



**Гръцката
криза
пренареди
дневния ред
в Брюксел**

На стр. 8 и 9



**Представяме ви
д-р Анелия
Хохвартер,
водещ
офталмолог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 27 (154), 14 - 20 юли 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Инж. Иван Кондев,
председател на клъстер
„Биологично активни компоненти“:
Амбицията ни е още
по-висококачествено
розово масло**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Скокът
в жертвите
на пътя
изисква
спешни
мерки за
вразумяване**

На стр. 4

**Туристичес-
кият сезон
по морето
все още е
на кантар**

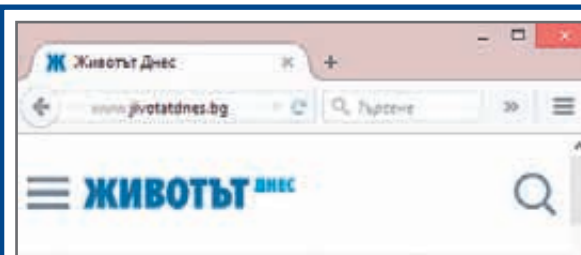
На стр. 6

**Как бившите
шефове на ДС
създадоха
родната
мафия**

На стр. 14

**Интересът
към „Формула
1“ спада
сериозно
в целия свят**

На стр. 32



**Вестник „Животът днес“
влиза в мрежата с нов,
богат на текстове,
снимки и видеосъдържание
интернет сайт**

Очаквайте повече полезна
и интересна информация,
интервюта, анализи и коментари.
В седмична анкета ще можете
да гласувате по горещи теми.
Връзката с читателите
става денонощна.



На стр. 20-21



**Вече 1000
сгради имат
договори
за безплатно
саниране**

На стр. 2

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на
токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

ECOPHARM

**Екстракт
от листата на
Гинко Билоба**

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Брюксел отпуска заеми за туризъм и инфраструктура

Евтини заеми за развитието на туризма и инфраструктурата с европари ще отпуска Министерство на регионалното развитие и благоустройство (МРРБ), като за целта ще бъдат създадени 6 нови фонда. Те ще разпределят средствата от Брюксел, предвидени за финансов инженеринг. Това обясни регионалният министър Лиляна Павлова по време на третата национална дискусия "Да! На българската икономика" в Стара Загора. Шестте нови структури ще дават нисколихвени кредити на бизнеса за проекти, които имат финансова възвръщаемост, обясни министър Павлова. След като проектите се изпълнят и компаниите върнат взетите назаем средства, те ще се отпускат отново от съответния фонд.

"Към момента обсъждаме да направим Фонд за инфраструктура, като европари за него да се вляят както от ОП "Региони в растеж", управлявана от МРРБ, така и от ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура", управлявана от ведомството на министър Московски", допълни Павлова.

Предвидени са и три Фонда за градско развитие, както и един за туристическите атракции.



**1000 сгради имат
одобрени договори
за бесплатно
саниране**

За четири месеца Националната програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради обхваща цялата страна и в момента няма област в страната, в която да не се изпълняват дейности по нея. Това заяви Десислава Йорданова - съветник на министъра на регионалното развитие и благоустройството, по време на Шестия национален зелен форум "Енергийна ефективност, нашият нов свят", организиран от списание "Мениджър".

Резултатите по програмата са повече от успешни. Регистрирани са над 2000 сдружения на собствениците в общините, 1300 са сключени договори между общините и сдруженията на собствениците, 1215 са подадените договори с искане за целево финансиране към Българската банка за развитие, а сключените договори за отпускане на финансиране са над 1000. Най-активните общини

и области по отношение на сключени договори за финансиране и подадени заявления са Благоевград, Бургас, Кърджали, София, Смолян, Стара Загора и София област, избори Десислава Йорданова. Доста общини вече са готови с техническите и енергийните обследвания и предстои да се обявяват обществени поръчки за проектиране и строителство. Десислава Йорданова отбелязва, че в следващите години инвестициите в енергийна ефективност ще се увеличават и ще разширяват обхвата си. Още от догодина по Националната програма за енергийна ефективност, финансирана от държавата, ще се даде възможност за участие и на останалите многофамилни жилищни сгради - тези, които са проектирани и строени преди 26 април 1999 г., независимо дали са тухлени сгради, или са строени по индустриален способ.

Клиентите на ЧЕЗ вече могат да използват услугите и на Cashterminal

Клиентите на ЧЕЗ могат да плащат от този месец сметките си за електроенергия на над 1000 терминални устройства Cashterminal на територията на цялата страна, по всяко време на денонощието, всеки календарен ден. Услугата може да се намери в раздел Електричество, както и на бърз бутон в горната част на екрана на терминала. Необходимо е да се преведе дължимата сума по клиентски номер и фактура. Клиентът получава защитеност и сигурност на извършените операции, както и законен документ за доказване на извършените от него плащания, самото плащане става в рамките на няколко секунди.



За 10 години, откакто е на българския пазар, ЧЕЗ разработи и предлага близо 100 вида услуги на клиентите си, сред които електронна фактура, SMS известяване за предстоящо прекъсване на захранването, SMS проверка на сметка, денонощна телефонна линия, енергийна ефективност, заявяване на услуги по телефона и през уебсайта, безкасови плащания. За същия период броят на местата за плащане бе увеличен от 319 до над 4800, бяха открити 32 Центъра за обслужване на клиенти в Западна България, удобни начини за плащане на сметки - чрез сайта на ЧЕЗ, чрез банкомат, с директен дебит, интернет банкиране, чрез Ипей, на каса.

Бъведено бе обслужване на едно гише и опашките пред касите на дружеството останаха в историята. Създаден бе единен денонощен телефонен център 0700 10 010, в който само през 2014 г. са приети над 1 036 176 обаждания. От 2013 г. на сайта www.moiteuslugi.bg клиентите на ЧЕЗ могат да намерят информация за актуални услуги и кампании.

www.jivotatdnes.bg

Очаквайте през седмицата в интернет!

Медии

Призвание

Икономика

Первият национален безплатен седмичник

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Кризата е преходна, но не и сригът на ценностите

Мариана Хил:

Какво може да се побере България

Екологичното строителство започва бавно, сякаш у нас

Как Европа помага българите в образованието

Memostore

Моят град

Проф. Момеков: Икономиката ще се върне до нивото преди кризата

Черният цокъл на стаята на милионите

Световната илюминация

Сайтът на най-големия български седмичник тръзва с богато ново съдържание, видео и модерна визия.

В епицентъра на медиите

За мнозинството българи съдебната система е тромава и неефективна, подчинена е не на закона и справедливостта, а на егоистични индивидуални или корпоративни интереси. Това е мнението и на нашите съюзници. Бавното и предубедено правораздаване стимулира корупцията и влошава качеството на живота, отблъсква почтените инвеститори и предприемачи. Това състояние може и да е удобно за един тесен кръг от хора, но е нетърпимо за обществото. Повече от логично е необходимата промяна да започне с усъвършенстване на установения с основния закон модел на съдебната власт.

Румен Ненков,
"24 часа"

В Румъния в последно време наблюдаваме радващ напредък в тази област, в България все още очакваме да видим такъв. Затова много би ми се искало всички български парламентарно представени партии да разпознаят "проекта съдебна реформа" като проект за бъдещето на собствената си държава. Мислейки по този начин, трябва да бъде направено възможното за осигуряването на конституционно мнозинство.

Гунтер Крихбаум,
"Дневник"

Они ден бялото знаме като министър-реформатор вдигна и правосъдният Христо Иванов - замразявал реформата си до изборите! Защо ли? Защото ще го изядат с копчетата

Промените в съдебната система

Цацаров и така наречените "Трима големи" в съда - както и всички във ВСС, защото, както Иванов я бе подкарал - замалко да си изтърват кокала, искат си го магистратчетата, алчно си го джвакат ли джвакат! Но не се предавай, Христо - ако наистина искаш да подредиш хаоса в правосъдието! Ако ли не - замразявай!

Валентин Стоев,
actualno.com

Все още никой политик не смее да даде най-логичното обяснение за това, че вероятно редица прокурори са корумпирани, а някои - дори свързани с организираната престъпност. Нищо чудно, че именно парламентарната комисия за борба с корупция преди няколко месеца не прие стратегията за съдебна реформа... Но пък доживяхме правосъден министър, макар и предпазливо, да критикува абсолютната безконтролност на прокуратурата, резултат от нейната централизирана полувоенна структура, липсата на ефикасен съдебен контрол върху всички нейни актове, трудно защитимия от правна гледна точка имунитет, с който прокурорите се ползват. Именно тези критики смразиха Сотир Цацаров и Христо Иванов. Но... дума дупка не прави. Още по-малко - съдебна реформа.

Калин Манолов,
offnews.bg

Отварянето на темата за голяма реформа на Наказателно-процесуалния кодекс би буквално съсипало крехките реформаторски усилия в парламента. Народното събрание във всяка негова разновидност, а още по-малко в тази няма как да се занимава едновременно с конституционни промени, с напълно нов Закон за съдебната власт и с промени в НПК. Това е ясно за всички. Сегашният НПК бе писан и приеман в продължение на повече от четири години. Подобно усилие в момента е невъзможно. Очевидната цел тук е да се размие фокусът на протичащата в момента реформа, за да не се случи нищо.

Красен Николов,
mediapool.bg

Тази седмица основните играчи, които са засегнати от идеите за съдебна реформа, свалиха картите на масата и представиха позициите си. Контролираният от ДПС Висш съдебен съвет, лоялният към същата партия главен прокурор и подопечната му прокуратура, и прилежащият към същия лагер председател на Върховния административен съд (ВАС) казаха отчетливо - не.

Това е троицата, през която се случва порочното консумиране на съдебната власт.

Редакционен коментар, "Капитал"

Тази реформа е на баир лозе. Но моят задача е тя да стигне до край. Правилата ще се променят, когато на върха на съдебната власт има хора, които носят отговорност за провалите. Ако сега сменим А с Б, то Б ще е по-лош или със същото качество, затова трябва да се смени моделът. Предлаганата съдебна реформа е сериозно разбъркване на карти. Аз никога не съм вярвал, че ще стигнем толкова далече, макар че политическият баланс, при който се случва това, е много сложен.

Христо Иванов,
Нова тв

Преди немного време г-н Лозан Панов изрази опасение, че промените в конституцията ще се превърнат в един предизборен лозунг, и ето че опасенията му се сбъднаха. Вносителите публично призоваха да бъдат оставени настрана юридическите аргументи, да се гледа политически на тези промени. Още повече че неправителствените организации също споделяха тези лозунги и инициативи, без изобщо да им е работа. Това не трябваше да се случва. Конституцията в никакъв случай не е разменна монета, нито предизборен лозунг. Това се корени в съвременния подход на провеждане на реформата

и по повод тези политически призови, че хората очакват промени в конституцията, искам много ясно да подчертая - не, хората не очакват промени в конституцията. Хората очакват правосъдие и то не се постига с персонални обиди и хвърляне на съмнения към една или друга гилдия.

Марин Киров,
Радио "Фокус"

Съдебната реформа не започва днес с актуализираната стратегия, която се обяви преди няколко месеца. Съдебната реформа започна далеч назад във времето и аз съм участвала още през 90-те години, когато тук бяха международни специалисти, с които по програмата ФАР ние правихме туининг проекти и реформирахме прокуратурата. Следващото нещо, което искам да кажа, е, че съдебна реформа без убедителността и участието на цялата магистратска общност няма как да се случи. Тя ще бъде провалена. Аз затова се притеснявам - защото виждам, че сега има разделение в магистратската общност, в магистратските среди за това какво трябва да се случи и точно как трябва да се случи.

Маргарита Попова,
ПИК

ПОСОКИ

Парата ли прави борбата



Петър ГАЛЕВ

Когато държавен служител пише в документ "Ханко Брат" вместо "Хан Кубрат", рискът да е неадекватен и в другите си дейности е много висок. Всъщност казусът "полицейско насилие", а понякога "полицейско безсилие" започва още от подбора и обучението на служителите в системата. Ако там попадат младежи със спорно средно образование и неизградени стабилна психика и ценностна система, не може да има гарантиран механизъм за удържането им в нормалните граници на поведение. Привличането на качествени хора зависи основно от заплащането и възможността за кариерно развитие. Но тук веднага възниква класическият въпрос за яйцето и кокошката. Ако го приложим към правоохранителните органи, ще трябва да се реши дали повишението на доходите трябва да е първо или повишението на изискванията към служителите. Лично аз се съмнявам, че един отъркалял се в различни порочни практики полицай ще стане изведнъж по-добър, ако му вдигнат заплатата. И в момента има свестни полицаи на всички нива, които сигурно са недоволни от стандарта си, но не са предали честта на пагона. Но ми се струва, че преди да правят протести, полицейските синдикати трябва да търсят механизъм за почистване на собствения си двор от натрупалата се смет. Иначе няма как да привлекат обществено съчувствие. Не и докато мнозинството от битовите кражби остават неразкрити или пък при обажданията в районното ни питат: "А ние какво да направим?". Затова много хора вече не виждат смисъл да викат полиция. Да не говорим за откупуването при пътни нарушения. Така че ваш ред е, драги полицаи. Докажете промяна и ние ще сме зад вас за заплатите.

СТОП КАДЪР



И жегата си намери майстора



Как ще намалим жертвите по пътищата



Христо Григоров,
председател на БЧК

Трябва да потърсим отговора в себе си

Войната по пътищата продължава, даваме невинни жертви и това е тенденция, която за съжаление не намалява. Ако направим анализ, за да видим какви са причините, аз съм сигурен, че доникъде няма да стигнем, защото ние от години анализираме, говорим, но в крайна сметка виждаме какви са резултатите. Докато не потърсим отговора вътре в себе си, тази война ще продължава. Един от въпросите, който трябва да си зададем, е защо сме толкова агресивни. В търсене на причините за случващото се по

пътищата можем да започнем от подготовката на шофьорите. Да приемем, че тя е добра, да приемем, че книжките се взимат по нормален начин. Какво става след това? Поема ни обществото, поема ни една недисциплинирана ситуация. С инфраструктурата има проблем, с образованието има проблем, с възпитанието има проблем. Отделно да не забравяме, че българинът има проблеми, той не живее добре. Всичко това се натрупва. Ако се увеличават глобите, това ще има дисциплиниращ ефект, но най-важното е

ние сами да се запитаем защо се получава така. Сега сезонът е активен, хората тръгнаха на почивка, трафикът е интензивен. Повечето от хората са купили кола "на старо", този 20-годишен автомобил има проблем, ние живеем с чувството, че сме големи пилоти, и като се направят тези комплексни причини. Но ние нямаме право повече да губим човешки животи. И тук ли ще бъдем първи в Европа? Просто трябва да спрем с неразумното си поведение. Това е изводът.



Ева Попова, фондация
„Безопасни улици от Валя“

Всичко започва от слабата подготовка на шофьорите

Причините за многото на брой катастрофи и жертвите, които даваме на пътя, са комплексни и ние попадаме в омагьосания кръг на пътната безопасност. Всичко започва от слабата подготовка на шофьорите. Затова трябва много да се работи в посока на обучението, то да премине към Министерството на образованието и науката и да се работи за съвършено нови програми за обучение. След това се сблъскваме с враждебна пътна инфраструктура. В България се прилага грешна политика. Показват го последните инциденти, които се случиха в населени места. Годишният доклад на МВР показва ръст в тази посока. За съжаление пътната инфраструктура допринася за

това. Собствениците на пътя, които са общините, не предприемат никакви превантивни мерки за обезопасяване на улиците в населеното място. Има много методи и средства, те не са скъпи. Тези мерки биха довели до ограничаване на скоростта, каквато е и основната причина за последните инциденти в селищата. На следващо място стигаме до контрола. За съжаление у нас МВР през последните години е занижило контрола. Имаме остаряло законодателство, това е Законът за административните наказания и нарушения, който от 60-те години не е изменен, а само е разписана процедурата по административно-наказателното производство. Накратко - констатираме нарушение,

съставяме акт, той може да се обжалва. След това се изготвя наказателно постановление, което трябва да бъде връчено и нарушителят да се намери на постоянен адрес. Това не се прави, защото най-често нарушителите посочват настоящи адреси, а не постоянни. Оттук невръчването на наказателните постановления са хиляди. Започва да тече 3-годишен давностен срок, той изтича и така не могат да се накажат нарушителите. Има рецидивисти на пътя, хора с десетки нарушения. Те започват и да убиват. И така през контрола стигаме до недисциплинираността и чувството за безнаказаност на шофьорите и така затваряме този омагьосан кръг.



Комисар Бойко Рановски,
началник на „Пътната полиция“

Проблемът е в занижения контрол

Проблемите са в това, че в продължение на година контролът, който се осъществяваше на пътя, беше сведен до минимум. След като хората една година не са били контролирани на пътя, това им даде усещането, че могат да си правят каквото поискат на пътя. От една страна, липсата на контрола с камерите, от друга страна, преструктурирането на нашите служби и определянето на служителите, които могат да работят по Закона за движение по пътищата - всичко това оказва влияние. Камерите работят вече от 23 май, но за съжаление видяхте

например на 3 юли, за кратко време загинаха много хора. Това означава, че мерките не трябва да бъдат еднократни, за момента или за кратко време. Мерките трябва да са постоянни и дългосрочни, за да очакваме резултат. Но пък само контролът не може да реши проблемите на пътя. Например хората, които си возят децата в колите без обезопасителни седалки или без поставен колан, те не осъзнават какво може да се случи на тяхното собствено дете. На тези хора само с контрол няма как да им променим менталитета. Те трябва да се обучават още от учили-

ще, като родители също трябва да се обучават и да знаят кое е безопасно за техните деца. Инфраструктурата в последните години се развива в положителна посока. И въпреки че има табели, пътни знаци, хората не спазват ограниченията и стават тежки катастрофи. По отношение на повишаването на глобите за нарушения на пътя моето категорично мнение е, че те не трябва да се повишават. Те и в момента са достатъчно високи.

Петя ДИМИТРОВА

Втората пенсионна реформа ще се окаже само изменение, предвидено в пакет от промени в Кодекса за социално осигуряване, въпреки амбициозната заявка на управляващите за смяна на осигурителния модел. Предизвикателствата пред пенсионната система са свързани с политики извън нея и това създава рискове за нейната дългосрочна устойчивост.

„Националният осигурителен институт и солидарният стълб трябва да бъдат достатъчно стабилни, за да плащат адекватни пенсии на хората, а не да получават средства според възможностите на бюджета и да поддържат ниски пенсии - даде посоката за справедлива промяна вицепремиерът и министър по социалните въпроси Ивайло Калфин при гласуването и обсъждането на пенсионната реформа на първо четене в пленарната зала. - Мисля, че всички са на едно мнение, че сегашната система в сегашния ѝ вид е пагубна за пенсионното осигуряване в страната."

За да се стигне до "40% ръст на пенсиите към 2025 г.", новият пенсионен модел трябва да работи поне 25 години.

Социалният министър обеща, че с него ще се постигат два ефекта - увеличаване на новите пенсии в бъдеще с всяка следваща година и освобождаване на значителен ресурс от около 1 млрд. лева, който би могъл да се използва за подпомагане и повишаване на по-ниските пенсии.

"Няма смисъл да обещаваме чудеса. Увеличаването на пенсиите е заложено във формулата, така че е гарантирано", прогнозира Ивайло Калфин перспективата пред промените в пенсионната система, внесени от Министерския съвет.

Отсега е сигурно, че в бъдеще пенсионният модел може да претър-

Нисък старт за втората пенсионна реформа



пи политически промени и причината е, че системата е недофинансирана.

"В момента бюджетът на НОИ е 9,6 млрд. лева, а допълнително средства има и в частните пенсионни фондове.

Ресурсът е голям, а ефектът - изключително малък. Ако се запази тази тенденция, като се има предвид демографската тенденция, след десет години можем да очакваме още по-тежки резултати, още по-голяма зависимост от бюджета и обезсмисляне на солидарния стълб", представи своята визия за финансиране на пенсионната система социалният министър.

Пенсията, като заместващ доход, трябва да е около 80% от последното възнаграждение на човек, преди да спре работа. За да се случи това, парите за старост трябва да се увеличат значително.

Не е предвиден краен срок за увеличението им с 40% в проекта за пенсионна реформа, която се разглежда в момента в Народното събрание.

Анализ на социалното ведомство показва, че първите пет поколения, родени след 1960 г., ще получават ниски пенсии, а задължителното осигуряване във втория стълб ще ги ощетява.

Ръстът на старите и новите пенсии ще продължи да зависи до голяма степен

от възможностите на бюджета.

"Пакетът от промени в Кодекса за социално осигуряване представлява амалгама от мерки за снижаване на дефицита на държавното обществено осигуряване (ДОО) и други, които целят точно обратното - увеличаване на разходите и съответно на дефицита - твърди старши икономистът от Института за пазарна икономика Десислава Николова. - През 2037 г., която е последната година на промените, дефицитът в ДОО ще достигне 1,2% от БВП, а по сега действащия кодекс той би бил около 1,1%."

Според нея официалните прогнозни сметки, които придружават проекта, показват, че **в средносрочен план ще се постига известно подобрене на баланса на ДОО.**

В дългосрочен план обаче новият пакет от мерки няма да постигне основната си цел - да снижи дефицита в разходопокривната система, въпреки че осигуровките за фонд "Пенсии" на ДОО ще нарастат с 2 процентни пункта (с по 1 пр.п. съответно от началото на 2017 и 2018 г.), а възрастта за двата пола и за трите категории труд ще се увеличава плавно до 2037 г.

"Излиза, че работещите не само ще плащат по-големи осигуровки и ще работят по-дълго, но и ще трябва да финансират (с другите си данъци) и по-голям дефицит в ДОО. Причината за това

е, че паралелно с мерките за вдигане на приходите (най-вече по-високите осигуровки и нарастващата възраст за пенсиониране) се прокарват и мерки в посока увеличаване на разходите на държавната пенсионна система", показват изчисленията на икономиста от ИПИ.

Николова пресметна, че "и двете мерки товарят сериозно разходната част на ДОО, като по официални сметки първата мярка ще доведе до по-големи разходи в размер на 1,5% от БВП в края на периода".

Социалният министър обаче е категоричен, че пенсионната реформа няма да влоши баланса на НОИ.

Според макроикономическия модел ще има намаляване на дефицита, което ще се случи към 2023-2024 г. Тогава се очаква той да падне до 0,8% от БВП. "Въпреки увеличението след това до 1,2% това е много по-малко в сравнение със сегашните 2,5%", коментира Ивайло Калфин.

Мерките подкопават

действащия тристълбов модел на пенсионно осигуряване, освен че не подобряват по никакъв начин баланса на ДОО в дългосрочен план, показва анализът на ИПИ. Предвиденото увеличаване на вноската към универсалните пенсионни фондове с 2 пр. пункта от 2017 г. се отменя, което е в явно противоречие със замисъла на пенсионната реформа от 1999-2000 г.

В модела се предвиждаше постепенно да се намалява ролята на първия, разходопокрив-

ен стълб (както в осигуряването, така и последващото изплащане на пенсии) за сметка на засилване на ролята на втория, капиталов стълб. Причините - влошените демографски тенденции в България и най-вече финансовата неустойчивост на първия стълб с неговия солидарен принцип.

С последните промени в Кодекса обаче се прави точно обратното - засилва се ролята на разходопокривната система за сметка на личните пенсионни сметки.

Във финансово измерение това означава, че натрупаните средства по лични партии в частните пенсионни фондове дългосрочно ще останат ниски. Политиците ще продължат със спекулациите за незначителността на втория стълб, както и с амбициите той да се закрие и да се прехвърлят средствата от него.

"Проблемите, които създаде промяната в КСО (Кодекса за социално осигуряване) през декември 2014 г.

с възможността еднократно да се избира осигуряване в пенсионен фонд или в НОИ, предизвикват много повече въпроси, отколкото решават", е мнението и на Иван Нейков, председател на Балканския институт по труда и социалната политика и бивш социален министър.

Той твърди, че "с тази стъпка, скрита под много благовидно покривало на свободен избор, всъщност се променя основата на българския осигурителен модел, такъв какъвто беше замислен и създаден през 2000 г."

"Солидарният и капиталовият стълб трябва да работят заедно.

Затова и двата са задължителни, за да могат хората, родени след 31 декември 1959 г., да получават по две пенсии. Ефектът ще бъде много сериозен и много негативен в много посоки, ако премахваме задължителността на капиталовия стълб - убеден е Нейков. - Това ще означава, че парите на хората, които са натрупали в техните лични сметки, в универсалните фондове могат да се местят, но няма да носят доходност."

По време на дебати в парламента Хасан Агемов също напомни, че "на преден план излезе усещане за свръхсолидарност и разочарование и общественото недоволство от несправедливостта на досегашния пенсионен модел".

Очаква се между първо и второ четене на закона политическите партии да направят конкретни предложения, които най-вероятно ще засегнат втория осигурителен стълб.

ПАРИТЕ ЗА СТАРОСТ ИЗОСТАВАТ ОТ ЗАПЛАТИТЕ

Съотношението между средната пенсия и чистата средна заплата (след данъците и удържките за служител) през последните четири години се е влошило, показват данните на НОИ.

Докато през 2010 г. пенсионерите средно са получавали малко над половината от средната нетна заплата за страната - 51,5%, през миналата година това съотношение е паднало до 47,8%.

Парите за старини са загубили

около 4% от адекватността си по отношение на заплатите въпреки индексацията по швейцарското правило, което се прилага от миналата година, въпреки великденските и коледните добавки и ръста на средния осигурителен доход.

През миналата година съотношението се подобри минимално в сравнение с 2013 г. - с 1,4% в полза на пенсиите, но то не е достатъчно да обърне тенденцията на изоставане и да се стигне поне до нивото от 2010 г.

Все още има шансове сезонът да се окаже успешен

Аделина КРЪСТЕВА

Още през зимата, след като европейските институции наложиха санкции на Русия заради политиката ѝ в Украйна, представителите на българския туристически бизнес прогнозираха сериозен спад в посещенията на руснаци по Българското Черноморие. Опасенията стигаха до прогнози за провал на летния сезон и драстичен спад в приходите.

В предишни години голям брой руснаци, особено деца и младежи, летуваха в България по социални програми, подпомагани от тяхната държава. Но заради наложените санкции тази политика е променена. Според информация от председателя на Икономическата комисия в Народното събрание Петър Кънев с редица мерки Русия пренасочва около 6 млн. туристи от дестинации в държави - членки на ЕС, към почивка в Крим, Сочи и други курорти извън общността. Конкретно за България това вещае загуби от милиони за икономиката ни, при това не само в туристическия бизнес, но и в други отрасли, които са свързани с него. Затова

българската администрация обяви мерки за минимизиране на загубите

чрез насърчаване на родните туристи да почиват през лятото в нашите курорти, привличане на граждани на други държави, активно налагане на страната ни като целогодишна комплексна туристическа дестинация, която предлага не само море и планина, но и културни забележителности, екологични се-

лица, СПА, органична храна, селски почивки. За реклама на родните предимства в туризма до средата на 2015 г. са похарчени 32 млн. лв. Браншът осигурява около 14 на сто от brutния вътрешен продукт на страната и затова инвестициите в неговото налагане са с очаквано добра възвращаемост.

С днешна дата, когато реално сезонът е започнал,

прогнозата за 60% отлив на руски и украински туристи засега не се оправдава.

Междинните данни от звеното за анализи в ресорното министерство са за 20-40% спад. От пресцентъра на ведомството обясниха, че министър Николина Ангелкова и експерти правят посещения на курортите в началото на юли, за да се убедят лично каква е реалната картина и какви са проблемите на място. Едва след края на сезона ще могат да се правят точни анализи и сравнения какво се е случило през лято 2015, съотнесено към предишни години. Според министъра на туризма ситуацията това лято е доста динамична, защото е възможно на-



С какво привличаме чужденците

За съжаление страната ни, особено в морския туризъм, се очерта като нискобюджетна дестинация. Това означава приток на западни пенсионери преди началото на активния сезон и след края му, а в основните два месеца - на младежи и семейства, търсещи преди всичко ниската пакетна цена. Те се настаняват в прилични като качество хотели, но при отдавна отхвърления от средната и по-високата класа ол инклузив, който се възприема като хранене на конвейер с компромисни като качество продукти. Отделна група са т.нар. "алкохолни туристи", които по време на престоя си не забелязват нищо друго освен евтините изобилни високоградусови напитки в денонощните заведения. Презастрояването на големите ни курорти, тежкия трафик, оформянето на пешеходните алеи със сергии тип "битпазар", липсата на единна система за озеленяване и почистване на повечето места затвърждават low cost имиджа. В някои от курортите той изглежда непроменен, но вече има места, които могат да предложат другата концепция - малки хотели с домашна храна, допълнителни развлечения и гледка към природата. Точно в тях е надеждата да дойдат истински ценители на морето, които са склонни да платят по-висока цена за откъсването си от градската джунгла.

ваксване в най-активните два летни месеца - юли и август. Първи позитивен сигнал според нея са заявленията от най-големия британски туроператор "Томас Кук" допълнителни 44 полета

на летище Бургас. Заради гръцката криза вече има наши туристи, започнали Черно море.

Още отсега обаче започват усилията за подготовка на успешен летен сезон през 2016 г.

Николина Ангелкова обяви, че за първи път страната има одобрена национална програма за реклама на туризма ни, която е готова една година предварително. Според нея практиката да се прави реклама година за година не е ефективна.

Пред "Животът днес" председателят на Асоциацията на хотелиери-

те и ресторантьорите в България Благой Рагин потвърди, че има спад сред руските туристи, основно в хотелиерските услуги. Защото над 350 000 руснаци вече имат закупено недвижимо имущество у нас, главно по курортите, което те стопанисват и посещават основно през активния сезон. Това според г-н Рагин дава надежда, че потокът от туристи ще се стабилизира. Според него

проблемът идва от сложната политическа картина и глобалните конфликти, които не могат да бъдат прогнозирани и управлявани.

Все пак Министерството на външните работи въведе навреме пакет от мерки за облекчаване на процедурата по издаването на визи за туристите от Русия, Украйна, Беларус, Молдова. И ако все още не е ясно дали руснаците ще се възползват активно през тази година, очакванията са туристическият поток от други държави да се увеличи. Вече се отчитат повече продажби в Германия (около 6%), Полша (7%), Чехия (6%), Сърбия (5%), Гърция (10%), Македония (3%) и най-сериозен ръст, но от сравнително ниска база бележат Литва, Латвия и Молдова - около 40 на сто.

Въпреки че Италия има огромни традиции и предлага високо качество и в морския, и в планинския туризъм, се наблюдава увеличаващ се

интерес и от страна на техни туристи да посещават България. Статистиката сочи, че

през 2014 г. 129 000 италианци са дошли у нас с цел туризъм.

Те са привлечени от летните и зимните курорти, както и от възможността за градски посещения.

След последните трагични събития в Тунис големите туроператори, които работят на техния пазар, търсят алтернативи за туристите си, като България е сред държавите, които могат да предложат съответните условия. Напълно е възможно част от френските туристи, планирали почивка в Тунис и региона, да се пренасочат към наши курорти. Това стана ясно по време на срещата между министър Ангелкова и Рене Шикли, президент на Асоциацията на френските туроператори в Париж. Във френската столица на площад "Пале Роял" беше открито туристическо изложение "България - традиции и култура".

Подготвя се и среща у нас на големите туроператори, които работят на френския пазар,

за да се промоцира страната ни като целогодишна туристическа дестинация и да бъдем още по-активно препоръчвани за сезон 2016 г. Рене Шикли подчерта, че французите имат интерес към България, като се очаква туристопотокът към страната ни да бележи трайна възходяща тенденция през следващите години.

Франция ще ни помогне при разработването и на стратегията за зимния туризъм, както и при подготовката на пътна карта за развитие на целия сектор. Това е договорено на срещата на министър Ангелкова с Кристиан Мантеу, изпълнителен директор на държавната агенция по туризъм ("Atout France"). Франция ще ни съдейства с експертиза и при изграждането на лифтове и ски инфраструктура.

Регламентира се професията екскурзовод

За първи път в България ще действа наредба, която ще регламентира условията и реда за правоспособност за упражняване на професията екскурзовод, съобщи министър Николина Ангелкова. Наредбата вече е публикувана за обществено обсъждане на сайта на Министерството на туризма. С подзаконовия акт за пръв път се създават нормативни изисквания за екскурзоводската дейност, която е изключително важна за рекламата и качеството на предлагания туристически продукт.

Предвижда се и създаването на Регистър на правоспособните екскурзоводи, който ще бъде част от Националния туристически регистър. За да не се затруднява работата на доказаните и опитни екскурзоводи и да не се принуждават хора, които от десетилетия упражняват тази професия, да се явяват на изпит, се въвежда изискването те да докажат (с трудова или служебна книжка), че през последните 5 години са упражнявали екскурзоводска дейност.

Инж. Иван Кондев е завършил полу-проводникова електроника в Техническия университет и до 1989 г. е участвал в разработката и производството на радиолокационни станции за военнопромишления комплекс. По-късно е бил директор на "Електрон експорт", работил е по различни европейски проекти, като управлението на речния трафик в българския участък на Дунав, както и по програма, свързана с охраната на морската ни граница. Вдъхновител и създател на клъстера „Биологично активни компоненти“, председател на управителния му съвет. Първата крачка към осъществяването на целите на клъстера е направена - работи аналитична лаборатория, която открива нови биологично активни вещества в традиционно отглежданите в България лавандула и маслодайна роза.

Инж. Кондев, обяснете какво представлява клъстерът "Биологично активни компоненти" и каква е ползата от такава структура като цяло?

- Клъстер по принцип е мрежа от сходни, взаимосвързани или допълващи се конкурентни фирми с активни делови взаимоотношения и диалог, които ползват обща специализирана инфраструктура, пазари на труда и услуги и са изправени пред общи възможности за развитие, както и заплахи. В случая говорим за съдружие от 11 компании от хранителната и козметичната индустрия, които имат общи бизнес и научни интереси. Има устав, вноска, която се гласува на общо събрание и така членовете на клъстера се подкрепят. Те са конкуриращи се на пазара, но това не пречи в такива структури да имат общо оборудване, което да прави конкурентоспособна тяхната продукция. Ако всеки закупува това оборудване поотделно, просто няма да им стигне ресурс.

Днес и храненето, и козметиката преминават през ерата на биологично активните компоненти. Те обхващат огромна група от съединения, които чрез участието си в биохимичните механизми и физиологичните процеси оказват позитивен здравен ефект върху хората. Знаем, че използването на растителни и животински продукти като лекарства и козметични средства датира отпреди повече от 3 хиляди години. Актуално е и казаното още от Хипократ - "Нека храната

бъде твоето лекарство, а лекарство - твоята храна".

Основно предизвикателство пред науката днес е идентификацията на биологично активните компоненти и оценката на свързаните с тях здравни ефекти. Необходимо е фокусиране на изследователската енергия за изясняване на ролята на биоактивните компоненти в зависимост от традицията, географския произход, начина на производство, контрола, доверието на потребителя и информираността на участниците по цялата хранителна и/или производствена верига.

Клъстерът си поставя задача, разполагайки със съвременна аналитична лаборатория, да идентифицира нови биологично активни вещества, съдържащи се в традиционните за България растения роза и лавандула, и на тяхна основа да се разработи нов продуктов асортимент.

- Намираме се в лабораторията, собственост на фирмите от клъстера, изградена и с 50% европейско финансиране.

- Лабораторията разполага с последно поколение апаратура, която използва модерни информационни инструменти за проучване, представяне и обмен на информация в областта на храненето и козметиката. Привличаме и много добри специалисти. Разработваме методите за анализ на новите продукти, както и стратегия на тези компании как иновационните им продукти да бъдат внедрени и съответно продавани. Сnižават се разходите за осигуряване на дос-

Биоактивните вещества са в основата на нови продукти

● С инж. Иван Кондев разговаря Галина Спасова



товерни и високотехнологични лабораторни изследвания, на актуална информация за резултати от научни изследвания в областта на хранителната и козметичната индустрия. В крайна сметка се намалява и себестойността на продуктите.

- Проследява ли се и процесът на производство?

- При направените анализи тук констатираме, че някои продукти не отговарят на високите изисквания на европейския пазар, не са толкова конкурентоспособни. Така фирмите се ориентират какво да променят в технологичния процес, какви нови изследвания са нужни и съответно така се подобрява много качеството. Отделно, изследвайки тези нови биологично активни вещества, които в момента са хит за хранителните и козметичните фирми, подпомагаме създаването на иновационни продукти и стъпването им сериозно на пазара. Независимо от доброто общо състояние на фирмите - членове на клъстера в момента, те не са постигнали оптималното си развитие и конкурентоспособност поради няколко основни причини - недостатъчна научно-практическа и лабораторна подкрепа, конвенционално информационно

осигуряване, недостиг на ефективен маркетинг и реклама.

- Какъв е прекият интерес на потребителя от подобна форма на съдружаване?

- Информационните ни инструменти позволяват потребителят да получи подробно, специализирано описание на качествата на дадения продукт, включително показатели извън задължителните за вписване на етикета. Освен това се предоставят данни както за съдържанието на биологично активните вещества в продукта, така и за влиянието на тези вещества върху организма от гледна точка на здравето и правилното хранене. Една от целите ни е чрез съвременните информационни компоненти да рекламираме продукцията на всички фирми от клъстера. Направили сме първата стъпка, създавайки програмен продукт "прозрачност", който влиза в т.нар. семантични активи на ЕС, които в момента се изграждат. Така продукцията на клъстера става прозрачна и достига до много голям кръг фирми, потребители и по този начин с един съвременен метод ние започваме да правим и да рекламираме производеното от клъстера.

В близките няколко години се предвижда

нително средства, за да доразработим активите, да развием и допълним лабораторията във връзка с изискванията на отделните членове на клъстера, като за тази цел ще се включим и в нови европейски програми.

Днес и храненето, и козметиката преминават през ерата на биологично активните компоненти

- Какво замисляте след лабораторията?

- Предвиждаме изграждане на иновативно производство за членовете на клъстера, за да се ползва от всички. Най-добре е засега да се внесе една нова производствена установка за извличане на масла от лавандула и роза, които са типични за България. Качеството на тези екстракти ще е много високо, защото те не съдържат токсични отпадъци, характерни за традиционните методи. Този технологичен процес е чист за самия продукт и, второ, той не замърсява околната среда. Членовете на клъстера ще могат да произвеждат иновативни продукти с висока добавена стойност.

- Близко ли е наистина времето, когато ще изнасяме уникалните си продукти с висока добавена стойност?

- Точно това ми е амбицията, защото ниската принадлежна стойност е минус на българската икономика. Произвеждайки розово масло по новия метод със суперкритична екстракция, да създадем много висококачествен продукт. Цената му е съвсем различна от производения по традиционния метод. Защото компаниите, които купуват розово масло като традиционна екстракция, го преработват допълнително.

Клъстерът ще си изпълни перфектно задачата, ако успеем по новите европрограми да разширим лабораторията, ако направим нови производства на продукти с висока добавена стойност, за да може печалбата да остане тук и фирмите да вървят напред.

- Как се преодолява вкорененият ни индивидуализъм, толкова спъващ всяко общо начинание?

- Много трудно. Първоначално, създавайки клъстера, повечето от фирмите не вярваха, че ще има полза. Но след като пуснахме лабораторията, направихме първите изследвания, видяха, че имат сериозни пропуски и по този начин могат да ги отстранят. Интересът се повиши. Фирмите вече се убеждават, че това е пътят да си подобрят конкурентоспособността. Виждат реално, на практика, че с общи ресурси те могат да направят това, което поотделно ще им е непосилно. И все пак се отчистата бизнес логика, щем не щем, ще видим, че този начин на организация е много добър. Клъстерните форми са много подходящи за България.

Всенародното „ОХІ“ разбърка

Една седмица след проведения в Гърция референдум страстите не спират да бушуват. Мнозина експерти и високопоставени политици предупреждаваха и плашеха, че ако южните ни съседи гласуват против условията на споразумението с кредиторите, това едва ли не ще доведе до автоматично излизане на страната от Еврозоната и връщане на драхмата.

Е, гърците гласуваха против, като загърбиха всякакви опасения от черни сценарии за бъдещето на страната, избирайки "ОХІ". По официални данни на Министерството на вътрешните работи на Гърция гласувалите на 5 юли са общо 62,5% от всички имащи право да участват в референдума. Това са 6 161 140 от 9 858 508 гласоподаватели. Макар по закон гласуването да е задължително, при избори обикновено правото си на вот използват около 70% от пълнолетното население на страната. По отношение на референдума извън сметката останаха привържениците на Гръцката комунистическа партия, която призова за бойкотирание на вота. Нейните избиратели традиционно са около 6-10% от гласувалите.

Общо 61,31% бяха тези, които казаха "ОХІ" на споразумението между Гърция и кредиторите ѝ, което предвиждаше на първо място строги икономии в най-различни сфери. 38,69% гласуваха за сключването на споразумението в този му вид, а 5,80% от всички бюлетини бяха недействителни.

Високата избирателна активност и значителният превес на гласовете против споразумението, ако не друго, то поне изпратиха две много ясни послания към международната общност - първо, че гърците са категорично против да бъдат облагани с повишени данъци, докато доходите на много от тях се свиват драстично, и второ - че те все

още твърдо подкрепят правителството на младия Алексис Ципрас, което вече половин година не отстъпва пред исканията за сериозни реформи и строги икономии.

Първите ефекти бяха моментални. Въпреки че впрегна целия си апарат, за да убеди гърците да гласуват "за" споразумението с кредиторите,

гръцката опозиционна партия "Нова демокрация" не успя да постигне резултатите, които търсеше.

В резултат на това още на следващия ден дългогодишният лидер на партията и бивш премиер на Гърция Андонис Самарас беше принуден от съратниците си да подаде оставка.

В публичното пространство се заговори, че горчив хап ще трябва да преглътне и Кристин Лагард, шефката на Международния валутен фонд (МВФ), чийто втори мандат, изглеждаше, ще остане само мечта. Традиционно МВФ понася сериозни критики заради начина, по който



то подхожда спрямо страните длъжници. Известна смяна на курса настъпи по отношение на необходимостта от облекчаване на дълга на Гърция, ко-

ято е разгледана и в последния доклад на фонда за ситуацията в страната. МВФ прие позиция, че трябва да има облекчаване на дълга на страната, за-

едно с икономически реформи, за да може да се отпусне трети спасителен транш. Естествено тази новина беше приета положително и от Атина.

Няма преки рискове за икономиката на България

На фона на затворените гръцки банки и непрестанните догадки ще има ли "Грекзит", или няма да има у нас закономерно се появиха притеснения за родната икономика.

Още на 30 юни БНБ успокои обществото, че клоновете на гръцки банки в България не са застрашени от съдба, подобна на дружествата майки. "Никакви действия на гръцкото правителство и централната банка за налагане на мерки в гръцката финансово система нямат правна сила в България и не могат по никакъв начин да засегнат нормалното функциониране и стабилността на българската банкова система", успокоиха от БНБ.

Ако има рискова група у нас, то това със сигурност биха били наши дружества с гръцки собственици и съсобственици, но ситуацията засега е напълно спокойна. Опасност от банкова криза, породена от събитията в Гърция, у нас засега е малко вероятен сценарий.

В коментар за в. "Животът днес" Милена Стоева от Българската стопанска камара ка-

за, че най-големият риск за българския бизнес е от забавяне на плащанията.

"Забавянето на плащанията заради банковата ситуация в Гърция е единственото нещо, от което трябва да се притесняват родните предприемачи към момента", коментира Милена Стоева.

Забавянето на плащания има най-голямо значение по отношение на износа на България към Гърция. За миналата година стокообменът ни със страната се равнява на 2,8 млрд. евро, от които 1,48 млрд. е експортът. За южната ни съседка най-много изнасяме електроенергия, на второ място са зърнените култури - пшеница и смес от пшеница и ръж. Третата позиция е за рафинираните растителни масла. Традиционно има и експорт на текстилни изделия и неблагородни метали. "България изнася най-много електроенергия към гръцката държавна компания и затова в момента е много несигурно как ще се плаща този износ - разказа Милена Стоева. - Нашите производители започнаха да намаляват износа си

към Гърция още след кризата 2008-2009 г. Основните ни пазари след тази криза станаха Германия и Турция, като експортът за Гърция загуби позициите, които имаше преди, и вече не е толкова значителен. Не мисля, че българските компании скоро ще започнат да изнасят отново натам. Те се пренасочиха."

По отношение на инвестициите Милена Стоева сподели: "Преките инвестиции на България в гръцки компании са незначителни, така че там няма риск за нашата икономика. Няма риск и по отношение на гръцките инвестиции в България, защото при наличието на криза там инвеститорите гледат как да си осигурят бизнеса и затова подобряват и подсиgurяват дейността си в другите страни."

"Към момента е трудно да се предвиди какви последици ще има, защото трябва да се изчака коментарът на европейските институции. В процес на следене сме, а с конкретни становища ще може да се излезе едва след като се разясни какво става в политически план", заключи тя.



Немският бизнесмен Уве Дахългоф пусна на пазара водка „Grexit“. По думите му лимоненият вкус на напитката не е случаен - той намежда за препоръката: „Ако животът ти поднесе лимони, направи си лимонада“

картите за ново раздаване



Най-значима остава критиката от страна и на експерти относно наложеното свиване на основни

пера от гръцката икономика

вследствие на споразумението с кредиторите. В резултат на това brutният вътрешен продукт (БВП) на държавата се срути с повече от една трета.

Страната беше достигнала БВП от близо 360 млрд. долара през 2009 г., а през 2014 г. той се е свил до 237 млрд. долара. Експертите твърдят, че такъв драстичен спад в икономиката на държава-

та съвсем естествено поражда невъзможност тя да изплати дълговете си. В свой анализ за Project Syndicate, цитиран от The Telegraph, Нобеловият лауреат за икономика Джоузеф Стиглиц казва: "Ако гръците гласуват с "да", това би означавало депресия почти без край. Гласуването с "не" поне ще даде възможност на Гърция да поеме съдбата си в свои ръце, а на гръците - да оформят бъдеще, което може и да не осигурява просперитета от миналото, но със сигурност е повече изпълнено с надежда от днес".

Жертвеният агент на гръцкото правителство се оказва финансовият министър Янис Варуфакис,

който със своята ексцентричност и непремерени изказвания успя да си спечели доста недоброжелатели сред европейските чиновници. Той подаде оставка в деня след референдума, което бързо беше разтълкувано като жест от страна на гръцкото управление, целящ да покаже желание за

диалог с кредиторите.

"Днес не протестираме, днес празнуваме. Днес празнува демокрацията", заяви премиерът Алексис Ципрас пред събралото се множество на площад "Синтагма" в нощта на пети срещу шести юли. "Гърция изпрати послание на достойнство, на гордост. Никой не може да пренебрегне тази борба за живот, за надежда, за оптимизъм. Опази Европа, която познавахме, Европа на ценностите, с които беше основана, няма никаква връзка с изнудванията и ултиматумите", екзалтирано редеше той на фона на скандиранията "Не на режима на строги икономии".

В крайна сметка референдумът разбърка картите за ново раздаване.

А Ципрас, изглежда, е решил да играе "ва банк".

В коментар за в. "Животът днес" политическият анализатор Георгиос Цогопулос, експерт в Гръцката фондация за европейска и чуждестранна политика ELIAMEP, сподели, че ситуацията на гръцкото управление е тежка. "Въпре-

ки че премиерът Ципрас вярва, че ще съумее да предоговори условията, партньорите не са никак съгласни с този подход. Затова пред Ципрас сега стои съдбоносно решение - да приеме тежки мерки, за да гарантира бъдещето на Гърция в Еврозоната", каза г-н Цогопулос. На въпрос дали има опасност от голямо разделение и поляризация в гръцкото общество той отговори така: "Да, има поляризация в обществото, която обаче сега ще се превърне в обща воля за оставане на Гърция в Еврозоната".

"Надявам се референдумът да изиграе роля в преговорите и решение да бъде намерено. Трябва да се знае, че повечето от гласувалите с "не" се надяват Гърция да остане в Еврозоната. Когато осъзнаят, че има истинска опасност от Грексит, може би ще си променят гледната точка. Но сега вече е ред на Ципрас да решава", допълни г-н Цогопулос.



Илиян ВАСИЛЕВ

Гръцката усмивка - кой ще се смее последен?

място за разсъждения относно дългосрочния ефект и последствията на текущите събития. В зависимост от мерителните инструменти може да се доказват различни тези, в това число и непопулярни, но в дългосрочен аспект гръците може да спечелят от дефолта на гръцката държава. Дори и жизненият стандарт на гръците да падне, което най-вероятно ще е незначително, те ще останат в Еврозоната, което ще им позволи да живеят по-добре от съседите си. При всички случаи над равнището, което сами могат да си осигурят.

Ако успехът в противостоещото между Гърция и тройката се мери с размера на "подстригването" на дълга - което при всички случаи ще бъде стотици милиони евра, които ще бъдат отписани от балансите, - то тогава Гърция печели - кредиторите губят.

Процесът върви на много

равнища и в много посоки - промяната няма да се състои за една нощ и със сигурност предполага реструктуриране на дълга - удължаване на матуритета и замяната му с друг вид облигации, в т.ч. вечни облигации. На повърхността вероятно ще бъде обвързано с пакет от реформи, които да гарантират увеличение на собствените приходи и способност, за да може да се погасява някакво равнище на дълг. Загубата в обезценки на активи в кредитните портфейли с голяма вероятност ще погуби някои банки - което ще предизвика нови вълни от спасителни акции на ЕЦБ и ново усещане за криза.

В дългосрочен план обаче гръцките гласоподаватели едва ли ще бъдат накарани да поемат екстремни саможертви или да видят жизнения си стандарт сринат.

Гръцката икономика и банки имат остра нужда от бързо споразумение с кре-

диторите и от свеж паричен ресурс - не само за да погасят дългове, а най-вече да покрият вътрешни плащания.

СИРИЗА не може да осигури нито едно от двете.

В следващата сцена на гръцката драма гръцкият елит може да се върне към базисното русло на политики - вероятно с някаква гранд коалиция или правителство на националното спасение. Но проектът "СИРИЗА" вече ще е изиграл своята роля и постигнал своята цел - най-добрата възможна сделка с Европа - такава, каквато традиционните партии не можеха да дадат. Това, с което Ципрас ще може да се отчете пред силните в своята страна, е, че стигна там, докъдето никой от истаблшмента на Гърция не можеше и да мечтае да стигне чрез стандартен преговорен процес.

Нито "Нова демокрация", нито ПАСОК биха били в състояние да разтърсят Европа до степен Юнкер да предлага немислимо щедра ликвидна подкрепа и опрощаване на задължения срещу освобождаване от необходимостта да се общува в бъдеще с Ципрас и Варуфакис.

Така проектът "СИРИЗА" ще е изпълнил мисията си - да отложи реформите и да постигне сделка.

От тук нататък гръцкият елит ще се смее последен - пожертваните шефове на СИРИЗА ще трябва да си ходят - но "вечните" на власт остават.

Мнозина в Европа също ще се усмихват. Но не и данъкоплатците.

Краят на гръцката криза може да отключи много подълбоки процеси в рамките на Европейския съюз и Еврозоната.

Ако Европа не се заеме с реформи - накрая никой няма да се смее.

От блога на автора

Потъването в дълбините на икономическата криза стана бързо, но Ирландия, Испания и Португалия съумяха да избегнат грозящата ги катастрофа. Помогнаха им партньорите от ЕС, а също и кредитните програми на европейските стабилизационни фондове.

Тези три страни показаха решимост да проведат сурови реформи и по този начин се измъкнаха от дълговата яма и успяха да постигнат икономически ръст. Пътят на спасението, разбира се, не беше лек. Опитът на Ирландия, Испания и Португалия би могъл да бъде полезен и за Гърция, стига Атина да поиска да се възползва от него.

Как започна кризата

Ирландия стана втората страна от еврозоната след Гърция, чиято икономика през 2008 година дерайлира. За разлика от южноевропейската държава, заплатите за банкрут на "зеления остров" не бе причинена от проблем с държавния бюджет. Кризата в Ирландия възникна заради частните дългове. В предишната година на икономически бум банките се отнесоха доста лекомислено към отпускането на кредити, главно за строителството на нови здания. На пазара на недвижимите имоти се наду огромен сапунен мехур, който през 2008 година се спуска. Правителството беше принудено да гарантира банковите влогове, за да предотврати пълния срив на кредитните институции. Само Anglo Irish Bank получи от държавата около 30 милиарда евро. В същото време в хазната постъпваха все по-малко данъци. Ирландската икономика преживяваше упадък, най-много пострада строителният отрасъл.

Испания попадна в турбулентната зона също заради раздутия сапунен мехур на пазара на недвижимата собственост. В годините на икономическия разцвет в страната ежегодно се строяха до 800 хиляди нови апартаменти, а цените на жилищата за 10 години се утроиха. Оказа се,



Испания

Как Ирландия, Испания и Португалия избегнаха икономическата катастрофа



Ирландия

че и тук прекалено голям брой проекти са се финансирани на кредит. Накрая, през 2008 година стана ясно, че частната задлъжнялост е двойно по-висока от целия испански брутен вътрешен продукт. Когато цените

внезапно се сринаха, много длъжници се разориха, а икономиката дерайлира. В един момент държавата се оказа в ситуация, в която трябва ежегодно да плаща по 32 милиарда евро помощи за безработни.

Португалия влезе в еврозоната през 2002 година. Веднага след това към страната потеклоха инвестиции, но това събитие не промени производителността на труда. Португалската индустрия беше нерентабилна, а държавните разходи нарастваха. Критиците посочваха, че самата социална система в страната работи на кредит. Държавният дълг растеше и Португалия загуби доверието на международните кредитори. През 2010 година рейтинговите агенции започнаха да понижават оценката на нейната кредитоспособност. За да привлече инвеститори, на правителството се наложи за известно време да предлага 15-процентни плащания по държавните облигации.

Как се поведе битката с кризата

През 2010 година Ирландия поиска помощ от неотдавна създадения Европейски фонд за финансова стабилност (EFSF), както и от Международния валутен фонд (МВФ). Страната получи извънреден кредит от 68 милиарда евро. Много банки бяха национализирани, в това число през 2009 година и проблемната Anglo Irish Bank. Правителството въведе режим на строги икономии и последователно преразглеждане на държавната финансова политика. Намалени бяха заплатите на чиновниците и социалните плащания, ДДС беше повишен.

През 2012 година Испания също получи многомилиардна помощ от Евросъюза за спасяване на банковата система, благодарение на която тя успя да се стабилизира. Мадрид обаче така и не поиска официално подкрепа от европейските стабилизационни фондове, заради което нямаше изискване провеждането на реформите да се контролира от Брюксел. Независимо от това испанското правителство започна да провежда политика на строги икономии, заради което се сблъска с шумни протести сред широки слоеве на обществото, но икономиката беше спасена.

През май 2011 година европейските министри на финансите единодушно одобриха кредитен пакет за Португалия. Така след Гърция и Ирландия тя стана тре-

тият получател на финансова помощ от европейските стабилизационни фондове. В периода до 2014 година Европейската централна банка (ЕЦБ) съвместно с МВФ отпусна в подкрепа на Португалия 78 милиарда евро. От своя страна Лисабон намали заплатите на държавните служители и оряза социалните помощи. Освен това бяха увеличени ДДС и други данъци.

Каква е днешната ситуация

Днес Ирландия се възприема като пример за успешност в преодоляване на криза чрез прилагане на мерки за най-строги икономии. През декември 2013 година "зеленият остров" беше първата страна сред получателите на помощ, която успя да се откаже от услугите на европейските стабилизационни фондове. През 2014 година икономическият ръст на страната достигна 5 процента, което е рекорд за целия Европейски съюз. Сега нейният брутен вътрешен продукт почти е достигнал нивото си отпреди кризата. А съдбата на ръководителите на злощастната Anglo Irish Bank, която едва не разори Ирландия, ще се реши на най-големия в историята на страната съдебен процес.

Испания получи 40 милиарда евро в рамките на програмата за финансова помощ, която приключи през януари 2014 година. Тази година правителството оптимистично разчита на икономически ръст от 3 процента. Изглежда, че и тук е намерен изход от кризата. Но не всичко протича така гладко: почти всеки четвърти испанец както и преди е безработен, а политическите партии, които критикуват политиката на икономии, успяха да постигнат успех на регионалните избори.

Португалия се възползва от европейската програма за финансова подкрепа в продължение на 3 години и излезе от нея през май 2014 година. За първи път икономиката на страната отбеляза ръст, макар и неголям - 0,9 процента. Правителството обещава да продължи реформите, въпреки че ситуацията е усложнена от демографския проблем - застаряващото население. Показателите за благосъстоянието на португалците както и преди са на последно място в Западна Европа.

Deutsche Welle



Португалия

Мила
ХРИСТОФОРОВА

Слабите оценки на изпита след седми клас станаха причина за закриването на двойно повече паралелки само в столицата. От 17 миналата година тази година те вече са 34 - поравно количество в профилираните и професионалните гимназии. Най-съществената причина за намаляването на паралелките освен малкия випуск е фактът, че всеки четвърти седмокласник имаше слаба оценка по математика. Тъй като с такъв резултат не може да се кандидатства, гимназиите се принудиха да преразгледат приема си. Още паралелки ще бъдат закрити през юли след излизането на третото класиране.

Асансьорен техник, автокранист, машинист на пътна техника. Това са само част от професиите, за които фирмите са готови щедро да плащат, но желаещи да ги изучават няма. От няколко години никъде в страната не може да се сформира паралелка за обучение на асансьорни техници, а печалното състояние на асансьорите е известно на всеки. Сред закритите тази година паралелки е и такава със специалност хлебарство, миналата година си "заминана" и клас с обучение по технология на газиранияте напитки. А там където веднъж се закрие паралелка, училището рядко рискува да обяви повторен прием. Затова и все повече професии у нас започват да стават дефицитни.

За сметка на това се пълнят паралелки, ориентирани към високи технологии, но приемащи с успех Среден /3/.

Предприемачество в информационните технологии и Технологично предприемачество нап-



Двойките закриха 34 паралелки в София

● Дуалното обучение ще осигури над 1000 часа практика на младежите, които го изберат

пример са сред класовете, които в момента са на дъното на класацията за гимназии в София - град. Оценките на седмокласниците, приети там, са със стотни над заветното 3,00. При това не само на изпита, а и от обучението в училище. Специалистите по професионално обучение в МОН отдавна се притесняват от факта, че в професии, изискващи базови технологични знания, влизат деца с три по математика, които очевидно не са способни да усвоят на нужното ниво знанията, необходими, за да упражняват професията. Затова е висок процентът на онези, които още след десети клас отпадат от училище и така и не получават диплома. Мит е, че това са основно ромски деца, които сключват ранни бракове. Голяма част от тийнейджърите отпадат не заради среща с Менделсон, а поради бедност или поради факта, че не се справят с усвояването на онова, което се изисква от тях в горните класове на гимназията.

За да се промени този факт,

просветното министерство разчита на дуалното обучение, тоест подготовка в реална работна среда.

Идеята е при него учениците да получават заплащане за практиките, които ще карат в 11. и 12. клас. По този начин социално слабите ученици вече ще могат да си осигурят някакъв доход, ходейки на училище, и това ще намали поводите за отпадане. Според закона заплащането, което те могат да получават на месец, е до 90% от минималната работна заплата, но конкретните суми ще се определят от самите предприятия, тъй като бизнесът ще осигурява възнаграждението на децата. При всички положения обаче те ще получават някакви суми, адекватни на работата, която вършат.

В момента се извършват промени в учебните планове и програми, като това

се прави с участието на браншовите организации.

Идеята е бизнесът да постави своите изисквания, за да подготви качествени кадри, а часовете по практика да бъдат увеличени така, че вече да обхващат 70 на сто от престоя на учениците в училище. В осми, девети и десети клас няма да има съществени промени, защото тогава се учи предимно теория на професията, а практика се кара в работилниците. В 11. клас обаче, когато младежите ще бъдат вече 16-годишни, те ще могат да сключват трудови договори с предприятията. Затова и два пълни учебни дни вече ще се прекарват във фирмата или завода, а едва три ще бъдат в училище. Допълнително след края на учебната година в 11. клас се предвиждат и още две седмици практика през юли.

В 12. клас времето, прекарано в реална работна среда, нараства от 2 на три дни.

Така за последните две години в професионалната гимназия младежите ще имат над 1000 часа практика, което след това може да осигури на много от тях и директно назначаване на работа. За да се направят тези промени обаче, е нужно да се намали хорариумът по общообразователните предмети, казаха от МОН. Сигурно е, че единственият предмет, часовете по който няма да бъдат намалявани, е български език и литература. Тъй като на учениците предстои матура, министерството дори ще даде възможност за увеличаване на часовете по български там, където училището смята, че нивото на грамотност е недостатъчно. За сметка на това увеличаването на часовете по практика почти със сигурност ще засегне физкултурата въпреки натиска на Министерството на спорта за допълнителни часове по този предмет като панацея срещу затлъстяването на младите хора. Часовете по чужд език може би също ще бъдат леко редуцирани, като при това мла-

дежите ще учат основно чужд език по специалността си. Това обаче ще им отвори още една врата - след завършването без проблем да си намерят работа не само у нас, а и в Европа.

Учителите и наставниците в дуалното обучение ще минат през специална подготовка, преди то да стартира.

Пилотният проект предвижда то да тръгне първо в 14 класа в цялата страна, като финансирането идва по три различни проекта. Единият е швейцарски, като за целта са отделени над 3 млн. швейцарски франка. Вторият е австрийски и там финансирането идва не от самата държава, а от австрийските фирми, които работят на територията на България и искат да си подготвят кадри. Третият проект е подготвен от представители на българския бизнес и ще започне в Панагюрище, като нашите фирми ще финансират шест различни специалности, сред които минен техник, машинен техник, техник на прецизна техника и др. Свои идеи за такива публично-частни партньорства има и строителният бранш, който се кани да построи два обучителни полигона в две гимназии и да си подготвя кадрите там. Идеята е по този начин да се покаже, че професионалното обучение има бъдеще, и да се повлияе и върху мотивацията на много от младите хора, които сега се водят от криво-разбрана представа за това коя професия е престижна и коя не. Броят на паралелките с дуално обучение ще се увеличава постепенно всяка година.

Проблемът е, че не до всички добри професионални гимназии стои бизнес, който може да им бъде партньор, казаха от МОН. Има училища, които дават качествено обучение, но срещу тях не стоят фирми, които могат да наемат специалистите им. Някои от браншовите организации пък отказват да участват във финансирането на този тип обучение и настояват всички пари да бъдат дадени от държавата, което на този етап не може да се случи. Поне докато не се види ефектът от пилотните проекти.



Гергана ПЕТКОВА

Екшън математика за лятото

В геймърската индустрия лятото е мъртъв сезон - пилците (тоест новите игри) се броят наесен. Можете обаче да разнообразите ваканцията на вашия малък геймър с "Маймунски приказки". Това е серия от математически игри на издателство "Просвета" в пет части - за деца от 1. до 5. клас. Те са истински компютърни игри с всички присъщи на този жанр компоненти - лабиринти, приключения, оръжия, препятствия. Геймърът се увлича в забавлението и не възприема реалните задачи като тренировка и затвърждаване на знания. Той напредва през поредни нива на трудност, където решава пространствени пъзели и търси причинно-следствени връзки. А стрелбата с оръжие по верните отговори на задачите превръща математика-



та в завладяващ екшън. С всяко следващо ниво играта става по-трудна, тренира логика и съобразителност, но и следва материала в училище.

Действието и в петте части ("Принцесата на Сундара", "Приключения в музея", "Лабиринтът на вещицата", "Замъкът на вампира" и "Долината на чакала") се развива във вълнуващ триизмерен

мистичен свят. Сюжетите се въртят около вечния сблъсък между доброто и злото - детето влиза в ролята на следотърсач, който трябва със силата на математиката и логическата мисъл да пребори злосторник, застршаващ правдата. Всяко ниво отговаря по съдържание на програмата на Министертвото на образованието по математика

и затвърждава уменията, овладени в училище. Това прави "Маймунски приказки" изключително подходящ подарък за лятната ваканция.

Идеята за играта е на белгиеца Свен Винке, дизайнер на фентъзи видеоигри и собственик на Larian Studios. Вдъхновен от собствените си синове, той осъзнава, че може да се възползва

от любовта им към компютърните игри, като преплете в сюже-

та онези знания и умения, които те отказват да овладеят в тетрадката.

Игрите притежават висококачествена компютърна графика и работят без лагове и бъгове на операционна система Windows XP и по-нови версии.

**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.
Онлайн може да поръчате на www.e-uchebnik.bg.**

При предварително зададени 20 000 места повече от потенциалните кандидати в 53 университета в страната и немалък процент двойки на приемните изпити, висшите училища в момента правят буквално чудеса, за да си осигурят студенти за новата учебна година. Тъй като формулата за финансиране на вузовете не е променяна, от броя на студентите зависи пряко бюджетът на висшето училище.

Ако си направите труда да прочетете няколко правилника за прием на кандидат-студенти на произволно избрани университети, ще се натъкнете на един и същ факт: официалните класирания са три и при тях се приемат най-добрите. Неофициалните, наречени допълнителни, класирания са за всички останали и за свободните места. Разбира се, това е написано доста завоалирано и маскирано с формулировки от типа "допълнителният прием се решава от ректора/избирателната комисия".

На университетите не им е приятно да признаят, че пред вратите им

Жътва за студенти

няма тълпи от млади хора, и това е разбираемо. Тълпи няма по чисто демографски причини и заради изключителната конкуренция на чуждите вузове. Но допълнителният прием е страхотен шанс за много млади хора да получат образование и квалификация дори ако само преди месец не са се надявали да станат студенти.

Всички университети (без медицинските, УНСС и регулираните специалности) приемат след окончателното трето класиране (след 29 юли). Кандидатстването е само за свободните места и само за онези, които до този момент не са приети. Вузовете не приемат младежи, които вече са се записали, но искат да се откажат, защото има свободно място в специалност, която повече им харесва. Това често не е справедливо, защото на четвъртото класиране в по-желаната специалност може да влезат младежи с по-нисък бал, отколкото някой, който вече е приет на второ или

трето класиране. Университетите обаче не желаят да губят бройки и не са склонни да променят правилата.

Особености на допълнителния прием

1. Кандидатстването е по документи.
2. Могат да се използват и оценки от изпитите, но ако няма такива, и матурата е достатъчна.
3. Могат да кандидатстват онези, които са били скъсани на първата сесия на държавните зрелостни изпити или не са се явили на нея. Поправките са през август, а част от вузовете приемат първокурсниците и през септември.
4. В допълнителния прием могат да участват и кандидати, завършили средно образование преди 2007/2008 г. Някои университети, като Великотърновския например, организират за тях специални курсове и изпити по български език.

5. Абитуриенти, които по някаква причина са отказали да участват в предварителната и редовната кампания, но сега, като виждат свободните места, са размислили, също могат да се включат.

6. Това важи и за онези младежи, които по различни причини не са заминали за чужбина, въпреки че са приети там.

Много е важно да се следят сроковете за кандидатстване в допълнителния прием. Те още не са обявени, тъй като вузовете са в активната си кампания. Веднага след записването на първокурсниците след третия тур на приема трябва да бъдат обявени свободните места. Вузовете изчакват до последно, за да видят накъде ще се насочи потокът от младежи. Ако обаче става дума за малко незаети бройки, има вариант те да бъдат прехвърлени към магистърските програми. Кандидатите, които участват в редовната кампания, трябва да използват всички нейни шансове, за да не останат "извън борда".



ИЗЛОЖБА В ПАМЕТ НА ХУДОЖНИКА ЦАНКО ПАНОВ

В пловдивската галерия "Червеното пони" бе открита ретроспективна изложба в памет на Цанко Панов, един от най-дълбоките, деликатни и обичани български художници, изявяващ се като живописец и график. 20 живописни платна, акрил, масло и колажи са подбрани така, че да обхванат творческите му находки от началото на 80-те години на миналия век до смъртта му през 2003 г.

Цанко Панов бе известен с това, че рисува модерно и нетрадиционно, че бе ненадминат майстор в областта на абстракцията. Една от любимите му теми е музиката - разработва я в поредица от колажи с нотни листове. Друг негов "запазен" знак са народните елементи с типичните пъстри шарки и цветове.

За своите 52 години Цанко Панов прави над 15 самостоятелни изложби и участва в над 30 групови експозиции, често организира ни от самия него или съставени по негови идеи.

Роден е през 1950 г. в София. Завършва през 1976 г. Великотърновския университет "Св. Кирил и Методий" специалност "Живопис" в класа на Янаки Манасиев.

Бил е учител по рисуване и живопис в с. Езерче и в Средното специално художествено учили-

ще в Котел.

През периода 1981-1994 г. работи като уредник в Националната художествена галерия и в редакцията на в. "Стършел". През 1994 г. специализира в Cite des Beaux Art, Париж. Същата година започва да преподава в Частна академия "Жул Паскин", където остава до 1997 г. През последните си години той работи в къща музей "Борис и Славка Деневи" в София. Негови картини са собственост на НХГ, СГХГ, в галериите в Ямбол, Кюстендил, Пазарджик, Плевен, Трявна, в Германия, Великобритания, Франция, Холандия, САЩ и др. (ЖД)

Снимка Ани ПЕТРОВА



СЛОВЕСНА РАЗХОДКА СЪС СТЕФАН БОНЕВ



Стефан Бонев е роден в Сливен, но през 1987 г. се установява в Пловдив. Работи като инженер, после като журналист и PR специалист. Понастоящем е главен експерт в отдел "Култура" на Община Пловдив. Автор е на сборниците "Разкази за двама" (2005, ИК "Марица"), "Изпит по летене" (2009, изд. "Летера"), "Пред прага на храма" (2012, ИК "Хермес") и излязлата преди по-малко от два месеца "Странните неща" (2015, "Летера"). Негови разкази са публикувани в две авторитетни антологии в САЩ през 2003 г. ("Thresholds" и "Two lines", в превод на Зоя Маринчева). През 2013 г. е обявен за един от успешните българи в класацията на вестник "Труд". Бонев организира собствен литературен конкурс, носещ името "Недоизречено", който има проведени вече седем поредни издания.

Ето какво казва проф. Огнян Сапарев за разказите на Бонев: "Тези кратки разказчета, тези "игри на перото" могат да сепнат всеки разглезен от популярни четива ленивец. Защото изискват по-внимателно четене и по-изкушена литературна чувствителност. Това е дръзка смес от гротеска и лирическа импресия; това е проза изповедна и игрова, наивна и направена, фейлетонна и параболна..."

А това е част от предговора към "Странните неща" от нейния редактор проф. Клео Протохристова: "Разходката, на която Стефан Бонев кани читателя си, бяга от популярните, гарантирано успешни маршрути. Тя задържа вниманието му върху привидно незначителни неща, от които не бихме очаквали да произведат сюжет, приучва го да се вслушва в безмълвието на предметите, да усеща динамиката в парализата на бездействие, помага му да съзре надеждата в безнадеждността, да отгатне неизреченото, да доизмисли недогледаното. Показва му как безсловесното може да бъде ословесено, как баналното се превръща в героично или как мракът на самотата изсветлява в ореол на святост. Приканва го също да надникне и в направата на разказите, в опитите им за авторефлексия. И, най-сетне, апелира към собствената му способност за съпричастие, смирение и доброта". (ЖД)

МАЙСТОРИ НА АМЕРИКАНСКАТА ФОТОГРАФИЯ ГОСТУВАТ С ИЗЛОЖБА ВЪВ VIVACOM ART HALL

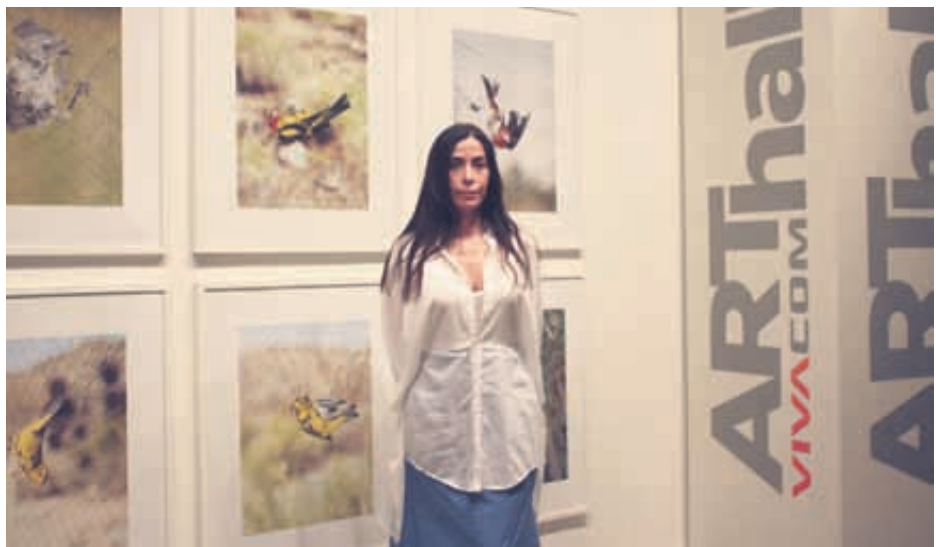
Изложба от платформата за съвременни американски артисти "Майстори на фотографията" гостува отново, за четвърти път, във VIVACOM Art Hall в столицата. Новата експозиция носи интригуващото име (S)Pacings и представя двама автори - Кели Сена и Майкъл Хюи. Майсторите на обектива използват различни техники и похвати, като общото при тях е умението да документират, да запечатват истории в силни и въздействащи картини.

Сградата на Телефонната палата, която в последните години се превърна в свободно пространство за култура и изкуство, вече бе домакин на творбите на Хари Бенсън, Бен Ритър и Раян Макгинли. Именно във VIVACOM Art Hall техните фотографии бяха показани за първи път в България.

Работите на Кели Сена са обвързани с философията на зеления активизъм и се занимават с взаимоотношението между човека и природата. Проектът ѝ "For The Wild", представен в изложбата, е вдъхновен от спомените и надеждите на група екоактивисти, осъдени и пратени в затвора

след антитерористична операция на ФБР. Силната гражданска съвест на Сена я кара да потърси лишените от свобода "зелени" посланици, като им пише писма с молбата да ѝ разкажат за своя "личен оазис" - природна гледка, мисълта за която пази разсъдъка им в затвора. Така се ражда документалният цикъл "For The Wild", запечатал вълнуващите и красиви природни пейзажи, зад които прозират реални човешки истории и съдби.

По-абстрактни и свързани с теорията на фотографията и връзката ѝ с живописиста са произведенията на Майкъл Хюи. Серията "China Cupboards" представя фотографии на бюфети с различни порцеланови съдове и предмети. Фотографиите напомнят натюрморт, а самите образи в тях - рентгенова снимка. Авторът работи с негативите на изображенията, което създава специфичната им естетика: цветовете се променят, сенките придобиват плътност, формите изпъкват за сметка на усещането за присъствието на предметите. Абстрактните кадри от поредицата "China Cupboards" предизвикват фи-



Кели Сена на откриването на изложбата

лософски размисли за наследствата ни от предмети, за това какво може да ни разкрие едно такова наследство за миналото.

Груповата изложба (S)Pacings се осъществява от фондациите МУ-СИЗ и Америка за България с партньорството на VIVACOM и подкрепата на Столична община.

Експозицията е до 30 юли.

До края на годината галерията в центъра на София ще бъде домакин на много други артистични прояви в областта на изобразителното изкуство, скулптурата, фотографията и други. Пълната програма на събитията можете да следите на сайта www.vivacomarthall.bg.

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, какво става с националната ни кауза след септември 1944 г.?

- След като на власт идва Отечественният фронт, Българската национална кауза престава да съществува. Тя е заменена от партийната доктрина "Строителство на социализма". Започва процес на съветизиране и интернационализиране, т.е. на заличаване на националната историческа памет. В продължение на 45 години е абсолютно забранено да се говори публично или да се дискутират националните въпроси като положението на българите в Македония, за сръбската дискриминация на сънародниците ни от Западните покрайнини...

- Както и за т.нар. Тракийски въпрос, относно асимилацията на българите, останали да живеят под гръцко управление...

- През 1963 г. правителството на Тодор Живков започва преговори с дошлото на власт социалистическо правителство на Папандреу с надежда да подобри взаимоотношенията между двете страни. Водените дълги и трудни преговори завършват с 12 спогодби, които са в ущърб на националните ни интереси. С първата спогодба двете страни се отказват взаимно от териториални претенции. По този начин комунистическото правителство сложи край на националната сага за Западна Тракия. Българската национална кауза за Беломорска Тракия е погребана в името на фалшивата кауза - приятелство и разбирателство със

Бившите шефове на ДС създават организираната престъпност у нас

"социалистическото правителство" на Гърция. И днес в Беломорска Тракия живеят около 30 000 българи и 100 000 българомохамедани, от които предишните и досегашните наши правителства не се интересуват, камо ли да полагат някакви грижи.

- През 1989 г. обаче започва дейността на Русенския комитет...

- Това е първата, макар и плаха проява сред определен интелектуален кръг в България в защита на гр. Русе от задушливите газове на румънския завод в Гюргево. Успоредно с това започват вълнения в творческите съюзи и открита критика към някои прояви на правителството в областта на културната политика. Всичко това става на фона на тежкото икономическо положение в страната. Стандартът на живот е най-нисък в Източна Европа с изключение на Албания. Появи се дисидентска организация за гласност и демокрация с участие на някои бивши партийни активисти. Петата колона на СССР в България трескаво търси удобен момент, за да нанесе удар върху едноличната власт на Тодор Живков, противник на доктрината за гласност и преустройство на Михаил Горбачов. Политическата атмосфера е наситена с неопределено очакване. Така се стига до 10 ноември 1989 г., когато близките партийни съратници на Живков извършват политически преврат. Сложен е край на 45-годишното му еднолично управление на страната.

- Как се стига до този преврат?

- Причините за осъществяването му са несъответствията между политиката на "гласност" и икономическите интереси на съветското ръководство начело с Горбачов. Политиката и поведението на Тодор Живков за "снишаване", докато

премине вихърът на Горбачовата реформа, дразни съветското ръководство. Самият той е уморен и има желание да се оттегли от властта, но силното му емо и блюдолизците около него не му позволяват да направи такъв решителен ход. При такава обстановка агентурният апарат на КГБ в София организира политически преврат. Този акт става по внушение, организация и дори с прякото участие на съветското посолство в София. Едноличната диктатура на Тодор Живков е свалена от висши функционери на БКП като Петър Младенов, Андрей Луканов, Георги Атанасов, ген. Добри Джурев, К. Станисhev, някои от които са агенти на КГБ.

- Как този преврат е посрещнат от българското общество?

- Промяната не идва неочаквано, но обществото ни не е подготвено за радикални промени. Продължила е десетилетия диктатура с тежък терор и насилие смазва обществена активност и довежда до депресивна психоза и до безразличие у голяма част от хората. Но новата партийна клика е на кръстопът: дали да продължи досегашния модел на управление, или да тръгне по пътя на радикални политически промени. Страхът от реформите води до вземане на половинчати политически решения за преход от социализъм към пазарна икономика. Въпрос на въпросите е как да се запази властта на партийната номенклатура. Тогава "капитализъм" е все още мръсна дума. Стремелът към постепен преход е съпроводен обаче от страха да не се отприщи народното недоволство и да се стовари стихията му към целия партийен апарат, така че да сриче привилегиите на червената класа.

- Каква е по-нататъшната съдба на репресивния апарат

на БКП?

- След рухването на комунистическия режим настъпва пълна, но временна дезорганизация на репресивния апарат на комунистическия режим. Държавна сигурност - фундаменталната опора на партията, е деморализирана. Да подготви контрапреврат е рисковано. Затова предприемат позиция на изчакване и определяне посоката на вятъра. След кратък период на постепенно окопване представителите на ДС започват да се прегрупират, като реализират и капитализират пазените от тях тайни.

- Например...

- Ето ви не един, а няколко примера. Представителите на Първо главно управление на ДС успяват да разграбят основните финансови ресурси на държавата и формират групата на бъдещите олигарси. Офицери от тази секретна служба заграбват създадените от предишния режим държавни задгранични дружества за износ на оръжие, на синтетични наркотици и др. Високопоставени ръководители на Второ и Трето главно управление се заемат с организирането и ръководенето на много доходния охранителен бизнес. А някои от първите служители на Шесто управление и по-точно на неговия Шести отдел започват търговия с досиета на агентите на ДС. Чрез компромати и заплахи за публикуване на агентурното минало на своите жертви те осъществяват брутален рекет, изнудвайки десетки свои бивши сътрудници. В крайна сметка бившите шефове на ДС се превърнаха в най-богатите мафиотски босове, които създадоха организираната престъпност у нас.

- Каква е политическата ситуация в страната по това време?

- По-голямата част от българското общество е уверено, че парти-

ите изпълняват декоративна роля. Защото във всички партийни централи са внедрени достатъчно на брой бивши служители и агенти на ДС, които контролират политическите процеси. Това утвърждава мнението сред народа, че истинският ръководен орган на държавата е "тайната власт", осъществявана от структури на бившата ДС. Благодарение на повсеместния контрол над държавните институции тази "власт" не допусна у нас да се гласува Закон за лустрация. След дълги умудвания под натиск на европейската общност започна разсекретяване на досиетата на повече от 220 000 агенти на ДС и само толкоз. Но основният проблем на превратаджиите е как да се осъществи преходът от комунизъм към пазарно стопанство, т.е. към капитализъм, без да се накърнят личните им икономически интереси и придобитите привилегии. В този труден момент най-гъвкав и приспособим към новите политически реалности се оказва кандидат-членът на Политбюро Андрей Луканов. Според осведомени източници той е автор на законопроект №86, който открехва по Тодор-Живково време вратата към пазарното стопанство с разрешението да се създават частни фирми. Затова първите им стъпки са насочени към разработване на технология за превръщане на партийната номенклатура

в капиталистическа класа.

- Как се осъществява тази трансформация?

- Известно е, че основният субстрат на капитализма е капиталът. За да се даде възможност на червената номенклатура да започне бизнес, са необходими пари за капитал. Така се стига до идеята да се раздадат пари на партийни активисти от фондовете на партията и държавата. По този начин бившата комунистическа номенклатура тръгна по пътя на трансформацията си в червени капиталисти, наречени за по-благозвучно олигарси. Те получават начален капитал в "червени куфарчета", пълни с пари на партията и държавата. По този начин се опаричиха стотици бивши партийни активисти. За това свидетелстват бившият член на Политбюро на БКП Йордан Йотов и бивш главен редактор на "Работническо дело", както и бившият министър-председател Димитър Попов. За кратко време в страната се учредяват десетки партийни фирми. Между тях се открояват "Мултигруп", СИК, ВИС и други, които се оформят като мафиотски структури. По това време, както и днес, никой не мисли, че всеки цивилизован народ има национална кауза, за която трябва не само да се мисли, но и да се бори.



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

Цветана КЪОСЕВА

Неизвестният Бенковски

Георги Бенковски (истинско име Гаврил Груев Хлътев) е роден около 1843 г. в Копривщица. След смъртта на баща си, още в ранна младежка възраст става абаджия и терзия, за да се изхранва, и търгува и пътува в различни краища на Анадола. Член е на Гюргевския революционен комитет. Заедно с Панайот Волов е избран за апостол на 4-ти революционен окръг. Благодарение на своята смелост, решителност и понякога самонадеяност той измества Волов като водач на въстанието. Хвърковатата чета, с която обикаля целия район, мобилизира и мотивира много въстаници и играе централна роля във военните действия. След жестокото потушаване на въстанието Бенковски с няколко революционери се оттегля в Стара планина. След 10 дни мъчително скитане групата е предадена на турската власт, която организира засада на река Костина, близо до село Рибарица, Тетевенско. Там Бенковски е убит на място.

Това са известните факти от живота на Г. Бенковски, фиксирани във всички учебници. Малко се знае за личния живот на апостола, за невероятното му излъчване, за почти мистичната му обаятелност и влияние сред населението. Те са останали в старите книги и спомени, до които рядко някой днес се докосва, в записките на съратниците му и в народната памет. Тези източници ни показват един друг Бенковски, земен и естествен, бохем и авантюрист до мозъка на костите си.

Големият български историк, публицист и изследовател на Априлското въстание Димитър Страшимиров го характеризира по следния начин: "Гаврил бил левент, хубавец, но бил буен, духовит и своенравен. Бил твърде горделив и салтанатлия..., охотно дружил с бейски и богаташки момчета, водел разпуснат живот, на който не липсвали и хайманешки авантюри".

Ето някои от тези "хайманешки авантюри".

Първата е свързана с обета, даден от Гаврил



Цветана Къосева е доцент по история, зам.-директор на Националния исторически музей. Тя е хоноруван преподавател по музеология в Нов български университет и в СУ "Св. Кл. Охридски". Автор е на редица монографии, на над 100 публикации в научни издания у нас и в чужбина и на повече от

150 научнопопулярни статии. Член е на ИКОМ - Международната организация на музеите, и на Българския национален комитет на ИКОМ.

рил Хлътев, да не се прекланя пред турска глава. Търгувайки по далечните краища на Османската империя, той от време на време се връщал и в родната си Копривщица, за да се види с близките си и да се похвали с успешния си бизнес. При едно от тези завръщания той бил обиден жестоко от турците и в душата му закипяла мъст. Поседял Гаврил в родната си къща и когато тръгнал отново на гурбет, яхнал гиздав и скъп кон и както подобава по тогавашния обичай, поискал на изпращане да му свири селската циганска музика. Това обаче било привилегия, присъща само на богатите и заможни търговци. Намерили се честолюбиви копривщенци, завидели на тарикатлъка му и пратили по него заптиета, които го затворили за няколко часа в конака. Когато го пуснали, вече се мръквало. Засрамен, Гаврил не пожелал да се върне у дома си за през нощта и потеглил същата вечер на път. В душата му обаче заседнала жестока закана да мъсти на турците, докато е жив, и да се не връща в родната си къща, докато не стане достатъчно силен, за да си отмъсти. А от тая закана до мисълта за бъдещата революция има само една крачка.

Една от най-тъмните страни от живота на Гаврил Хлътев в Ориента е другаруването му (около 1870 г.) с двама прочути разбойници арнаути: Сюлюман и Юсин. Те имали свои чети от българи и турци, които обирали и убивали търговците по пътищата. Когато узнавали, че някой търговец ще пътува някъде с пари, те го обаждали

на шайките, които го обирали, и ако им се противял - го убивали. По едно време убили местен копривщенски първенец и за да не попаднат в ръцете на турците, се заскитали по Мала Азия. Там те се запознават с Г. Хлътев. Той ги водел по разни кафенета и ги препоръчвал като наемници за "специални поръчки". Другарите му си спомнят за него, че бил опознал всички вагабонтски краища на Цариград като дланта си. Навсякъде, където имало опасни и рисковани работи, той бил в центъра. За да скрива следите си от властите, Гаврил често сменя местонахождението си, професиите си и дори и народността си. Подобно на Левски, той е ту търговец, ту ходжа, ту турчин, ту персиец, ту русин. По едно време в Смирна дори бил гавазин (телохранител) на персийския консул. През 1875 г., заедно със Стоян Заимов и Иваница Данчев, Гаврил Хлътев се заема да осъществи плана от Старозагорското въстание през 1875 г. за убийството на турския султан Абдул Азиз. Макар и официално да е само помощник на Заимов, като опитен в конспирацията, той веднага се превръща в пряк организатор на атентата. Наема една стая на втория етаж на хотел "Италия" на главната улица в Цариград и търпеливо изчаква удобния момент за убийството. Очаквало се Абдул Азиз да мине по улицата, пътувайки от двореца "Долма Бахче" към стария Стамбул. Тук трябва да отбележим, че българските революционери никак не били оригинални в тази си идея. Още от времето на Гръцката завера от

1821 г. (освободително въстание, което след дълги борби и намесата на европейските сили довежда през 1828



г. до основаването на независима гръцка държава) гръцките революционери също планирали да подпалят Цариград, да изгорят арсенала, да съсипят флотата, да убият султана, да умъртвят министрите му и да съсекат жестоко мюсюлманското население. Плод на революционен романтизъм, тези действия естествено не биха могли да катурнат Османската империя и винаги са завършвали не само трагично, но често и комично.

Така станало и с нашите хора. Четата разделила Цариград на участъци. Купили барут, приготвили запалителни вещества, но парите не стигнали за закупуване на пушки и револвери. Очак-

вало се Революционният комитет в Букурещ да ги изпрати по куриер. Те обаче не дошли и работата замръзнала. С това цялата афера се провалила и Цариград бил спасен. Впрочем един от най-видните дейци на Българския революционен комитет и най-активен участник в Старозагорското въстание - Стефан Стамболов, също бил привърженик на идеята за убийството на султана.

След разгрома на Старозагорското въстание в Гюргево (Румъния) се създава нов български революционен комитет, който си

името Антон Бенковски, за да се върне с него в Европа. В документа се сочело открито, че той е полски емигрант. Поради това Антон Бенковски си избрал Турция за ново местожителство. По неписано правило там противниците на Руската империя не се преследвали. На път за Цариград Антон Бенковски пристигнал в Диарбекир, където се срещнал случайно със Стоян Заимов. Като участник в Хасковския таен революционен комитет, през 1873 г. той е заловен и заточен тук. Заимов обаче също имал намерение да бяга от каторгата и предложил на Бенковски да му отстъпи френския си паспорт, а той да му помогне да си извади турско тескере. Бенковски се съгласил и продал паспорта на Заимов за 5 лири. С тоя паспорт Заимов успял да избяга в Румъния през 1875 г.

Когато след неуспеха на атентата срещу султана Гаврил Хлътев тръгнал към Влашко, Заимов му дал паспорта на А. Бенковски и така той бил принуден да замести своята българска фамилия с полска. Как обаче Антон станал Георги, както той е известен в историята, съвременниците му мълчат. Впрочем тогавашните турски паспорти много лесно могли да се фалшифицират, така че дори и самият апостол много лесно би сторил това, в случай че не е харесвал името Антон.

По характер Бенковски бил горд и дори надменен. Предпочитал да гладува три дни, отколкото да се помоли на някого. Вярвал в своята непогрешимост, обичал да командва и да приказва, но не обичал да му противоречат. Имал естествена дарба на водач. Неслучайно успял да измести от ръководството на Четвърти революционен окръг Панайот Волов.

За една друга страна от биографията на революционера - бил ли е Бенковски социалист - в следващия брой на "Животът днес".

Моят град

СОФИЯ

Сътрудничеството между София и Италия през последните години се утвърди изключително сериозно. Това каза столичният кмет Йорданка Фандъкова на Туристическия форум България-Италия.

"Това се дължи до голяма степен на сътрудничеството ни с италианското посолство и италианския бизнес в София. През последните години имахме редица съвместни проекти. Ще припомня факта, че в Рим беше открит паметник на Иван Вазов, а в София - на Джузепе Гарибалди. Повече от десет години работим чрез Дирекция "Култура" и Италианския културен институт", обясни Фандъкова. "Делът на италианските туристи в София се увеличава. През 2014 година над 37 хиляди туристи са посетили София. Това е една трета от общия дял на италианските туристи в България. Ръстът е цели 24%. През първите



Развива се сътрудничеството с Италия

четири месеца за 2015 година броят е нараснал с 1,4%. Италия е в Топ четири на страните, чиито граждани посещават София. Столична община участва за първи път в 19-ото издание на Средиземноморската туристическа борса. Там представихме София и възможностите на културния туризъм. Възможностите на София са разнообразни. Не по-малък е интересът към балнеотуризма. Имаме интерес от

страна на италиански инвеститори за развитие на такъв туризъм", уточни Фандъкова.

"Разчитаме чрез увеличаване на възможностите за транспорт да се увеличи и броят на туристите. София е един от древните градове в Европа заедно с Атина и Рим. През последните пет години инвестирахме около 5 млн. лева за консервация на исторически обекти", посочи столичният кмет.

СТАРА ЗАГОРА

Операта отбелязва 90-годишен юбилей на Античния форум

От името на кмета на Община Стара Загора поздрав по повод почти вековния юбилей на Операта под липите отправи зам.-кметът Иванка Сотирова. "Тази вечер е мястото и времето да си спомним отново за групата ентузиастични от местното любителско дружество "Кавал", които през 1925 г., подпомогнати от професионални музиканти, под диригентството на капелмайстора Атанас Ковачев, в първите дни на юли изнасят три представления на операта "Гергана", поставяйки началото на първата извънстолична опера. Какъв невероятен успех! На сцената пеят солисти като Тоско Илиев, Михаил Янков, Рене Йорданова, диригенти като Александър Георгиев, Христо Минков,

Атанас Ковачев", се казва в поздравителния адрес на кмета Живко Тодоров до ръководството, артистите и всички, допринесли за утвърждаването на Старозагорската опера през годините. Под диригентската палка на Мартин Пантелеев оркестърът, хорът и солистите изпълниха избрани творби и фрагменти из операта "Момчил" на Любомир Пипков и ария на Илия от операта "Луд гидия" на Парашкев Хаджиев. Държавна опера - Стара Загора със своя тричасов галаконцерт подари на любимата си старозагорска публика едни от най-популярните и любими арии и оперетни шедеври. Режисьор на спектакъла бе Георги Динев, а диригент на хора - Младен Станев.

ВАРНА

Ще се подпише споразумение в полза на културния туризъм

Споразумение за партньорство в развитието на културния туризъм предстои да бъде подписано до края на месец юли във Варна. В него ще се включат Общината, Икономическият университет, Колежът по туризъм, Варненската търговска камара, Археологическият музей и Областният информационен център. Документът ще е резултат от

двудневна работна среща по проект "LIMEN: Културни пристанища от Егейско до Черно море", която се проведе на 5 и 6 юли. Фокусът на разговорите бе насочен към развитие на културния туризъм в Черноморския регион и възможностите за трансгранично партньорство и наднационални инициативи между градовете пристанища.

Представена бе и една от основните инициативи на проекта - създаване на институцията "Културно пристанище на Черно море". Тази нова инициатива е иновативно средство за промотиране на градовете пристанища по Черно море и техните културни дадености. Тя ще стартира пилотно в Истанбул, използвайки финансов ресурс на проекта.

ПЛОВДИВ

Рок легендата Крис Норман с концерт в зала „Колодрума“

Рок легендата Крис Норман от банда "Смоуки" ще тества многофункционалната зала "Колодрума" в Пловдив с концерт на 19 октомври т.г. Това стана ясно на специална пресконференция по случай първото музикално събитие в новата арена на Града на тепетата. Специален екип инженери ще настроят акустиката в залата. За самия концерт на рок звездата ще бъде инсталирана чисто нова немска озвучителна система, съобщиха организаторите от "Арт БГ". По време на шоуто в залата ще бъдат поставени огромни LED стени и няколко камери за близки планове, както и специално разработена осветителна система. "Това е събитието на годината за Пловдив. Трудно е да си първи в нещо, а това е първият концерт в залата, но с общи усилия ще се справим", заяви продуцентът на организаторската компания Даниел Стефанов. "Всички ще бъдем улеснени с такава зала", категоричен е той и допълни, че благодарение на "Колодрума" Пловдив ще приема и други големи звезди. "Концертът на Крис Норман ще е като подарък и



празник за пловдивчани", заяви кметът на Пловдив Иван Тотев.

Билетите за събитието вече са в продажба. Първите 500, стигнали до касите или поръчали онлайн, ще получат 10 лв. отстъпка, казаха организаторите.

БУРГАС

Екомобил следи за реда в Морската градина



Инспекторите от отдел "Управление при кризи, обществен ред и сигурност" (УКОРС) към Община Бургас вече ще следят за нередности в Морската градина с екомобил. Той ще бъде ползван най-вече за да бъдат засичани неправилно паркираните автомобили на територията на парка, както и в неговата периферия.

Отскоро екоинспекторите на Община Бургас ползват при ежедневните си проверки и електроскутери. За да се поощрят повече бургаслии да се придвижват с този вид транспорт, на паркинга на ул. "Гурко" (до 3-та поликлиника) вече е поставена и първата безплатна зарядна електростанция.

БЛАГОЕВГРАД Трапезарията

ще работи и през лятото

Обществената трапезария в Благоевград няма да прекъсва изхранването на социалнослаби хора през лятото. Ежедневно ще бъдат обслужвани хора със специални потребности, като броят им е увеличен с 50 човека. Сега в трапезарията се изхранват около 100 души. След дни обаче храна на обяд тук ще получават 150 човека, които са социалнослаби и инвалиди.

"За топлия обяд менюто всеки ден е различно. Включва супа и

основно плюс хляб за всички, които се възползват от тази услуга", разказа Милена Донева - ръководител комплекс за социални услуги към Община Благоевград.

Храната, която се приготвя в кухнята на социалния патронаж, е съобразена с дневното меню на хора със стомашни проблеми и диабетиците.

"Хубавото е, че се възползваме от европейските средства, но ще осигурим и устойчивост след приключване на проекта, като търсим и друг начин на финансиране и съответно е осигурен и от бюджета на Общината", обеща Зорница Кралева - зам.-кмет на Община Благоевград.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

14 - 20 ЮЛИ 2015

Да опазим полезните бактерии

Лекарите отдавна предупреждават, че при лечение с антибиотици наред с болестотворните бактерии се унищожават и полезните. Тук идва незаменимата роля на пробиотиците. Каква е тя четете

на стр. 18

Ставите се нуждаят от грижа

Обездвижването, типично за съвременния човек, нанася сериозни поражения на ставите. За съжаление заболявания като артрозата се подмладяват и причината е отново заседналият начин на живот. Можем ли да си помогнем? Отговорът

на стр. 22

Домашният любимец - верният приятел



Много хора не подозират, че животните оказват благотворно психологическо и лечебно въздействие върху хората. А това е било известно още от древността. Повече факти в полза на домашните любимци

на стр. 25

В сезона на вишните



Вишните отдавна доказва своя здравословен ефект върху здравето на хората. Въпреки това учените не спират да търсят още и още поводи да препоръчват точно тези плодове. Какви са основанията на специалистите ще разберете

на стр. 26

НЕОБХОДИМИ СА 60 000 ЛЕВА ЗА ПАМЕТНИК НА ДОНОРА

В столичния Южен парк ще бъде издигнат Паметник на донора.

Идеята е на инициативен комитет от Националната асоциация на трансплантираните, които са се сдобили с всички разрешителни и документи за изграждане на монумента. Именно заради това започва и кампания за набиране на необходимите средства, които възлизат на 60 000 лева.

"Паметникът стилизирано представя



връзката между донора и реципиента и показва как частицата живот ги обединява. Близките на донорите в България заслужават поклон за решението си, като паметникът ще е един от символите на нашата благодарност и уважение.

В цяла Европа съществуват паметници, които да напомнят на обществото, че донорството е висш акт на

човеколюбие и е в основата на живота", посочиха организаторите на инициативата в отворено писмо до медиите.

Според тях подобно място ще се използва за чествания и събития. Освен това мястото е достатъчно посещавано и жителите и гостите на София могат да научат повече за благородството и добрите хора в България.

Банковата сметка за набиране на средства е: Банка "Пиреос" - BIC CODE: PIRBGBSP; IBAN: BG88PIRB80731600734630.



Употребата на захароза и фруктоза в по-големи количества влошава логическото мислене и паметта, твърдят американски изследователи от Калифорнийския университет в Лос Анд-

желис. Специалистите доказали, че негативните последици от прекаляването със сладки продукти са свързани с факта, че те разрушават мастните аминокиселини омега-3, чието общо съдържание в ор-

СЛАДКОТО НАМАЛЯВА УМСТВЕНИТЕ СПОСОБНОСТИ

ганизма помага на мисловните процеси. Именно омега-3 отговаря за връзката между невроните в мозъка. Учените открили тази закономерност по време на експерименти с лабораторни мишки. Част от животните пиели обикновена вода, а друга част - вода с високо съдържание на захар. В резултат вторите доста по-зле се справяли с тестовите за съобразителност. Американските експерти направили извода, че захарта оказва отрицателно влияние и върху интелектуалните възможности на човека. Според представи-

телите на Калифорнийския университет за повишаване на когнитивните функции на

хората те трябва преди всичко да употребяват продукти, богати на омега-3.

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: mcmcd1@abv.bg

Натуралакс 3

НЕ СЪДЪРЖА СЕНА!

За истинска ваканция
Без запек и подут корем!

ИЗПИТАНА БИЛКОВА КОМБИНАЦИЯ ПРОТИВ ЗАПЕК

Действа меко, ефективно и бързо.
Гарантиран ефект всяка сутрин!

- Премахва подуването и стомашния дискомфорт.
- Съдържа само висококачествени съставки с гарантиран произход и качество!
- Предпазва естествената флора на стомашно-чревния тракт.
- Не предизвиква зависимост и дискомфорт.
- Без странични ефекти.
- Приема се само веднъж на ден.
- Изберете опаковка от 20 или 100 капсули.

Д-р Вася МАРИНОВА,
отоларинголог,
ХХ ДКЦ, София

Много пациенти започват самолечение на различни заболявания на горните дихателни пътища, и то направо с антибиотици. И се стига до нежелани състояния - разстройство, гаене, повръщане. Хубаво е хората да знаят, че когато пристъпват към лечение по своя преценка, трябва да мислят и за усложненията от него.

Най-честите случаи, с които се срещаме във всекидневната си практика, са възпаления на горните дихателни пътища, при което хората отиват в аптеката и по съвета на фармацевта си купуват "най-добрия" антибиотик. Пият го 3-5 дни, не се подобрява състоянието им и тогава

ЦЕЛТА НА АНТИБИОТИКА СА БОЛЕСТОТВОРНИТЕ БАКТЕРИИ, НО УБИВА И ПОЛЕЗНИТЕ



вече търсят лекар. А подобрение не настъпва, защото не всички заболявания трябва да се лекуват в самото начало с антибиотик. Примерно риновирусите не се влияят от антибиотици и пациентът, който се самолекува по този начин, си унищожава микрофлората в стомашно-чревния тракт, а оплакванията му остават. Така че, като дойде такъв пациент при нас, ние трябва едновременно да лекуваме и проблема в носа, гърлото или ушите, и гастроинтестиналния тракт.

Самолечението често е безрезултатно и при бактериална инфекция. То е, защото не е приложен подходящият антибиотик, който е ефикасен срещу конкретния причинител. Микрофлората може да е патогенна, условно патогенна и нормална. Целта на антибиотика е патогенната флора, болестотворните бактерии. Но когато не е взета намазка от гърлото, от гнойното ухо или от секрет от носа и не е направена съответната антибиограма, където е посочен точният подходящ антибиотик - повлияване, разбира се, няма. Според нашата практика наблюдаваме доста усложнения като резултат от прилагане на самолечение. Но за щастие не сме имали скоро драстични, тежки усложнения. Примерно доста

често се случва да е била лекувана ангина, а да става въпрос за перитонзиларен абсцес - възпаление на тъканта около сливиците с образуване на гнойник. Тогава усложнението е по-сериозно, налага се хирургична намеса за отстраняване на гнойника. В летните месеци такова объркване и усложнение от перитонзиларен абсцес са чести. Така че при гърлобол първото лечение трябва да е симптоматично - локален антисептик, антипиретик, а не да се прибегва веднага до антибиотик без консултация с лекар. Защото летните ангини са най-често катарални и се повлияват от симптоматичното лечение.

Когато лекуваме с широкоспектърни антибиотици тежки ангини, абсцеси, гнойни риносинусити, гнойни отити, поради голямата резистентност напоследък на бактериите се налага продължително лечение - до 14-дневен курс, за да имаме сигурност и пълно излекуване. При 14 дни приложение на антибиотик задължително ще бъде увредена лигавицата на стомаха и стомашно-чревната флора, ще бъде убита нормалната флора, която съжителства с болестотворните микроорганизми. Така се създава дисбаланс. За преодоляването му вече разпола-

гаме с инструмент - това са пробиотичните препарати.

Предписваме ги успоредно с антибиотика и поне две седмици след това. За да се нормализира стомашно-чревната флора напълно. "Лакто 4" примерно е добре структуриран медикамент със защитена капсула, която не се разтваря по пътя си до червата, за да стигнат съдържателите се в нея 2 млрд. полезни микроорганизми там живи, да колонизират стомашно-чревния тракт и да неутрализират последиците от приложението на антибиотика.

Има и друг случай - при рефлуксна болест - когато става връщане на солна киселина и пепсин от стомаха към горната част на храносмилателния тракт, тогава има увреждане на мукозата и при нас пациентите идват с оплаквания от суха кашлица, парене зад гръдната кост, парене в гърлото. И тогава успоредно с терапията на гастроентеролозите започваме с пробиотик, за да се нормализира флората. Обикновено до нас такива пациенти стигат, след като са обикаляли при различни специалисти по повод тези нехарактерни оплаквания, тъй като не отдават голямо значение на киселините, уригванията и други симптоми при рефлукс.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ESOPHARM

Lacto4VIP

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection
VIP

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

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

ВСЕКИ ТРЕТИ ЖИТЕЛ НА ЗЕМЯТА Е С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО

Световната здравна организация публикува тревожни данни: 37% от мъжете и 38% от жените на нашата планета страдат от наднормено тегло. През последните 30 години броят на хората със затлъстяване се е увеличил със 7-8%. Специалисти от СЗО направили оценка на хранителните навици на населението в 69 страни

и процента на хората със затлъстяване в тях. Оказало се, че в 59 държави калоричността на менюто на местните жители за 30 години се е увеличила, като е скочил и броят на хората с проблеми в теглото. В 45 страни именно начинът на хранене е причината за епидемията от затлъстяване. Според експертите излишъкът от храна и

ниската физическа активност са основният проблем. Бързите закуски, мазнините и лесноусвояемите въглехидрати водят до натрупване на излишни килограми, развитието на захарен диабет и съпътстващите го заболявания. Определена роля играят факторите от околната среда и генетичната предразположеност.

Д-р Анелия Хохвартер е специалист по очни болести в клиниката "Рудолфшифтунг" - Виена, и научен работник в института "Лудвиг Болтцман" по ретинология и биомикроскопична лазерна хирургия в австрийската столица. Родена е в с. Горна Митрополия. Започва да учи медицина в Плевен, а завършва в Медицинския университет във Виена. Специализира обща медицина в болницата "Herz Jesus Krankenhaues", а очни болести - в "Рудолфшифтунг". От 2007 г. е лектор в Медицинския университет във Виена. Ръководител е на 3 специализирани кабинета по увеити, съдови заболявания на окото и пластична хирургия на клепача. Има над

10 000 операции на катаракта, отлепване на ретината, глаукома, витреоретинална хирургия. През целия си стаж е социално ангажирана - реставрира църквата "Св. Троица" в с. Горна Митрополия, участва в лекарски мисии в Йемен и Узбекистан. Често изнася курсове в България, периодично преглежда и оперира български пациенти. През последните години консултира и оперира в очната клиника "Луксор" в Пловдив, където заедно с българския екип са разработили програма за развитие на хирургията на задния очен сегмент при глаукома, диабетна ретинопатия, макулна дегенерация, отлепване на ретината.



Д-р Хохвартер, Австрия е известна като много консервативна държава, как една българка достигна до най-високите нива в офталмологията във Виена?

- Лично аз никога не съм се смятала и представяла за извънредно надарена в която и да е област. Но съм много дисциплиниран и упорит човек. Навремето моят учител по тенис ми казваше: "Г-жо доктор, нашият спорт е 10 на сто може и 90 процента тичане". Така е и в много други дейности. Специално за ретиналната хирургия сигурно се изисква и някаква дарба, но 90 на сто е труд, постоянно учене и поддържане на формата. Явно моята дисциплина и труд са направили впечатление на австрийските ми колеги. Вярно е, че обществото там е доста консервативно, в смисъл, че има строги правила, от които няма мърдане. Но в Австрия са много отворени към света. Самата тяхна история е много пъстра - владели са различни територии през вековете, в които са се срещали много народности. Днес да се намери един чист австриец е все едно да откриеш златно съкровище в двора си. Политиката им е да приемат другия, различния, но само чрез приобщаването му към общите правила. Те дават реална възможност на всеки да се докаже. Но никой няма повече права, нито задължения от другия. Даването на някого на повече права само защото е различен от мнозинството, е пагубно. Лично аз бях поставена наравно с останалите и спечелих много професионални битки.

- Вие ли избрахте очните болести, или те Ви избраха?

- По-скоро беше някаква намеса на съдбата. Лекар винаги съм искала да бъда, но първо се бях насочила към ортопедия и травматология. Дори

В АВСТРИЯ ОСИГУРЕНИТЕ ПАЦИЕНТИ НЕ ДОПЛАЩАТ ЗА ОЧНИ ОПЕРАЦИИ

● С д-р Анелия Хохвартер разговаря Петър Галев

бях започнала работа в ортопедичен кабинет в Плевен още като студентка. Давах ми да гипсирам фрактури, които не се нуждаеха от операция. Всички бяха очаровани, че една жена е избрала тежка и смятана основно за мъжка специалност. Смятах да ме насочат към по-фина работа като хирургия на ръката. Но когато бях в четвърти курс, майка ми получи при трудов инцидент траматично отлепване на ретината на двете очи. Тогава влизах постоянно с бялата престилка в очната клиника. Бях поразена колко бързо човек може да се превърне в безпомощен, ако изгуби зрението си. Именно тогава се пренасочих и реших да се посветя на офталмологията, да помагам на пациентите да запазят и възстановят зрението си.

- Когато отидохте в Австрия, признаха ли Ви наученото в България?

- Аз заминах за Виена след пети курс. Трябваше да повтарям тринайсет изпита. Куриозното е, че не ми признаха и упражненията по очни болести, макар че бях кръжочник от България точно в тази област и имах много повече занимания от другите студенти... Гинекологията също трябваше да повтаря, както и съдебната медицина. Защото там много се учи самият закон и това е много специфично за всяка държава. В Австрия няма държавни изпити след медицината, а една тригодишна държавна практика, след

която излизаш като общопрактикуващ лекар. За тази практика се чакаше много дълго. Междуременно започнах в една частна клиника, но там само част от работата ми се признаваше за моята държавна практика. Обаче си уплътних времето, като изкарах много от специфичните курсове за очен лекар, които сама си спонсорирах: ултразвук на окото, ангиография, цилиндроскопия, изобщо всичко, което се предлагаше. И когато се освободиха места в очната клиника в центъра, в който исках да бъда, директорът на болницата беше впечатлен от предварителната ми подготовка и ме назначи на едното от трите свободни места. Общо кандидати бяха 1500 души! Сред тях аз бях единствената българка.

Важно е пациентите във всяка част на страната да могат да разчитат на европейски стандарти в медицината

- В момента в какво е основният Ви интерес?

- Във Виена има общо четири държавни болници, в които се предлага спешна помощ, нещо като българския "Пирогов". Нашата клиника се очертатава като основния център в Австрия за

спешна помощ при заболявания на очната ретина. Приемаме 24 часа в денонощието. Интересът ми е основно в областта на задния очен сегмент - ретината и централната й част - макулата. След един месец в нашата клиника започваме имплантирането на първите безжични ретинални импланти в началото основно при пациенти с пигментна ретинопатия.

- Какви са тези импланти?

- Това са високотехнологични микроустройства - чипове, чрез които в някои случаи и в различна степен може да се възвърне загубено зрение. Всъщност пациентите носят една рамка на очила със специално устройство, което безжично по V-LAN предава образ на микрочип, имплантиран в централната част на ретината, и този образ след това отива в зрителната кора на мозъка по нервен път. Все още тази методика е експериментална, създадена е в Италия. Първите резултати са, че слепи преди това хора виждат контури на човек, както и всички предмети, които имат ъгли, напр. стълби. Методиката се разработва и за пациенти с макулна дегенерация. Но става въпрос за много скъпа технология.

- Какви са основните разлики между българския и австрийския пациент?

- Като личности няма особена разлика. И в България, и в Австрия има хора, които твърде късно се обръщат към

лекаря и това значително затруднява лечението им.

- Там няма ли някакъв тип глоби от здравните фондове, ако не се преглеждаш?

- Няма елемент на принуда. Но много силно са застъпени кампаниите за информиране на пациентите за различни здравни рискове. Това се прави и в България. Но тук вече се явява и една от основните разлики между двете държави. В Австрия здравноосигурените пациенти не доплащат абсолютно нищо при преглед, лечение и операция. Докато българските пациенти, дори да получат диагноза и да им се назначи операция, например за катаракта, ако нямат пари да си платят лещата, просто няма как да се оперират. И по този начин има хора, които са останали без зрение не по медицински, а по социално-икономически причини. Е, в Австрия плащат в болницата една потребителска такса от около 11 евро на ден, но това, първо, е напълно поносимо и второ - не плащат вътреочните лещи, гелове, лазер, конци и каквото и да е друго.

- Как например във Виена един пациент може да избере конкретно Вие да го оперирате?

- Право на избор на екип имат хората с частни допълнителни здравни застраховки. Но ако някой ме търси конкретно, той може да дойде в частния ми кабинет.

- В България в момента с тревога се следи изтичането на лекари

и сестри към Западна Европа, в Австрия стои ли този проблем?

- И там се наблюдава тенденция за преминаване на лекари към Германия, защото заплатите на лекарите са два пъти по-високи от австрийските. А освободените места се заемат от румънци, българи, словаци. Един от проблемите ни е, че в Австрия лекарската заплата не зависи от натовареността. Мога да правя 2 или 50 операции, заплатата ми остава същата и зависи от квалификацията, нивото и трудовия стаж. Ако мина изцяло в частен кабинет, ще имам много по-високи доходи, но решението да останеш в клиниката е свързано с възможността да си в центъра на събитията в своята област, професионално определено е по-престижно.

- Какво е впечатлението Ви от равнището на офталмологията в България?

- Прави ми впечатление, че вече има клиници с много добра апаратура. Когато това се съчетае с подготвен и амбициозен екип, резултатите са отлични. Крайно време е обаче да се преодолее грешното разбиране, че всичко трябва да е съсредоточено само в София. Неслучайно съм избрала да си сътруднича с пловдивска очна клиника, защото тук намирах много отворен към новостите екип. Впечатлена съм от задълбочените им познания в много области на офталмологията. Важно е пациентите във всяка част на страната да могат да разчитат на европейски стандарти в медицината.

Поради нетипични симптоми проблемите на щитовидната жлеза се диагностицират и лекуват твърде късно. Според специалистите на МЦ Medical Arts често това се дължи на битувачи сред хората недостовърни твърдения.

Мит 1: Боледуват само жени

Наистина тези проблеми се срещат много често при жените - една на всеки 8 жени развива болест на щитовидната жлеза, а при жените над 60 години - една на 4-5. Боледуват обаче и мъжете, а именно при тях диагнозата често закъснява.

Мит 2: Намалената функция на жлезата (хипотиреоидизъм) е заболяване на възрастните

За съжаление това съвсем не е вярно. Хипотиреоидизмът може да се срещне дори при новородените и води до сериозни последствия. Затова в много страни (вкл. в България) се провежда скрининг за заболяването, като се изследват хормони на всяко новородено. Големите проучвания показваха, че честотата на заболяването при възрастната популация е около 5%, като тя наистина се покачва с напредване на възрастта.

Мит 3: Имам тиреоидит на Хашимото, затова пълнея

Тиреоидитът на Хашимото (японският хирург Hashimoto е първият, описал за-

МИТОВЕ И ФАКТИ ЗА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА

боляването през 1912 г.) е автоимунно заболяване на щитовидната жлеза. То може да протича с нормална, повишена или намалена функция. При пациентите с променена функция на жлезата е възможно да има известни вариации в телесното тегло. При нормална функция обаче самото заболяване няма никакъв ефект върху теглото и не може да бъде обвинявано за покачването му. Ако човек се "осланя" на този мит, има риск да се пропуснат други важни причини за повишаването на телесното тегло.

Мит 4: От Хашимото ми пада косата

Тиреоидитът на Хашимото и някои форми на алоpecia (косопад) често се съчетават, защото и двете са автоимунни заболявания. При първото тялото ни произвежда антитела срещу щитовидната жлеза, а при второто - срещу космените фоликули. В този смисъл не едното причинява другото, а двете са израз на обща автоимунна "пренастройка" на организма. От друга страна, при понижена функция на щитовидната жлеза промяната в метаболизма може да доведе до редица дефицити, включително и в "храненето" на космените фоликули. Важно е да се отбележи, че лечението в тези случаи трябва да се провежда от добър мултидисциплинарен екип, включващ ендокринолог, дерматолог и коафьор.

Мит 5: Ако имам променена функция на щитовидната жлеза, няма как да не разбера

Много от симптомите са неспецифични, а и болестите на щитовидната жлеза доста дълго могат да се развиват безсимптомно. Поради тази причина Американската асоциация за щитовидната жлеза (ATA - American Thyroid Association) препоръчва скрининг за заболявания на щитовидната жлеза при хора на възраст > 35 години. За насочено търсене на такива заболявания са изготвени специални въпросници.

Мит 6: Ако имам болест на щитовидната жлеза и забременея, бебето ми може да има проблеми

При вече известно заболяване на щитовидната жлеза бременността е правилно да бъде планирана и съгласувана със специалистите - ендокринолог и гинеколог. Някои от болестите на щитовидната жлеза трябва да бъдат лекувани и стабилизиранни, преди да се предприеме бременност. Целите за нива на хормоните на щитовидната жлеза са различни при жените, предвиждащи бременност и през целия период на протичането ѝ, в сравнение с небременните и мъжете. Ако хормоните са

извън възприетите цели, е необходим прием на медикаменти за достигането им. Контролът на хормоните трябва да се провежда редовно и стриктно през цялата бременност. Последните твърдения звучат като постулати, но при спазването им жените с проблеми на щитовидната жлеза ще имат здрави бебета, без разлика с останалите - които нямат болест на жлезата.

Мит 7: Следродовата депресия не е медицинско състояние

Следродовата или постпартална депресия се среща при 10-15% от родилките. Наред с многото и различни причини за нея при около 10-15% от тези жени се открива дисфункция на щитовидната жлеза, която лесно може да бъде пропусната и нелекувана навреме.

Мит 8: Откриха ми възел на щитовидната жлеза - имам рак

При установяване на възел на щитовидната жлеза специалистът следва да отговори на няколко въпроса. Първият е дали става въпрос за възел, произвеждащ допълнително количество хормони на жлезата, което да доведе до повишена функция. Вторият е дали възелът е злокачествен или доброкачествен. Злокачествените възли на щитовидна-

та жлеза са малък процент от всички възли на жлезата. С други думи, при установяване на възел рискът той да е злокачествен е нисък. За уточняване на диагнозата в съвременната медицина се използват различни методи. Най-важните от тях са ехографията на щитовидната жлеза и тънкоиглената аспирационна биопсия.

Мит 9: Имам възел на щитовидната жлеза - трябва да се оперирам

Възлите (или новообразуванията) на щитовидната жлеза са много често срещано явление, особено при жените. Това съвсем не означава, че всички тези хора трябва на всяка цена да бъдат оперирани. Подходът - има възел, значи трябва операция - не е част от добрата клинична практика по ендокринология вече над 10 години. Преценката за това дали един възел трябва да бъде оперативно отстранен преминава през множество диагностични стъпки и в крайна сметка решението трябва да бъде взето от специалист ендокринолог индивидуално.

Специалния въпросник за определяне на риска от заболяване на щитовидната жлеза ще намерите в профила на МЦ Medical Arts в credoweb.bg

● Не се изискват направления от личните лекари, необходимо е само предварително записване на час по телефона

Седмица на безплатни прегледи започва на 13 юли в отделението по урология на пловдивската МБАЛ "Централ Хоспитал". Консултациите ще се провеждат в специализирания кабинет в Медицински център - 1, разположен на първия етаж в болницата. За тях не се изискват направления от личните лекари, но желаещите трябва да си запишат предварително час на тел: 032/644-222.

За преглед може да дойде всеки пациент, който има заболявания, свързани с пикочно-половата система, както и страдащи от онкологични заболявания, обяви завеждащият д-р Артур Сарачев. Според него тенденцията за увеличаване на онкологичните болести се запазва и засяга все по-млади хора. Затова от изключителна важност е заболяването да бъ-

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ В НОВОТО ОТДЕЛЕНИЕ ПО УРОЛОГИЯ НА МБАЛ „ЦЕНТРАЛ ХОСПИТАЛ“, ПЛОВДИВ

де открито навреме и терапията да започне веднага.

След прегледа в Медицински център - 1 при необходимост пациентите ще бъдат насочвани за допълнителни изследвания и консултации в отделението по урология на болницата. Новото модерно звено разполага с 30 легла и с най-съвременната ендоскопска апаратура за диагностика и лечение на всички урологични заболявания. В операционните зали на отделението има условия за извършване на цялата гама от ендоскопски и отворени операции. В отделението се извършва и пластично възстановяване на пикочния канал при мъже, страдащи от стеснение на уретрата.

Още информация за МБАЛ "Централ Хоспитал" потърсете на credoweb.bg



Първото по рода си училище "Майка навреме" стартира в МБАЛ "Надежда" - София. То е част от информационната кампания "Колко е часът според твоето тяло" на Фондация "Майка навреме", която вече е в CredoWeb.

Училището има за цел да предостави в непосредствена и приятна обстановка повече информация относно женския репродуктивен часовник, как и какво трябва да знаят жените, когато планират своето бебе, какви пречки могат да срещнат, ако отлагат прекалено дълго раждането на дете. Слага акцент върху възможностите за профилактиране на репродуктивното здраве при жената и това тя да съхрани добрите си шансове да бъде майка.

Идеята за реализирането на кампанията се основава на данни от представително социологическо проучване, според което 88,8% от българските жени поставят детето като висша ценност в живота си. Същевременно близо 54,5% от тях не са запознати добре с работата на границите на репродуктивните възможности при жената.

Замразяването на яйцеклетки дава шанс на жени, които не са срещнали подходящ партньор или не са имали мотивация да родят навреме, да отложат това решение. Това не е просто свобода да родиш, когато искаш - това е концепция, философия, която спасява от принудителен компромис като станеш на 40 г., задължително да родиш, защото биологичният часовник цъка. Така д-р Георги Стаменов обясни смисъла на новия модел за асистирана репродукция чрез замразяване на яйцеклетка и отложено оплождане.

След 35 г. започва рязко влошаване на качеството на яйцеклетките, каза д-р Стаменов. С всяка изминала година жената губи с 20% от репродуктивния си потенциал от предходната година.

На 45 г. шансът за забременяване със собствени яйцеклетки

СТАРТИРА УЧИЛИЩЕ „МАЙКА НАВРЕМЕ“

● Обучават жените да слушат биологичния си часовник



календара. Участниците научиха за хормоните и какво означава някой от тях да е извън норма. Напътствани от водещия специалист по репродуктивна медицина, младите жени обсъдиха различните пътища, които могат да бъдат избрани за реализация на мечтата за бъдещо дете, и какви възможности и рискове носи всеки от тях.

Следващите лекции в училище "Майка навреме" ще продължат наесен.

Кога и къде ще бъде следващото училище "Майка навреме" - слегете в CredoWeb

практически е 0, казатой. По думите му 99% от яйцеклетките на жената на тази възраст са с генетични увреждания и са негодни да дадат живот. Над 80% от стартираните бременности завършвали със спонтанен аборт.

Лора Велкова сподели своята лична история и всичките си преживявания в битката да има дете. Коментира се какво е яйчников резерв и какво се случва с броя и качеството на яйцеклетките с всеки откъснат лист от

ШЕФКАТА НА МЕДИЦИНСКИЯ ОДИТ СТАНА ПРОФЕСОР

Доц. Златица Петрова, изпълнителен директор на агенцията за медицински одит, стана професор. Тя е завършила медицина в МУ - София, била е главен асистент в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", притежава 3 специалности - по анестезиология и интензивно лечение, клинична токсикология, здравен мениджмънт.



Защитила е дисертация на тема "Медицинският одит - основен подход за осигуряване на качеството в болничната помощ". Специализирала е здравна администрация и здравен мениджмънт, здравно осигуряване в Япония, Англия, Германия. Била е зам.-министър на здравеопазването, директор на дирекция в НЗОК, създател и първи изпълнителен директор на Изпълнителна агенция "Медицински одит".

Преподавател и лектор по АИЛ, здравен мениджмънт, болнично управление, здравно осигуряване във Факултета по обществено здраве, МФ, НБУ и НЗОК. Автор и съавтор на над 87 публикации, 4 монографии, 3 рационализации.

Сред последните й научни трудове са: "Качеството в здравеопазването. Съвременни измерения и тенденции", София, 2008 г., HEALTH media grup; "Доброволен здравноосигурителен фонд - финансова стабилност и устойчивост", София, 2009, изд. "Иван Богоров"; "Бяла книга за българското здравеопазване", София 2012, БАТМИ; "Управление на здравната система", София, 2013, HEALTH media grup.

ЗАКАЛЯВАНЕТО - ВАКСИНА СРЕЩУ ПРОСТУДАТА



Д-р Цветанка ЯНАКИЕВА, специалист по спортна медицина, хранене и диететика

Принципът на процедурите по закаляване е подобен на този на ваксините - с малки дози студ да тренираме организма и да изработим устойчивост към по-ниски температури. За съжаление в последно време този безотказен метод е доста позабравен за сметка на упот-

ребата на хранителни добавки за повишаване на имунитета.

Родителите, които решат да започнат да закаляват своето дете, не бива да бързат и трябва да спазват някои основни правила.

Процедурите се провеждат сутрин или вечер един час преди сън. Започва се с обливане на стъпалата и дланите с приятно хладка вода. Температурата на водата се снижава постепенно, като се обливат все по-големи части от краката, ръцете и накрая тялото. Екстремни способности като обливане с кофаледена вода не са препоръчителни. Ако у детето се появи страх, със закаляването е приключено. Само във вид на игра с положителни емоции може да се постигне забележителен ефект и детето да се приобщи към тази здравословна практика. Контрастните душеве (редуване на топла и студена вода) също укрепват имунитета и сърдечносъдовата система. Серията от топли и студени обливания трябва винаги да завършва със студен душ.

Всекидневните разходки и игрите на чист въздух през ця-

лата година също са много важни за укрепване на имунитета. В никакъв случай обаче не бива да се слага шал пред устата и носа на детето. Така се унищожава целият закаляващ ефект от разходката.

През лятото е препоръчително ходене на босо по трева, пясък и камъчета. Хубаво е децата да играят активни игри, да карат колело и кьнки. Ако обливанията и физическите натоварвания са всекидневни, след два-три месеца ще се достигне максимален ефект. Ако обаче се прекъсне процесът на закаляване, ефектът се загубва само за две седмици.

За изработване на местен имунитет родителите може да дават на детето прохладни напитки с постепенно снижаваща се температура. Това ще помогне на малчуганите да преминат през сезона на простуди и грипове без проблеми с гърлото.

Още полезни съвети от д-р Цветанка Янакиева потърсете в профила ѝ на credoweb.bg



Д-р Росица ШЕЙТАНОВА, физиотерапевт, управител на МЦ „Здраве за всеки“, София

Артрозата, позната като „шипове“, е много широко разпространена, най-вече сред възрастните. Тревожното е, че все повече се наблюдава при по-млади хора, като основната причина за това се смята силното им, хронично обездвижване, което води до липса на смазване на ставните повърхности. Движението продуцира ставна течност и води до съхранение на ставата, докато липсата му води до изсъхване на

ставната кухина и много по-лесно се образуват шипове. Да не говорим, че отслабват и мускулите. С добър мускулен тонус би могла да се отложи артрозата, би могла даже да се предотврати, защото мускулният тонус отговаря за стабилността на ставата. Около всяка става има определена група мускули, сухожлия и лигаменти, които я държат стабилно в страни, в предна и задна посока. Тези мускули я правят стабилна при движение, по-трудно износваща се. Когато те са здрави, тонизирани, извършват своята работа. Когато обаче от обездвижването са отслабнали, ставата също остава беззащитна и

ДА СЪХРАНИМ СТАВИТЕ СИ

тогава много по-лесно се образуват шипове.

Затова ние препоръчваме задължително за всички двигателна активност в ежедневието,

без значение каква. Дали ще е в планината, дали ще карат колело, дали просто ще се разхождат... Още по-добре е плуване, фитнес, йога, каланетика, пилатес, а хората, които не могат да си го позволят, нека да увеличат движението пеша. Зависи от възрастта на човека и от неговата обща двигателна подготовка и общ тонус. При младите хора за предпочитане е фитнесът и организирани тренировки. При по-възрастните се препоръчва ходене пеша. Това е много индивидуално, всеки сам трябва

да си прецени, защото някой е с високо кръвно, друг с разширени вени, по-възрастен, повече се уморява. Важното е да ходи, особено през зимата. Хората страшно се обездвижват и пролетта е един изключително натоварен сезон за лечение на шипове, на артрози, на артрити, дископатии също оттам тръгват. Радикулитите и плекситите се влошават от това обездвижване. То в момента е тотално, ние сме по десет часа в офисите, в автомобили, ескалатори, асансьори. Това съсипва костно-ставната система. Хранителните добавки са полезни, но не могат да заменят движението. То е най-важното за съхранение на ставите. Разбира се, и удължаването на средната продължителност на живота, което е факт, е сред причините повече

от половината от населението да страда от артроза.

Как се диагностицира ставното заболяване?

Първо при прегледа - има признаци, по които лекарят преценява, че човекът е с шипове или най-вероятно е с шипове. Когато се нуждаем от потвърждение на диагнозата или се колебаем, правим рентгенова снимка, която добре показва ошипяването. Сутрешната скованост е първи признак на артрозата. След раздвижването болката минава. Това е една от типичните прояви на артрозата, за разлика от другите заболявания. Квалифициран специалист спокойно може да открие артроза и без рентгенова снимка. Проблем при това заболяване е, че когато го има на една

става, обикновено е и по всички други, по гръбнака също.

Какво можем ние като лекари да направим?

При прегледа винаги обръщаме внимание и даваме съвети за двигателната активност. Физиотерапевтичните процедури са много ефикасни при артроза, тъй като те локално успокояват болката, успокояват възпалението и действат биостимулиращо. С отличен ефект напоследък е йонофорезата, ултразвукът с различни гелове и мазила. Препаратът "Оксипейн" ни е много полезен в това отношение. Прилагаме това олио с добър резултат и при магнитотерапия - намазваме коленете и след това с магнитните индуктори от двете страни на ставата облъчваме съответния ошипен участък. Препоръчвам горещо на пациентите да се мажат и вкъщи с него. И в двата ни филиала в "Младост" и в "Люлин" вече масово се ползва тази процедура, особено откакто е на пазара "Оксипейн" олио.

**ОХУРАИН®
OIL**

Наука и природа заедно срещу болката

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ДОЛОРЕН
Ibuprofen

Долорен е ефективен при:

- ⊙ Главоболіе
- ⊙ Менструални болки
- ⊙ Мускулно-ставни болки
- ⊙ Зъбобол

А-123/07.07.2015 г.

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация: **ЕСОPHARM** Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

„НЕ ВСЯКА БУЧКА Е ЗЛОКАЧЕСТВЕННО ОБРАЗОВАНИЕ“



Взели сте си топъл душ и тъкмо посягате да се загърнете с хавлията, когато на огледалото в банята забелязвате странна промяна. Кожата на едната ви гърда е хлътнала на места. Опипвате внимателно и се вледенявате от ужас: "Бучка!". Усещате напрежение, напипвате я. Не се бавете, още на следващия ден потърсете консултация със специалист. Най-добрият вариант за жената е бучката да се окаже киста. Но притеснението може да бъде избегнато, а подобни състояния - забелязани много по-рано. Вижте каква е тайната за здравето на гърдите.

Всяка година в България от рак на гърдата заболяват над 3500 жени. Най-точният начин за откриването му остават редовните профилактични прегледи и ранната диагностика чрез мамографско изследване (рентгенова снимка на млечните жлези).

Спрямо препоръчителната схема за провеждане на профилактичните мамографски изследвания т.нар. изходна мамография трябва да се направи най-късно между 35-40-годишна възраст. Разбира се, при напипване на бучка или при дискомфорт в млечната жлеза възрастта не е от значение, а мамографското изследване се прави веднага. На жени до 35-годишна

възраст, които нямат оплаквания и нямат фамилна обремененост, се препоръчва ехомамография (ултразвуков преглед на млечните жлези). Между 40-50-ата година веднъж годишно задължително се прави профилактично мамографско изследване. След 50-ата година този скрининг се прави през година. Защо това е така?

Мамографията позволява ракът да бъде открит още в ранен стадий на развитие, което би било трудно да се установи чрез самоизследване (опипване). Мамографското изследване е единственият метод, позволяващ да се видят начални изменения под формата на микрокал-

цификати, които стоят в основата на някои от формите на рака. Те се виждат като дребни точици, които обаче могат да се развият в туморна бучка. Необходимо са от 3 до 4 години, за да е възможно ракът на гърдата да бъде установен чрез опипване. Това определя мамографската профилактика като изключително важна.

Как протича изследването?

Млечната жлеза се поставя между две плоскости чрез лек и дозиран натиск за няколко секунди. С рентгеновия апарат - мамограф, се правят проекции на млечните жлези и се визуализира техният паренхим. Снимките могат да се запишат и на дигита-

лен носител, за да може да се прави сравнение при следващите профилактични прегледи.

"Всяко нещо се познава чрез сравнение. Затова специалистите търсим тези промени в рентгеновия образ. След като се направи мамографското изследване, следва клиничният преглед, при който насочено се опипват участъците на млечните жлези, като отново се търсят изменения. Все пак е важно да се знае, че не всяка бучка е злокачествено образование", обясни доц. д-р Христина Михайлова, специалист по образна диагностика, мамолог с дългогодишен опит в Медицински комплекс "Д-р Щерев".

ЕСТЕТИЧЕСКАТА ХИРУРГИЯ И МАМОГРАФСКИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ

Профилактичните прегледи при специалист мамолог трябва да бъдат редовни и при дами, които имат силиконови импланти. Това е така, защото в наличния паренхим на гърдата могат да се развият болестни изменения. Затова профилактиката трябва да продължи по горепосочената схема. "Протезите водят до по-трудно самонаблюдение при палпация. Затова възможният начин за профилактика остава профи-

лактичната образна диагностика", обясни доц. Михайлова. Специалистът уточни, че мамографско изследване не трябва да се предприема, ако жената е бременна.

Можете да си запишете час за профилактичен преглед при доц. Христина Михайлова в Медицински комплекс "Д-р Щерев" на тел. +359 2 920 09 01.

ДАРЕНИЕ ПОДОБРИ ЛЕЧЕНИЕТО НА ДЕЦАТА В НАЦИОНАЛНАТА КАРДИОЛОГИЧНА БОЛНИЦА

Пореден пример за човештина доказва, че никаква икономическа или финансова криза не може да бъде пречка да се вършат добри дела. В началото на юли Иван Анев предостави чрез Българския червен кръст дарение на стойност над 105 хиляди лева за нуждите на детското отделение към Клиниката по педиатрия и детска кардиология в НКБ. С парите са закупени изключително нужни апарати - неонатални респиратори, овлажнители, спирометър, реанимационна маса Babytherm и 12-канален ЕКГ апарат. Г-н Анев подчерта, че прави дарението от името и по последна воля на покойната си съпруга. А конкретно Националната кардиологична болница е избрал по препоръка на хора, на които има изключително доверие - председателя на БЧК Христо Григоров и педиатъра доц. Петър Бояджиев.



Дарителят Иван Анев, проф. Марио Станкев и д-р Василка Илиева в детското отделение

Клиниката по педиатрия и детска кардиология в НКБ е единствена в страната за лечение на вродени сърдечни малформации. Модернизирването на апаратурата е важно както

за лекарите, така и за пациентите. Съчетанието на поливалентно интензивно лечение и специализирана кардиологична помощ в рамките на Клиниката по педиатрия на НКБ пра-

ви интензивното звено към отделението по педиатрия уникално. То е единствено в страната за интензивно лечение на дихателна недостатъчност с механична вентилация, каза доц.

Анна Кънева - началник на клиниката.

Дарената реанимационна маса тип Babytherm ще подобри наблюдението и грижата за новородените пациенти и топлинния им комфорт с възможност за реанимация, а 12-каналният ЕКГ апарат и спирометърът ще обективизират клиничната диагноза и ще позволяват преоценка при наблюдението на пациентите, заяви д-р Василка Илиева, началник на педиатричното отделение. Модерните апарати за обдишване осигуряват щадящи режими и профилактика на белодробните усложнения при провеждането на интензивно лечение и апаратна вентилация при деца с дихателна недостатъчност. Тук се обгрижват бебенца и деца с постоперативни инфекциозни усложнения след лечението им в други специализирани клиники от град София и страната. Прие-

мат се и спешни пациенти, изпратени от личните лекари, спешната помощ, и самонасочили се.

Директорът на Националната кардиологична болница проф. Марио Станкев благодари на дарителя и го увери, че закупената нова апаратура се използва по най-ефективния начин в полза на здравето на най-малките пациенти.

Проф. Станкев изрази пред в. "Животът днес" своето притеснение, че интензивната специализирана педиатрична помощ е недофинансирана. От това се натрупва финансов дефицит, който тежи на болницата. Засилва се и кадровият проблем, защото лекарите и медицинските специалисти от най-тежките звена често напускат, тъй като натоварването и отговорността им са огромни, а заплащането не е на съответното равнище. (ЖД)

1. Лишаваме се от протеини

Приемането на плодове и зеленчуци е необходимо за организма, но пълният отказ от месо е нежелателен. В плодовете и зеленчуците не се съдържат всички протеини и витамини, които има само в животинските продукти. Нещо повече, месото помага за формирането на мускулната маса. За мъжете е препоръчително да изяждат по 150-200 г нетлъсто месо на ден - пилешко, пуешко, постно говеждо, а за жените - по 100-150 г. Един или два пъти седмично е полезно да се правят разтоварващи зеленчукови и плодови диети.

2. Ядем спагети или картофи след 6 часа вечерта

Според диетолозите не трябва да се ляга на гладен стомах, а вечер-

ДЕВЕТ ГРЕШКИ, КОИТО НИ ПРЕЧАТ ДА ОТСЛАБНЕМ

ното хранене трябва да бъде не по-малко от 4-5 часа преди сън. Иначе организмът няма да успее да преработи приетата храна. Вечерята трябва да се състои от протеини и витамини, но не и от въглехидрати - по-добре е вечер да не се ядат картофи и спагети. И винаги, не само вечер, избягвайте картофи като гарнитура към месото - нишестето свързва протеините и пречи на храносмилането на месото. По-доб-

ре комбинирайте картофите със зеле, тиквички, чушки или други зеленчуци.

3. Гоним рекорди при спортуване

Прекаленият ентузiazъм при заниманията със спорт може понякога да не доведе до желаните резултати, а да навреди на организма. По-добре е фитнесът да започне с натоварване със средна интензивност, след което да се редуват кардио- и силови упражнения. Тежки-

те натоварвания в самото начало на тренировката едва ли ще дадат нужния ефект. Когато пулсът се вдигне над 130 удара в минута, дишането се затруднява, а след тренировката се усещат болки в гърба и умора. Това означава, че усилията ви са накарвали организма ви да започне да изгаря мускулната маса вместо мазнините, включително и сърдечния мускул.

4. Опитваме се да отслабнем без физи-

ческо натоварване

Вярно е, че прекаленото натоварване не носи полза, но не бива и да се мечтае, че е възможно да се отслабне без спортни занимания. Дори най-простите упражнения могат да помогнат: аеробика със средно натоварване, разходки пеша не по-малко от 40 минути на ден, плуване или танци. Ефективно отслабване без физическо натоварване не може да се постигне с нито една диета, това е аксиома, твърдят специалистите. Те напомнят, че тренировките без необходимата техника на изпълнение може да доведат до изгаряне на мускули, а не на мазнини. Не гладувайте. Яжте малки порции 5-6 пъти на ден. И изхвърлете от менюто си храни като бургери, бели хлебчета и газирани напитки.

5. Правим драстични диети

Най-честата грешка на хората, които се опитват да отслабнат, е възприемането на диетите като начин за бързо привеждане на тялото във форма. Например да свалят 5 килограма за някакъв празник или за почивката на море. Това не носи никаква полза на организма. Сваляните килограми се връщат отново буквално за няколко дни. Необходима е промяна в начина на хранене и на порциите. Диетата трябва да се възприема като нов начин на живот.

6. Разчитаме на вълшебни хапчета

Мечтата на всяка жена е да отслабне бързо и лесно, без особени усилия. Но вълшебни средства няма. Често след приема на хапчета за отслабване килограмите се връщат много бързо, а понякога хапчетата нанасят вреди на здравето. Например смущения в стомашно-чревната система или главоболия. На практика всички чайове, капсули и сиропи за отслабване имат или диуретичен, или слабителен ефект, а понякога и двата. Безконтролният им прием води до обезводняване и лишаване на организма от важни микроелементи. Преди

да се пристъпи към прием на медикаменти за отслабване, е наложителна консултация с диетолог.

7. Робуваме на килограмите

Не се доверявайте на килограмите, а на сантиметрите, не ставайте роб на скалата на кантара. Килограмите се топят на етапи в зависимост от намаляването на порциите и усилията в спортуването. Започвайки диета, хората очакват мигновени резултати. И ако в огледалото могат да се видят промени във външния вид, то кантарчето не показва явни резултати. Трябва да се отчита и мускулната маса.

8. Постоянно пресмятаме калориите

Често хората, които са на диета за отслабване, отделят прекалено внимание на пресмятането на калориите, като забравят за значението на балансираното хранене. Според диетолозите нискокалорийните диети се налагат само ако теглото е наистина много високо. Ако целта ви е да се избавите от няколко сантиметра по бедрата и талията, драстичните нискокалорийни диети могат да бъдат опасни. Резултатът ще бъде загуба на мускулна маса и на необходимата за организма енергия. Не трябва да се обръща прекалено внимание на калоричността. Просто трябва да се яде здравословна храна. Специалистите съветват в магазините първо да се проверява съставът на продуктите, а след това калориите. И да се предпочитат натуралните продукти. Медът и зехтинът например са много калорични, но по-добре да изядете лъжичка мед, отколкото един хамбургер.

9. Не закусваме

От всички хранения закуската помага най-много за отслабването. Колкото по-съдържателна е закуската, толкова по-вероятно е да не се приемат излишни калории през останалата част от деня. И обратно, навикът да не се закусва, а да се пие само едно кафе, води до трупане на излишни килограми. Диетолози от Калифорнийския университет наблюдавали в продължение на една година режима на хранене на няколкостотин души. Оказало се, че хората, които пропускат закуската, били по-склонни към напълняване и с повишен риск от затлъстяване и атеросклероза. (ЖД)

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Ликопен



ESOPHARM

Бул. "Термо Връх" №114 Бл. 3, 1401, София, България
Тел: 02/ 943 15 98, 943 15 97; Факс: 02/ 943 15 81

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Доц. д-р
Димитър Попов

ВИШНИТЕ - ВЪЛШЕБНИТЕ ПЛОДОВЕ ОТ КЕРАСУНДА

Вишната (*Prunus cerasus*) принадлежи към семейство Розоцветни (*Rosaceae*). Познати са над 300 сорта, от които у нас разпространение са получили около 40-50. Тя е светлолюбиво растение, което се чувства най-комфортно на черна угар. Плодовете имат сладко-кисел вкус, който се дължи на съдържащите се в тях органични киселини (лимонена, ябълчна, янтарна, салицилова, оксалова и др.) и прости захари - фруктоза (3,3 - 4,5%), глюкоза (3,8 - 5,5%) и захароза (до 0,8%). Съдържанието на протеини е ниско (до 0,8%), а на липиди - съвсем незначително (0,2%).

Плодовете на вишната съдържат значително количество пектинови вещества (0,4%), които способстват за чревния транзит и детоксикацията на организма.

В тях са открити ценни за човешкия организъм витамини - бета-каротен, В₁, В₂, В₅, В₉, С (12-16 мг/100 г), Е, както и редица представители от групата на сборния витамин Р. Съдържанието на бета-каротен, прекурсор (предшественик) на важния витамин А, във вишната е около 20 пъти по-високо от това в боровинките и ягодите. Вишните са изключително ценен източник на т.нар. биофлавоноиди, наречени от откривателя им - унгареца Алберт фон Сент-Дьорди, витамин Р. Тяхното съдържание в зрелите плодове достига 2,5%, почти колкото в "лидера" касиса. От тази обширна група растителни полифенолни пигменти, включваща над 6500 съединения, във вишната са открити значителни количества рутин, цитрин, кверцетин, изокверцетин, внушителен набор антоциани и т.н.

Едно от важните свойства на витаминния Р-комплекс е способността му (в тандем с витамин С) да повишава концентрацията на хи-

Предполага се, че вишната е била позната на човека още преди появата на писмеността. Исторически сведения сочат, че тя е отглеждана от гърците не по-малко от четири столетия преди новата ера.



луруновата киселина, способствайки по такъв начин за увеличаване на еластичността на кръвоносните съдове и понижаване на тяхната чупливост и проникваемост. Бидейки мощни антиоксиданти, всички представители на тази група вещества се включват активно в антирадикаловата защита на човешкия организъм. Както е известно, т.нар. свободни радикали са една от главните причини за раковите и сърдечносъдовите заболявания и предизвикват преждевременно стареене на човешките клетки и на организма като цяло. Тези опасни, хиперактивни вещества се получават в хода на естествените обменни процеси в организма и са под постоянен "надзор" в човешкото тяло.

За тяхното неутрализиране действа прецизна многостепенна защита,

включваща редица вещества (супероксиддисмутаза, каталаза, глутатион и пр.), които ги инактивират и предотвратяват тяхното губително действие, в т.ч. и върху носителя на генетичната информация - молекулата на ДНК. Годишно човешкото тяло произвежда над 1,7 кг свободни радикали, т.е. по ни-

Според легендата гръцкото градче Керасунда, влизащо в състава на сегашна Турция (западно от град Трабзон), се славело с невероятни вишневи градини, чиито плодове покорили римляните със своя изключителен аромат и необичайни лечебни свойства. В древността сочните и изкусителни плодове добили популярност като "керасундски" (*cerasi* - на латински), от което наименование произлезли имената им на повечето езици. Чрез римските легиони вишната се разпространила в Средиземноморието, Персия и почти из цяла Европа.

какъв начин не може да се каже, че тази защитна система има и секунда отдиш през целия човешки живот. За съжаление в резултат на неправилен хранителен режим, некачествена храна, стрес, повишена слънчева активност, екологично замърсяване, тютюнопушене, радиоактивно и магнитно лъчение и пр. количеството на свободните радикали в организма може рязко да нарасне, в резултат на което неговата защитна система започва да се "задъхва" и изнемогва.

Във вишната например се съдържат цели четиринадесет вещества с антиоксидантни свойства.

Съгласно изследване, проведено в САЩ, в райони, в които населението консумира около 3 кг вишни годишно, се

наблюдават значително по-малко случаи на ракови и сърдечносъдови заболявания. Между веществата с антиоксидантни свойства във вишната важно място заемат антоцианите - съставна част на вече споменатия витаминен Р-комплекс, на които се дължи примагнителният цвят на тези плодове. В литър вишнев сок се съдържат до 700 мг антоциани - главно производни на цианидина и пеларгонидина. Наред с антиоксидантното си действие антоцианите проявяват и значителна противовъзпалителна активност. Например противовъзпалителното действие на цианидина е по-високо от това на аспирин! Неслучайно

сокът и плодовете от вишни от векове се ползват при простудни заболявания.

Има редица изследвания, които доказват, че те действат изключително благоприятно при страдащите от артрит.

Според неотдавнашно изследване на учени от университета в Орегон (САЩ) изпиването на чаша вишнев сок два пъти дневно в продължение на три седмици води до значително намаление на болестните оплаквания. Според д-р Муралли Наир от университета в Мичиган (САЩ) антоцианите на вишната способстват за отделяне на по-голямо количество инсулин от бета-клетките на панкреаса, което разкрива нови перспективи за лечение на страдащите от диа-

бет. Смята се, че дневната потребност на организма от антоциани е 200 мг, а при болестно състояние - 300 мг.

Изключително ценно вещество във вишната е елаговата киселина - фенолно съединение с почти магически свойства, само изброяването на които си е истинско предизвикателство. Елаговата киселина проявява антиоксидантно, антиканцерогенно, антимутагенно, противовъзпалително, антиалергично, кръвоспиращо, кардиопротекторно, хепатопротекторно, антивирусно и още много положителни въздействия върху човешкия организъм.

Наред с това тя способства за предпазване на плода от вродени малформации, за зарстване на раните, за увеличаване на хранителните ензими и т.н., и т.н. Съдържащите се във вишната кумарини имат антиканцерогенно, спазмолитично и антикоагулационно действие - предпазват организма от образуване на тромби, които могат да доведат до инфаркт.

От векове е известно, че вишните действат успокоително и спомагат за здрав и възстановителен сън.

Оказа се, че това тяхно свойство се дължи на съдържащия се в тях мелатонин - хормон, регулиращ съня и дневния биоритъм в човешкия организъм. Нещо повече, във вишните са открити вещества, които подпомагат синтезирането на този хормон в епифизата от аминокиселината триптофан.

Във вишните е открито и наличието на хининова киселина, която е ефективно средство срещу инфекции на пикочните пътища, камъни в бъбреците и дори срещу болестта на Алцхаймер. В тях се съдържат и редица ценни минерали - калий, рубидий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, хром, никел, манган, ванадий, молибден, бор,

фосфор, флуор, йод и т.н. Високото съдържание на важните за кръвотворната система елементи желязо, мед и кобалт, в съчетание с витамините от В-групата, прави вишните отличен средство срещу малокръвие.

Вишните са рекордьор сред плодовете по съдържание на редкия минерал молибден, който участва в метаболизма на въглехидратите и липидите и е съставна част на ензим, спомагащ за утилизацията на желязото от човешкия организъм. Важна негова функция е участието му в разграждането на пурините и извеждането на пикочната киселина, което предотвратява развитието на подагра и облекчава нейните пристъпи. Вишневите листа имат силни антисептични свойства и широко се използват в домашното консервиране - например за приготвяне на вкусните "летни" кисели краставички. Отварата от дръжките на вишната има изразено диуретично, кръвоспиращо, кардиопротекторно и понижавашо кръвното налягане действие.

В костилките на вишните се съдържа гликозидът амигдалин, който в човешкото тяло се разпада на две токсични вещества - циановодород и бензалдехид, ето защо консумиране на стари вишневи компоти е много опасно. При приготвяне на настойки (например за вишновка) е необходимо предварително отделяне на костилките.

Най-голям световен производител на вишни е Турция (над 420 000 т годишно), следвана от САЩ (390 000 т), Иран (225 000 т), Италия (120 000 т) и т.н.

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

ЗАД ВОЛАНА: ТРИ ВАЖНИ СЪВЕТА НА ЛЕКАРИТЕ, КОИТО МОГАТ ДА СПАСЯТ ЖИВОТ

Специалисти предупреждават за опасностите, когато сме зад волана през лятото. Те предлагат и своите препоръки на шофьорите как да намалят риска от катастрофа и да поддържат организма си в добра форма, ако им предстои дълъг път в горещини над 30 градуса.



1. Понижаване на концентрацията

Според психотерапевти при температура на въздуха до 25 градуса шофьорът може да управлява автомобила без проблеми в продължение на 4-5 часа. Но при температура над 30 градуса след час и половина-два човек вече е уморен. Причината е, че в жегата обмяната на веществата се забавя и сигналите за опасност, които постъпват в мозъка, се притъпяват. В резултат на това реакциите отслабват.

Съвет: Преди дълъг път изпийте таблетка глицин (аминокиселина, която активизира мозъка). Дори и ако в колата има климатик, спирайте да шофирате на всеки час и половина-два часа (организмът реагира не само на температурата в колата, но и на улицата). След като спрете колата, натиснете силно и масажирате 1-2 минути точката между веждите си. Това ще ви зареди с енергия.

2. Обезводняване

В жегата и задуха за един час тялото може да отдели до половин литър пот. Ако не се компенсира изгубената течност, може да се получи хипоксия - кислороден глад на муску-

лите и мозъка. Това води и до намаляване на скоростта на реакциите, предупреждават психоеендокринолози. Вероятността да се появят и микроспазми на мускулите на крайниците нараства, което е крайно опасно при шофиране.

Съвет: Преди път изпийте един доматен сок. Калият в този сок поддържа водно-солевия баланс на организма. Преди шофиране не яжте сладки храни - захарта засилва пототделянето. Също така избягвайте и мазна храна - тя забавя обмяната на веществата. Докато пътувате, пръскайте на всеки 15-20 минути лицето и шията си с минерална вода. И разбира се, не забравяйте да пиете често вода.

3. Заслепяващо слънце

Много катастрофи през лятото се случват, когато заради светещите в очите му слънчеви лъчи водачът на превозното средство не може да забележи летящата срещу него кола.

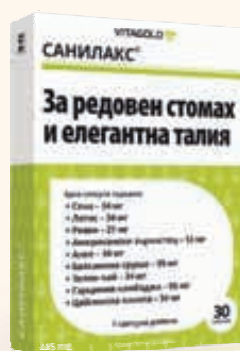
Съвет: Най-добре е да се пътува рано сутрин или след залез слънце. Но ако се налага да пътувате, когато слънцето е в зенита си, е препоръчително да шофирате със слънцезащитни очила със специални стъкла. (ЖД)

НАУЧИ КАК ДА ОТСЛАБНЕШ!



С ПОМОЩТА НА ВКУСНО И АРОМАТНО КАФЕ!

„Витаголд“ прави отслабването още по-лесно от преди! Новата формула съдържа световни хитови съставки целящи максимално забързване на метаболизма и горене на мазнини. В кафето са добавени малинови кетони, зелено кафе и синетрол, които доказано се борят с упоритите мазнини. Добавен е и минералът хром, който балансира кръвната захар. Кафето за идеална фигура „Витаголд“ е един от най-продаваните и обичани продукти за отслабване през последното десетилетие, и е подходящо за жени и мъже от всички възрасти!



МАГИЧЕСКА ФОРМУЛА С КИТАЙСКИ ЧАЙОВЕ И БИЛКИ ТОПИ МАЗНИНИТЕ И ПРОГОНВА ЗАПЕКА!

„САНИЛАКС“ е иновативна суперформула с тройно действие – отслабващ, слабителен и диуретичен ефект. Много често хора, с наднормено тегло, страдат и от запек. „Санилакс“ подобрява перисталтиката на червата и спомага за тяхното изпразване. Допълнително подпомага прочистването на организма от натрупаните токсини и подкожна вода, която се задържа поради лошо хранене, стрес и др. Специално подобрите билки от традиционната китайска медицина - лотос, ревен, зърнастец, алое, балсмова круша, зелен чай, гарциния камбоджа и цейлонска канела спомагат за бързото и трайно намаляване на излишните мазнини.



ПРЕОБРАЗИ ФИГУРАТА СИ С ТАЙНАТА НА МАГ.ФАРМ. НИКОЛА МАНГАЛДЖИЕВ – ГОРЕЩА ВОДА + ЗЛАТНО ЧУДО №14

„Златно чудо №14“ е формула за елегантна фигура, която ускорява храносмилането и метаболизма. Съдържа зелен чай, лиций, артишок, джинджирил, кавказка коприва и екстракт от червен пипер, които доказано горят подкожни мазнини дори на най-упоритите места! „Златно чудо №14“ съдържа и билкови екстракти, които имат диуретичен ефект.



„Тайната е в това, че „Златно чудо №14“ трябва да се приема с няколко чаши гореща вода дневно, за да се достигне максималния му ефект. При диети за отслабване трябва да се приема повече гореща вода, за да функционира правилно метаболизма и да се стимулира изхвърлянето на водата, която се задържа под кожата и придава „подпухнал“ вид на тялото. Колкото повече гореща вода пием, толкова по-бързо отслабваме!“ споделя маг.фарм. Н.Мангалджиев!

ОТ VITAGOLD

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! ПРИ ЛИПСА, ПОМОЛЕТЕ СВОЯ ФАРМАЦЕВТ ДА ПОРЪЧА ОТ НАЦИОНАЛНИТЕ ДИСТРИБУТОРИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: www.vitagold.bg; тел: 0886 73 63 63

Тина БОГОМИЛОВА

Крачетата ни са подложени на голямо натоварване, високи токчета, затворени обувки, прах и инфекции, а особено през лятото трябва да изглеждат съвършено. Човешкото стъпало е сложна структура от десетки кости, мускули, стави и сухожилия, за която трябва да се грижим.

Още древните египтяни имали рецепти за лечение на враснали нокти и възпаления по ходилата.

В древността, преди да влезе гостът, робите измивали краката му ка-

СЕДЕМ ХИЛЯДИ КРАЧКИ НА ДЕН ЗА ЗДРАВИ КРАКА

● Педикюр се прави два пъти месечно

то знак на гостоприемство. Самият Иисус измива краката на апостолите като символ на смирение. През Средновековието с грижата за краката се занимавали бръснарите. А до XVIII век в Англия едни и същи занаятчийски лекували и зъбите, и мазолите на краката. Чак в края на XIX - началото на XX век се появяват първите професионални салони за педикюр.

Краката могат да разкажат много за здравето. Те реагират при заболявания, нарушения в обмяната, недостиг на полезни вещества. Бели точки по ноктя нап-



имер са въздушни джобове, които се образуват след малки травми или при недостиг на витамини.

Педикюр от латински означава "лечение на стъпалата". Сайтовете за колективно пазаруване се надпреварват с оферти за голямо намаление за педикюр - потапяне във вани със соли, почистване и оформяне на ноктите и лакиране с различни видове и цветове лак. Най-често се предлагат класически, апаратен и спа педикюр. Класическият обикновено може да се направи и къщи. За апаратния включват малка бормашина, която шлифова загрубелите пети и нокти. Спа педикюрът

включва масажи и ароматни вани, но за него трябва вече ходилата да са перфектни.

При проблемни стъпала обаче се налага медицински педикюр, тъй като при него се обработват и лекуват мазоли, кокоши тръни, гъбички, враснали нокти. Краката се поставят за около половин час в специална ваничка с топла вода и дезинфекционен препарат. След това със специални инструменти се премахват по-удебелените слоеве и мазолите, оформят се ноктите.

Нестандартна разкрасителна процедура в някои студия е масажа на краката да го направят малки рибки, наречени *garra rufa*. Тя обаче не се прилага при татуировки, открити рани и гъбични инфекции.

Парафиновата баня също върши чудеса с позагубелите ходила. Задължително преди скачането в сандалите трябва добре да се премахнат мъртвите клетки. Необходимо е да се използват средства, които са предназначени специално за крака и притежават антибактериални, противовъзпалителни и омекотяващи свойства. Стъпалата трябва да се намазват с овлажняващ и омекотяващ крем, а след това да се масажират.

Това трябва да се прави два пъти месечно у дома или в козметичен салон, и то не само когато високите температури ни притискат.

Козметиката за долните крайници е също толкова разнообразна, както и за горните - сапуни, кремове, антибактериални, противовъзпа-

лителни, омекотяващи мазила... При хидратиращи кремове за крака на етикета трябва да пише, че съдържат салицилова, млечна и гликолиева киселина, които премахват мъртвите клетки и правят ходилата меки.

Перфектни ходила могат да се постигнат и у дома. Необходимо е да се разтворят соли за баня в топла вода и след поне десетминутно накисване да се изчегъртат мъртвите клетки. Ноктите се изрязват по права линия, не се скъсяват много в средата и отстрани. Всяка вечер стъпалата се масажират с хидратиращ крем, а после е добре да се обуват памучни чорапи.

Домашен козметичен продукт за пилинг може да се направи от захар, зехтин и няколко капки етерично масло, като със сместа се масажират две минути всяко стъпало.

При напукани пети помага запарка от мента или дъбови кори, ароматно масло от хвойна или лавандула, зехтин или кокосово масло, лимон и сода бикарбонат, утайка от кафе или кафява захар.

Домашен скраб за напукани пети се получава от зехтин, захар и лимонов сок. Друг вариант е с морска сол и етерично масло.

Баните с мента, жълт кантарион и копривата освежават, екстрактът и маслото от хвойна, мащерка и дъбова кора намаляват изпотяването, невен и лайка дезинфекцират. При ранички или напукани пети трябва да се прибавят в отварата и дезинфектиращи средства като калиев перманганат или борова вода. За дезинфекция на краката се препоръчва и натурален ябълков оцет, лимонов сок или черен чай.

При загрубелите ходила помагат контрастните бани - краката се редуват за 10 секунди в студена, после две минути в гореща вода. Ако петите са дълбоко напукани, се правят вани с нишесте или обелки от картофи.

Има полезни упражнения за укрепване на стъпалата и за предпазване от плоскостъпие, а най-доброто от всичко е да се ходи бос, когато е възможно. Но не и в обществените къпални, където е вероятно да щъкат инфекции.

За здрави крачета трябва да се правят поне седем хиляди крачки дневно.

А и най-модерният лак и фешън сандали не могат да прикрият липсата на грижа за уморените крайници.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалиповева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Оформянето на козирка за дървата за огрев и място за прибиране на градинските инструменти са от най-елементарните проекти за навеса, каквото всъщност означава от италиански пергола. През вековете този градински елемент се развива предимно в две направления - като красиви арки с пълзящи цветя на алеи за разходка и като разширения на къщите, за да се увеличи пространството за отпих или за забавления на чист въздух. Сега имате шанса да използвате цялото си въображение и да изразите цялата си индивидуалност!

Малко история

До нас е достигнал градински проект на египетски велможа от старата столица Тива, който още през 1400 г.пр.Хр. си оформил входа с красива пергола с пълзящи растения. Има запазени манускрипти и барелефи от Месопотамия и Помпей, които изобразяват подобни навеси. Първоначално от естетиката се възползвали само богатите, а обикновените хора се присетили, че такава конструкция освен за украса може да е полезна и за пълзящи и увивни растения, които дават плод, каквито са лозите. Оттогава насам този обичан елемент от ландшафта се е наложил с двете си основни функции - да краси и да предпазва от атмосферните влияния и съседското любопитство.

В наши дни на истински произведения на изкуството от тази категория можем да се наслаждаваме и да черпим вдъхновение в ренесансовите градини на френските и италианските дворци и паркове, както и в луксозните хотелски комплекси по целия свят. Варианти на удължените козирки за сянка намираме и в архитектурата на пагодите в Далечния изток и крайбрежните променадни на по-топлите географски ширини. Перголата е неизменна и търсена, затова и вариантите ѝ са десетки според необходимостта, желаното и възможното.

Какви материали да изберем

Перголата може да бъде прилепена до основното тяло на къщата или да покрива терасата, но и да е поставена самостоятелно в друга част на двора като навес на барбекю, арки за



Нови хоризонти за перголата

- **Извън нашенската класика за манастирската асма, под която разказва историите си сладкодумният Елин-Пелинов герой отец Сисой, перголата може да бъде истинска звезда в двора, дори да е направена от рециклирани материали.**

виешите се рози и дори като беседка. Основните елементи, които я характеризират, са стабилно закрепените повтарящи се колонии, напречни гредички и самият навес, който в класическия вариант е решетест, като върху и по него се увиват растенията, които сме избрали. Стените и плътните покриви не са типични за перголата. Може да бъде от дърво, метал, тухли, камък или профили за дограма, които обикновено се използват по двойки - тухла и камък, дърво и тухла, метал и дърво. В съвременното изпълнение се влагат и модерни материали като винил и фибростъкло, които са устойчиви на атмосферните влияния и изискват малко поддръжка.

Стремежът към прост и природосъобразен живот в последните години изкара наяве един друг стремеж на домашните майстори: да ползват наново вече употребени материали при ремонт и строителство. С питане по съседите можете да се снабдите с много ненужни за тях и готови за изхвърляне талпи, дъски, тухли и камъни, с които вие да можете да си направите градинския проект.

Каква пергола ни трябва?

Важното е новото съ-

оръжение да е с размер и местоположение, които отговарят на целите ни. Първо си даваме труд да погледнем на къщата и мястото около нея с очите на критичен съсед и да помислим за най-функционалното и най-красивото. Трябва да знаем, че в малкия двор е по-добре перголата да е прилепена до къщата, а в просторния може и да е отделно - но така, че цялостното впечатление да е за нещо хармонично и пропорционално, да отговаря стилово на основната сграда и всички останали елементи от дворната композиция. Независимо дали ще ви я прави майстор, или ще се борите сами, изпълнете я прецизно, защото при липсата на зеленина през зимата недостатъците на конструкцията ще бодат в очите.

■ **КОЗИРКАТА** е най-разпространена у нас и в други страни с по-топъл климат, а предпазването от слънцето става с растенията, които я покриват, най-често лозниците (така известната нашенска асма).

■ **ТЕНТАТА** може да служи за гараж, детска площадка или навес за лятната трапеза на открито. Може да е приградена към къщата, но не е

ковите пространства различаваме като няколко арки, подредени последователно една след друга и свързани помежду си. Растящите по него декоративни лиани или увивни рози правят сянка над пътеки и алеи. Тунелите често свързват две сгради.

В строителните хипермаркети се предлагат много варианти, които можете да огледате и обсъдите. Обърнете внимание, че се предлагат специални стъпки за укрепване, които правят копаенето на дълбоки дупки и бъркането на бетон за основата излишни.

Довършителните работи

Дървената конструкция непременно трябва да се обработи с импрегнатори и лак, а металната - с антикорозионни покрития. За дървените колонии се предлагат специални поставки, които издигат материала над основата и не позволяват влагата да го разяжда.

В зависимост от целта и бюджета на проекта подовата настилка може

Това важи и за мебелите: у нас се продават такива, произведени от изкуствен ратан - маси, столове, кресла и дивани, с възглавници с импрегниран текстил. Мислете и за зимното им съхранение - имате ли помещение, или ще ги държите навън, завити с калф? С дъх на Средиземноморие са леките бели завеси край колоните на перголата, които красиво се поклащат от вятъра, но и могат да осигурят необходимото усамотение. Под навеса могат да се оформят различни кътове за почивка и забавления, а като декорация да се използват малки фонтани и статуи, големи вази и фенери.

Какви растения подхождат?

След като сте си избрали конструкцията, още веднъж ревизируйте стабилността ѝ във връзка с растенията, които ще се катерят по вашата пергола. Освен тежестта на зелената трябва да се има предвид и доколко ветровито е мястото. Консултирайте се със специалист по вертикалното озеленяване в градински център, който ще ви даде ясни напътствия за биологическите особености на подходящите пълзящи и увивни: как да ги подкарате нагоре, колко бързо растат, каква осветеност обичат, как да ги поддържате. Някои от тях ще се захващат сами с мустачки, други ще имат нужда от помощ.

Разбира се, класиката у нас си остават лозите и образуващите се от тях плътни покривни асми. Ако не искате грозде и лозови листенца за сармички, изберете декоративния вариант на лозата. Наесен тя е много красива с тъмnochервените си листа. Други варианти са китайският лимонник (шизандра), актинидията, клематисът, грамофончето, орловите нокти, латинките, хмелът. Не забравяйте, че в този случай главният герой е перголата, така че не се увличайте по много и различни растения, които ще скрият основната конструкция.

Това е проект като всеки друг: направете го с мисъл и желание и си го развивайте занапред, защото нищо в двора и градината не е даденост. При перголата грижите ще са доста и постоянни за запазването на добрия вид и съхранената функционалност.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА



ВАЖНО! Едно е да направите малък навес, прикрепен към къщата, където да складирате дървата, а съвсем друго е да строите барбекюта, беседки и гаражи. Посетете отгел "Архитектура" в местната община, за да разберете при какви параметри се налага трасировка, представяне и заверка на технически чертежи и узаконяване на проекта.

за дължително. Сянката не е идеална и обикновено се постига от текстил и листна маса, а мястото остава проветриво през цялото време.

■ **БЕСЕДКАТА** обикновено е самостоятелно поставена в някой кът на двора, където търсим уединение и в класическия случай растенията пълзят по нейните решетки и създават цели стени. По нашите ширини поради силното слънце покривът е по-често плътен.

■ **ТУНЕЛА** като архитектурен елемент в пар-

да е от обработен или естествен камък, бетон или плочи, но всички материали и изпълнението трябва да са съобразени с целогодишните външни климатични условия.

АНТИКА
ЛАГЕР, БИВАК

ТРАПОВЕ, ИЗКОПИ
ГАДАТЕЛ, ПРЕДСКАЗАТЕЛ

РЕКА В ИНДИЯ
ЕЗЕРО ВЪВ ФИНЛАНДИЯ
ВИД ДЕЛФИН

В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ, СЕГА
ВРЪХ В АЛЯСКА

ЮЖНОАМЕРИКАНСКА САВАНА
УКРАСА НА СТЕНА

АМЕРИКАНСКИ ТВ СЕРИАЛ
МАЛЪК ЛУКСОЗЕН КОРАБ

ПЕРО ЗА ТУШ

СЛАДКО И НЕПРЕКИПЛЯЛО ВИНО
ГАЗИРАНА БЕЗАЛКОХОЛНА НАПИТКА

ЛИРИЧЕСКА АРИЯ
ВСИЧКИ ЖИВОТНИ ОТ ЕДНО РАЖДАНЕ

ОТРИЦАНИЕ
РАЗПИСАНИЕ
ДРЕБНАВ
ЧОВЕК
ИНДИАНСКИ ПЛЕМЕНА

ЮЖНОАМЕРИКАНСКИ ПАПАГАЛИ
МАРКА БЯЛА ТЕХНИКА
ПИР,ГУЛЯЙ

НАШ ПИСАТЕЛ
1879-1916
„ИДИЛИИ“
„МОРСКА ФЛОТА“

УТРИННА СЕРЕНАДА

ЖИЛЕЦИ НАСЕКОМИ
МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ

РЕКА В РУСИЯ
ПРИТОК НА ВОЛГА
ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ

КОМПЮТЪРНА ПАМЕТ
НАША ПОП-ФOLKПЕВИЦА
АФРИКАНСКА АНТИЛОПА

ГРАД ВЪВ ВЬЕТНАМ
ДЪРЖАВА В АЗИЯ
УТЕХА, УСПОКОЕНИЕ

УРЕД ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА МАЛКИ НЕЩА
ТЕРИТОРИИ
УПРАВЛЯВАНИ ОТ ВАЛИЯ

КОМПЮТЪРНА ИГРА

РУСКИ КОМИК
1921-1997
„ДИАМАНТЕНАТА РЪКА“
ЕТИОПСКА ТИТЛА

МОДЕЛ НА „ФОРД“
ВИД ХАЛВА
ПСЕВДОНИМ НА АСПАРУХ
ЛЕШНИКОВ

БЛАТНО РАСТЕНИЕ
ДЪРВЕН ПЛУГ
СПАРТАНСКИ РОБ

ЕДЪР БУРЕН
СЪСТЕЗАНИЕ С ШЕЙНИ В
ЗАЛЕДЕН УЛЕЙ

НАЗВАНИЕ

УТЕШЕНИЕ, РАЗТУХА

ФИНЛАНДСКИ КОМПОЗИТОР
1865-1957
СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ
ИВАН ВАЗОВ

МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТ
АЛБУМ НА „ОСТАВА“
ДРЕВНИ ПЛЕМЕНА

КРЕПОСТ В РОДОПИТЕ
ОТСЪСТВИЕ НА ЖИВОТ
ГРАД В КАЗАХСТАН

ЯПОНСКА МЯРКА ЗА ПОВЪРХНИНА
ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС

СТОЛИЦАТА НА ТИБЕТ

МУЗИКАЛНА НОТА

ПОП ПЕВИЦА ОТ БАРБАДОС
ТИНЯ
АНИМАЦИОНЕН ФИЛМ НА
СТОЯН ДУКОВ

ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР
1892-1955
АЗИАТСКА СПИРТНА НАПИТКА

ИНДИАНСКА НАРОДНОСТ
В МЕКСИКО
И БЕЛИЗ
ЗАБАВЛЕНИЕ, РАЗВЛЕЧЕНИЕ

ФРЕНСКИ ЕЖЕДНЕВНИК

НАШАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА
МУЗИКАНТИ, СВИРЕЩИ НА ПИАНО

НАЧИН, СПОСОБ, МЕТОД
ГЕРМАНСКИ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ

НАШ СПОРТЕН ЖУРНАЛИСТ
НЕУМЕСТНА ПОСТЪПКА

ОЛОВНА РУДА
ПОДВИЖНА ПРЕГРАДА
В СЪРЦЕТО

БИВШ ФРЕНСКИ ФУТБОЛИСТ
ЯПОНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР
„ЮКИ“

БИВША ГЕРМАНСКА ФИГУРИСТКА
СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТИ

АМЕРИКАНСКИ ТЕНИСИСТ
1943-1993
ФРЕНСКИ ФИЛМОВ КОМПОЗИТОР

ГОРСКИ ХИЩНИК
МОДЕЛ РУСКИ ТАНКОВЕ

РЕЧНИК : АФАЛА, ИМОИ, ИСТО, МАЙА, НИАЛА, РЕДИС, РОН, СИБЕЛИУС

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 26:

ВОДОРРАВНО: Сок. Ипотека. Бюрократ. Ланолин. Тел. Бохем. Акапела. Имоти. Лоден. Пропаст. Ечемик. Вер. Вриса. "Аралат". Ото (Николаус). Арен. Оператор. Среда. Нона. Анатема. Дим. Етикети. Титикака. Белка. Ет. Лира. Пес. Ела. Апе. Олово. Вот. Скилида. Имунитет. Рицар. Ани Салич. Неро (Франко). Шоколад. Асела. Ек. Лин. Колон. Атина. АН. Пони.

ОТВЕЧНО: "Любовта не е порок". Родео. "Атлетико". Мохер. "Стикс". Цол. КЕН. Арека. Сало. Арм. Време. Екран. Предатели. Старина. ИТАЛА. Кос. Инат. Клапа. "Иди си". АПА. Асен. Инеса. "Ала". Полтроу (Гуинет). Пила. ОЛА. АП. Дилеми. "Ти". Еремити. Учен. Еничар. Мирон. Метан. Калин. Атом. Тока. "Отело". Етимон. Каверин (Вениамин). Илик. Рана. Отони.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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



Тази седмица е на снукър феновете у нас

България ще бъде домакин на уникално събитие в света на снукъра. Двамата финалисти от Световното първенство Шон Мърфи и Стюарт Бингам ще изиграят три демонстративни двубоя в София (17 юли), Бургас (18 юли) и Созопол (19 юли). Това се случва само три месеца след финала в "Крусибъл", където Бингам триумфира над световния шампион от 2005 г. На 17 юли голямото шоу ще започне от 20:00 часа в София в аула "Максима" на Университета за национално и световно стопанство в столицата (УНСС).

По примера на Пекиния държавен университет, който провежда един от най-силните турнири в този спорт - China Open - с награден фонд близо 500 хиляди паунда, вече и един от най-елитните български университети ще стане част от голямото снукър семейство. Събитието се осъществява с подкрепата на Студентски съвет и под патронажа на ректора на УНСС проф. д.ик.н. Стати Статев.

Заедно с Шон Мърфи и Стюарт Бингам в България ще пристигнат изгряващите звезди Оливър Лайнс и Джеймс Кейхил. Организатор на голямото събитие е "Олиснукър" клуб под егидата на Българска снукър федерация. От българска страна в демонстративните двубои ще се включат Братислав Кръстев и Георги Величков. Билетите за двубоя се продават в Eventim с цени от 20 до 100 лева. Най-скъпите билети ще дадат възможност на най-запалените фенове да се срещнат със своите любимци 1 час преди мача на специално организиран коктейл, на който ще могат да се запознаят със звездите и да си вземат автографи.

Стюарт Бингам и Шон Мърфи ще изиграят няколко срещи за една вечер, като за финал двамата ще премерят сили във формат 4 от 7 фрейма.

Преди това Георги Величков и Братислав Кръстев ще играят срещу световните звезди за по един фрейм. Програмата продължава с двубои между българските таланти и техните колеги от Англия - Оливър Лайнс и Джеймс Кейхил. Победителите от тези срещи ще се изправят срещу Шон Мърфи и Стюарт Бингам.

На 18 юли в зала "Младост" в Бургас пък ще са вторите демонстративни двубои, а на другия ден ще е уникалното събитие в света на снукъра, защото мачовете ще са на открито в амфитеатъра в Созопол.

Това обаче няма да са единствените събития в страната ни, в които ще видим световни звезди в този спорт. През ноември за четвърти пореден път София ще е домакин на РТС сериите.

Започва сезонът в „А“ футболната ни група

В края на тази седмица в пет града започва поредният сезон във футболната ни „А“ група. За пръв път от 67 години в елита го няма отбора на ЦСКА, който заради задължения бе изпратен в третия ни ешелон.

10 отбора ще се срещнат по 4 пъти помежду си в 36 кръга, за да определят новия шампион. Столицата ще има само два свои представителя и това са най-ста-



рите й клубове - Левски и Славия.

С два тима е и Пловдив - Ботев и Локомотив. Шампионът Лудогорец с

ново тренировъско ръководство в лицето на португалеца Бруно Рибейро и с неубедително представяне в контролите ще

ПРОГРАМА ЗА I КРЪГ

Пирин - Черно море
Славия - Локо (Пд)
Берое - Монтана
Ботев - Левски
Литекс - Лудогорец

се опита за пети пореден път да спечели титлата. Берое се очаква да е един от сериозните му конкуренти, както и носителят на купата „Черно море“. Литекс с Красимир Балъков може да изненада всеки. Новаците Пирин (Благоевград) и Монтана записаха добри резултати в предсезонните мачове и се очаква да не отчитат само присъствие в елита.

Хранителна добавка

НОВО

Palminton

сау палмето
+
коприва
+
ликопен
=
ефективна профилактика
на простатата

ЕСОPHARM

Palminton

Допринася за нормалното функциониране на простатата.

30 капсули

1-2 капсули дневно

Вече в аптеките!

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb



Проблемът е реален.

С изключение на Обединеното кралство, където любовта към спорта си е жива, в останалата част от света зрителият интерес спада все повече и повече с всяка изминала година. В пика на финансовата криза през 2009 г. много от производителите на болиди напуснаха бизнеса и така и не бяха заменени. От своя страна състезанията изгубиха някогашната си тръпка, а несигурните моменти по пистата са вече сведени до минимум.

Нещата, разбира се, не са толкова прости. Формула 1 си остава огромна световна марка. С малко вълнуващи състезания обаче неговата есенция ще излезе на повърхността. Та така, от какво се нуждае Формула 1?

Лидерството

Бърни Екълстоун вече няколко десетилетия е "босът", "върховният", но тези определения по негов адрес не стоят на място през последните 18 месеца. Дори се твърди, че Дитрих Мате-

Кризата в най-известния автомобилен спорт и има ли спасение

На фона на фалиращи отбори и все по-малък зрителият интерес Формула 1 губи спортния си блясък с бързи темпове и се нуждае от спешни и драстични промени. Даниел Джонсън - кореспондент на Формула 1 за британския вестник "Телеграф" - има идея как да помогне на най-известното автомобилно състезание в света.

шиц - австрийският милиардер и съосновател на "Ред Бул" - е разочарован от това, че Екълстоун сякаш е забравил как да удържа на думата си, макар дълбоко да уважава 84-годишната легенда за всичките му постижения. Екълстоун не спира да се оплаква от състоянието на Ф1. Повече от всеки друг той е виновен за насаждането на целия негативизъм, обгърнал спорта в последно време. Лидерите

на състезателните отбори обичат да винят за това пресата, но истината е, че причината идва отгоре, от върха на планината. Ако не настъпи промяна в лидерството, в най-горния и ограничен слой, гръмотевичните облаци, надвиснали над пистата, ще се изсипят с все сила.

Да не пропускаме и Жан Тод - президента на Международната автомобилна асоциация (ФИА). Отборите са потресени от привидната му липса на каквото и да било интерес към спорта. Тод обаче ядосано отрича това да е така. Преди време в интервю за спортната рубрика на "Телеграф" той каза: "Напълно погрешно е да твърдим, че Формула 1 е в лошо състояние. Това не означава, че не трябва да правим нищо. Да се постигне съгласие в този спорт, съгласие между абсолютно всички, е най-трудното нещо, което някога съм виждал".

Това е показателно за тоталната неспособност на Екълстоун и Тод да постигнат съгласие по някои фундаментални за Ф1 въпроси.

Пилотите

Наскоро бе публикувано особено тревожно допитване, в което са взели участие над 200 хил. фенове на Ф1. Резултатите показват, че само 43% от тях вярват, че в този спорт са съсредоточени най-добрите пилоти в света. Проблемът е, че звездният статут на някои пилоти насажда в умовете на феновете идеята, че кой къде се състезава вече не се определя от таланта му. Например Фелипе Насър и Маркус Ериксон успяха да се намърдат в Заубер благодарение на спонсорски сделки, всяка на стойност 15 млн. евро



на година. Това винаги е било част от Формула 1, но в последните години достигна до крайност.

Въпреки всичко неоспорим факт е, че адски много от пилотите имат страховтни качества. Дори може да се каже, че четиримата на върха са толкова добри, колкото и всички техни предшественици.

Победата на Нико Хюлкенберг в 24-те часа на Льо Ман беше истинско доказателство за качеството по пистите на Ф1. Вярно, понякога пилотите са неестествени, някак дървени, твърде здраво окорени във веригите на корпоративни интереси, за да бъдат като някогашните колорити. Това обаче не е проблем само във Ф1.

Състезанията

Миналия сезон станахме свидетели на едни от най-добрите състезания - особено в Бахрейн, Канада и Унгария, - но 2015 г. изглежда доста по-бавна... по-скупна. Такава си е природата на състезателния звяр, но в епохата на интернет и социалните мрежи само едно лошо състезание и всичко изглежда изгубено.

Истинският проблем, колкото и странно да звучи, е в липсата на несигурност. На никого не му пука колко изпреварвания има в едно състезание. Фактът, че сега са повече от всякога, няма никакво значение. Тълпите искат ревностно съревнование и

постоянна борба за позиция в продължение на 10 обиколки. Системата за намаляване на турбулентността - сиреч регулируемите задни спойлери - пречи много на това. За съжаление Мерцедес се справят с това толкова добре, че съревнованието в състезанията е сведено до два тима.

Как да поправим това? Някои са на мнение, че проблемът се корени в разпределението на парите, но истината е, че Ф1 страда от този проблем не от вчера.

Болидите

Те са най-високотехнологичните състезателни машини в света, но просто не са достатъчно бързи или поне не достатъчно, за да предизвикат емоция у зрителият. Най-важното в този спорт е скоростта, така че е странно пилотите да завършват състезание с цели 10 секунди разлика, а това се случва често през последните години. Не че болидите са лесни за шофиране - о, не са - просто не са някогашните зверове.

Да не пропускаме и външния вид. Може да боядисате всички болиди в един цвят и само най-върлите фенове биха направили разлика между тях.

Това не е тайна за никого и по въпроса се работи. През 2017 г. болидите ще са по-бързи с между 5 и 10 секунди и визуално по-разнообразни. Според мен обаче трябва да стигнем до

ри още по-далеч - да направим колите по-бързи от когата и да било.

Правилата

В този спорт има наказание и за най-най-дребното нарушение. За нещо и без това толкова сложно, смятам, ни е нужна доза простота.

За щастие хора по ръководните позиции са запретнали ръкави и работят по въпроса след проблема с отбора на Макларън в Австрия, които бяха запратени на петдесета стартова позиция и разбраха за това в нощта преди състезанието.

Разходите

Парите винаги са въртели своя собствена надпревара във Ф1. Който направи най-много от спонсори, ще може да инвестира най-много. За съжаление този модел не работи правилно. Големите компании постепенно обръщат гръб на Формула 1. Само вижте екипите на Макларън - наистина ли за това трябва да се харчат над 200 млн. евро на година?

Кранчето на парите отдавна е счупено и не спира да тече. Най-добрият вариант е повечето части и компоненти да бъдат стандартизирани, а проблемът с печалбата от състезанията да бъде балансиран. В момента парите изобщо не се разпределят поравно между отборите.

Остава само да се надяваме, че хората нагоре по стълбицата осъзнават всичко това.

цените са валидни от 14 до 20 юли

-15%

на пряко българско свинско месо от нашата витрина

1.99

банани, кг

0.49

тиквички, кг

4.69

4.69 лв/кг

19%

НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене "Тракия"

3.85

4.49

лв/промопакет

Бира "Kamenitza"

8.99

лв/бр

Сгъваем стол с пластмасова седалка

16.99

цена за 160x220 см

24.99

цена за 220x240 см

Шалте, 160x220 см

Шалте, 220x240 см

Предложенията опитват със съдържанието на магазин T MARKET в кв. Редута, ул. Атанас Узунов 14

Практичният избор