. "Економик таймс". След нас с най-висок дял на неформалния сектор са Румъния с 28,1%, следвана от Хърватия - 28%, Литва и Естония с 27,1%. В Гърция той е 23,3%, а средният дял на сивата икономика в ЕС достига 18,6%. Най-малко хора работят в неформалния сектор в Австрия, като генерират едва 7,8% от БВП, в Люксембург - 8,1%, и във Великобритания - 9,6%.

Какво означават обаче тези цифри? Над един трилион евро загуби годишно за икономиката на Европейския съюз, милиони неосигурени и формално неработещи граждани. "Заради високата безработица, непосилните данъци, такси и значителен дял на осигуровките голяма част от жителите на Стария континент предпочитат да работят в неформалния сектор" - обяснява един от авторите на доклада - д-р Фридрих Шнайдер от Департамента по икономика към университета в Линц, Австрия. Според него все пак е по-добре да има сива икономика, отколкото никаква, защото се произвеждат стоки и се предлагат услуги, а пазарът не е в застой. Проблемът обаче е, че краткосрочните облаги създават дългосрочни проблеми - липса на приходи в бюджета на държавите, а оттам и недостиг на средства в редица сфери.

Най-сериозно застъпен е си-



31,3 нюанса сиво в българската икономика

вият сектор в туризма, строителството, хранителната промишленост и недвижимите имоти.

"Много работодатели в областта на хотелиерството и ресторантьорството предпочитат да дават пари под масата на служителите си, без да ги наемат на трудови договори. Така се крият приходи, печалба, спестява се от данъци и осигуровки", коментира пред в. "Животът днес" председателят на Българска хотелиерска и ресторантьорска асоциация Благой Рагин. Според него най-уязвимата група работници, които се поддават на такива практики, са младите хора.

"Всички сме губещи от разрастването на сивата икономика. Безспорно обаче най-много загуби търпи държавата от липсата на приходи които да постъпват в бюджета. При преразпределението на тези приходи те се насочват към всички останали сфери - от пари за пенсии до средства за здравеопазване, така че на практика всички стра-

даме от нелегалния бизнес. Отделно заетите в неформалния сектор са с отнети трудови и социални права", подчерта проф. Румяна Найденова, декан на факултет "Финанси" на Стопанската академия в Свищов.

Около 2 млрд. лева повече може да постъпват всяка година в бюджета, ако се намали само със 7% сивият сектор в България,

каза Васил Велев, член на Икономически и социален съвет и председател на Асоциацията на индустриалния капитал в България. Според него това е дългосрочна цел на страната ни и ограничаването на неформалния сектор е планирано да се постигне до 2020 г. Но за да се случи това, трябва да се вземат сериозни и различни мерки. От КНСБ препоръчват за изсветляване на икономиката въвеждането на ваучери за социални услуги, увеличаването на минималната работна заплата и договарянето на новите ѝ нива по

сектори чрез колективното трудово договаряне, които дават повече права и гарантиран доход на работещите.

В навечерието на беритбата на череша, ягоди и ранни зеленчуци приетата от Министерството на земеделието стъпка за въвеждане на трудови договори за един ден чрез ваучерна система се оценява положително от експертите.

Очаква се близо 100 000 души да се включат в събирането на реколтата тази година и доходите им да излязат наяве.

"Със сигурност е по-добре земеделските производители да могат да наемат работници за един ден, отколкото въобще да не декларират, че се е извършвал такъв труд. След известно време ще можем да оценим обаче дали инициативата е била успешна. Защото сме способни и най-добрата практика да опорочим и побългарим", допълни проф. Найденова. Според нея нивото на социална толерантност към сивия сектор в България е доста висо-

ко. В условията на свит пазар, на висока безработица гражданите предпочитат да си премълчат за финансовите измами и да взимат някакви пари, макар и под масата, дори и да остават без осигуровки и трудови права. За голяма част от хората, трудещи се в сивия сектор, това е втора работа, за да свързват двата края. В този смисъл, осигурявани на едно място, те нямат нужда да декларират приходите си от другото. Нередки са и случаите работещи в неформалния сектор да прикриват работодателите си, защото получават помощи за безработни.

През последните няколко години държавата предприе няколко мерки в посока "икономика на светло".

Сред тях са нормативните изисквания, свързани с въвеждането на касови апарати за директна връзка със системата на НАП, облекчаване на административните тежести за бизнеса, засилване на контрола на НАП и митниците, както и на комбинираните проверки на търговските и производствените обекти. Резултатът е анемично и неравномерно свиване на сивия сектор, като данните от доклада на австрийските учени го потвърждават - от 35,9% от БВП през 2009 г. делът на неформалния сектор през 2014 г. се оценява на 31,3%.

Според експертите

у нас все още не е ефективна борбата с ДДС измамите, контрабандата на тютюневи изделия, с неиздаването на касови бележки в сферата на услугите, с фиктивните трудови договори и други.

"Смятахме, че сивата икономика значително ще намалее в резултат на намаляване на размера на ставките по двата основни данъка - корпоративен подоходен данък и данък по доходите на физическите лица. И наистина - данъчните ни ставки са едни от най-ниските в сравнение с повечето страни - членки на ЕС. Мяркмата обаче не спря разрастване на сивия сектор, макар и предвидената в закона глоба за нарушителите да е доста солена. Стана очевидно, че

причината за това не е само в размера на данъците, а и в многото други вноски, които работодателят трябва да направи

- за здравни, социални осигуровки. Не бива да се пренебрегва и факторът мудна администрация", каза проф. Румяна Найденова. Вместо основната грижа на държавата да е размерът на прякото и косвеното данъчно-осигурително облагане, би трябвало да се създадат механизми за повишена събираемост на данъчно-осигурителните приходи. Задълбочаващ се проблем е и ниската идентификация на данъчно-осигурителните нарушения.

Александра КОРЧЕВА

Широк обществен интерес предизвиква предложението на социалния министър Ивайло Калфин за въвеждане на гъвкаво работно време. Идеята е служителят да има възможността да отсъства до два или три от общо осемте работни часа дневно, а пропуснатото време да се навакства, за да се запълни 40-часовата работна седмица. Предложението фиксира задължителните работни часове да бъдат пет или шест, а останалите да се отработват в удобно за служителя време между 7 часа сутринта и 20:30 часа вечерта.

В коментар за в. "Животът днес" Александър Загорев, конфедерален секретар на КТ "Подкрепа", сподели, че по-старите европейски модели са основани на форма на заетост, която се характеризира с по-голяма свобода на служителите по отношение на времето и начина на изпълнение на задачите им. "Ако има такава автономност в решенията на работника, той може да си определи кога и как би могъл да съчетае много неща около семейния и служебния живот, да комбинира личния си живот с работата, като включително прецени кога по-добре и по-качествено изпълнява задълженията си и съответно да има по-висока производителност", каза Загорев. Като механизъм за регулация на отношенията между работодатели и работници, в рамките на който ефективно може да се приложи идеята за гъвкаво работно време, секретарят на КТ "Подкрепа" изтъкна колективния трудов договор. "Колективният трудов договор допълва обичайните взаимоотношения във фирмата като договореност.

Синдикатът предлага договора, работодателят води преговори и накрая подписват.

Така че биха могли да се въвеждат политики с по-дългосрочен резултат. Там могат да бъдат записани постановките около сигурността и гъвкавостта на пазара на труда, включително работното време, да е залегнала малко повече автономия на работника, така че да изпълнява задълженията си възможно най-качествено", обясни Александър Загорев.

Същевременно въвеждането на гъвкаво работно време чрез законодателна промяна трябва да бъде предшествано от интензивна подготовка. "Много ще бъде трудно от днес за

утре да се направи каквото и да било в областта на труда", беше категоричен експертът. "Работникът също иска да си изпълни задачите възможно най-качествено, а в замяна да получава по-високи доходи", подчерта Загорев и добави, че

гъвкавостта на работното време трябва да е споделена като идея, работниците да я възприемат, а не да им е наложена.

При наличие на съпричастност от страна на служителите би могло да се говори много по-лесно за промяна в трудовото законодателство. Тук идва и важната роля на диалога между синдикати и работодателски организации, която да доведе до целенасочени и координирани действия.

Снежана Славчева от Българска стопанска

Идеята за гъвкаво работно време печели привърженици



камара коментира, че предложението за въвеждане на гъвкава форма на заетост е сполучливо. "Тази промяна по-скоро ще касае администрациите, където може да се въведе такава гъвкава форма на работно време. Не би се отнасяло за малките и средните предприятия. Също така не би могло да бъде въведено в определени сектори от стопанството, където е невъзможно да се определя самостоятел-

но от служителя началото и края на работното време. Това са местата, където процесите са непрекъсваеми. Същото важи и за фирмите, които се занимават с обслужване на клиенти с фиксирано начало и край на приемното време", сподели г-жа Славчева.

Реализирането на такава промяна е въпрос на организация на

дейността на фирмата.

Същевременно въвеждането ѝ определено би било добре дошло за определени работници и служители - като например родителите с малки деца.

"Много по-големи фирми водят електронно отчитане на работното време и е напълно възможно въвеждането на такава гъвкава форма. Това дава по-голяма оперативност. Големите

фирми, които до този момент не са въвели гъвкаво работно време, биха могли да се възползват от тази промяна и ще приветстват идеята", допълни г-жа Славчева. Тя потвърди, че гъвкавото работно време трябва да се основава на взаимната изгода на работници и работодатели. "Работодателят вече е разпределил задължителното работно време за присъствие. Оттам нататък трябва да се уреди свободното взимане на часове от тези работници, съответно и отчитането на 40-те работни часа седмично", допълни тя.

Вплитането на тази нова форма в работните взаимоотношения у нас е най-вече въпрос на фирмена политика. Въвеждането ѝ трябва, разбира се, да се съобразява с производството или типа услуги, които извършва фирмата. Но безспорно, ако бъде предпочетена и правилно реализирана, и дейността на фирмата, и комфортът на служителите биха се подобрили.



tel

Ти водиш

Тествай безплатно телевизия от Мтел



Стани абонат и спести още го

6 месечни такси

Посочената промоционална оферта е валидна при сключване на нов 2-годишен абонамент за Разширен пакет сателитна телевизия от Мтел в периода 08.05.2015-31.05.2015. Абонатът може да се възползва от правото да тества безплатно избраната услуга и да се откаже от нея в рамките на един месечен период на фактуриране. Пълни условия може да откриете на mte.bg, 080020011 и в магазините на Мтел, Хенгу и Технополис.

handy

TECHNOPOLIS



На Световния ден на разнообразието (22 май) и Деня на славянската писменост (24 май) е посветен шестият ежегоден форум "Зелени дни" - най-голямото събитие на открито за алтернативен туризъм, отговорен бизнес и зелени идеи. То ще се проведе от 21 до 24 май, а мястото е теренът пред паметника на Съветската армия в София, организатори са БААТ и туроператорът Оди-сея-Ин в партньорство със Столична община.

Биопродукти, екокаузи, състезания и развлечения на изложението „Зелени дни“



„Зелени дни“ събира отново водещи производители на био-сертифицирани храни

и напитки, туристически сдружения, граждански инициативи, магазини за планинска и къмпинг екипировка, природозащитни организации и техните каузи, културни инициативи и аутдор спортове.

Събитието е със свободен достъп, то е за всички, които обичат природата, екоидеите, природосъобразния начин на живот, за онези, които се интересуват от модерен бизнес и от проекти, обърнати към запазването на културното и

ция, да научат традиционни рецепти, тайни на биоземеделieto и на производството на биомед, да утолят жаждата си с екзотичната южноамериканска напитка мате и със сурови студенопресовани сокове. Децата ще могат да вземат в ръце куп забавни ръчно изработени играчки.

Туристическия си потенциал ще представят общините Габрово, Етрополе, Правец, Са-товча, Тетевен, във фо-

Столична община, от Изпълнителната агенция по горите, Министерството на туризма и от БААТ, в чието ползване попадат приключенският, селският и екотуризмът и сертифицираната марка "Зелена къща". На домашната и вкусна българска храна с произход е посветена и специална вечеря с дегустация и куверти в Гранд Хотел София на 22 май.

Ще има богата културна програма, карнавал, работилници "Веселата ферма", интерактивен театър, фолклорни танци, изложби, презентации, споделяне на книги. Всяка вечер програмата ще бъде закривана с концерти на популярни музикални състави, включително за алтернативен рок и етно-фюжън групи. Предстоят и спортни надпревари за малки и големи, велосъстезания за деца, йога, състезание по катерене.

Цялата програма е на www.zelenidni.com



природното наследство.

Изложители и посетители на форума ще могат да тестват серии натурална козметика, да си купят свободна от добавки земеделска и животинска продук-

кус ще бъдат и дестинациите "Елена - Лясковец - Златарица", както и непознатото Средногорие (Мирково, Чавдар, Златица). За развитието на алтернативен туризъм ще разкажат експерти от

Любомир ПОПЙОРДАНОВ

Отговорно гостоприемство

Как да разпознаем добрите адреси и отговорните пътувания в морето от информация? Какво още може да бъде една ваканция или пътуване? Преди да кажем "да" на една или друга оферта или да резервираме уикенд, нека знаем и следното:

"Зелена къща" не е маркетингов трик, а сертификатна марка на Българската асоциация за алтернативен туризъм и общност от къщи за гости, малки хотели и дори къмпинги, които споделят една обща визия: честен и интелигентен туризъм с отговорност към природата и местните традиции, бизнес, който плаща данъци. Тук няма чалга музика, all inclusive пакети, рецепция и "дрес кодове". От вас самия зависи доколко пълноценно ще изживеете своята ваканция, ще срещнете ли скуката.

Няколко полезни детайла вместо напътствия:

1. Всеки обект "Зелена къща" е малка вселена, в която са проектирани вижданията на неговите домакини, тяхното чувство за гостоприемство, кулинарна фантазия. Няма стандарти.

2. Личното стопанство, домашните птици, лехите с ягоди и домати, редовете с малини или грозде, бостанът, нивата с картофите - всичко това свидетелства за почерка и вкусовете на домакините. Няма как да се върнете в града без домашни компоти, прясно откъснат зеленчук, селски яйца или птици, прясно сирене, мариновани печурки... Това е истинският и любим шопинг!

3. Домашните рецепти са онзи семеен код, който прави пататника, кавърмата и дори най-обикновената сарма различни. Доверете се на въображението и любовта на вашите домакини и на добрия шанс и не търсете меню.

4. С истинско архитектурно вдъхновение е заредена атмосферата на много села. Ако имате очи, може да се върнете в града и със заимстван от онези времена орнамент за декорация, идея за фасада, да си купите стари прозорци, които да вградите някъде, може дори да решите да купите имот и да останете на село. Хиляди британци и много софиянци кореняци вече го направиха.

5. Пътувайте не с устрема



да споделяте в социалните мрежи, а с нагласата да споделите своето лично пространство, своите възможности. Това ще ви отвори много врати. Из горещите поля на Тракия, както и по протежението на някогашната Желязна завеса има стотици села и махалички, за които големият Радичков създаде своя митология - това е новото Елдорадо на България.

6. Тръгнете освободен от властта на организираните и мега планове. В "зелените къщи" ще научите я рецепта, я нечия ис-

тория, я танцова стъпка или песен, а нищо чудно да ви очаква и срещата на вашия живот. Ако се научите да чувате другите, може би ще научите и нещо за себе си. Ще се видите през погледа на още две очи.

7. Гледката на слънчеви панели и фотоволтаици, на компоста в дъното на двора, засаждането на дървета или ако щете, къща със зелен покрив може да бъде този отключващ механизъм, който да тласне напред собственото ви решение да консумирате по-песте-

ливо ток и вода, да използвате по-често обществен транспорт, да станете част от движението за глобална промяна.

8. Всяка нощувка, закупени продукти, услуги или бира в селската кръчма е от значение за икономическото и социалното равновесие в селата и малките провинциални градчета и за традициите и перспективата на местната общност. Пътувайте към места и при хора, които ви очакват от сърце!

9. Избирайте внимателно на кого поверявате своите пари и своята ваканция. България може да се гордее със своя приключенски, екологичен и селски туризъм, мрежата "Зелена къща" е една истинска алтернатива на виртуалното време, в което живеем. Няма нищо по-зареждащо от активната почивка - от спускането с бръснещия полет на парапланера или с колелото по планинските склонове, от канса на дърветата, когато яздим кон, от докосването до минералния свят на скалата, когато катерим, от мощната прегръдка на едно столетно дърво или просто от една нощ под открито небе. България на алтернативите ви очаква!

Мила ХРИСТОФОРОВА

Два дни в училище и три - на практика в завода. Тази система на обучение е добре позната на онези, които са завършили техникуми по времето на социализма. С криворазбраното либерализиране на образователната система този модел на обучение бе разбит. В резултат се появиха професионални гимназии, които обучават по специалности, при които на практика няма реализация. В същото време бизнесът се оплаква, че не му достигат кадри, а тези, които идват от професионалните училища, са недобре обучени. Така настъпи момент, в който България реши да си внесе откън това, което сама разби навремето - обучението в реална работна среда. Иначе казано - дуалната система на обучение.



За въвеждане на т. нар. дуално обучение у нас се говори от няколко години насам като за панацея, която ще реши проблемите с недостига на добре обучени кадри за икономиката. За първи път то ще стартира от тази година в 15 училища, като десет от тях са свързани по един или друг начин с минно-геоложката промишленост и се финансират от нейната браншова организация. Две ще бъдат финансирани от швейцарски фонд, който отпуска 3,5 млн. лева за целта. Броят на училищата, които ще обучават дуално с тези пари, ще се увеличава с всяка изминала година с по още две. Три училища пък ще започнат да обучават с пари, отпуснати от Австрия, като ще подготвят преди всичко специалисти в областта на търговията. Едно от тях е финансово-стопанската гимназия в столицата, която ще готви кадри за големите вериги магазини. Другите две гимназии са в Ямбол и Габрово и обучават в областта на машиностроенето и новата модерна специалност мехатроника.

Всъщност готовност за въвеждане на дуално обучение у нас имат много повече училища.

Проблемът е, че държавата не може да намери по-голямо финансиране, за да тества този проект в повече професионални гимназии. Браншовете, които могат сами да заплащат за това, са малко. А особеност на дуалното обучение е това, че учениците получават реални заплати за практиката си в предприятия и заводи, сключват трудов дого-

Два дни в клас, три - в производството

● Дуалното обучение и стипендиите ще върнат в час отпадащите ученици в 11. и 12. клас



вор и работодателите или държавата трябва да осигурят средствата за тяхното заплащане. Според училищните директори именно по тази причина дуалното обучение е един от начините отпадащите в 11. и 12. клас социално слаби ученици да бъдат върнати отново в класовете. Публична тайна е, че в последните две години от гимназията децата от по-бедни семейства напускат училище или поне престават да посещават учебните часове и си намират работа, за да помагат в издръжката у дома. В същото време те все още не са усвоили в достатъчна степен професията си, за да могат да си намерят добре платена работа по нея, и се трудят на позиции за неквалифицирани работници.

Според инж. Антония Гаврилова, директор на професионалната гимназия по транспорт "Макгахан" в София, **заплащането на практиките е**

начинът, който да накара тези ученици да завършат обучението си.

"В момента ги убеждаваме, че трябва да си търсят почасова работа и да не напускат училище. Има обаче гимназии, в които това е голям проблем", казва тя. "Макгахан" е едно от училищата, които имат готовност да въведат дуалното обучение, тъй като от известно време насам работят по европейската програма ФАР, въвеждайки т.нар. модулно обучение. При него също има изнесени производствени практики в предприятия, затова и училището е имало очаквания да бъде сред първите, които ще приложат дуалната система. Според директорите на училища при нейния старт в толкова малко училища у нас ще бъде трудно да се преценят ефектите от този тип обучение. При всички положения обаче ще стане ясно в кои браншове бизнесът тър-



си реално кадрите им и кои училища предлагат професии, които са предпочитани от седмоласници и родители, но чиито кадри не са нужни на фирмите. А именно тук разминаването е огромно.

Директорът на Професионалната гимназия по енергетика и транспорт Таньо Стойчев посочва, че част от професионалните направления в момента са недофинансирани.

За да подготвят специалисти по тях, директорите трябва да отделят повече средства от делегирания бюджет.

Именно поради тази причина такива паралелки не се предлагат, въпреки че за тях има търсене от страна на държавата и бизнеса.

Друг огромен проблем са изискванията, по които сега учениците получават професионално-квалификационна степен, по-популяр-

на някога под името разред. Част от учениците вземат изпита си за разред от четвърти път и фирмите не са склонни да ги наемат. Освен това изискванията на бизнеса в определени браншове са доста по-високи, отколкото държавните изисквания към професионалните гимназии. Просветният министър Тодор Танев обеща, че тези изисквания ще бъдат преформулирани отново и уеднаквени, като за целта бизнесът бъде поканен не само да участва в писането на учебници, но и в разработването на цялостна образователна политика, както и в оценяването на учениците на финалните изпити.

Танев обещава дори да се създаде специално звено за връзки на МОН с бизнеса, като в него ще членуват представители на четирите големи работодателски организации.

Ще бъде създадена и нова дирекция "Профе-

сионално образование", каквато в момента в МОН не съществува

въпреки многото други звена, разкрити във ведомството. Представители на бизнеса ще участват и в настоятелствата на професионалните гимназии - нещо, за което фирмите настояват открай време.

В момента министерството подготвя план за действие към Стратегията за професионално образование, който вече е качен за обществено обсъждане. Съгласно него бизнесът ще започне да дава стипендии на най-добрите в професионално отношение ученици, за да ги мотивира след това да работят при него. Предимството работодателите да бъдат толкова близо до училищата са и в това, че те ще могат да си набират кадрите още от ученическата скамейка. Самите работници в предприятията ще бъдат наставници на децата и ще могат да им преподават, след като предварително изкарат съкратен курс по педагогика.

Очакванията на Танев са тук да намерят място и замислените от него професионални колежи, като най-добрите ученици от професионалните гимназии да продължават обучението си в тях без изпит и дори без заплащане, за да получат по-висок разред. Ако не плащат такси обаче, след това те ще трябва да поемат ангажменти да работят определено време в България.

Гергана ПЕТКОВА

Времето се понесе вихрено и ето че пак приближава Денят на българската просвета и култура и на славянската писменост. И по традиция във фоайетата и по етажите на НДК ще се разположи Пролетният базар на книгата. Всеки ден от 19 до 24 май между 10:00 и 20:00 часа посетителите ще могат да се разхождат дълго сред щандовете на десетки родни издателства и книжарници и да избират интересни четива за себе си или за подарък.

Разбира се, участниците на базара са планирали и немалко намаления и специални цени за посетителите. Изложителите, заедно с организаторите от Асоциация българска книга (АБК), са подготвили разнообразна съпътстваща културна програма, в която столичани и гости на столицата ще имат шанса да се срещнат с любимите си писатели, да поговорят с издателите за най-новите им заглавия, да станат част от събитието.

Както всяка година, сред най-големите изложители е и издателство "Просвета". То отново ще бъде разположено на два щанда. Щанд № 113 (партер) ще бъде посветен на книжните издания, а поради успеха на електронните му продукти "Просвета-Либри" отново е на отделен щанд - № 317 (етаж 3). Там може да разгледате електронни учебни-



Така изглежда новият щанд на "Просвета", изработен специално за панаира

Пролетният базар на книгата - за всекиго по нещо

ци по всички предмети, а за децата е подготвена изненада - те могат да поиграят на вече попълнената поредица от математически компютърни игри "Маймунски приказки" за ученици от 1. до 5. клас. На 23 май от 11:30 часа на щанд № 113 малките ученици до 4. клас ще могат да участват и в специалните игри, които издателството е подготвило. Децата ще имат възможността да се запознаят и да се забавляват с най-новата поредица на "Просвета" за лятната ваканция "Вълшебно лято", да решават кръстословици, да отговарят на въпроси и да спечелят чудесни награди.

Деня на българската просвета и култура и на славянската писменост издателството е посветило на учителската гил-

дия. На 24 май от 11:00 часа "Просвета" кани всички учители от начален етап в Мраморно фоайе, където ще се проведе специална презентация на най-новите заглавия на издателството - "Вълшебно лято", "Моят първи речник" и "Азбука на правилата". На по чаша кафе техните автори и редактори ще разкажат за своите издания, а подаръци ще има за всички.

„Маймунски приказки“

Ако сте родител на дете на възраст от 7 до 11 години, сигурно се притеснявате, че то ще се отдаде на игри и бели цяло лято и ще забрави за уроците. С най-новата поредица от компютърни образователни игри на "Просвета" - "Маймунски приказки",

дори и маймунджилците се превръщат в знания.

Действието във всяка от петте части се развива във вълнуващ триизмерен мистичен свят. Сюжетът се базира на вечния сблъсък между доброто и злото - детето влиза в ролята на следотърсач, който трябва със силата на математиката и логическата мисъл да пребори злосторник, застрашаващ правдата. Играчът напредва през поредни нива, където, от една страна, решава пространствени пъзели и търси причинно-следствени връзки, а от друга страна, се сблъсква със съдържанието по математика, одобрено от МОН за съответния клас.

Целта на играта не е да предоставя нова информация - територия,

запазена за училището. Вместо това тя помага на децата да тренират и развиват уменията по алгебра и аритметика, с които се запознават в час, като ги въвежда в различни упражнения с нарастваща сложност и намаляващо време за изпълнение. Тъй като способностите на децата са разнообразни, уникалният алгоритъм на "Маймунски приказки" позволява автоматично адаптиране към знанията на ученика, така че той да се чувства комфортно със способността си да завършва нивата успешно, твърдят от "Larian Studios". Оттам нататък играта постепенно предоставя по-сложни упражнения, като през цялото време контролира представянето на детето и адаптира трудността си към неговия напредък. Освен

че ученикът ефективно усвоява знанията и уменията, той се чувства горд от постиженията си и преминава със самочувствие към следващото ниво. Освен това играта служи и за самооценяване: ако детето например е трети клас и без проблеми може да се справи с играта за този клас, значи по математика е за отличен.

Поредицата "Маймунски приказки" е изключително подходяща за подарък за края на учебната година, а на Пролетния базар на книгата тя ще може да бъде закупена и от двата щанда на "Просвета" с атрактивна отстъпка. Освен това на всеки щанд ще бъде разположен и компютър, на който децата ще могат и да поиграят.

За децата, които тепърва започват да учат английски език, издателството предлага Lettergetter - компютърна игра, с която те неусетно научават английската азбука и много думи. И едновременно с това се забавляват с приключенията на симпатичния главен герой, участват в състезания и викторини.

Всеки, направил покупка на стойност над 10 лв. от щанда на "Просвета", ще получи като подарък ваучер с намаление от 15% за последваща покупка от книжарниците на издателството в София и Русе в периода от 1 до 15 юни 2015 г.

Всички издания на "Просвета" ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти на издателството - виж www.prosveta.bg.



„Маймунски приказки“ - математически компютърни игри за деца от 1. до 5. клас. Купете поредицата с намаление на Софийския международен панаир на книгата!

● "Принцесата на Сундара" - ниво 1. клас; ● "Приключения в музея" - ниво 2. клас; ● "Лабиринтът на вещицата" - ниво 3. клас; ● "Замъкът на вампира" - ниво 4. клас; ● "Долината на чакала" - ниво 5. клас

За феновете на смеха, присме-ха, иронията и самоиронията Сатиричният театър "Алеко Константинов" е подготвил едно специално "Танго за теб" - комедия от Виктор Лану. Това "Танго за теб" е колкото красива, толкова и комична история, доказваща, че превратностите на съдбата и натрупаните години са без значение, когато духът на човека не се е предал и е запазил способността да извлича удоволствия дори и от най-дребния скандал с деца, внуци и градски кметове...

Защото може да не помниш кога е деветдесетият ти рожден ден, нито да имаш логично обяснение защо държиш чаршафите в кухненския бюфет, а захарта - в скрина за бельо, но може и искрено да се забавляваш с шегичките, които ежеминутно склерозата ти погажда и да извличаш изгода от "избираемата си глухота". С една дума, ако тялото ти е здраво, но паметта и слухът вече не са същите, какво би предпочел да помниш и чуеш? И как би реагирал, ако близките ти са готови да ти подарят точно за рождения ден една различна, като в приказките прекрасна любов и младост? За тази цел трябва да си разбрал, че филтрирайки само красивото и светлото от миналото, жаждата за живот ще ти даде сили да продължиш...

МАЙСКА ПРЕМИЕРА В САТИРАТА



Виктор Робер Натаф (Виктор Лану) е роден на 18 юни 1936 г. в Париж в семейството на тунизийски евреин, професионален картоиграч, и французката католичка. В годините, в които Франция е окупирана от фашистите, малкият Виктор е приютен при свои роднини в Нормандия под фамилията Лану. След завършване на гимназията известно време е автомонтьор в заводите "Симка". На 20 години участва във войната с Алжир като парашутист. След това работи като механик в различни кинопродукции и така се запознава с Пи-

ер Ришар. В началото на 60-те години на XX век двамата представят скечове из парижките кабареа и бързо стават популярно комедийно дуо. Между 1964 и 1969 г. Виктор Лану играе на сцената на Театр Насионал Полюлер, участвайки в постановки като "Хамлет", "Удържимият възход на Артуро Хи" и "Лудата от Шайо". През 1973 г. пише първата си пиеса "Рулката", а през 1974 г. - "Пазете се от автобуса". През 1989 г. комедията "Танго за теб" ("La ritournelle") е номинирана за наградата за драматургия "Молиер".

От 70-те години на миналия век до наши дни Виктор Лану е едно от емблематичните лица на френското кино и телевизия. Снимал се е в над 50 филма и около 40 телевизионни продукции и сериали. През 2007 г. претърпява сериозна сърдечна операция, вследствие на която няколко години бавно се възстановява. През 2014 г. подновява присъствието си в сериала "Луи антикварят", в който участва от 1998 г. Процеса на реанимация и жителските си перипетии след операцията Виктор Лану описва в книгата си "Два часа за убиване на ръба на басейна" (2014).

Преводът е на Маргарита Георгиева, сценографията - на Чайка Петрушева, а хореографията е на Татяна Соколова. В спектакъла участват Йоанна Попова, Янина Кашева, Мартин Каров, Тодор Близнаков.

Постановчик е Владимир Петков, който, след като завършва режисура във ВИТИЗ "Кр. Сарафов", през 1990-1991 г. специализира във Франция. Работил е в различни театри у нас, във Франция и Канада като режисьор, драматург и художествен консултант. Осъществил е над 55 театрални постановки по съвременни и класически автори. През 2001-2003 г. е работил във Френския културен институт в София. "Танго за теб" е втората му постановка в Сатиричния театър. (ЖД)



АЛИСА СЕ ЗАВЪРНА У НАС С ДВЕ ИЗЯЩНИ ИЗДАНИЯ

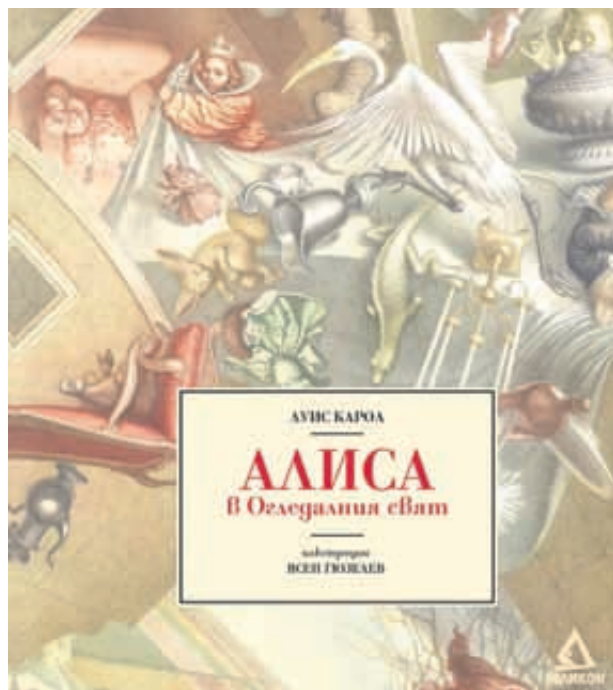
"Алиса в Огледалния свят" е продължение на "Алиса в Страната на чудесата", в което малкото момиченце решава да види какво има от другата страна на огледалото във всекидневната и попада в Огледалния свят. Земята там

е внушителна шахматна дъска и Алиса се включва в играта на шах, разигравана от обитателите на Огледалния свят. По пътя си Алиса среща много чудновати същества: говорещи цветя и животни, братята близнаци Туидълдий

и Туидълдум, Хъмпти-Дъмпти, Лъва и Еднорога, вестоносците Зай Ек и Шап Кар, Черния и Белия рицар, Черната и Бялата царица, Черния и Белия цар.

Според американското списание за научна фантастика и фентъ-

зи *Locus* илюстрациите на художника Ясен Гюзелев са "едни от най-блестящите визуални интерпретации на "Алиса". И двете книги могат да бъдат закупени в книжарници "Хеликон" и на щанда за книги и албуми в СГХГ. (ЖД)



Младите майки и грижовните баби най-сетне могат да си отдъхнат: излезе второто колекционерско издание на отдавна изчерпаната и дълго време очаквана книга на Луис Карол "Алиса в Страната на чудесата". Нещо повече

- тези дни се състоя и премиерата на "Алиса в Огледалния свят", и двете с великолепните илюстрации на невероятния Ясен Гюзелев. Представянето на книгата съвпадна с изложбата му "Ретроспектива", подредена на втория етаж в СГХГ.





Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

След като най-сетне България успява да осъществи националната си кауза - да присъедини териториите, в които сънародниците ни са преобладаващо население, се задава отново национално крушение... Защо?

- Отправна точка е смъртта на цар Борис III, която се посреща с безпокойство от българския народ. Обществото ни е смутено от тази неочаквана кончина, защото е изправено пред неизвестността как ще се развият събитията в Европа, каква политическа линия на поведение ще предприеме правителството в този труден за страната момент. Макар към малолетния княз Симеон да е създаден регентски съвет в състав проф. Богдан Филев, княз Кирил Преславски и ген.-лейтенант Никола Михов, нещата не са същите. Едновременно с това успешните военни операции на съветската армия срещу Вермахта, както и откритият втори фронт на съюзниците дават основание за неблагоприятни прогнози за България, която е съюзник на Германия. На 18 май 1944 г. съветското правителство връчва остра нота на България с искане страната ни незабавно да скъса съюза си с Германия. Същия ден кабинетът на министър-председателя Добри Божилов подава оставка.

На 1 юни 1944 г. е съставено правителство от Иван Багрянов, на което регентският съвет поставя задача да намери изход от кризата.

- Какви дипломатически ходове предприема новото правителство?

- То няма много време да умува, защото събитията се развиват твърде бързо. Червената армия стремително настъпва в съседна

Как беше осъществен превратът на 9 септември 1944 г.

Румъния и има опасност да нахлуе и у нас. Затова на 26 август 1944 г. правителството на Иван Багрянов обявява неутралитета на България във войната между Германия и Съветския съюз. Правителството нарежда германските войски да напуснат България, без да прави опит да ги разоръжи. И понеже се страхува от евентуална окупация от страна на Съветския съюз, в Египет започва сепаративни преговори с представители на Англия и САЩ. Основната му цел е да договори дебаркирането на английски и американски войски у нас преди навлизане на съветската армия.

- А какво става във вътрешен план?

- На 17 юли 1942 г. по нелегалното радио "Христо Ботев" е огласена програмата на новосъздадената коалиция "Отечествен фронт". Тя призовава патриотичните и демократичните сили в страната да се обединят без разлика на политическа и верска принадлежност в борбата срещу хитлеристите и техните съюзници в България. Обявява се желание да се скъсат всички връзки с хитлеристка Германия и да се установи контакт с представители на СССР, Англия и САЩ. Най-близката цел е сваляне на "фашисткото" правителство и създаване правителство на ОФ. До края на 1942 г. в страната се създават около 100 местни организации на ОФ. А през септември 1943 г. се образува Национален комитет на ОФ от представители на БРП (комунисти), ПК "Звено", БЗНС "Пладне", БСДП и независими интелектуалци. ЦК на БРП (к) издава Окръжно №4, с което се призовава народът да вземе властта чрез въоръжено въстание. На 12 август 1944 г. парламентарната опозиция и представители на ОФ излизат с обща декларация за създаване на "ново конституционно правителство".

- Това е малко известен факт...

- Да, но идеята не се харесва на Москва и Георги Димитров телегра-

фират до ОФ да се откаже от подписа си. На 2 септември 1944 г. е съставено ново правителство на БЗНС "Врабча 1", който е част от парламентарната опозиция, начело с Константин Муравиев. Това правителство полага големи усилия да предотврати обявяването на война от страна на СССР срещу България.

Едновременно с това правителството прекъсва дипломатическите отношения с Германия и предлага примирие на САЩ и Великобритания. Наредено е българските войски да се изтеглят от Югославия и Гърция.

На 5 септември 1944 г. ЦК на БРП (комунисти) и Главният щаб на Народноосвободителната въстаническа армия (НОВА) подготвя оперативен план за действие на партизанските отряди, бойните групи и присъединилите се армейски части към ОФ. На 6 и 7 септември започват стачни действия на миньорите в Перник и трамвайните работници в София.

- Как реагира Германия?

- Германия реагира бързо. Непосредствено преди деветосептемврийския преврат през 1944 г. лидерът на ВМРО Иван (Ванче) Михайлов по предложение на Хитлер пристига през София в Скопие. Разбирайки, че съдбата на Македония отново е предрешена, той отказва да провъзгласи създаването на прогерманска Независима република Македония. Целта му е да се избегнат безсмислените жертви, виждайки, че Германия и България

губят войната.

- Въпреки всички усилия и разрива на отношенията ни с Германия Съветският съюз обявява война на България. Защо?

- В действителност тази стъпка на СССР няма политическа логика и аргументация. Защото по време на Втората световна война България е лоялен политически партньор на СССР, поддържа нормални дипломатически отношения със СССР, България не допуска изпращането на български войски на Източния фронт.

- Тогава какви са предполагаемите мотиви на СССР за обявяване на война?

- Официално обяснение от страна на съветското правителство за този акт няма. Най-вероятната версия може да се представи по следния начин - това е ответен акт на дебаркирането на английски войски в Гърция. От друга страна, навлизането и окупирането на държавата ни може да стане само с изричното съгласие на българското правителство. Такова искане не е отправено от Москва към София. Затова обявяването на война е най-удобният начин България да бъде окупирана, както и да се използват враждебните на правителството местни сили да вземат властта и да установят диктатура по съветски модел.

- Знае се, че на 6 срещу 7 септември съветската армия навлиза и започва окупацията на България. Но правителството ни започва да българската

войска да не оказва съпротива... Как тълкувате това?

- Безспорно този факт говори, че всички следващи събития са под пълния контрол на Червената армия. Те парализират всякакво възможно противодействие на българската армия и полиция. След окупацията на България от съветската армия се създават условия за реализиране на политически преврат под протекцията на съветските тайни служби и под ръководството на съветските съветници.

- В продължение на близо половин век случилото се на 9 септември 1944 г. бе представяно за народно въстание, а сега повечето историци се обединяват около термина "военен преврат"...

- Ще започна отговора си с два цитата за принципите на пропагандата, чийто автор е националсоциалистът Йозеф Гьобелс: "Една лъжа, повторена сто пъти, става истина". И още: "Ние трябва да казваме истината, истината и само истината. Но не цялата истина". До 1971 г. комунистическата историография твърдеше, че на 9.09.1944 г. се е осъществило "народно въстание". След 1971 г. историците на БКП налагат ново определение: това "народно въстание" да се замени с термина "социалистическа революция". Едва след политическите промени в края на 1989 г. историците прецизират политическия процес и започват да говорят за "военен преврат".

- Как се осъществява превратът?

- На практика превратът е предварително договорен с министъра на войната от правителството на Муравиев, генерал Иван Маринов и с началника на полицията в София. По-късно генерал Ив. Маринов е назначен за главнокомандващ на българската армия. Така че "военният преврат" е повече бутафорен, отколкото реален. По-късно той е гримиран и разкрасен от историците на БКП. Защото е доказано, че в преврата не участват партизани. Това е голямата измислица на партийните историци и пропагандатори в продължение на десетилетия. Истината е, че групата партизани пристигат в Министерството на отбраната едва в късния следобед на 10.09.1944 г. Според историка Пламен Цветков превратът е извършен всъщност от Червената армия, която сваля правителството на Константин Муравиев и поставя на власт правителството на Кимон Георгиев.

- Какво е отношението на съседните държави към случилото се в България?

- По това време външнополитическото положение на България е сложно. Югославските политици се готвят да възстановят държавата си в размера на довоенните си граници. Румъния, както и България, се намира в пълна изолация. Отношението на Турция е неприязнено. Гърция е на прага на гражданска война. Съветското правителство планира използване на български войски в бойните операции срещу Германия. На 5 октомври 1944 г. в Крайова се сключва договор за военно сътрудничество между България и Титовата съпротивителна организация в Югославия.

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 "Светци и духовни водачи от Македония". Лектор ще бъде акад. проф. д-р Пламен Павлов.

Форумът ще се състои на 21 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

Двама студенти стъпиха смело в света на иновациите

Джаджа, която открива изгубени вещи, като портфейл или ключове; умно устройство, с което управлявате климатика си чрез мобилен телефон от разстояние и щом се приберете у дома, температурата е идеална - това са част от проектите на двама млади български предприемачи, които независимо от тежката администрация и липсата на средства успяват да реализират идеите си.

Студентите Любомир Янчев (20 г.) и Недялко Недялков (23 г.) създават прототип на устройство, наречено Baggi, което се прикрепва към даден предмет и чрез специално разработено мобилно приложение телефонът разпознава сигнала и отчита местоположението му. Собственикът може да определи зони за засичане на обектите в периметър от 10 до 60 м. Така например при излизане извън зададен обхват от 10 м за ключовете от автомобила телефонът подава сигнал. Ако детето играе в градинката около вас, може в джобчето му да поставите Baggi и при излизане от набелязания от вас периметър отново мобилният ще алармира. Ако пък телефонът е изгубен, достатъчно е да бъде натиснат бутон върху устройството и апаратът ще сигнализира, независимо дали е с намалена сила на звука, или дори



е с изключен звук. Батерията на Baggi издържа около 1 година, а приложението е разработено за iOS и за Android.

Амбициите на изобретателите са джаджата да се разпространи масово,

като се продава заедно с чанти, портмонета и подобни вещи чрез известна онлайн платформа за пазаруване на дрехи и аксесоари. За целта Любомир Янчев и Недялко Недялков организират тридневна промоционална кампания за представяне на проекта в два големи мола в столицата и в магазин на известната търговска улица "Витоша". Само за три дни над 700 клиенти заявяват готовността си да купят апарата при евентуалното му пускане на пазара. Екипът, разработващ Baggi, обаче изчислява, че за да се намали цената му и да стигне около 25 лв., трябва да се произведат над 40 000 бройки. "Само таксите за патент в България и ЕС са около 15 хил. евро, ако искаме да продаваме в Цатите - документите струваха над 100 000 долара",

обясни пред в. "Животът днес" Недялко Недялков. Ето защо

предприемачите се насочват към голям моден гигант за продажба на дрехи и аксесоари,

с който искат да сключат сделка. Той от своя страна покрива разходите им за производство. Преговорите обаче се забавят и конкурентна фирма от САЩ ги изпреварва и реализира побързо подобен продукт. "Убедихме се, че иновация се прави с много пари, които трябва да имаш предварително, за да предложиш добре разработена идея и да си готов да я реализираш и предложиш на голямия бизнес", категоричен е 23-годишният студент в Техническия университет, специалност "Електроинженерство".

Изобретателският тандем обаче не се отказва, а се надъхва още повече за осигуряването на капитал, за да реализира следващата си идея. "Мелиса" е устройство, което контролира климатика и пести до 25% от електроенергия-

скоростта на вентилатора,

както и за установяване каква е влажността в стаята от разстояние. "Проблемът на климатиките е, че са много енергонефективни. Когато не сме у дома, а оставим машината включена, хабим много енергия. Ако пък я включим на максимална мощност, щом се приберем, отново се хабим много ток. Ето защо "Мелиса" изключва климатика, когато е необходимо, и настройва режима му на работа няколко часа преди да сме си дошли, за да затопли или охладят умерено помещението, и така пести енергия", обясни Любомир Янчев. Двадесетгодишният студент в Нов български университет, специалност "Информационни технологии", е убеден, че благодарение на новите технологии животът може да стане по-лесен, а уредите, кои-

то използваме - енергийно ефективни.

"Мелиса" освен това доставя всеки месец подробна статистика, като информира собственика колко часа е използвал

климатика, колко време е бил извън къщи, както и с колко процента е намалена сметката за ток.

"Предприемачът трябва да се учи от грешките си и да не се влюбва в идеите си, а да ги променя спрямо пазарното търсене. Човек с добри намерения, който си върши качествено работата и не е мързелив, винаги може да намери начини за реализация на проектите си", каза в заключение Любомир.

та. Хрумването стартира като ученически проект на Любомир Янчев.

Изобретението дава възможност за промяна на температурата, режима на работа,

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna 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!

ECO PHARM
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

КЪДЕ СМЕ В ЕВРОПА?

България, заедно с Полша и Румъния, е на дъното на класацията за целия Европейски съюз по използване на иновации в сферите на индустрията и услугите, показват данни на Евростат. Най-голям е броят на предприятията, използващи нови изобретения, ноу-хау и подобрени технологии в Германия - 66,9%, в Люксембург -

66,1%, в Ирландия - 58,7%, и в Италия - 56,1%. За България цифрата е 27,4%, за Полша - 23%, и за Румъния - 20,7%. Статистиката е направена на базата на подадени заявления за патенти, получени лицензии, бюджет за научно развитие и подобряване на технологиите, връзки с научни институти и университети и др.

Моят град

СОФИЯ

Ценно допълнение в музея на столицата

Музеят за история на София официално представи ново допълнение в нумизматичния си фонд. Става дума за монета от най-чиста проба сребро, която е дарение от Общинска банка. На лицето ѝ е изобразена богинята Тюхе, символ на благоденствието и покровителка на древна Сердика. Надписът по овала от дясно на ляво е латинската сентенция: "Crede, quod habes, et habes" ("Вярвай, че имаш, и ще имаш"). Изписано е и името на града на гръцки и български език. Сребърната монета е



емитирана от Общинска банка в ограничен тираж от 1000 броя за цял свят. Тя е част от серия, посветена на София, и е своеобразен знак на признание към значимото културно-историческо наследство на хилядолетния град. Монетата бе връчена от г-н Сашо Чакалски, председател на УС и изпълнителен директор на Общинска банка, член на УС и изпълнителен директор на Общинска банка.



ПЛОВДИВ

Кампания насърчава колхозенето

За втора поредна година MAXEUROPE провежда кампанията "Аз карам велосипед, последвай ме!" за насърчване на колхозенето в градска среда. Целта е да се популяризира карането на велосипед като път към здравословния начин на живот и това

да стане част от всекидневието на повече хора в България. "Бъдещето е в алтернативния транспорт, а велосипедната мрежа и използването на колело е приоритет за града ни", заяви кметът на Пловдив Иван Тотев. Той допълни, че през септември се очаква да

бъде открита новата веломагистрала в града, която ще даде възможност на гражданите да използват екологичния и здравословен начин на придвижване. Посланиците на кампанията са известни личности от спорта, големия и малкия екран, театралната сцена. Те са представени във фотоизложба, подредена на главната улица, за да мотивира пловдивчани да се придвижват с велосипед.

ВАРНА Денят на предизвикателството събра над 1000 души

Над 1000 варненци се включиха в отбелязването на Международния ден на предизвикателството - 10 май, съобщава сайтът live.varna.bg. Те се събраха под Пантеона в Морската градина да наблюдават или да участват в спортните игри - лекоатлетически крос, пешеходен поход, теглене на въже, въртене на обръч, както и други занимателни игри. В програмата бяха включени и зумба танци с инструкторките Виолина Черанова и Йоана Петрова, рокендрол с участието на състезателите от спортен клуб "Старденс" с ръководи-

тел Радостина Енчева и мажоретки от СОУ "Димчо Дебелянов" с ръководител Стела Димитрова. За доброто настроение на присъстващите се грижеше духовният оркестър от Долни чифлик с ръководител Димо Коритаров.

Забавленията приключиха с томбола, при която бяха раздадени много награди, осигурени от Община Варна, Българска асоциация "Спорт за всички" и спортен магазин "Декатлон". В света Денят на предизвикателството се провежда от 1983 г., а в нашата страна - за 23-ти път.



БУРГАС Посланикът на Франция връчи отличие на гимназията за романски езици

Посланикът на Франция у нас Негово превъзходителство Ксавие Лапер дьо Кабан бе гост на официална церемония в гимназията за романски езици "Г. С. Раковски" в Бургас. Елитното училище бе удостоено с "Label France Education" (най-престижния сертификат за качество на преподаването на френски език) от Министерството на външните работи и Министерството на образованието на Франция след предложение на Френския културен институт в София. "Предимствата на това отличие са, че учениците имат възможност да се явяват на изпити за получаване на документ за двуезично



обучение, който е официално признат от Министерството на образованието и науката и от френските университети", заяви посланикът. Той и кметът на Бургас Димитър Николов разгледаха новия спортен корпус на Френската и Математическата гимназия. Дипломатът не скри, че е

очарован от модерната спортна база. Кметът Николов му представи и проекта за изграждане на кампус на мястото на старото сиропиталище и топла връзка към двете гимназии, което ще позволи разкриването на нови паралелки и разширяване на приема.

БЛАГОЕВГРАД



Кукленият театър с международна награда

Общинският куклен театър Благоевград получи награда на XVI Международен куклено-театрален фестивал "Вълшебната завеса" - Търговище 2015 г. След оспорвана конкуренция с още 16 спектакъла от България, Сърбия, Румъния и Грузия постановката "Вълшебната овца" спечели наградата за оригинален драматургичен текст и съвременен и разбираем за детската публика театрален език. Автор на спектакъла е Теодора Манова, режисьор е аниматорът Ангел Манов, който е носител на наградата "Златен ритон" - 2014 г. за първата част от трилогията "Вълшебната овца". Музиката е на Димо от P.I.F., куклите - на Дина Кабадиева-Огнянова, а сценографията е на художника Илиан Урумов. Това е и първата награда за театъра през последните 7 години.

лен език. Автор на спектакъла е Теодора Манова, режисьор е аниматорът Ангел Манов, който е носител на наградата "Златен ритон" - 2014 г. за първата част от трилогията "Вълшебната овца". Музиката е на Димо от P.I.F., куклите - на Дина Кабадиева-Огнянова, а сценографията е на художника Илиан Урумов. Това е и първата награда за театъра през последните 7 години.

СТАРА ЗАГОРА Приключва реализацията на водния проект

Завършиха дейностите по реализацията на "Интегрирания воден проект за Стара Загора". Строителството е изпълнено в срок, съгласно изискванията в сключения договор, съобщиха на пресконференция зам.-кметът на общината Янчо Калоянов. Обектите са с подписани документи и въведени в експлоатация. В момента се подават документите към Управляващия орган за верифициране и одобрения. С изпълнението на проекта завършва целият ка-

нализационен цикъл на Стара Загора и се решават напълно проблемите с водоснабдяването и канализацията на града. Около 27 км канализационна мрежа е изградена, рехабилитирана и модернизирана, реконструирани са над 2 км водоснабдителна мрежа в града и близкото село Богомилово. "Обновени са главни колектори и отливни канали в Стара

Загора, изградена е канализацията в някои от кварталите", обясни инж. Калоянов. Проектът е финансиран по оперативната програма "Околна среда" и е на обща стойност 40,4 млн. лв. Община Стара Загора получи от Министерството на околната среда и водите почетен знак и грамота за най-бързо преминал през оценка европейски проект.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

19 - 25 МАЙ 2015

Да пречистим организма си

Според Аюрведа, когато се сменят сезоните, енергиите в организма се дестабилизира и точно това е моментът, в който токсините стават податливи за извеждане. А виновниците за натрупването им са известни - неправилното хранене. Подробности

на стр. 18

Как га действаме при болки в корема

Причините за болките в корема са различни, затова е много важно да се установи дали е необходимо спешно посещение при лекаря, или може да се изчака. Какво е правилното поведение в подобни случаи четете

на стр. 22

Най-честите причини за умората



Според специалистите често умората е причинена не от някаква медицинска диагноза, а от нарушения в режима, които лесно може да бъдат преодолені. Как? Вижте

на стр. 24

Жасминът гони стрес и болести



Първите сведения за жасмина идват от Индия, където се смятал за свещено растение, а за филипинците е символ на вяроност, чистота и любов. Днес жасминът се използва и за красота, и за лек. За полезните ефекти на древното цвете четете

на стр. 26

МОБИЛНАТА ЗАВИСИМОСТ ЗАВЛАДЯВА СВЕТА

Безспорен факт е, че съвременният човек се старее винаги да бъде във връзка с колеги, познати, приятели или роднини, както и в крак с всичко важно, което се случва, но това желание невинаги е рационално и разумно. Резултатът е, че много хора не се разделят с

джиесемите си дори по време на сън.

Психолози от Великобритания доказаха, че около 13% от ползвателите са в плен на зависимостта от смартфоните и таблетите. Такива хора прекарват средно по 3,5 часа с устройствата. При това колкото времето, отделяно за разговори, съобщения

или общуване в глобалната мрежа, се увеличава, толкова зависимостта става по-изявена.

Най-разпространените психически разстройства при мобилната зависимост са нарцисизмът и неврозите. Второто състояние е доста опасно и може да бъде преходна степен към сериозни психичес-

ки заболявания.

Изследователите обръщат внимание на проблема, че много хора са престанали да забелязват колко време губят в безсмислено четене на съобщения. Съ-

ветът е да се контролира достъпът до електронната поща или интернет и спестеното време да се отдели на друго любимо, но здравословно занимание.



ПРОБИОТИЦИТЕ ПОМАГАТ ПРИ СЕЗОННИТЕ АЛЕРГИИ

Американски изследователи установиха, че употребата на пробиотици помага да се намалят симптомите на сезонните алергии. Специалистите напомнят, че пробиотиците са микроорганизми, най-често бифидобактерии или лактобактерии. Учените анализирани данните от 23 изследвания, за да установят влиянието на храненето върху симптомите на алергията и по-специално на сенната хрема. Резултатите показали, че при пациентите с алергия, които постоянно

употребяват млечнокисели продукти или хранителни добавки с пробиотици, алергичният ринит бил по-слабо изразен с сравнение с хората, които избягвали тези продукти и добавки. Експертите предполагат, че пробиотиците променят баланса на бактериите в стомашно-чревния тракт и влияят върху работата на Т-клетките, участващи в имунните процеси. Прочуванията върху механизма на действие на полезните микроорганизми продължават.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МУ - СОФИЯ

СЪОБЩЕНИЕ

Научният център по медицина към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) съвместно с Катедрата по фармакология и токсикология на Медицинския университет - София ще проведат на 20 май 2015 г. (сряда) поредната среща от пролетната сесия на Дискусионния клуб "Български лекарски форум". Гост-лекторът проф. д-р Фридрих Луфт от Берлинския университет ще представи темата **"Бъбречният фактор в патогенезата на хипертоничната болест"**. Началото е в 17:30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на Медицинския факултет при МУ - София (ул. "Здраве" №2).

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

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

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

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

Alive!

Мултивитамины

Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.:

- Осигурява оптимални нива на витамини, минерали, антиоксиданти и съставки на хранителна основа.
- Повишава имунитета.
- Зарежда бързо с енергия.
- Подпомага здравето на очите, сърцето, костите и стомашно-чревния тракт.



КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



Не е просто смес от витамини и минерали, а истинска суперхрана, събрана в една таблетка!

- Съдържа само висококачествени съставки с ясен произход.
- Иновативна Flash Glancing Technology, която гарантира запазването на ценните хранителни вещества от плодовете и зеленчуците.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

За повече информация: www.alive.bg,
www.revita.bg или на тел. 02 9530583



Д-р Антоанета ЗАРКОВА, специалист по вътрешни болести и Аюрведа

От гледна точка на Аюрведа токсините се увеличават в резултат от разбалансиране на енергиите, нарушава се процесът на смилане на храната, усвояването ѝ става непълноценно. Останалите несмлени части заедно с дебалансираните енергии образуват токсините, които се установяват в слабите места на организма. Древната система е толкова фиксирана върху премахването на токсините, защото те имат роля при много заболявания.

Когато се сменят сезоните, енергиите в организма се дебалансира и точно това е моментът, в който токсините стават податли-

ви за извеждане. Виноници за натрупване на токсини са най-често неправилното хранене и неправилният режим. Не може да се поема храна, преди пре-

дишната да се е смляла, или да се яде късно вечер. По принцип много се разчита на периода около полунощ - тогава черният дроб е най-активен в пречистващата си функция. Но ако по същото време сме го ангажирали да храносмила пържоли, той прави това и отлага пречистването. То обаче не настъпва, защото същата грешка се прави и през следващите дни.

Честото приемане на храна също обърква храносмилането, защото слагаме в стомаха храна още докато предишната порция не е преминала поне донякъде "по трасето". Вредно е заедно с храната да се пият големи количества ледени течности. Храносмилателните ензими трябва да са с оптимална температура и концентрация. Когато охладим системата и силно разредем ензимите, те не могат да свършат своята работа. Ако храната е суха, е допустимо малко количество течност, но не силно изстудена. За да

не се акумулират токсини, не трябва да се приемат много различни продукти в рамките на едно хранене.

Външните признаци за натрупани токсини са налет по езика, лош дъх, лоша миризма на потта, сутрешна скованост в ставите (около ставните структури са любимо място за токсините). Практикуващите йога усещат това много ясно - ако само една вечер хапнат късно и много, сутринта не могат да направят упражненията в пълен обем. Но човек, чието сутрешно движение се изчерпва с навъждане за завързване на обувките, няма как да разбере това.

Полезно е един път дневно да се пие чай от джиджирил и сладък корен. Специфична билка, мощно пречистващо средство на черния дроб, е аюрведичната пикрориза куроа. У нас тя е регистрирана като препарата "Хепасейв". Добре е да се приемат 1-2 супени лъжици зех-

тин сутрин на гладно заедно с една или две капсули "Хепасейв", после се изпива голяма чаша топла вода. Желателно е курсът на пречистване да се съпровожда с повече растителна храна.

Неслучайно аюрведичната система за пречистване е много стройна, основана на строги принципи, открити още в древността. Организмът се омаслява - и вътрешно, и външно, за да се изведат навън мастно-разтворимите токсини. Човешкият организъм се справя по-лесно с извеждането на водно-разтворимите. Токсините могат да се отложат навсякъде, по принцип - в най-кръвоснабдените органи, като черния дроб и бъбреците. Своеобразно депо за токсини е мастната тъкан. Затова, когато хората с наднормено тегло започват да отслабват, в организма им се отделя голямо количество токсини. Така че в периода на отслабване трябва да се помогне на черния дроб и "Хепасейв" е много подходящ за целта.

Според Аюрведа тялото е материализация на съзнанието. И всички проблеми в тялото имат корен в психиката и съзнанието. Оттам тръгват нещата. Ако се ориентираме само към физическото тяло, всъщност се насочваме към крайните етапи на процеса. Ако на ниво съзнание имаме инертност, липса на динамика - това се материализира в тяло, което кореспондира с психическата настройка. Тежко тяло, мързел, липса на желание за движение и активност.

Най-активно образуват токсини месото и високомаслените млечни продукти - кашкавал и сирене. В древните книги по Аюрведа това са токсинообразуващи и запушващи каналите храни. Затова консумацията трябва да е в умерени количества не всеки ден. И в Аюрведа, и в йога млечните произведения са високо ценена храна. Въпросът е в количествата. Освен това според древната система топлинно обработената храна трябва да се консумира веднага, защото престояла, се превръща в мъртва, без жизнена сила.

Храносмилателен дроб

Hepasave

Екстракт от пикрориза куроа

С грижа за черния дроб!

ESOPHARM

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

ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С КАЧЕСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ НА ФАРМАБИОН ПЛЮС ЕООД

За здрави кръвоносни съдове и правилно кръвообращение

"ЕЛДА - РУТИН капсули x 60" на Espara GmbH, Австрия, съчетава четири от най-мощните природни средства, прилагани при проблеми с кръвоносните съдове - екстракти от елда, японска софора и червен лозов лист и магнезий. Прилага се успешно при напукани капиляри, разширени вътрешни и външни вени, хемороиди, тромбозите и трудно заздравяващи рани, възникнали в резултат на нарушено кръвоснабдяване; за активизиране на кръвната циркулация и лимфния дренаж на венозната система; за увеличаване еластичността на стените на вените и нормализиране на кръвоснабдяването; за премахване на напрежението и чувството на сърбеж и изтръпване; за облекчаване на отоците, болките и спазмите в краката; за предотвратяване кръвонасяданията и ускоряване резорбцията при синини и натъртване.

За разграждане на мазнините и понижаване на холестерола

"ЗЕЛЕН ЧАЙ капсули x 60" на Espara GmbH, Австрия, е съвременен фитотерапевтичен продукт - незаменим помощник за предотвратяване от преждевременно стареене на всички тъкани и органи. Стимулира системата за детоксикация на черния дроб и намалява риска от злокачествени заболявания на белите дробове, гърдата, стомаха, дебелото черво, простатата и панкреаса. Свежда до минимум вредните влияния от радиацията. Той е важен в борбата с остеопорозата, помага за редуциране на теглото, като ускорява изгарянето на мазнините. Забавя процеса на стареене на клетките и допринася за подмладяване и дълголетие. Прочиства кръвта от холестерол и други наслоявания по стените на кръвоносните съдове. Допринася за намаляване на риска от атеросклероза, високо кръвно налягане и сърдечни заболявания. Стимулира отделителната система, функциите на бъбреците и пикочния мехур. Укрепва духа, повишава настроението, подобрява паметта и мозъчната дейност. Поддържа нормалната дейност на сърцето и стомаха. Благоприятства развитието на полезните чревни бактерии и спомага за редовното изпразване на дебелото черво.

За информация се обърнете към вносителя:
"ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД,
тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg



Д-р Венцислав Грозев е новоизбраният председател на УС на Българския лекарски съюз. Завършил е МУ - Плевен през 1983 г., има няколко хирургични специалности, работи в Клиниката по хирургия и колопатология на УМБАЛ "Г. Странски", Плевен. Познава отблизо дейността на БЛС, три мандата е на председателското място в Плевенската регионална колегия.

Д-р Грозев, всяко начало е свързано с намерения и естествено питам - къде ще хвърлите усилията си от първите дни след избора?

- Трябва да се започне с остойностяването на медицинския труд и на лекарския труд в частност. Над 50 хил. медицински дейности са в архива на БЛС и до колкото знам, бяха представени на финансовото министерство по времето на Симеон Дянков. Тяхното остойностяване бе направено от австрийската лекарска камара, от гръцкия лекарски съюз, консултирано с наши специалисти както от съсловната организация, така и финансови експерти, но те потънаха там. Финансирането на медицинската дейност чрез клинични пътеки е анахронизъм, никъде няма такъв параграф лекарски или медицински труд. На всичкото отгоре - и всички правителства го признават - те са недофинансирани.

- Това се признава и повтаря с години, но защо няма никакво движение към промяна?

- По простата причина, че никой не си е направил труда да обобщи проблематиката, възникнала от въвеждането на клиничните пътеки, и никой не си е направил труда да помисли и да даде достатъчно доказателствена алтернатива. Парите като процент от brutния вътрешен про-

дукт за здравеопазване са крайно недостатъчни. Аз не бягам и от отговорността, че те някъде изтичат. Така че това е работа и на бъдещия управителен съвет съвместно с НЗОК, Министерството на здравеопазването, финансовото министерство, Комисията по здравеопазване към НС. Това е изключително тежка и отговорна работа. Най-вероятно ще изисква и доста време, но предходното ръководство на БЛС направи доста. Най-малкото то предостави информация. Дадохме информация, в която се съдържаха подробни аспекти на остойностяването на медицинския труд. Явно е, че в алгоритъма и механизма на действие на клиничните пътеки има нещо, което не отговаря на реалната действителност в лечебните заведения, в никакъв случай не дават високо качество, нито пък създават комфорт както на работещия в системата на здравеопазването, така и на пациентите. Така че остойностяването в никакъв случай не трябва да преминава през понятието "клинична пътека".

- В каква времева перспектива виждате осезаема промяна и каква ще е ролята на БЛС в нея?

- Не по-малко от година и половина - две, и то при добро стечение на обстоятелствата и положителен насрещен отговор, желание за такава промяна от държавните институции.

В РЕФОРМАТА НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО ТРЯБВА ДА СЕ ИЗПОЛЗВА АКАДЕМИЧНИЯТ ПОТЕНЦИАЛ

● С д-р Венцислав Грозев разговаря Галина Спасова

Най-вероятно ще трябва да бъдат осъществени законодателни инициативи, трябва да минават през съответно ниво на обсъждане и приемане в НС, това не е лек процес. Ролята на БЛС е изключително важна. Ще се създадат предпоставки да участваме в консултантски органи и към НС, и към министерството. Почти във финален етап сме на структурирането на акредитационния съвет, на бордовете по специалности, на изработването на правилата за добра медицинска практика. Няма по-добър консултант в системата - имам предвид в чистата й форма на здравеопазване, не толкова организационно-финансовата - от българския лекар, водещите специалисти, академичното тяло. Техният потенциал е огромен и аз се учудвам защо липсва желание за използването му. Академичната ни общност е на изключително високо ниво.

- Обществото очаква по-категорично присъствие и позиция на лекарския съюз при морално-етични казуси.

- И досега БЛС е участвал изключително активно в този процес и аз определено смятам, че българските лекари са високоетични и морални личности. Да, сигурно имаме свои недостатъци в някои от случаите, сигурно има и хора сред нас, които в недостатъчна степен спазват етика и морал, но това са изключително редки случаи, от които не би трябвало да се правят глобални изводи. И бих казал, че от съствието на етика и морал е при този, който се заиграва с една висока ценност, наречена доверие между лекар и пациент. Колегите ми, които практикуват ежедневно

в кабинетите си, в операционните или в отделенията на всички лечебни заведения, имат една-единствена цел - да помогнат по възможно най-добрия начин спрямо знанията, възможностите и уменията си на страдащите хора. Това е истината и не би трябвало да се спекулира с нея. Разбира се, ние не бягаме от своята отговорност. Затова е и комисията ни по професионална етика, затова са и комисии по места в регионалните колегии. Ще направим всичко необходимо да не си затваряме очите за ситуации, в които имаме своите пропуски. В никакъв случай. Дори и предходният отчетно-изборен събор постави една тенденция към завишаване на правомощията на централната комисия по професионална етика. Когато в регионална колегия дадена ситуация не би могла да бъде решена на място или пък се явяват някакви конфликти на интереси, решенията на централната комисия по професионална етика да не бъдат с пожелателен характер, а да бъдат задължителни. Това нещо може да бъде решено на събор, но недейте да очаквате ефектът от тази дейност да бъде едва ли не обленен в юридическа стойност.

- Какви ще са действията на БЛС по отношение на главоломното кадрово обезкървяване на системата?

- Всичко, което изговорихме досега, ще бъде напълно обезсмислено, ако не направим така, че в следващите 10-15 години младите хора да останат тук. БЛС е единствената съсловна организация в момента, която раздава стипендии, имаме 127 стипендианти, младите специалисти. Проме-

ните в наредбата за специализация са по наше предложение и прави чест на министъра на здравеопазването, че те бяха приети. Ще се осъществи признаването на подписа на специализанта в договорните му отношения с касата. Досега излизаше така, че специализантът извършва цялата медицинска дейност, но неговият подпис не е валиден пред НЗОК. Държавата го признава като лекар, завършил медицинско образование, има и възможността да лекува хора, но за финансовата институция едва ли не той не съществува.

- Ще поставите ли остро въпроса за чувствително повишение на заплатите?

- Сто на сто и ние го имаме вече като предложение - не по-малко от 1500 лева за ново-завършил лекар. Не коментирам темпа на различия на ръста в заплатите до завеждащ клиника например. Това са неща, които тепърва ще се уточняват. Надявам се да срещнем разбирание, защото този проблем е до такава степен изявен вече, че най-вероятно и слепите биха го забелязали. Вярвайте ми, аз съм във възраст, в каквата е по-голямата част от лекарското съсловие в България. В следващите 5-6 години ние приключваме. Ами това са хирурзи, анестезиолози, патоанатоми, педиатри, изключително тежки специалности. Недостигът на хирурзи също започва да става сериозен проблем.

- Натовареността на медицинския персонал отново излезе на дневен ред.

- Това е въпрос, който ще дискутираме в следващите няколко месеца. Да, сигурно, наболял е и държавата много добре го вижда. Затова мисля, че преди около две години пов-

Финансирането на медицинската дейност чрез клинични пътеки е анахронизъм, никъде няма такъв параграф лекарски или медицински труд

дигна въпроса за един договор и само 15 дни след това последва пълно мълчание, защото се видя какво ще се случи. Ако ние приемем тенденцията един договор, едно работно място, в България здравната карта ще бъде гръмната все едно с ловна пушка. Тогава ще се отворят стотици дупки, ще се види липсата на специалисти и невъзможността да се изпълняват задълженията. В момента колегите ни работят на повече от един договор, защото искат да докарат едно оптимално материално благополучие. Това е истината.

- Дошло ли е времето гилдията да каже: на ръба сме, промяната не търпи ден отлагане?

- Абсолютна истина е. Няма да си замълчим, защото не само нашата съдба зависи от това. Зависи съдбата на нацията. Аз съм далеч от мисълта, че всички управляващи не виждат този проблем. Виждат го, но крайно време е да степенуват приоритетите си. Естествено и нормално е да има икономически, финансови проблеми, но здравето и животът на нацията са на първо място. Ние сме склонни на диалог и никой да не ни се сърди, ако не бъде чу гласът на разума и не бъде приета подадената ръка. Дай боже да продължим и занапред в добро сътрудничество с институциите, но в никакъв случай няма да допусна с БЛС и с лекарското съсловие да се спекулира или да се занимават неговите изисквания за нормални условия на труд и на възмездяване.

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB:

Въпрос на Алек Е.:

Здравейте, пиша Ви от Мексико. От 5 месеца живея в района на Карибския басейн. Обръщам се към Вас с молба за помощ. Не говоря добре езика и тук медицината е на доста слабо ниво.

От около десетина дни изскочи нещо, което ме стресна много. Ходих при двама лекари - различни диагнози. Появиха ми се средно големи, много жестоко сърбящи червени пъпки без връх по тестисите. При разчесване стават до три пъти по-големи. След около ден вече бяха тръгнали по ствола. В

КРАСТА ЛИ СА СИЛНО СЪРБЯЩИ ПЪПКИ?

настоящия момент тези по тестисите като че ли са без промяна, тези по ствола са кафяви (изглеждат заздравяващи), а най-новите са близо до главичката, по-малки са и са червени. Наредени са в една линия, което е доста странно.

В момента някои от по-старите са тъмнокафяви, при пипане има нещо твърдо. Надявам се от описанието да до-

биете представа за какво става въпрос. Единият доктор ми каза, че са гъбички и вследствие на бърснене се е получила инфекция, но няма логика тя да расте и да "прескача". Другият ми постави диагноза скабиасис (краста - бел. ред.). В последното има логика, защото от последните 3 месеца на моменти имам доста силни сърбежи по тялото, най-вече по зад-

ната част на бедрата. Отдавах го на стреса и естеството на работата ми - ходене с мокри бански, постоянна смяна на средата и температурата.

До момента изкарах една седмица на антибиотик, изписан от първия лекар, имам и 6 различни крема... Обобщено, положението изглежда овладяно, на моменти се появява много

силен сърбеж. Гледам да се мажа максимално често и стоя гол в стаята, за да попие кремът колкото се може по-добре. На 27 год. съм.

Всичките ми полови контакти са били с презерватив. Ще съм безкрайно благодарен, ако получа поне някаква насока от Вас.



Отговор на д-р Трифон Вълков, Инфекциозна болница, София:

Здравейте, надявам се, че скромното ми мнение ще е от полза. От прочетеното обяснение с твърде голяма вероятност приемам мнението на втория колега за евентуална скабиаза. Има, разбира се, още куп други заболявания, предизвикващи обрив, които могат да бъдат взети под внимание и евентуално обсъдени в диференциално-диагностичен план. Но никое от тях, поне според мен, не се доближава като клиника толкова близо до Вашето описание, от една страна, и не би се повлияло от употребата на медикаментите, които споменавате. За съжаление съм принуден да Ви предупредя, че така изказаното ми мнение далеч не бива да се тълкува като сигурно поставена диагноза. Все пак едно описание не може да замести един основен преглед.

Разбира се, за да сме 100% сигурни, има някои елементарни методи на диагностика, които трябва да бъдат взети под внимание: първият и най-важен е директно визуализиране на каналчетата, прокопани от паразитите, или визуализирането на самите паразити. Бързам да кажа, че това не винаги е възможно, особено ако кожата е била силно разчесана. Надявам се, че съм бил поне малко от полза при разрешаването на проблема Ви.

Загайте и Вашия здравен въпрос към специалист на www.credoweb.bg в секцията "Форум".

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Resvirol



Неутрализира свободните радикали,
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния
дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от корени на японска пача трева

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECOPHARM

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА БОЛЕСТИ НА АОРТАТА В СОФИЯ

Безплатни консултации със съдови специалисти по повод Световния ден на хипертонията ще се проведат на 23 и 30 май от 8 до 14 ч. в УМБАЛ "Сити Клиник" - София, съобщават оттам в профила си в CredoWeb. Прегледите са насочени към мъже и жени на възраст над 60 г. с доказана хипертония, бивши или настоящи пушачи, като хора в значителен риск от развитие на заболяване на аорта - аневризма или дисекцията. Пациентите, които искат да се възползват от безплатните прегледи и да преминат през скринингово изследване от ангиолог и кардиолог, трябва да се запишат предварително на тел. 0700 13 127.

В рамките на кампанията пациентите ще получат преглед от кардиолог и ангиолог с включено високоспециализирано изследване с ехограф за скрининг на аневризма на аорта в гръдния сегмент и ехо-доплер за скрининг на аневризма на аорта в коремния сегмент. Аневризмите на коремната аорта засягат до 10% от мъжете и до 5% жените на възраст над 60 г., като тази честота е по-висока при хипертоници. Към високоспециализирания аортен център на УМБАЛ "Сити Клиник" до момента са насочени и лекувани над 350 тежки пациенти с различна патология на аортата от лечебни заведения от цяла България.

За още информация потърсете профила на "Сити Клиник" в credoweb.bg

Нелекувано, повишено кървно със сигурност уврежда съдовете, сърцето, мозъка само за 5 г., казва в CredoWeb проф. Светла Торбова, председател на Българската лига по хипертония. 17 май се отбелязва вече 10 г. като Ден на хипертонията. Проблемът е значим - заболяването води до сърдечносъдови заболявания и е причина за смърт №1 в света и в България. Коварното е, че хипертонията е "мълчалив убиец" - идва без симптоми, а много хора дори не знаят, че имат високо кървно. Групата на тези пациенти става все по-голяма заради съвременния начин на живот, където лошото хранене води до затлъстяване и метаболитен синдром (коремно затлъстяване, повишена кръвна захар и нарушение на липидите). Именно заради това тази година кампанията за Деня на хипертонията е насочена към тези проблеми. Миналата неделя (17 май) в 9 големи града от страната се проведе кампания с безплатни консултации за високо кървно и поведение при метаболитен синдром.

Главоболието, световъртежът, светкави-

АКО ВИ БОЛИ ГЛАВА, ПЪРВО СИ ПРЕМЕРЕТЕ КРЪВНОТО

ци пред очите са сред ранните симптоми на хипертонията. Почти няма семейство, където сред хората над 40 г. да няма поне един хипертоник, казва проф. Торбова. У нас под 10% от хората не знаят какво им е кървното, пояснява проф. Торбова. Според проучваният пък 37% контрорират кървното си успешно. Средното нормално налягане при българите е 133/78. При хората с повишена обиколка на талията е 142/80, а при тези с коремно затлъстяване - 144/85.

Защо коремно-то затлъстяване вреди?

Мазнините в коремната област и около органите - сърцето, черния дроб, имат друг състав, различен от този на тлъстинките в ханша. Те са с много негативни ефекти и водят до значително и по-бързо увреждане на органите, а рискът да се развие хипертония е с 45% по-висок.

Коремната обиколка не бива да е над 88



Проф. Светла Торбова

см при жените и над 102 см при мъжете. Прави впечатление, че нито един мъж от моите пациенти не си знае коремната обиколка, посочва кардиологът. Метаболитният синдром повишава 1,5 пъти общата смъртност - свързан е с други здравословни проблеми като белодробен емболизъм, сънна ап-

нея и венозни нарушения. В затлъстяването има генетичен момент, особено при тежките

случаи. Дебелите обаче по правило са болни. Само 10% от тях нямат здравословни проблеми. Затова хората трябва да полагат усилия да се хранят подходящо, да се движат повече.

В лечението на хипертонията може да се направи стъпка назад и да се намали броят и дозата на медикаментите. Условието е да се намали теглото, да се коригира начинът на живот и се постигнат задоволителни стойности на кървното. Промените обаче трябва да стават под контрола на кардиолог! Хората не бива сами да спират лекарствата. Хапчетата за кървно не само че не влияят негативно върху сексуалните функции, но напротив - дори ги подобряват. Така

проф. Торбова коментира едно от основните опасения на своите пациенти.

Комбинираната терапия е ценен помощник в битката срещу високото кървно. Има ясни критерии, по които лекарствата се комбинират, а богатият избор на медикаменти позволява индивидуален подход в лечението, допълва кардиологът. То е според стойностите на кървното и сърдечносъдовия риск при конкретния пациент. При нисък риск се назначава монотерапия, а при среден или повишен риск - комбинирана терапия.

Повече за високото кървно и съвременното лечение потърсете на credoweb.bg

ЦЕНТЪР ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДИАБЕТА СТАРТИРА В „АЛЕКСАНДРОВСКА“

Център за превенция на захарния диабет и усложненията му заработи в Александровска болница, съобщава неговият ръководител проф. Здравко Каменов. Ако отговорите на определени критерии, можете да бъдете включени безплатно в програмата за наблюдение към него (направление не е нужно). С приоритет са хората с най-висок риск за развитие на заболяването. Подходящи са мъже и жени, които:

- са на възраст между 45 и 74 години;
- живеят в София или имат възможност редовно да пътуват за необходимите изследвания и др.;
- нямат поставена диагноза захарен диабет;
- не са приемали антидиабетни медикаменти в последните 3 месеца;
- не са прекарвали миокарден инфаркт или мозъчен инсулт;
- нямат стент или байпас;
- нямат сърдечна недостатъчност;
- нямат тежко заболяване на черния дроб, бъбреците или панкреаса;

- нямат злокачествено заболяване;
- нямат катаракта или глаукома.

Преди включване в програмата се прави орален глюкозотолерансен тест (ОГТТ) за оценка на въглехидратната обмяна (само това изследване се заплаща от пациента). От програмата ще се възползват САМО желаещи, които отговарят на горните условия и по време на ОГТТ имат:

- кръвна захар на гладно между 6,1 и 6,9 ммол/л И/ИЛИ
- кръвна захар на 120 минута от ОГТТ между 7,8 и 11,0 ммол/л.

След включване в програмата не обходимите изследвания, медикаментите и обучението са напълно безплатни за участниците. Програмата продължава 2 г. и включва задълбочена оценка на метаболитния статус и риска от диабет, обучение за начина на живот, медикаментозно лечение и проследяване на резултатите от него.

Записвания за участие на тел.:
02/ 9230 951, 02/ 9230 259,
моб.: 0879 878 051.

ДРАЗНЕНЕТО И ДИСКОМФОРТЪТ В ОЧИТЕ НЕ БИВА ДА СЕ ПРЕНЕБРЕГВАТ И ДА СЕ ПРИСТЪПВА КЪМ САМОЛЕЧЕНИЕ

Когато имате някакво дразнене в окото, задължително трябва да се обърнете към специалист. На всеки един симптом, колкото и незначителен да изглежда, трябва да се обърне внимание, различните пациенти имат субективно усещане за раздразнение. Дразненето в очите може да е предизвикано и от алергичен конюнктивит. Важен критерий за неговото откриване е изразеният сърбеж, повтарящият се сезонен характер на възпалението, както и обилното съзлене. Има различни видове конюнктивити - пре-

дизвикани от бактерии и вируси, както и механични - когато има запрашен въздух или влезе чужда частица, или пък алергични.

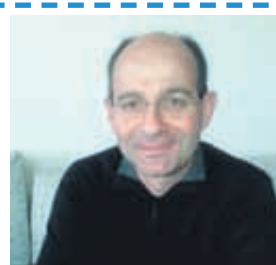
Капките за очи **Lacrimalla** са уникален фитопродукт без аналог на пазара, който съдържа дестилирани води от билките очанка, дива бяла тиква, арника, лайка и седефче. Това са билки, които оказват изключително благоприятно въздействие върху чувството око.

Lacrimalla са подходящи на практика за всички. Те се препоръчват при работата с компютър и други светлинни източници,

които дразнят очите. Също така при преумора или зачервяване.

Lacrimalla са подходящи при конюнктивити, когато са налице симптоми като съзлене, парене, сухота в очите или пък попадане на чуждо тяло в окото. Използването им се препоръчва още за хора, които носят контактни лещи, или за профилактика на очите.

Няма ограничение за възрастта, в която могат да се прилагат. Те са напълно безвредни и спокойно могат да се използват и от най-ранна детска възраст.



Д-р Андрей Бакърджийски - специалист офталмолог, повече от 20 години практикува като очен лекар. Завършил е Медицински университет гр. Пловдив - специалност „Очни болести“. Работи в Окръжна болница гр. Пловдив - диагностика и лечение на очни заболявания.



НЕ ПРЕНЕБРЕГВАЙТЕ БОЛКИТЕ В КОРЕМА

Сред най-честите оплаквания, свързани със здравето, е коремният дискомфорт. Той може да се прояви по различен начин - като колики, газове, присвиваща болка, подуване, тежест след нахранване, чувство за празнота в стомаха.

Понякога тези усещания са толкова силни, че се налага търсенето на спешна медицинска помощ. И в множеството от случаите лекарите не установяват каквито и да било обективни болестни изменения.

Най-важното е при болки в корема да се разграничи дали те са предизвикани от сери-

озна причина, която изисква спешни изследвания и лечение, или става въпрос за функционални нарушения на храносмилателната система, които, макар и много неприятни, не застрашават живота и здравето, но нарушават сериозно всекидневните активности.

Като правило никога не се колебайте да заведете на лекар малко дете с коремни оплаквания, особено ако продължават повече от час и са свързани със силно безпокойство, заемане на принудителна поза, повръщане, температура. Понякога при децата дори пневмониите протичат с коремни болки. Затова преглед при педиатър или хирург е задължителен.

При възрастните из-

чаквателното поведение е по-допустимо. Хората с хронични заболявания като камъни в жлъчния мехур, гастрит и язва познават протичането на кризиите и знаят кога трябва да потърсят специализирана помощ. Но ако по принцип нямате диагностицирано заболяване, е добре да знаете кои симптоми са тревожни и при кои можете да си помогнете сами.

Повръщането или изхождането на кръв винаги изисква сериозно и спешно уточняване. Същото се отнася и за изхождането на черни лъскави материи.

Обилното повръщане и невъзможност за приемане на каквато и да е храна и течности, съчетано със силни болки и втвърдяване на корема, също изисква моментално посеще-

ние при лекар.

Стомашните разстройства се срещат често при грешки в хранителния режим, при вирусни и бактериални инфекции. Здравите хора на средна възраст трудно се обезводняват и могат да изчакат как ще се развие състоянието им за 24-48 часа, като пазят диета, приемат пробиотици и пият леко подсладени и леко осолени течности. Задължително посетете лекар, ако изходните материи са смесени с кръв и слюз и поддържате висока температура. За децата и хората в третата възраст трябва да се реагира по-бързо заради опасността от дехидратация.

Дискомфортът, причинен от функционални разстройства, се познава по това, че тежестта и болката, макар и силни на моменти, преминават бързо и спонтанно. Често са съчетани с къркорене на червата (метеоризъм), оригвания и чувство на пълен корем. Това състояние е характерно за динамичните и активни хора, които често рабо-



тят под стрес и имат хаотичен хранителен режим.

Храносмилането е силно зависимо от типа нервна система и от начина на живот и хранене. За преодоляването на функционалните разстройства на първо място е важно да се въведе ред в храненето. Не пропускайте закуската и обяда с готвени храни. Храненето на крак и за по няколко минути натоварва силно стомаха и червата. За намаляването на спазмите и газовете ограничете грубите сурови храни, както и бобовите култури.

Има богат избор от съвременни препарати

на билкова основа, които съчетават няколко полезни действия. Такъв препарат е "Комфортекс", който съдържа комбинация от няколко натурални стандартизирани билкови извлеци. Той има газогонен и спазмолитичен ефект, благоприятно повлиява храносмилането и жлъчната секреция.

При оплаквания от метеоризъм, подуване в корема и тежест след нахранване се приемат по 2 капсули с достатъчно точности. Предимство е добрата поносимост дори и при продължително прилагане, както и липсата на странични ефекти. (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



ПРЕДМЕНСТРУАЛЕН СИНДРОМ

Десетки препарати, егун **СВЕТОВЕН ЛИДЕР**



Предменструалният синдром (ПМС) представлява комплекс от неприятни симптоми, които започват седем до десет дни преди началото на менструацията. Състоянието е характерно за периоди в живота на жената, в които производството на хормоните намалява. Някога смятан за психологически, предменструалният синдром започва да се възприема като физически такъв, след като британският гинеколог Катарина Далтън установява, че почти половината жени, приемани в болница заради инциденти или психологически заболявания, са в предменструалната си седмица. Предменструалният синдром засяга 25 до 90 процента от жените в зависимост от това кой как го дефинира. Как да се справим с тежките, характерни симптоми, като главоболие, подуване на корема, болки в гърдите, тревожност, раздразнителност и депресия? Отговорът е ГАМА -ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА. Това е ОМЕГА-6 ненаситена мастна киселина, която тялото превръща в хормонално подобна субстанция, наричана простагландини Е1(PGE1), които подобряват женския хормонален баланс. Учените откриват, че маслото от вечерна иглика е с най-високо количество на ГАМА -ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА (GLA), между 7-10%. Многопосочното въздействие на игликата е описано от древността и многократно изследвано от съвременната медицина. Не случайно маслото от вечерна иглика е в ТОП 10 по продажби в целия свят, като в Англия е обявено за лекарствено средство при масталгия (болезненост на гърдите). На българския пазар масло от вечерна иглика се предлага под марката PRIM OIL и е производство на NUTRALAB - Канада. В PRIM OIL наличието на GLA е 10%, което го прави най-качествения продукт. Освен при предменструален синдром и болезнен цикъл PRIM OIL - 500 мг е с клинично доказани резултати и при: екзема, акне, дерматити, доброкачествени образувания на гърдите, кисти на яйчниците, и репродуктивни проблеми.

И запомнете: Когато наблизат "онези дни", вземете 4 капсули PRIM OIL дневно. През останалото време - 1-2 капсули са достатъчни, за да сте усмихната и с красива кожа.

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



МУ - СОФИЯ ПОДГОТВЯ ОТЛИЧНИ СПЕЦИАЛИСТИ ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И ПО ЗДРАВНИ ГРИЖИ

Във връзка с предстоящата кандидат-студентска кампания във Факултета по обществено здраве към МУ - София се обрнахме за повече информация към проф. Магдалена Александрова, зам.-декан по учебната дейност, и Александрина Воденичарова, началник-отдел "Студентско образование":



Проф. Магдалена Александрова

Факултетът по обществено здраве (ФОЗ) е един от четирите факултета в структурата на Медицинския университет - София, най-старата и авторитетна академична институция в областта на медицината и здравеопазването в България. Създава се и се развива по европейски модел. Стратегическата цел на ФОЗ е насочена към развитие на науката и практиката за общественото здраве и мениджмънт. Неговата визия по безспорен начин е свързана с постоянния интерес към проблемите на общественото здравеопазване. Ние осигуряваме непрекъснато обучение в различни образователни форми, степени и специалности, за да изградим капацитет от специалисти по обществено здраве и здравен мениджмънт с висока степен на професионализация, които да осигурят по-добър достъп до подходящо, устойчиво, с високо качество здравеопазване. Формираме здравни политики, мениджъри и специалисти с висока управленска компетентност, с нов тип организационно поведение и професионализъм, които да осигуряват медицински и здравни грижи в условията на променяща се социална, икономическа и здравна система. Изграждаме ново поколение здравни мениджъри с цел промяна на системата в посока осигуряване основното право на всеки човек на добро

ниво на физическо и психическо здраве, достъп до образование и информация за здравето; сигурност, че здравните грижи са достъпни, адекватни и с добро качество.

Всички предложени програми по специалности са съобразени с европейската политика и са адаптирани за България.

Придобитите знания и умения в сферата на общественото здраве и здравния мениджмънт гарантират на завършилите ни студенти успешна професионална реализация като:

- администратори в структурите на здравеопазването и здравноосигурителната система;

- експерти във ведомства и институции, които имат отношение към общественото здраве (министерствата на околната среда, на труда и социалната политика, на земеделието и горите, на образованието и науката, медиите и др.);

- мениджъри, консултанти и експерти в управленските структури на здравеопазването в лечебните заведения за болнична и извънболнична помощ, както и в правителствени и неправителствени организации на национално и международно ниво;

- преподаватели и сътрудници във висши медицински училища и научни организации.

В класацията по научните направления "Обществено здраве" и "Здравни грижи" МУ - София е на първо място.

Факултетът по обществено здраве към МУ - София предлага както бакалавърски, така и магистърски програми. Бакалавърската степен е с продължителност 4 г. съгласно Закона за висшето образование на Р България и е в две форми - редовна и задочна. Магистърските програми са с различна продължителност - също в редовна и задочна форма.

Факултетът по обществено здраве при МУ - София провежда обучение по специалностите "Обществено здраве и здравен мениджмънт", "Трудова медицина и работоспособност", "Стратегически мениджмънт на фармацевтичната дейност", "Кинезитерапия", "Лекарски асистент", "Управление на здравните грижи", "Клинични здравни грижи", "Медицинска рехабилитация, кинезитерапия и балнеология", "Акушерка" и "Медицинска сестра".

Студентите изпълнили задълженията си по учебния план, получават диплома за завършено висше образование на образователно-квалификационна степен:

"Бакалавър" по специалностите:

- "Обществено здраве и здравен мениджмънт" - редовна и задочна форма на обучение;

- "Управление на здравните грижи" - редовна и задочна форма на обучение;

- "Трудова медицина и работоспособност" - редовна форма на обучение;



Александрина Воденичарова

- "Кинезитерапия" - редовна форма на обучение;

- "Лекарски асистент" - редовна форма на обучение;

- "Акушерка" - редовна форма на обучение;

- "Медицинска сестра" - редовна форма на обучение.

"Магистър" по специалностите:

- "Обществено здраве и здравен мениджмънт" - задочна форма на обучение;

- "Трудова медицина и работоспособност" - задочна форма на обучение;

- "Стратегически мениджмънт на фармацевтичната дейност" - задочна форма на обучение;

- "Управление на здравните грижи" - задочна форма на обучение;

"Магистър" по чл. 42, ал. 1, т. 1 (а), т. 2 (б) и ал. 6 от ЗВО по специалностите:

- "Клинични здравни грижи" - редовна форма на обучение;

- "Медицинска рехабилитация, кинезитерапия и балнеология" - редовна форма на обучение.

Цялата информация относно кандидат-студентската кампания ще бъде достъпна в нашия справочник, който вече се продава в Деканата на Факултета по обществено здраве. Допълнителните си въпроси кандидат-студентите могат да задават на телефони: 9432 292; 304; 127; 486.

Срок за подаване на документи за кандидатстване по всички специалности от 22 юни до 28 юни 2015 г.

Кандидат-студентски документи се подават всеки ден от 9:00 до 16:00 ч. от понеделник до неделя (вкл.) във Факултета по обществено здраве с офиси в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", ул. "Бяло море" № 8, ет. 5.

ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ

ТОПЛОТО ВРЕМЕ ОЩЕ ПОВЕЧЕ ПРОВОКИРА ТОЗИ ПРОЦЕС



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

Liquid Off® съдържа билкови екстракти стимулиращи **детоксикацията на организма** посредством ускоряване на чернодробният и бъбречен дренаж.

Liquid Off® се препоръчва при **тежест и отоци на крайниците, лицето и корема, при наднормено тегло**, като придружаваща терапия на високо кръвно налягане и обща детоксикация.

Liquid Off® се приема по 20 мл на ден, разреден в 1,5 л вода, която се изпива в продължение на целия ден. По този начин се **гарантира постоянен, целодневен прием на активните вещества с адекватно количество вода**.

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

Продуктът е наличен в аптеките!

Weight Management

by detoxcenter.eu

Британски социолози провели изследване и установили, че всеки десети участник в анкетата се е оплаквал на лекаря си от умора. Сутрин едва се надигаш от леглото, през деня заспиваш на бюрото, а най-страшното време е 4 часа следобед, когато очите ти се затварят и кафето не помага.

Социолозите отчели, че само на половината пациенти, които се оплаквали от умора, била поставена медицинска диагноза, например дефицит на желязо или проблеми с щитовидната жлеза. Според специалистите често умората е причинена от нарушения на режима, но тогава тя лесно може да бъде преодоляна.

Експертите посочиха 5 причини за недостиг на енергия:

1. Вдигате много високо летвата

Вие сте перфекционисти и всяко нещо, което вършите, трябва да бъде оценено за повече от отлично. Затова изразходвате повече енергия от по-малко отговорните си колеги. Не можете просто да изчистите с прахосмукачката, а трябва да минете по два пъти всички ъгълчета, а това отнема двойно повече сили.

ПЕТ ПРИЧИНИ ЗА ПОСТОЯННАТА УМОРА

● Оказва се, че невинаги причината за сънливост и липса на енергия е недоспиването

По думите на професор Никол Левин от Медицинския университет в Ню Йорк, перфекционистите се уморяват допълнително и от постоянните съмнения дали са свършили всичко както трябва. Вместо да приключат работата с чувство за изпълнен дълг и да продължат напред, те се връщат отново към предишните задачи, за да проверят, доработват и подобряват. Всичко това предизвиква стрес и намалява енергията, казва д-р Левин. Обикновено перфекционистите не са уверени в себе си, което води до тревожност и умора. Съветът към тези хора е: Опитайте се да не си поставяте непоситими цели.

2. Прекалявате с кафето

Кофеинът е сериозен стимулатор на нервната система. Той изпраща сигнал на надбъбречните жлези да отделят



стресовите хормони адреналин и кортизол, а това изморява организма. Кофеинът повишава нивото на кръвната захар, след което следва спадане на енергията. Диетологът Мерилин Гленвил обяснява, че след изпиването на чаша кафе или чай хората чувстват прилив на сили и бодрост, но след това захарта пада и умората, която отново ги връхлита, е по-силна, отколкото преди. Най-често тогава хората изпиват още ед-

но кафе и всичко започва отначало.

Мит е, че кафето дава сила и енергия, казва д-р Гленвил. То има моментен ефект, а в дългосрочна перспектива предизвиква хронична умора. Същото се отнася и за енергийните напитки.

Така че, ако сте пристрастени към кафето, намалете постепенно количеството, което изпивате. Но не се отказвайте напълно, защото надделява мнението, че

напитката е здравословна.

3. Приемате много въглехидрати

Въглехидратите правят хората енергични, доволни, сити, добри и весели. Само че за кратко. Както обяснява д-р Гленвил, на практика хората се уморяват от храната, която би трябвало да ги зареди с енергия, защото за преработването ѝ отива много енергия. Бисквити, захар, ориз, макарони, бял хляб - всички те бързо повишават нивото на кръвната захар, но това ниво спада също толкова бързо и тогава човек става сънлив, раздразнителен и уморен. Сили дават продуктите, които освобождават бавно енергията и които са богати на хранителни вещества. Сред тях са плодовете и зеленчуците.

4. Не ви достигат протеини

Енергията от протеините се освобождава бавно. Те засищат организма и дават сили. Огладняването скоро след хранене означава недостиг на протеини. За да почувствате прилив на сили през деня, трябва да приемате месо, пиле, риба, бобови растения, броколи, сирене, орехи. Дневното количество протеинови храни трябва да е не по-малко от размера на дланта ви.

5. Налага се да се прегледате при лекар

Умората може да е признак за нарушена дейност на щитовидната жлеза. Също така и за диабет. При мъжете постоянната безпричинна умора може да е причинена от спадане на нивото на мъжкия хормон - тестостерона. Освен загуба на сили в този случай се наблюдава и загуба на мускулна маса, както и опадване на окосмяването по тялото и трудности с концентрацията.

Ако почувствате, че се уморявате дори когато не сте натоварени с работа, променете начина си на хранене, насипвайте се и се притеснявайте по-малко. Ако и това не помогне, се налага да се обърнете към лекар. (ЖД)

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

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

ТЕРАПИЯТА С ЛЕКАРСТВЕНИ ГЪБИ



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

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

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

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

ЛЕКАРСТВЕНИТЕ ГЪБИ И РАКЪТ

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

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



НЯКОИ СЛУЧАИ ОТ ПРАКТИКАТА НА БЪЛГАРСКИТЕ ЛЕКАРИ МИКОТЕРАПЕВТИ:

Г-жа Динева, гр. Ямбол

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

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

Г-жа Тодорова, 45 г., гр. София

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

Г-жа Николина К., гр. София

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

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ С ЛЕКАРИ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ:

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

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

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

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



Д-р Цонев, публикуваме случай с ваш пациент, заразен неизвестно как и кога с вирусен хепатит С, изживял ужаса и на болестта, и на неуспешното лечение, след което е включен в програма за ново лечение и спасен. Къде е България на общата хепатологична карта и какво могат да очакват като лечение заразените тук?

- Случаят е показателен, че е наложително да бъде направено още много за скрининга, който и у нас, и по целия свят куца, заразените постоянно се увеличават. Показателен е какво може и не може днес медицината в битката с "тихия убиец", както и за това как би трябвало да мисли и действа администрацията, когато медицината прави революции. У нас над 100 000 души са с хепатит С, много от

ЖИВОТЪТ НА БЛИЗО 300 ДУШИ С ХЕПАТИТ С ЗАВИСИ ОТ СТАРТА НА НОВАТА ТЕРАПИЯ

● С д-р Радин Цонев, началник-отделение „Гастроентерология“ в Токуда Болница София, разговаря Микаела Въжарова

тях не знаят. Такъв е случаят и с конкретния пациент. Изключително важно е да можем да диагностицираме заразените. Имаме, образно казано, една фуния, в която годишно могат да бъдат "хванати" около 1000 души. Каква е епидемиологията на хроничните вирусни хепатити у нас, каква е картината - в различните градове, области, етноси... тези въпроси стоят. С конкретни данни можем да планираме правилно и поведение, и лечение, и парите за него. При максимален обхват на скрининга за 2 години и половина можем да обхванем значителен брой хора с хроничен хепатит С. Що се отнася до лечението: досега в България с интерферон базирани терапии се лекуват 350-400 души годишно. Започнахме с конвенционален интерферон, беше почти преди 20 години. През 1999 влязоха първите комбинирани терапии с рибавирин,

последваха пегилираните интерферони от 2001 г., с бавно действие, резултатност - до 50%, много по-сладко натоварване на организма на пациентите. Първата малка революция. Последваха и други иновативни комбинирани схеми. В "ерата на интерферонното лечение" след 2011-а в България вече имаме над 60 до 70% успеваемост в лечението на хепатит С. От 2014-а за света, а за България от 2015-а са възможни иновативните безинтерфероновите терапии - постижение, което е и ще остане като забележителна революция, способно да връща живот на много иначе обречени болни. Лечението бе одобрено по ускорена процедура първо в САЩ в края на миналата година, после и в Европа - януари т.г. Това се прави само за лекарства с огромно значение за общественото здраве. Получихме шанса да го приложим у нас за 70

от около 400 определяни като "трудни пациенти", в рамката на т.нар. програми по благотворителност, осигурени от фармацевтичните компании - производители. След първия тримесечен курс на приложение обобщихме резултатите - почти 100-процентова добра резултатност при всички болни, вирусът на хепатит С вече не се открива в организма на пациентите. За болните с цироза терапията продължава 6 месеца.

- Т.е. можем да говорим категорично за потвърдено и у нас пълно излекуване?

- Да, категорично. Стъпвайки на резултатите, предадохме на МЗ общ списък с 300 пациенти, за които лечението с безинтерферонов режим е наложително и животоспасяващо. Сред тях има и с напреднала цироза, и с придружаващи заболявания, други, при които прилаганите и финансирани от дър-

жавата лечения не могат или не бива да бъдат прилагани. Там влизат и ХИВ позитивни, болни с кръвни заболявания, противопоказани на стандартната терапия, с автоимунни заболявания, таласемии, хемофилии, тромбоцитопения, хора с карциноми, със заболявания на щитовидната жлеза. Всички пациенти са внимателно подбрани от комисия от доказани експерти в областта на гастроентерологията.

- Европейската чернодробна асоциация прие във Виена нов консенсус с препоръка за лечението на хроничен хепатит. Какви възможности дава този консенсус?

- Във Виена се формулира консенсус, че безинтерфероновото лечение трябва да се осигурява препоръчително на всички пациенти с вирусна инфекция хепатит С без фиброза и задължително

трябва безинтерферонов режим при пациенти с умерена и тежка фиброза. Това важи както за нови, нелекувани пациенти, така и за лекуваните, но без успех. С това би трябвало да се съобразяват медицината, здравните системи, респективно всички държави.

- Значи вече не медицината, а администрацията трябва да кажат "да" за спасението на огромен брой хора и проблемът е сведен до финансов...

- Абсолютно. Финансов е и на осъзнаване, правилно осмисляне на държавноадминистративно ниво. Няма как да не се коментира темата цена, но колкото повече пациенти влязат в едно лечение, толкова повече пада цената. Ако успеем да включим 1000 - 1500 пациенти на година, друг ще е разговорът. И интерфероновото лечение в началото бе прескъпо. Но извън разговора за терапевтичните аспекти и пари има и друго и то е истински важно: новото лечение на вирусен хепатит С отваря възможността за ликвидирани на епидемиологични огнища на инфекцията. Светът получава шанс вирусът да бъде ликвидиран.

ИЗПОВЕД НА ЕДИН ПАЦИЕНТ, ЗА КОГОТО ЖИВОТЪТ ЗАПОЧВА НА НОВО

ДА УБИВАШ С БЮРОКРАЦИЯ И БЕЗРАЗЛИЧИЕ Е ПОВЕЧЕ ОТ ПРЕСТЪПЛЕНИЕ

Беше 2012 г., отидох да дам кръв. За приятел. Направих го. Но ми се обади човек от кръвопреливния център и ми съобщи: не можеш да си кръводарител, заразен си с хепатит С. Изключено, някаква нелепа грешка! Нямахме от какво да е. Една казарма и една зъбна операция съм имал дотук по-извънредно... Това е. Животът ми иначе, на човек малко преди тридесетте, бе, казвам го без смущение, като сбъдната американска мечта в България. И исках пак тук да продължа. Професионална реализация, шанс и позиция, изключителна среда, невероятна съпруга също с кариера, две прекрасни деца, здраве, спорт, пътувания, ипотека - само нормални неща

и нови планове, куп мечти. Направих все пак повторно изследване - в Токуда, при д-р Радин Цонев. Диагнозата се потвърди. Всичко се срина. Биопсията на черния дроб установи и начална фаза на увреждания, агресивно развитие на вируса, наложително лечение. Започна се по известните и плащани у нас интерфероновите схеми. В някои случаи терапията работи, организмът я приема с повече или по-малко усложнения, но при мен не се получи. Разбих се напълно, сърце, анемия, хормоните ми се разбутах до безобразие. И нищо като вирусологичен отговор... Който иска, нека опита да влезе в моите обувки - нищо от моя живот не можеше да

бъде като преди. Живееш с ужас, с болка, само в страх и за себе си, и за всеки до теб. Пазейки при всяко свое движение вкъщи стерилна чистота. Заспивайки всеки път и с мисълта, че вече никой не можеш да целунеш и че си... смъртен. До 2014-а бях вече в пълен емоционален срив, нищо от мен като личност не беше останало.

И тогава дойде нов ужас. Разбрах, че мога да бъда спасен, че медицината е открила терапията. Че по света вече я прилагат. Че оттук натък дали аз и други стоици като мен в България ще живеем зависи не от лекарите, а от някаква бюрократична машина. Научих, прочетох и лекарите ми потвърдиха - но-

вата терапия ликвидира вируса завинаги. Видях го и с очите си. Момиче с хепатит С, с тежка цироза и чудовищни коремни изливи, на което оставаша няколко месеца живот, получи шанса за това лечение... И днес е жива, вирусът в нея е ликвидиран. Разказа го и документално, във филм... своето възкръсване.

Още не ми се вярва, но преди няколко месеца и на мен се случи чудото. Бях изтеглен в програмата за същото лечение в България, с още дузина като мен, за които алтернативно лечение няма. На финала съм на третия месец от лечебния курс, работя, живея нормално, мисля трезво, усещам се здрав, в тонус, отново имам мечти, вярвам. Ве-



че имам и първото потвърждение от изследванията - няма вирус, още преди края на терапията. Още няколко месеца и ще бъде потвърдено окончателно, че съм излекуван. Сравнено с това, е дребно, смешно, комично да удариш дори милион в лотарията. Знам, не е фантастика да се мисли, че до 2020-а тези хапчета под една или

друга форма ще са дори в аптеките в квартала. Но дотогава колко жилища тук няма да са доживели спасението... Ако и нашата държава не чуе, не разбере, не намери решение и бюджет. Спешно. Разбирате ли, става дума за една от медицинските революции на века и никоя бюрокрация няма право да се прави на сляпа и глуха.

● Маслото успокоява, хидратира и подхранва кожата

Тина БОГОМИЛОВА

Жасминът носи наслада на душата и красота на снагата. В далечното минало до него са имали достъп само най-знатните и богатите. Първите сведения за жасмина идват от Индия, където се смятал за свещено растение и още го наричат "лунна светлина на любовта". За филипинците жасминът е символ на вяност, чистота и любов. Цветето там е национален символ и се смята за най-скъп подарък.

Китайците залагат на лековитите му свойства и го добавят към зеления си чай за прочистване на кръвта. Авицена препоръчвал жасмин при проблеми с нервите, на възрастните за

ЖАСМИНЪТ ПРОГОНВА БРЪЧКИ И МРАЧНИ МИСЛИ



тонус, а на жените - за премахване на лунички.

Гърците вярвали, че растението е дадено на хората от богинята на мъдростта Атина. Според татарите, за да попадне човек в рая, трябва сам да отгледа жасмин.

В Средиземноморието неговите цветове са възприемани като кралски символи и знак за привилегия. Жасминът в Италия е символ на любовта, която не се страхува от никакви прегради и забрани.

Твърди се, че Клеопатра успяла да съблазни Марк Антоний и благодарение на жасминовото уханье.

Жасминовият цвят символизира нощта и тайните, които само луната може да види. Сигурно и затова цветовете се берат само нощем.

Жасминът е много богат на етерични масла. В състава му влизат бензил ацетат, бензил алкохол, линалил ацетат, индол и други.

Това е едно от основните растения, използвани в ароматерапията. Действа релаксиращо и отпускащо, повишава концентрацията и избистря съзнанието. Успокоява нервите и създава чувство на увереност, оптимизъм и еуфория, възстановява енергията.

Жасминът се смята и за силен афродизиак, който оказва положително влияние при потентност и фригидност. Използва се и като мехлем за твърде чувствителна и суха кожа.

Помага за добър сън в горещите летни нощи. Маслото му е популярно като един от най-добрите природни лекове срещу стрес, депресия, безпокойство и умора. Има висока антиоксидантна активност и забавя стареенето. Облекчава болки в мускулите, навяхвания и скованост на крайниците.

Според китайските лекари жасминовият чай, който обикновено е комбинация от зелен чай и цветове на жасмин, е най-подходящата напитка за пролет-

та, защото прогонва натрупаните в организма негативи на зимата. Освен това е допълнение към лечението на бронхити и бронхиална астма.

Жасминът намира широко приложение в парфюмерията и козметиката. Изключително трудоемко е ръчно добиване на маслото от това растение, а от един тон цветове се получава едва литър ароматен концентрат. Това го прави едно от най-скъпите масла.

Жасминът съдържа и салицилова, бензоена, мравчена и други киселини, които му придават противовъзпалително, антисептично и антибактериално действие. Жасминовото масло успокоява, хидратира и подхранва кожата. Помага при раздразнена и чувствителна кожа, повишава еластичността и премахва стрии и белези. Отстранява дерматити, екземи, алергични обриви. Има подмладяващ и освежаващ ефект, леко избелва кожата. В бялата козметика маслото от жасмин се използва за кремове за суха и чувствителна кожа. Попада и в мазилата за зряла кожа, тъй като я подхранва и омекотява, предотвратява появата на фини линии, бръчки и петна.

Може да се добавят няколко капки от маслото в лосиона за тяло и лице, в шампоана и балсама за коса. За масаж се капват 10-15 капки в 50 мл чисто растително масло.

В парфюмите жасминовият цвят се използва като основна, базова нота. Комбинира се добре с аромата на лайка, бергамот, сандалово дърво, всички цитрусови масла и розата.

Казват, че от Клеопатра до днес жасминовото уханье е незаменимо при флирт.

Жасминът е символ на романтиката и любовта. Ароматът му дарява светли емоции и оптимизъм, прогонва стреса и мрачните мисли. Затова и жасминова терапия се препоръчва за повече позитивно настроение и самочувствие.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване



ESOPHARM

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

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Безспорен факт е, че в наши дни светът изпитва крещящ недостиг от хранителни продукти. По данни на ООН всеки шести човек на планетата гладува или търпи сериозни лишения. Прогнозите са в близките едно-две десетилетия тази неоптимистична картина да придобие още по-тъмни краски. На фона на това фактът, че поради изтичане на срока на годност значителна част от произведените храни се разваля и изхвърля, е повече от тревожен. Смята се, че при плодове и зеленчуците в световен мащаб загубите съставляват половината от произведената продукция! Само в Англия годишните загуби от унищожените поради негодност храни възлизат на повече от пет милиарда лири.

Затова в удължаването на срока на годност на храните се крият огромни резерви, чието използване в значителна степен би спомогнало за смекчаване на надвисналата световна хуманитарна криза.

Съществуват редица начини за запазване на хранителните продукти и удължаване на тяхната годност - хладилно съхранение, замразяване, консервиране, сушене, използване на природни или синтетични консерванти, лиофилизация и т.н., всеки от които има своите предимства и недостатъци. Сред тях лиофилизацията безспорно е методът, който е с най-много достоинства.

Леофилизацията се основава на уникалното свойство на водата да сублимира

(да преминава от твърдо в газообразно състояние, "пропускатки" течното) при много ниски температури (от -20 до -80°C). Технологичният процес преминава през

Леофилизацията - УНИКАЛЕН МЕТОД ЗА СЪХРАНЕНИЕ НА ХРАНИТЕ

следните етапи: замразяване на продукта, сублимация в условията на висок вакуум на съдържателя се в продукта вода и десорбция на остатъчната влага, като правило, при температура 45-50°C. В края на процеса продуктът съдържа минимално (от 1 до 4%) количество вода. Методът е открит през 1906 г. от французите д-р Ж. Арсен д'Арсонвал - ръководител на биофизичната лаборатория на Колеж дьо Франс в Париж, и неговия лаборант Ф. Борда. Терминът лиофилизация (от гръцки *lyo* - разваряне, и *philéo* - обичам) е въведен от шотландския биолог сър Александър Флеминг, откривател на пеницилина и носител на Нобелова награда.

Предвид характера на протичащите процеси методът е известен още и като сублимационно сушене.

Поради ниското влагосъдържание лиофилизираните продукти са изключително устойчиви на действието на съдържащите се в тях ензими, както и на бактериите и плесените. Съществени предимства на лиофилизацията в сравнение с другите методи за съхранение е отсъствието на денатурация на протеините и запазването на целостта на клетките, т.е. на формата, обема и структурата на продуктите. Веднъж лиофилизирани в херметични опаковки, предпазващи от достъпа на влага и кислород, те могат да се съхраняват при нормални условия в продължение на години! Както е известно, запазването на свежите и замразените продукти изисква значителни енергийни разходи при значително по-кратки срокове на тяхната годност за консумация. В резултат на сублимацията на водата в лиофилизираните продукти в почти непроменен вид се запазва микропорестата им структура. Ето защо при контакт с вода те за минути на практика изцяло възстановяват първоначалния си вид.

В интерес на историческата истина в действителност откриватели на лиофилизацията са... инките, които седем-осем столетия преди французите Д'Арсонвал и Борда широко са използвали този метод за удължаване на срока на съхранение на картофената си реколта, месото и др. За целта те отнасяли храните високо в

планините край митичния град Мачу Пикчу, където в условията на ниски нощни температури, разреден въздух и на слънчево греене през деня те изгубвали голяма част от съдържащата се в тях вода и ставали много по-устойчиви на развала. Всъщност това е и едно от главните достоинства на лиофилизацията.

В резултат на рехидратацията хранителните продукти възстановяват 93% от първоначалната си форма, цвета и аромата си

при минимални загуби на биологично активните вещества, съдържащи се в тях - протеини, въглехидрати, липиди, полифеноли, антиоксиданти, витамини и минерални вещества. Леофилизацията определено е един от най-добрите методи за продължително съхранение на плодове, зеленчуци, риба, месо, млечни продукти, яйца и множество други храни при максимално запазване на техните хранителни и органолептични качества. По принцип този начин на съхранение е приложим към всички хранителни продукти, с изключение на тези с високо съдържание на мазнини и сол. Т.е. може да се каже, че лиофилизираните храни са и здравословни... Масата на лиофилизираните продукти е до десет пъти по-малка от тази на свежите, което в значителна степен облекчава тяхната опаковка, съхранение и транспортиране.

Няколко години след откриването на лиофилизацията тя намира първото си значимо практическо приложение.

През 1909 г. Л. Шакел, използвайки сублимационното сушене, получава в сух вид вируса

на бяса, както и редица серуми. Следваща значима крачка била направена през 30-те години на миналия век от Е. Флосдорф, който получил лиофилизирана кръвна плазма, с което се поставя началото на широкото приложение на този метод във фармацевтичната индустрия.

В наши дни чрез лиофилизация се получават редица медицински препарати - хормонални, ензимни, тромбин, фибриноген, различни ваксини, пробиотици и т.н. Значителна част от т.нар. разтворимо кафе се получава също чрез лиофилизация на екстракт от кафе. В пчеларството лиофилизацията отдавна се използва за сушене на пчелно млечице и пчелен прашец.

В резултат на лиофилизирането на плодове като арония, касис, малини, боровинки и др. се получават сухи препарати с многократно по-висока концентрация на биологично активни вещества от изходните суровини, които намират приложение в производството на различни био-добавки.

Не са забравени и заклетите гастрономи - получени са дори

лиофилизиран хайвер и трюфели.

Неотдавна на пазара се появи и лиофилизиран... крил - скаридоподобен зоопланктон, който е богат източник на изключително важните за човешкия организъм омега-3 мастни киселини (ейкозапентаенова и докозахексаенова), на мощните антиоксиданти атаксантин и бета-каротен, селен, йод, мед и редица други ценни нутриенти. Независимо от това, че крилът е основна храна на китовите, тюлените, калмарите и албатросите, неговите световни запаси са огромни и се изчисляват на близо 800 милиона тона, което прави това производство изключително интересно и перспективно.

Съществен недостатък на лиофилизацията е нейната продължителност и значителна енергоемкост - от 5 до 10 пъти по-висока от тази при "класическото" въздушно сушене например. В условията на нашата страна обработката на 1 кг продукт струва около 23 лв., което повишава значително себестойността на продукцията. Предвид на това към настоящия момент лиофилизираните продукти се използват главно от космонавтите, пътешествениците, алпинистите и

мореплавателите, както и за нуждите на специални части на армията.

Нашата страна е една от водещите в тази област на хранителните технологии, наред със САЩ и Русия.

Една от възможностите за понижаване размера на енергийните разходи, а оттам - и на цената на крайния продукт, е използването на фотоволтаични панели, което се прилага в някои френски предприятия. Търсят се и други начини за намаляване на себестойността на продукцията - осъществяване на процеса при атмосферно налягане, а не под вакуум, диелектрично загряване с помощта на ток с висока честота с цел съкращаване продължителността на сублимационния процес, използването на т.нар. криопротектори, понижаване температурата на замръзване на разтворите и преработката на образуването на ледени кристали в клетките, и т.н.

Постепенно лиофилизираните храни, предвид необичайните си качества и възможности, си създадоха стабилна и постоянно прогресираща ниша и сред обикновените консуматори. Световното производство на тези продукти се оценява на около 2 милиона тона годишно с подчертана тенденция към нарастване на интереса и търсенето.

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 книжарницата "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.



Събитието под патронажа на г-жа Маргарита Попова - вицепрезидент на Република България, беше уважено от г-жа Цеца Цачева - председател на Народното събрание, а г-жа Йорданка Фандъкова, кмет на Столична община, беше сред наградените.

Годишните награди на Фондация "Св. Иван Рилски" под патронажа на г-жа Маргарита Попова - вицепрезидент на Република България, бяха връчени по време на официална церемония в "Кемпински хотел Маринела София". Бяха отличени хора с доказан професионализъм и високи заслуги в медицината, както и за активна обществена дейност в сферата на здравеопазването.

Г-жа Маргарита Попова награди проф. Иван Черноземски, отличен в категория "Онкология". Д-р Елиза Георгиева - учредител и управител на Фондация "Св. Иван Рилски", награди г-жа Йорданка Фандъкова - кмет на Столична

ВРЪЧИХА ГОДИШНИТЕ НАГРАДИ НА ФОНДАЦИЯ „СВ. ИВАН РИЛСКИ“

община, за кампанията "За да си здрава утре, прегледай се днес!" в категория "Благотворителност". В специалната категория "Приятел на фондацията" г-жа Цеца Цачева награди Силвия Кацарова. Д-р Неделя Щонова връчи отличие на Антоанета Рапонска, водеща на сутрешния блок "Добро утро с БНТ 2", отличена в категория "Здравна журналистика". Фондация "Св. Иван Рилски" присъди и специална грамота "Отговорност и грижа" на д-р Неделя Щонова - автор и водещ на "Духът на здравето" за образователната и иновативна инициатива "Заедно срещу инсульта". Нана Гладуиш връчи наградата в категория "Пациентска организация" на Центъра за защита правата в здравеопазването в лицето на председателя д-р Стойчо Кацаров и члена на управителния съвет Ангелина Бонева. В категория "Дентална медицина" д-р Йордан



Носителите на годишните награди на фондация „Св. Иван Рилски“ Снимка: Хайлайф

Георгиев награди д-р Евгений Миронов. Проф. Огнян Герджиков награди Ани Владимирова в категория "Психология". Д-р Явор Дренски, председател на Управителния съвет на Национално сдружение на частните болници в България и изпълнителен директор на МБАЛ "Токуда Болница София" връчи отличие на д-р Алцек Цеков в категория "Образна ди-

агностика". Проф. Любомир Стойков награди доц. д-р Георги Байчев в категория "Онкохирургия". Гери Дончева, която беше и една от водещите на вечерта, получи от проф. Стойков награда в категория "Приятел на фондацията".

Всеки от наградените получи пластиката "Благотворение" на скулптора и живописец Венцислав Василев, изработе-

на специално за годишните награди на Фондация "Св. Иван Рилски". Пластиката представлява фигура на жена, чиято коса прелива в издигнато сърце и е символ на красивата женственост и сила на дамите, преминали операция от рак на гърдата.

Сред ВИП гостите, които уважиха събитието, бяха представители на политическия, биз-

нес, медицинския и културния елит: Ралица Добрева - областен управител на Плевен, Росен Добрев - кмет на Оряхово, Владислав Николов - народен представител, Дарин Ангелов - председател на Общински съвет Плевен, Петя Василева, д-р Емил Бърдаров, д-р Мазнейков, д-р Болтаджиев, Саша Безуханова, Левон Хампарцумян, Ставри Калинов, Велизар Соколов - Заки, Теди Кацарова, Светлана Тилкова - Алена, Светла Петрова, адв. Биляна Тончева, София Борисова, Радослава Минчева, Боряна Баташова, Любомир Дяковски, Капка Амзина и Явор Цаков, Паолина Петракиева, Костадин Кръстев - Кокко, Мая Косева, Меги Савова, Росица Рангелова, Веселка Крачунова, Ева Кикерезова, Павел и Едита Цветкови, Цвети Разложка, Жорж Ганчев и др.

БЕЗПЛАТНИ ЛЕКАРСКИ СЪВЕТИ!

За да запазите и подобрите зрението си се доверете на „Лутеин Супер Плюс“



д-р Андрей Бакърджийски – специалист Очни болести, МБАЛ Пловдив

В съвременния свят очите са наточени изключително много и в значителна степен са изложени на вредните въздействия на околната среда. За правилното си функциониране клетките на ретината изискват прием на комплекс от витамини, микроелементи и растителни пигменти.

Бях професионално удовлетворен от формулата на продукта „Лутеин супер плюс“ на Витаголд - комбиниран природен продукт, осигуряващ високи количества чист лутеин и зеаксантин, витамини, микроминерали и антиоксиданти.

„Лутеин супер плюс“ на Витаголд е единственият продукт, съдържащ във формулата си Колаген - необходим за поддържане здравината и гъвкавостта на очните структури и Витамин Р (рутин),

който укрепва капилярните стени и регулира пропускливостта им и екстракт от Черна боровинка, който намалява възможността за образуване на тромби, укрепва съдовете и подобрява циркулаторната дейност - ефекти, особено важни за доброто състояние на ретината.

Клиничният ми опит доказва благоприятното въздействие на комплекса „Лутеин супер плюс“ Витаголд върху тъканите на окото. На моите пациенти препоръчвам „Лутеин супер плюс“ Витаголд за подобряване на зрителната острота при нарушения на зрението, за намаляване на риска от катаракта и възрастовата макулна дегенерация, на диабетици, поради повишения



риск от очни проблеми при тях, при синдрома „уморени очи“.

Продукта може да намерите в аптеките!

Раздразнителност, напрежение, умора, чести схващания – имате нужда от новия „Магнематрикс“!



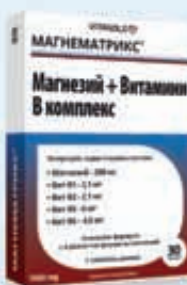
д-р Марияна Бързинска – специалист по нервни болести, гр.Пловдив

Магнезият е минерал, без който е невъзможно производството на енергия (АТФ) от клетките. Това го прави изключително важен и липсата му може да се отрази негативно на всеки орган и система в тялото.

Магнезиевият дефицит най-често не се търси и остава нелекуван, но се предполага, че засяга над 60% от хората. Има много сигнали за недостига му - нощни крампи, скованост във врата, болки в челюстта, главоболие и др. Често пъти ние лекарите търсим други причини за симптомите, защото оплакванията на нашите пациенти могат да се свържат с редица други заболявания.

Магнезият е ключов за протичане на имунната реакция, нервните и мозъчните функции, работата на мускулите и сърцето, за поддържане на нормално кръвното налягане. Над 300 жизненоважни ензимни реакции не протича без него.

„МАГНЕМАТРИКС“ НА ВИТАГОЛД е продукт, в който матрица от четири магнезиеви соли с различна разтворимост и степен на усвояване са комбинирани с четирите най-важни витамини от група В за постигане на дълготраен максимален ефект.



Уверено препоръчвам на своите пациенти новата формула „Магнематрикс“.

Търсете в аптеките!

Да си намериш добра компания за далечно и екзотично пътуване не е лесна работа - хората сме с различни материални възможности и пътешественически нагласи. А и много от нас, дори жени, вече предпочитат да си правят компания със себе си, отколкото да са зле придружени от някое мрънкало. Какво поведение да изберем, когато пътуваме сами, за да не дърпаме дявола за опашката?

Детайлната подготовка е най-важна за успешното ни самостоятелно пътешествие. Когато знаем къде искаме да отидем, за колко време и с какъв бюджет, първо правим проучване по реномираните туристически сайтове. Ползването на световен език е от полза и при ограничено време лично препоръчвам да пътувате по екзотични дестинации с чужда група заради следните предимства: опитен туроператор, малки групи, по-ниски от нашите цени, пълно спазване на програмата, стандарт на услугата, а и много от спътниците са сингъл. Хората са възпитани и се получа-

ва хубава компания, но и никой не си навира носа в уединението ти, когато го потърсиш.

Когато тръгваме да пътуваме съвсем сами, започваме с подготовката, както и купуването на самолетните билети. Добре е да го направим поне 3-4 месеца по-рано - не само заради по-изгодните цени, но и за спокойствието, че сме изпипали всеки елемент и нищо не е оставено на случайността. В блогото за съответните държави има много и подробна туристическа информация, откъдето можете да разберете от опита на други преди вас как да се придвижвате и къде да отседнете без риск. Там можете да намерите и специфични препоръки за поведението си, защото в много точки на света сама жена на път е все още твърде рядко явление.

Опитни в мимикрията

Облеклото и поведението са от най-голямо значение за безопасното ни пътешествие. Бялата жена, особено ако е руса и синеока, се приема за голяма екзотика и местните деца и жени ще искат да ви пипнат като жив представител от друга раса, да се снимат с вас или просто да ви се порадват. Носете дълъг ръкав и крачол не само заради непознатите насекоми, които ще закусят с вас: естествените материали в светъл цвят защитават термодинамиката на тялото. Няма да привлечат непознатите с голотата си, която може да се приеме ка-

Когато пътуваме сами

КЪСМЕТЧЕТО НА МАЙ

Често в реката може да намериш онова, което не можеш да откриеш в морето.
Индийска поговорка

то покана за по-близък контакт.

Носете шапка и кърпа или шал, с който да се покриете, ако забележите, че местните жени ходят така. Практикува се също и носенето на дискретна халка, независимо дали сте омъжена или не - така околните ще си мислят, че сте ангажирана и не търсите случайни авантюри. Усмивкайте се, но не протягайте ръце и не ръкомахайте, освен ако не сте наясно с езика на жестовите в съответния географски район. Не отговаряйте на подсвирквания и подвиквания, подминете ги с мълчание и не гледайте натрапниците в очите.

Сигурността преди всичко

Интуицията и чувството за самосъхранение ще ви подсказват много при влизането в хотела - веднага ще доловите дали сте избрали "почтено" място или "почасово". Ако случайно е второто, дръжте се студено и надменно, за да не оставите и грам подозрение за целите на посещението си. Ако изпитате страх от оставането през нощта, прежалете парите и изберете друг хотел. Приберете ценнос-

тите си в сейфа, но носете винаги в себе си копие от паспорта и застраховката.

Бъдете особено подозрителни в общи бани и тоалетни за дупки в стената - прикривайте ги или се къпете с риза или тениска. Внимавайте и при влизане в морето - в много мюсюлмански държави за жените и децата има запазен ден за плаж, а облеклото е много повече от бански костюм - цялата бурка.

Пазете се от обиколки късно вечер по усамотени места и тъмни улици и не парадирате с фото- и видеооборудването си. Не се притеснявайте да питате патрулиращия полицай докъде е безопасно да ходите - той познава района и ще ви информира коректно.

Не се поддавайте и на местни, които са неочаквано любезни и приятни и веднага почват да ви омайват: целта е да ви накарат да купите и със сигурност ще бъдете измамени. Това се отнася особено за "скъпоценни" камъни (които уж ще можете да продадете у дома с огромна печалба) и евтини самолетни билети.

В барове или дисотеки лесно ще станете

вите, които ще посещавате. Пак там се информирайте за консулските правила и за последни новости в случай на военни действия или природни бедствия.

- Оставете на близките си копие от програмата на пътуването и името и телефона на застрахователя, който ви е издал полицата. Уговорете се кога и по какъв начин ще се чувате.
- Непременно се снабдете с катинарчета за всички ципове по багажа ви - не се знае дали няма да ви използват за "муле" и да натикат в багажа ви непозволени за износ стоки.
- Носете документите и парите си в импрегнирано портмоне, закачено под дрехите на врата или около кръста. Не го сваляйте в нощния влак, за да не го забравите в бързината при слизането.
- Носете половината от багажа, който смятате, че ще ви трябва. Сувенирите и подаръците още през първата седмица ще ви натоварят поне с няколко килограма.
- Ако се окажете сред протестна демонстрация, не се изкушавайте да се правите на фоторепортер, а веднага се измъкнете от опасната зона.

Соловото пътешествие изисква и смелост, и способност за справяне в екстремни ситуации. Ако все пак сте тръгнали и малко съжалявате, че сте сами - по пътя все ще срещнете сродна душа, с която да продължите.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

ЛУНАТА



Направете си ден за разтоварване на плодови или зеленчукови сокове, чай и чиста вода (само тя да е поне 1,5 л на ден), за да дадете почивка на храносмилателната система и да освежите организма си. Със сигурност ще се почувствате по-леки и жизнени!

Първа четвърт 25 май, 20:20:10 ч.

Пълнолуние 2 юни, 19:20:13 ч.

Последна четвърт 9 юни, 18:42:54 ч.

Новолуние 16 юни, 17:06:27 ч.

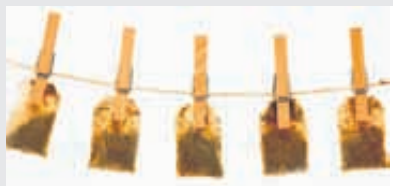
Първа четвърт 24 юни, 14:03:47 ч.

КАКВО ДА НЕ ПРОПУСНЕМ?

Да ползваме отново пликчето чай

ЗЕЛЕНИЯТ ЧАЙ в пликче, което вече сме използвали за топла напитка, все още може да ни послужи с полезните си свойства. Тест е показал, че обтриването на лице с акне в продължение на 8 седмици намалява до 70 на сто отделянето на себум.

Подобни пликчета - също и от **ЧЕРЕН ЧАЙ** - могат да облекчат кожата след слънчево изга-



ряне и да релаксират уморените очи. Накиснете две пликчета в студена вода с няколко бучки лед, леко ги изстискайте и поставете върху клепачите. Зачер-

вяването ще изчезне и ще усетите освежаване. Отвара от няколко пликчета е отлична за почистване на стъкла и огледала, както и за Мариноване на месо.

Използваните пликчета от **БИЛКОВ ЧАЙ** могат да бъдат изсушени и сложени в обувките за естествен освежител. Като им вземете здравето, вече можете да ги сложите към компоста за наторяване на градината.

Хранителна добавка на билкова основа при проблеми със СТОМАХА и ЧЕРВАТА

По оригинална рецепта на
Петър Димков



- Оказва благоприятно влияние при киселини и рефлукс
- Помага при болки и дискомфорт в стомашно-чревния тракт
- Допринася за по-добро храносмилане
- Подобрява тонуса на стомаха.

Фирма "Петър Димков и КО"

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

Търсете в аптеките

Дистрибутори:
"СТИНГ" АД
"Фармабион плус" ЕООД
02/953 26 01

БЛАГОУХАЕЩА ТЕЧНОСТ ОТ ЕТЕРИЧНИ МАСЛА
ФОНТАН, ВОДОСКОК

ГРУПА ЮЖНО-АМЕРИКАНСКИ ПАПАГАЛИ
ГЕРМАНСКА КИНОАКТРИСА
1901-1992

ОТРИЦАТЕЛЕН ЙОН
МИНЕРАЛ
ХРОМОВ
ИЛИТ

ИМЕНАТА НА НАШ ПИСАТЕЛ
1906-1986
„НОВА ЛЕТОПИС“

ЕТИОПСКА МЯРКА ЗА ТЕЖИНА
ГОРА ОТ ЛИПИ
МЯРКА

ОКИС
КИТАЙСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА

НАРОДНОСТ В ГАНА
ЕПОХА
РОМАН ОТ МАРИО НЕЗЕ

ЗАДКРИЛКА НА САМОЛЕТ
НАШ ПОЕТ
1923-1996
„ДОМ“

УВИВНО ТРОПИЧЕСКО РАСТЕНИЕ
ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ЗА ОСТРЕНЕ НА МОЛИВИ

СИХОТВ. ОТ А.МИЦКЕВИЧ
ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА
1945-2002

ВИД МИНЕРАЛ

ПОЛСКО КАФЕ ОТ ЦИКОРИЯ
ВНОСКА ЗА ПОГАСЯВАНЕ НА ДЪЛГ

ДОЛЕН КРАЙНИК
ЛЕКАРИ
ЛЕКАРСТВО ПОД ФОРМА НА ТБЛЕТКА

ГРАД В РУМЪНИЯ
КРАСИВА ПОДОВА ПОСТЕЛКА

ГЕРОИ НА АЛ.ДЮМА „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“
ОТЗВУК, ОТГЛАС

АМЕРИКАНСКА ПРОГРАМА ЗА ТВ ПРОГРАМИ
ГЕРОИ НА АДОЛФ АДАМ
„АКО БЯХ ЦАР“

МАЛОАЗИЙСКА БОГИНЯ

СЪРДЕЧЕН МУСКУЛ

ПОПУЛЯРНА ПЕСЕН
АРОМАТНА БИЛКА, ЛИМОНЧЕ

ЧЕРВЕН ЗЕЛЕНЧУК
РОМАН ОТ Х.МЕЛВИЛ

МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВЛЕНИЕ
РОМАН ОТ ФР.КАФКА

АВТОР НА РИСУВАНИ ФИЛМИ
ДЪРВЕНА ДРЪЖКА НА СЕЧИВО

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ
ЗОВ,АПЕЛ, ПРИЗИВ

ШВЕЙЦАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР
ДАМСКА ДРЕХА
РУДНИК

ОПИТЕН ЛЕТЕЦ
ОБЯВА ЗА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

ДОКАЗАТЕЛСТВО ЗА НЕВИННОСТ
ФРЕНСКИ ЦИГУЛАР
1815-1888

ПЛОДОВ ИЗВЛЕК
САЛОН
ГЕРОИ НА ШЕКСПИР ОТ ЕДН. ДРАМА

ГОДЕЖАР, СВАТОВНИК

ПОКЪЩНИНА ЗА СЯДАНЕ
СЛУЖЕБНО ПРЕТЪРСВАНЕ
ЗРИТЕЛНИ ОРГАНИ

РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ
ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС I

БИВШ НОРВЕЖКИ СКИАЛПИЕЦ
ВИСОК ОБЩЕСТВЕН ЧИН

НАШ ВЪЗРОЖДЕНЕЦ
1825-1863

СТИХОСБИРКА ОТ ЛИЛЯНА СТЕФАНОВА
РОМАН ОТ ВЛ.НАБОВОК

ЧАСТИ ОТ СЕДМИЦАТА

СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА
ЧИЛИЙСКИ ТЕНИСИСТ

УСТРОЙСТВО ЗА ПОСТАВЯНЕ НА ПРОЗОРЕЦ, СЕННИК

МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ

НАРОДЕН ПЕВЕЦ В КАЗАХСТАН И КИРГИЗИЯ

ПЛАНИНА МЕЖДУ КОСОВО И МАКЕДОНИЯ

ХУДОЖЕСТВЕН ТАНЦ

УРОКОМФОРТ
при уроинфекции

УКРАСА ЗА СТЕНА
3,14

КАПО НА БЕЛОТ
ПЕСЕН НА НЕТИ

АМЕРИКАНСКИ КОСМИЧЕСКИ КОРАБ
АЛКАЛОИД В ЛИШЕЙ И ГЪБИ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЯЙЧНИК
ФИЛМ НА САЩ С УИЛ СМИТ

ГЕРОИНА НА Д.ТАЛЕВ
„ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК“
ЧАСТ ОТ ДРЕХА

РЕЧНИК : АВАЛИТ, АГИЛАР, АРАБИТОЛ, ИРАНИТ, НЕТИР

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 18:

ВОДОРАВНО: Лом. Накит. Сафари. Опекуни. Окови. Натали Делон. Ланолин. Етнос. Рудикулит. Рада. Африка. Яна. Имена. Ип. Флаг. Ани. Лоден. "Ираклис". Таиров (Александър). Оти (Мерлин). "Рита". Тек. Ран. "Те". Сун. Ам. Атина. Стативи. Сок. АКЕЛ. МАЗЕРАТИ. Слива. Епод. Еозинофили. Ат. Фризьорка. Анеси (Абел). Аби. КА. Олово. Бон. Ракитак. Фенове. Комисар. Лата.

ОТВЕСНО: Отс (Георг). Манталитет. ПФАФ. Фанфари. Амор (Гилермо). Каторга. Стадион. Раси. Круиз. Зло. Лил. Калин Вельов. Иранит. Ир. Ове. Мода. Исак. "Аеро". Педя. Ток. Пелин. "Изабо". Ом. Нуку. Анани. Лист. Ас. ОН. Килим. Атмосфера. Ателие. Клисар. Тон. Норка. Илик. Корадо. Тави. ИЛ. Пола. Еврика. АТА. Видин. Ане. Абат. Синап. "Аналитика".

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галеб

Отговорен редактор
Светла Фотева
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-сун

Преглеждат:
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



Юве срещу Барса във финала на Шампионската лига

• Двубоят за титлата е на 6 юни в Берлин

За Реал се разписа Кристиано Роналдо от дузпа в 23-тата минута. Това беше негово 77-о попадение в най-престижния европейски турнир, с което португалецът се изравни с Лионел Меси на върха. Мечтите на Кралския клуб да защити трофея обаче угаснаха в 57-ата минута, когато бившият им кадър Алваро Мората изравни, а резултатът се запази до края.

Така на финала на 6

юни вместо Ел Класико ще гледаме Ювентус срещу Барселона.

За последно Юве спечели Шампионската лига през 1996 година, а до момента само веднъж е срещал испански тим на финала - Реал Мадрид през 1998-ма, когато печели Реал.

Със загубата в Мадрид "Белия балет" изгуби всички шансове за трофей този сезон, освен ако не стане чудо в Прима дивисион.

В другия полуфинал

Барселона излезе като краен победител въпреки загубата си на "Алианц Арена" с 2:3 от Байерн. Каталунският тим се класира за осмия си финал в историята с общ резултат 5:3. В тези мачове клубът има четири турнирни титли. Последните две са под ръководството на настоящия треньор на баварския колос Жозеп Гуардиола, за когото това бе шести полуфинал

в турнира. Миналата година той загуби с Байерн от Реал (Мадрид) с общ резултат 0:5.

Мачът в Мюнхен започна отлично за домакините, които поведоха с гол на Бернати още в седмата минута. Гостите обаче отвърнаха на удара по най-добрия начин - с два гола на Неймар, и предрешиха крайния изход. След почивката футболистите на Барселона намалиха темпото и Байерн стигна до престижна победа след попадения на Левандовски и Мюлер.

Ювентус ще играе срещу Барселона във финала на Шампионската лига тази година на 6 юни в Берлин. В реванша италианският тим направи 1:1 срещу Реал в Мадрид и след победата с 2:1 у дома се класира за битката за трофея. Това е осми финал за гранда от Торино, който за последно игра за купата през 2003 година.

Действащият европейски клубен шампион Реал Мадрид пък се прости с шанса да напише още една страница от историята на Шампионската лига, ставайки първият отбор, печелил я поредни пъти.

Чави и Касияс са първите футболисти със 150 мача в турнира

Халфът на Барселона Чави Ернандес и вратарят на Реал (Мадрид) са първите футболисти със 150 мача в Шампионската лига. Все пак полузащитникът на каталунския тим направи това първи. Ветеранът се появи в игра като резерва в мача срещу Байерн (Мюнхен), като замени Андрес Иниеста. Това пък е негов 172-ри мач за каталунците

във всички евротурнири.

Чави прави дебюта си за Барса през 1998 г., когато е само 18-годишен. Тогава той се появява като смяна в двубоя с Манчестър Юнайтед на "Олд Траффорд". Има 11 гола в турнира и три пъти е ставал шампион - през 2006, 2009 и 2011 година.

Икер Касийяс пък бе титуляр за Реал Мадрид срещу Ювентус.

Ето първата десетка на футболистите с най-много мачове в Шампионската лига:

1. Чави Ернандес (Барселона), 150 мача
2. Икер Касийяс (Реал Мадрид), 150 мача
3. Раул Гонзалес (Реал Мадрид, Шалке 04), 142 мача
4. Райън Гигс (Манчестър Юнайтед), 141 мача
5. Кларънс Зеедорф (Аякс, Реал Мадрид, Милан), 125 мача
6. Пол Скоулс (Манчестър Юнайтед), 124 мача
7. Роберто Карлос (Реал Мадрид, Фенербахче), 120 мача
8. Карлес Пуйол (Барселона), 115 мача
9. Кристиано Роналдо (Манчестър Юнайтед, Реал Мадрид), 115 мача
10. Тиери Анри (Монако, Арсенал, Барселона), 112 мача

BGvolleyball.com
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България

BG
BGvolleyball.com

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6



Пролетна умора?



Презареди с Амбинор!

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

България отново смая световното гимнастическо семейство, че и не само него. Този път обаче не чрез Златните си момичета или новите Стоян Делчев и Боряна Стоянова. А с това, че от нищото направи нещо голямо, както между впрочем винаги сме го правили.

От 7 до 9 май варненският Дворец на културата и спорта бе домакин на първия в историята съвместен турнир за Световната купа по спортна гимнастика и акробатика. Идеята, естествено, дойде от България след проведените успешно европейско първенство за всички възрасти по гимнастика в София преди година и Световни купи по акробатика. Още повече, когато на чело на организационния комитет застане гимнастикът с най-дълга и успешна спортна кариера у нас и доскорошен зам.-министър на спорта - Йордан Йовчев, Бруно Гранди (бел. ред. - президент на ФИГ) няма как да откаже подобен експеримент.

А че си беше експеримент, е малко да се каже, тъй като 10 дни преди старта на турнира не се знаеше дали въоб-

ще ще го има. Ремонтът на Двореца се оказва бомба със закъснител, която за щастие засега не избухна. Седалките и уредите се монтираха почти до самия старт на надпреварите, а бройката на зрителите, които полицията можеше да допусне във все още незавършеното съоръжение, се уточняваше в движение.

За капак на всичко президентът на ФИГ реши да дойде и с очите си да се увери, че подобен експеримент си заслужава. А Бруно Гранди рядко ходи на турнири.

За щастие и гордост отново изнесохме показно на света кое как се прави. За сметка на многото нерви и усилия на всички, ангажирани в експеримента, естествено. Дали България спечели от него, тепърва ще се установява, но е сигурно, че поне спаси репутацията си и не успя да се изложи пред света.



Всички български участници в турнира заслужиха аплодисменти

В гимнастиката отново смаяхме света

● На косъм бяхме да се провалим с организацията на уникален турнир

А за българските състезатели турнирът бе добре дошъл. Ако не бяхме домакини, нямаше как да изпратим пълни отбори на състезания от подобен ранг където и да било другаде на планетата. За малките, които участваха в съпътстващия международен турнир, пък това бе безценен урок и трупане на опит. Освен всичко друго нашите спортисти спечелиха и медали в конкуренция с едни от най-силните в Европа - общо представители на 37 страни.

Александър Батинков изигра перфектно съчетание на висилки и стигна до среброто - единственото отличие при мъжете и жените. България обаче имаше финалисти на 4 от уредите при гимнастиците и на един вид при акробатите, което другаде е трудно постижимо. При подрастващите пък спечелихме общо 24 медала.

"Въпреки всички притеснения и трудности, които имавме по време на подготовката, проведохме състезание на световно ниво. Всичко беше перфектно! Благодаря за усилията на Об-



Александър Батинков (в средата) получава поздравления за сребърния си медал на висилка от президента на БФСГ Красимир Дунев (вляво)

щина Варна да ни предостави всички необходими условия. За нас беше чест да бъдем в морската столица на България", каза Йордан Йовчев по време на срещата си с кмета на града Иван Портних след края на Световната купа.

Дано обаче тази перфектна организация да ни научи и на нещо друго - да мерим навреме каква лъжица вкарваме в устата си, защото следващия път може и да се задавим. (ЖД)

Смесената ни двойка Елена Великова и Алекс Жеков направиха чудесен дебют при мъжете и жените с четвъртото си място



10 MARKET
 Практичният избор

Да празнуваме **10** години юбилей заедно с Вас!

цените са валидни от 19.05 до 25.05

<div style="font-size: 2em; color: red;">2.69</div> <div style="font-size: 1.2em; color: red;">4.39</div> <div style="font-size: 0.8em;">лв/кг</div> <p style="font-size: 0.8em;">Охладени пилешки бутчета кг, тарелка</p>	<div style="font-size: 2em; color: red;">5.69</div> <div style="font-size: 1.2em; color: red;">7.29</div> <div style="font-size: 0.8em;">лв/кг</div> <p style="font-size: 0.8em;">Краве сирене "Ситово" кг от нашата насипна витрина</p>
<div style="font-size: 2em; color: red;">1.69</div> <div style="font-size: 1.2em; color: red;">1.99</div> <div style="font-size: 0.8em;">0.17 лв/бр</div> <p style="font-size: 0.8em;">Яйца 10 броя, размер М</p>	<div style="font-size: 2em; color: red;">0.99</div> <div style="font-size: 1.2em; color: red;">1.39</div> <div style="font-size: 0.8em;">лв/опаковка</div> <p style="font-size: 0.8em;">Вафли "Хели" 250 - 275г, различни вкусове</p>
<div style="font-size: 2em; color: red;">1.95</div> <div style="font-size: 1.2em; color: red;">2.45</div> <div style="font-size: 0.8em;">0.98 лв/л</div> <p style="font-size: 0.8em;">Бира "Ариана" PET, 2л</p>	<div style="font-size: 2em; color: red;">4.29</div> <div style="font-size: 1.2em; color: red;">5.69</div> <div style="font-size: 0.8em;">лв/бр</div> <p style="font-size: 0.8em;">Перилен препарат, прах за пране "Savex", 1.5 л, 2 кг, различни видове</p>