

ДЕМОГРАФИЯ



Преместването на село вече не е табу за градските жители

На стр. 4

ПРИЗВАНИЕ



Доц. Антони Георгиев - водещ специалист в артроскопската хирургия

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 28 (155), 21 - 27 юли 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



**Ясен Тодоров, виртуоз на цигулката и... фотоапарата:
Ако не си Моцарт, трябва да свириш всеки ден**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Млечните продукти оцеляват трудно под натиска за ниски цени

На стр. 5

Актуалният хазарт: „Гръцка рулетка“

На стр. 8

България се бори да стане вход на Индия към Европа

На стр. 9

История: Буржоазия имаше не само преди 9 септември

На стр. 14

**Гледайте в новия сайт
www.jivotatdnes.bg**



Синоптиците за лято 2015 г.



Скрити сеизмични огнища не са изключени у нас



Има ли застраховка срещу синдрома „Лубиц“



На стр. 20-21



Футболният сезон ще тръгне с предизвестен шампион

На стр. 32



В аптеките

Алфалипоева киселина
60 капсули
α-Lipomax

Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини от групата В /1, 6,12 и фолиева киселина/ допълнително подпомагат състоянието при невропатия и облекчават болката

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Влизат екотаксите за стари автомобили



Собствениците на автомобили, които са над 5 години, ще плащат по-скъпи екотакси с 3%. Ако си

купите нов автомобил обаче, таксите за опазване на околната среда ще са с 5% по-ниски. Това съобщиха на

бизнес форум министърът на околната среда и водите Ивелина Василева. Продуктовата такса

(т.нар. екотакса) за нови автомобили ще стане 138 лв., в момента е 146 лв. За колите до 5 г. екотаксата ще стане 194 лв. - сега е 200 лв. За автомобили от 5 до 10 г. ще бъде вдигната от 253 лв. на 260 лв., а за превозни средства над 10 г. таксата от 267 лв. ще стане 275 лв.

Причината за поскъпването на таксите е въвеждането на новите мерки за намаляване на причините за замърсяване на въздуха с фини прахови частици.

Очаква се новите такси да влязат в сила наесен с промяна в наредба на Министерския съвет. Те ще важат само за бъдещи покупки на МПС. С тях не се облагат собствениците на вече купени автомобили.



Предлагат Куршум джамия да стане национален паметник на културата

Куршум джамия да се превърне в паметник на културата с национално значение. Това настоя ръководителят на археологическите разкопки от първия етап на проучванията проф. Маргарита Ваклинова. Археологическото проучване и реставрацията бяха замразени повече от две години, тъй като Главно мюфтийство и община Карлово водеха съдебен спор за собствеността върху Куршум джамия. Жители на Карлово и патриоти неведнъж излизаха на демонстрации в защита на собствеността. В края на април месец тази година Върховният касационен съд присъди храма на община Карлово.

Целта на общината е

от паметник с местно значение Куршум джамия да придобие национално значение. След това да кандидатстват по европейски проекти, за да реставрират джамията и да я превърнат в музей.

Сградата е построена през XV век и е много елегантна и красива, изтъкна проф. Ваклинова. Тя сподели, че в целия район е налице активна тракийска култура. Ръководителят на проучването напомни, че никакви инвестиционни намерения не могат да бъдат реализирани, ако на такъв регион не бъде направено археологическо проучване. Благодарение на Общинския съвет в Карлово били гласувани средствата за проучванията тази година.

Пощенска банка с лятна оферта за финансиране на малкия бизнес

Пощенска банка предлага лятна промоционална оферта за финансиране на малък и среден бизнес - за заявления по оборотни и инвестиционни кредити, подадени до 31 август в специализираните центрове "Банкиране малък бизнес" в цялата страна. Специалното предложение предвижда над 20% по-ниски такси за отпускане на кредит за финансиране на малък бизнес. За срока на промоцията отпада и таксата за кандидатстване.

Със старта на европейските програми Пощенска банка отбелязва отлични резултати в отпускането на оборотни кредити за малките компании. Делът на тези кредити към месец юни е над 80% от всички кредити, показват данните на банката. Според прогнозите на Пощенска банка търсенето ще продължи да расте, като водещ остава интересът на земеделския сектор.

От края на миналата година и през 2015 г. инвестициите на Пощенска банка са съсредоточени в развиването на модерна и иновативна клонова мрежа, която да отговаря на нуждите на всеки клиент. Прилаганата ритейл стратегия на финансовата институция е създадена по модел на новите й собственици, сред които водещи американски и канадски инвестиционни фондове. Екипът експерти в центровете "Банкиране малък бизнес" предлага на малките компании както най-подходящите продукти, така и консултации при подготовката на документи. Вече работят 4 специализирани центъра "Банкиране малък бизнес" в София и още 5 в Пловдив, Русе, Благоевград, Варна и Бургас. Допълнителна информация - на сайта на банката -

https://www.postbank.bg/bg-BG/SmallBusinessBanking/SBB_centers/




Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Това наистина е най-важната форма и тя трябва да бъде подкрепена от много широк кръг изразители на различни интереси. Тя не може да бъде наложена със сила. Трябва и да бъде добре обяснена на обществото, защото от сегашното говорене се разбира, че има едни тъмни сили, които са против реформата, която се свежда до разделяне на Висшия съдебен съвет на две. Това всъщност какво ще промени, кого ще засегне и как ще се отрази на редовия гражданин - ще получи ли той повече справедливост и бързо правосъдие?

Затова е редно политиките да отговорят бързо на тая оферта.

Редакционен коментар, "24 часа"

Честно казано, в БСП са против реформите, се е знаело винаги. Както се знаеше, че въпреки че бяха гласували "за" Стратегията на Христо Иванов за съдебната реформа, дойде ли часът ѝ, БСП ще се оттегли и ще започне да я плюе! Ясно беше като бял ден също, че опрели ножът до кокала, и ДПС ще се изсули - нищо че и те бяха "за" Стратегията на министър Иванов! Другите душмани на съдебната реформа - тези от АБВ, се оказаха още по-коварни - участвайки в управлението, техните обструкции са нещо като "приятелски огън", удар в гърба! И АБВ - също като БСП и ДПС - подкрепиха Стратегията на Христо Иванов в цялостния ѝ вариант, но когато дойде моментът пилците да се броят точка по точка и параграф по параграф, се разбира, че от АБВ по-големи кокошари няма! Барабар

Препятствието пред съдебната реформа

с петела им Първанов! Колкото до атакистите, те по принцип са срещу всичко, което не е про- руско! Защо ли?

Валентин Стоев, actualno.com

Хубавото е, че докато Христо Иванов се опитваше да унищожава авторитета на българските прокурори и съдии, в обществото, а и у управляващите изкристализираха идеите за конкретните промени, които трябва да се извършат, за да има наистина реален ефект за подобряване на съдебната система.

Трудно ще се намерят аргументи, които да оборят позицията на премиера Бойко Борисов, който изначално е изкушен от борбата за справедливост, че е нужна такава съдебна реформа, която да осигури бърз съдебен процес и най-вече да се дадат достатъчно възможности на правораздавателните органи, че изпълнителите на престъпления няма да използват вратичките в законите, понякога удобно поставени и от министри, и от депутати, за да се измъкнат от правосъдието.

Редакционен коментар, "Труд"

ДПС има да връща данък към обществото, който са поели с гласуването на Стратегията за съдебна реформа. Позицията не може да се сменя напосоки, затова ДПС и АБВ трябва да преосмислят

как ще гласуват.

За жалост досега сме виждали много опити за намеса в съдебната власт и с тези промени целим да спрем тази възможност.

Промените в конституцията не казват кой трябва да се сменя или не, това е принципен документ, в който са заложени основните начала на българското законодателство, затова всякакви аргументи, че целта са някакви кадрови промени, са неоснователни и се използват от опозицията, която не предлага други промени.

Димитър Делчев, БНТ

Съдебната власт в настоящия момент няма нужда от набързо прокарани експерименти. Управляващите не трябва и да си помислят за възможността да я подчинят на своите теснопартийни интереси. Политиките са длъжни да замълчат, ако искат да чуят гласа на експертите. Диалогът трябва да продължи, но смислено, реално и отговорно, за да се достигне до най-ефективните решения.

Доц. Чавдар Стоянов, "Стандарт"

Трябва да я подкрепят всички - тя е националната ни съдебна реформа. Тя не е съдебната реформа на една или друга партия, на едно или друго мнозинство. Трябва да се работи така, че да се намери излаз от тази ситуация. Аз ще се върна

малко на европейска тема все пак, за да може да се намери някакъв аргумент на оптимизъм. Вижте какво стана с Гърция. Нещата почти се бяха сринали. Въпросът е дори когато нещо е стигнало кота нула на съгласие, да успееш да се изправиш и да изградиш съгласието си.

Меглена Кунева, Агенция "Фокус"

Никаква работа не вършат екзалтации като тази на Методи Андреев, че опозиционните партии, включително и АБВ, били "организирана престъпна група". Подобно говорене директно злепоставя Бойко, който по същото време приканваше опозицията за съвместни действия поне в правосъдната реформа. Пак шизофренни изцепки. Отгоре на всичко ясно е, че истинските престъпници, както винаги в годините на Прехода, са кретените, политическите бездарници. Методи вече получи задочен шамар от Бойко, който се среща с Местан, независимо че е организиран престъпник.

Кеворк Кеворкян, "Преса"

Още по-нелепо е да обвиняваш защитниците на промените в това, че целият парламент не се втурва вкупом да ги подкрепи. Или пък за това, че шефове в съдебната система били твърдо против тези промени.

Всъщност това е задължително.

Представяте ли си всички да бяха щастливи от тези промени? И пневмонията да гласува за антибиотика си...

Иван Бедров, clubz.bg

Може да посприм малко с главния прокурор дали съдебната система не е в перманентна революция, защото натам отиват нещата. Конституционният модел така сбърка съдебната система, преминавайки от социализъм към демократична съдебна система, че от 2003 г. непрестанно парламент след парламент правим опит с последователни промени в конституцията да оправим тази каша, която се забърка.

Константин Пенчев, bTV

Ако попитате част от представителите на Реформаторския блок какво точно искат, съм убеден, че те много трудно биха формулирали целта на предлаганата от тях съдебна реформа. И това е един много тежък проблем. Те използват съдебната реформа за своеобразна форма на рекет срещу управляващата партия ГЕРБ, защото за цяло и нещяло Радан Кънев се заканва, че ако тяхната съдебна реформа не се случи, те едва ли не ще напуснат правителството.

Яне Янев, "Ретро"

ПОСОКИ

За гуша и тялото



Петър ГАЛЕВ

Тези дни настана някакво медийно объркване. Като водеща новина на доста места излезе, че български футболист надрашил Колизеума в Рим и съответно скоростно бил арестуван. А всъщност истинска новина би имало, ако въпросната и подобните на нея персони не се представят инфантилно и просташки по света и у нас. Но не е само персонална вината за това. Големият проблем е, че върху изначалната липса на възпитание, култура и образование, върху личността на доста от провъзгласените за спортни звезди се наслагва един дебел пласт от изродено медийно внимание. Кой какви таутировки си направил, кога си оскубал веждите, с коя чалгаджийка се тръзнали пияни и какво ли още не. Май цяло спортно поколение свикна, че може да печели (псевдо)популярност с изцепките от личния си живот вместо с постижения на терена. И това се отразява по първите страници у нас, правят се интервюта като с холивудски звезди, заливат ни снимки, репортери ги гледат благоговейно все едно са пред синьокръвни особи. Така момчета, трудно сглобяващи цяло изречение от подлог, сказуемо и пряко допълнение, започват да си вярват, че са ама голяма работа. Разбира се, това е подплатено с доходи, за които дори шефът на БНБ може да мечтае. Та нека да не бързаем с охулването на конкретни имена. Лицемерно е да се правим, че досега не сме забелязвали за какво ниво става въпрос. Поне на стадиона да произвеждаха първокласна продукция. Но е видна обратната пропорционалност между хиперлюксов живот и спортни постижения. И ако можем да простим наивизма на "Недко от Копривщица", който през 1854 г. е издълбал името си на вратата на Божи гроб, едва ли можем да оправдаем невежеството на здраво тяло, но май без здрав дух.

СТОП КАДЪР



14 юли 2015 г. Сотици се обявиха в подкрепа на съдебната реформа



Както вече е традиция, свикан бе и контрапротест

Има ли тенденция за миграция от града към селото



Борислав Борисов, председател на Асоциацията на българските села

Инвестициите спират обезлюдяването

Статистиката показва положителната тенденция през последните три години за миграция към селата. След прехода за първи път има такава тенденция. Не смятам, че тези числа, които показва Националният статистически институт, са заради изборния туризъм. Завръщането на хората към селата е по-скоро реално и се дължи на дейности в селското стопанство и туризма. Това са основните сектори на икономиката в селските райони. Аграрният сектор дава основната заетост в тези

райони, положителен ръст има и селският туризъм. Друга причина за повишаване на интереса към малките селища е повишението на инвестициите в селските райони. През последните години отвориха врати доста предприятия, които се занимават с различни производства или услуги. И това увеличи броя на работни места. Тази статистика е първият индикатор за това, че с малки стъпки се върви напред в развитието на селата. Там живеят над 2 милиона души. Затова миграцията на 33 хиляди

души от градовете към селата не е голяма, но все пак е една положителна тенденция. През последните години много се говори за това как селата се обезлюдяват, колко е зле там. Но трябва да знаем, че от всичките 5047 села само 180 са празни и обезлюдени. Все повече млади хора търсят работа или започват свой бизнес в селата, което се вижда най-много в регионите на Пловдив, Пазарджик, София, Велико Търново, Варна, в Добричко и Благоевград.



Любомир Попйорданов, председател на Българската асоциация за алтернативен туризъм

Хората вече търсят по-евтин и природосъобразен живот

Да мигрират хората от градовете към селата е световна тенденция. Определя я първо мобилността на хората и възможността да се работи от разстояние. Ако имаш интернет, можеш да бъдеш на световната сцена и от най-затътеното село. От друга страна, младите хора искат по-добри условия за живот. Градовете не са място, на което те искат да отглеждат своите деца, особено панелните градове, панелните блокове, които са античужденци, убиват личността, убиват индивидуалността. Това дава шансове на много села да се

върнат към един растеж. Животът на село е по-евтин, животът на село има някаква романтика и прелест. Ако хората имат работа и могат да карат децата си на училище, защото за съжаление в нашите села няма училища, няма здравеопазване, другите градски неща могат да бъдат компенсирани. Ако хората, които се преместват, са в по-зряла възраст, остава само неудобството със здравеопазването. Във всички нормални страни се развива общественият транспорт. При нас за съжаление не е така. Що се отнася до европейс-

ките проекти, не бих казал, че това е решаващото, което мотивира хората да се преместят. Не мисля, че в селата се е изградила някаква предприемаческа култура. Програмата за развитие на селските райони не създава облекчение за някого от града. Той трябва да има история и потекло на земеделец. Не може някой човек да отиде на село просто ей така и да спечели европейски проект. Дори да има много светли помисли, той трябва да е инвестирал време в това.



Спас Панчев, председател на БЗНС „Александър Стамболийски“

Безработицата връща българите към земята

Нашата природа е много добра за земеделско производство, а българските плодове и зеленчуци са едни от най-вкусните. Българското земеделие е давало прехрана на милиони българи. За съжаление след 90-а година много хора решиха, че по-трудният земеделски труд е добре да бъде заменен с работа по градовете, и много хора от селата заминаха в градовете. Това не ги направи по-щастливи, защото безработицата в градовете е голяма. Затова много хора решиха да се върнат обратно, за да се опитат там да създадат фамилен бизнес и да започнат работа. През последните години от ЕС идват много пари, предназначени

за развитие на земеделското производство. Българинът се научи да усвоява пари от европейски фондове и това кара много хора да се обърнат към тази възможност и по пътя към реализацията ѝ част от хората се връщат на село. За съжаление земеделското производство на село все още не се развива добре, защото няма достатъчно работна ръка. И ето решението - вместо в града да стоят без работа, хората се връщат на село, за да се включат в това производство. Вярно е, че по-голяма част от субсидиите - над 80 процента, се усвояват от зърнопроизводителите. Но се надявам тази тенденция да се промени. Защото те ня-

мат нужда от работна ръка, защото това производство е свързано с използване на високопроизводителна техника и хиляди декари се обработват от няколко десетки работници. Извън истинското земеделие възможността да се инвестира в селски туризъм кара по-грамотните хора да създадат свои фирми, които да са ангажирани с този вид туризъм, и също да отидат на село. Още повече че все повече хора в света предпочитат такъв туризъм. А българинът има какво да им покаже.

Александра КОРЧЕВА

Турбуленцията в търговските взаимоотношения между Русия и страните от ЕС засмука родния млекопроизводителен и млекопреработвателен бранш, а ембаргото им нанесе дълготрайни щети. Ситуацията в сектора се оказа много по-сериозна и в резултат на липсата на помощ и адекватна реакция от страна и на българските, и на европейските институции. Очаквано проблемите се задълбочиха и вече "спокойно" може да се говори за криза в бранша.

Неблагоприятните последици, които нашите млекопроизводители и млекопреработватели са принудени да понасят, са под формата както на преки, така и на косвени загуби. Ако и да е сравнително лесно да се отчетат първите, то непрекъснатите разходи и загуби често са като невидимата част на айсберг - трудни за точно измерване, но винаги внушителни по размери.

"Докато преките загуби се отнасят до себестойността само на конкретния продукт, в случая млечни продукти, предназначени за износ за Русия, непреките загуби имат връзка с цялата гама продукти, които фирмата произвежда както за други страни, така и за вътрешния пазар, и са свързани с другите разнообразни и специфични дейности на всяка отделна фирма. Освен това косвените загуби влияят изключително тежко върху авторитета, пазарния и производствения имидж и запаз-

ването на сигурен пазарен дял на фирмите", споделиха в коментар за в. "Животът днес" от Асоциацията на млекопреработвателите в България.

Косвената загуба на млекопреработвателната фирма се превръща в пряка за производителя на суровината. "Българското животновъдство вече пострада.

Намаляването на изкупните цени вече е факт, което ще се отрази върху доходите на фермерите и съответно върху издръжката на фермите.

Няма да са достатъчни средствата за осигуряване храна на животните. При намалена платежоспособност на фермерите страдат и зърнопроизводителите. Има потенциал за нарастване на междувфирмената задлъжнялост в целия отрасъл на селското стопанство", допълниха

Млечният бранш попадна във вихъра на руското ембарго



от асоциацията, като уточниха: "В този смисъл ембаргото върху млечните продукти за износ в Русия се отразява негативно върху целия отрасъл. Косвените загуби като цялостен ефект при всички положения ще надминат в парично изражение преките загуби от ембаргото, макар и на този етап да не могат да се предвидят точно и в пълен размер".

Проблем, който асоциацията установява в свое проучване сред повече от 80 български фирми, е, че според българските млекопреработватели са създадени условия за нелоялна конкуренция с вносните

стоки и **липсва единна държавна политика, която да защити българския производител.**

"След кризата в Украйна ни отпадна като клиент контрагентът там. По този начин загубихме като пазар украинската държава и част от Русия. Отпаднаха ни и договорите за транспорт. Загубихме средствата, инвестирани за развитие на търговска мрежа, реклама и затвърждаване позициите на марката ни", споделя представител на ямболска фирма за млекопреработка. "След въвеждането на ембаргото отпадна възможността за търговия и с Русия. Освен загубата на пазар загубихме и средствата за изследвания, разрешителни, представяне на продуктите, реклама. След евентуалното отпадане на ембаргото ще трябва наново да инвестираме тези средства в опит да се върнем на руския и украинския пазар. От друга страна, с налагането на ембаргото на нашия вътрешен пазар зачести предлагането на аналогични на произвежданите от нас стоки, пренасочени от страни в Европейския съюз, на доста по-ниски цени", заключава маркетинговият експерт на фирмата.

Изходът е в намирането на нови пазарни ниши,

като за целта нерядко трябва да се впрегнат всички възможни ресурси. "Напълно е ясно, че

изход от асоциацията.

"За сравнение, при преработеното мляко агростатистическите данни показват, че количествата са съответно 529 000 кг през 2013 г. и 516 067 кг през 2014 г. Това е спад от 2,6%. Картината в момента е още по-тежка. До май 2015 г. са преработени 217 141 кг мляко, като са произведени 27 056 кг сирене.

Контролът на качеството зависи от потребителите

Според Симеон Присадашки, зам.-председател на Асоциацията на млекопреработвателите в България, продуктите в млечния бранш са застрашени най-вече от масовото навлизане на аналоговите суровини, които заместват традиционните.

Проблем при регулирането на качеството на млечните продукти са и вариращите показатели на суровината. Качеството на млякото зависи много от начина, по който се гледат млекодайните животни, от това с какво се хранят. Същевременно делът на сивия сектор в млекодобива е един от най-високите, така че контролът и поддържането на стандарт за добиване на сурово мляко е голямо предизвикателство.

"Подали сме до контролните органи много сигнали за лоши практики - споделя г-н Присадашки. - Започна съвместен контрол с Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) по подадени сигнали, вземат се проби от различни млечни продукти от търговските вериги и очакваме резултати. Съответствието с изписаното на етикета е най-добрият ориентир за качеството на млечните продукти. Всеки продукт има почитатели и такива, които го отричат. Важното е потребителите да са правилно информирани", допълва той.

Подобна инициатива провежда и организацията "Активни потребители", която анализира съдържанието и публикува резултатите от проучванията на различни марки масло. Отворена за граждански сигнали е и БАБХ. Изглежда, че за да може да получи така желаната сигурност за това какво консумира, родният потребител просто трябва да прояви инициатива, а не да чака разрешаването на проблемите наготово.

Проблемите в сектора се обсъждат на европейско ниво

В свое интервю за националната телевизия министърът на земеделието Десислава Тенева подчерта, че кризата в млечния сектор е не само на родно, но и на европейско ниво.

Освен от руското ембарго браншът беше сериозно разтресен и след отпадането на системата на млечните квоти, която функционира цели 30 години. Квотите представляваха своеобразна регулация на пазара, механизъм, при който на всяка държава се полагаше т.нар. национална квота за производство на мляко. Надвишаването на квотата беше обвързано с глоби за държавата. Целта на тази система беше защитата на местните производители и предотвратяването на заливане на пазарите с евтина суровина от държавите-свръхпроизводители. Отпадането на тази мярка е с положителен знак за страни като Холандия, в които е имало свръхпроизводство, но за млекопроизводителите в България (ние сме една от държавите, които не са запълвали млечните си квоти) не е добра новина, тъй като ще са принудени да се

конкурират с много по-големи и мощни европейски фирми, които могат да си позволят и сериозно намаляване на цените.

Откакто Русия въведе ембаргото, експерти и политици неколкратно повдигаха въпроса пред различни институции в Европейския съюз. "България няколко пъти прави постъпки в Съвета на министрите с искане за кризисна ситуация и допълнително подпомагане, но без резултат", споделиха от асоциацията. Най-младият евродепутат социалистът Момчил Неков, станал известен у нас като "Любимец 15", заедно със свои колеги от Европейския парламент се е ангажирал с проблемите на бранша. Още през пролетта екипът им внесе предложения за поправки в доклада за Пакета за млякото, който е в сила от 2012 г. и се състои от комплексни мерки за координация и наблюдение на ЕК върху европейския пазар на мляко и млечни продукти. Въпросите бяха повдигнати в специален доклад и на сесията на Европейския парламент, която се проведе между 6 и 9 юли.

Само от тези данни може да се направи равностойна и анализ, че има спад в производството на млечни продукти у нас вследствие на създамата се тежка ситуация в целия сектор, което се дължи на наложеното и удължено руско ембарго и неравностойното субсидиране на млечния сектор у нас в сравнение с държавите от ЕС", коментират от асоциацията.

Мирослава
КИРИЛОВА

Всички вредни храни, съдържащи нездравословни дози захар, сол, транс-мастни киселини и кофеин, ще се облагат с допълнителен данък между 3 и 10%. Такава е идеята на Министерството на здравеопазването, което вече е подготвило съответните законови промени и предстои тяхното публично обсъждане. Очаква се от новия налог в хазната да влязат между 150 и 200 млн. лева годишно, които да отидат за подобряване на здравната профилактика и превенция, както и за стимулиране на биопроизводството.

Инициативата на здравното министерство включва също маркиране на въпросните храни като вредни, така че потребителят и най-вече децата лесно да се ориентират кое е полезно и кое не за тяхното здраве. Чипсове, вафли, шоколадови десерти, бонбони, кроасани, подсладени газирани и енергийни напитки и още стотици продукти ще се окажат евентуално под ударите на новите правила.

"Законопроектът е повече от неработещ. С повишаването на данъка върху продукти на утвърдени фирми в хранителния бранш няма да се променят навиците на хората. Фискалната мярка не може да замени необходимостта от здравни кампании, профилактика и повече информационни материали", категорична е председателката на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България Жана Величкова. Според нея

данък „вредни храни“ ще оскъпи ненужно обичани от

Данък „вредни храни“ разбунни духовете



българския потребител продукти и ще доведе до ръст на сивия сектор.

"Та няма преди 5 години не се случи същото с рязкото вдигане на акциза на цигарите и алкохола? Нито консумацията им намаля, нито повечето пари в хазната отидоха за подобряване на здравеопазването. Напротив! Сивият сектор избуя. Каква е гаранцията, че държавата ще успее да се справи и с нерегламентираните производители на свръхсладки и солени храни, които ще подбиват конкуренцията?", пита риторично Петър Георгиев, технически сътрудник в столична борса за захарни изделия.

Диетолози и експерти от хранителния бранш са категорични, че няма 100% вредни и 100% полезни храни. Има вредни количества и неподходящи комбинации за определени възрастови групи според индивидуалното здравословно състояние на човека. "Новото предложение на Министерството на здравеопазването ще оцети несправедливо определени продуктови групи, ще наруши конкуренцията и правото на свободен избор на потребителите", заяви пред в. "Животът днес" Валентина Ралева, изпълнителен директор на "Захарни заводи" АД. От друга страна,

биопроизводителите приветстваха планираните промени, които, ако бъдат одобрени, ще влязат в сила не по-рано от 2016 г.

"Идеята е чудесна, така ще се създадат ясни обозначения кое е полезно и кое вредно за здравето на човека и най-вече на нашите деца. Неслучайно в училищата във Франция 40% от менюто в столовете и лавките се доставя от биопроизводители. При нас този процент е нула и по никакъв начин не личи, че държава иска да възпита здравословно мислене у подрастващите", коментира Албена Симеонова, председател на Българска асоциация биопродукти. В организацията членуват повече от 80 земеделски производители, животновъди, преработвателни фирми и институти и според Албена Симеонова те тепърва ще се увеличават. "Произведените в унисон с околната среда полезни храни - без нитрати и химикали, безспорно са най-добрата алтернатива за българската трапеза. Неслучайно в големите градове биомагазините никнат като гъби. Ако допреди 5 години в бранша бяха заети около 25 души, то днес са над 4000; ако специализираните магазини бяха 5-6, то днес са над 200", обобща събеседничката ни.

"Имам 4 деца и внимателно следя с какво се хранят. Прави ми впечатление, че през последните години все повече родители се замислят какво да предложат на детето си за хапване. Важно е да се създаде полезният навик у едно дете. Вместо да изяде шоколадова вафла в училище, може да хапне сладък плод, произведен от собствената градина, или да изпие прясно изцеден сок.

Промяната ще се случи с възпитанието на децата, а не просто с повече данъци",

категоричен е биопроизводителят Николай Василев, който притежава къща за гости и собствена екоферма в Източните Родопи. Заедно със съпругата си Благовеста преди 19 години продават апартамент в Пловдив, за да купят първата си крава, а днес отглеждат близо 450 говеда. Двамата развиват екотуризъм и посрещат гости както в старата наследствена къща на Николай, така и в няколко новопостроени сгради. "Дивата ферма" на семейство Василеви има сертификати за телешкото месо, меда и зеленчуците от собствената им градина. "До този момент държавата не ни е подкрепяла. Съмнявам се и част от парите от новия данък да отидат за стимулиране на биопроизводството. В момента браншът се развива благодарение на европроектите по линия на

Брюксел", обобща Николай Василев.

Според Българска асоциация биопродукти екологичното земеделие, животновъдство и селски туризъм са сред малкото алтернативи за развитие и създаване на работна ръка в икономически бедни региони.

"Миналата седмица гостувахме на Благой Русев от петричкото село Кромидово, което се намира на няколко километра от Хърсово и Мелник. Трябва да ви кажа, че той като производител на биовино създава заетост за почти всички жители на селото. Произвеждат се над 30 000 бутилки качествен гроздов еликсир годишно, който освен за вътрешния пазар се изнася и за чужбина", обясни Албена Симеонова.

Тя призова управляващите да включват и браншовите организации, и представители на гражданския сектор при подготовката на новите законови промени, за да се избегнат неточности и оцетяващи клаузи.

Мярката в Европа

Доклад на Европейската комисия посочва, че увеличаването на данъците върху нездравословни храни намалява консумацията им. Експертите от Брюксел обаче подчертават, че в някои случаи по-високата цена на определени като свръхсолени или свръхсладки храни води до консумацията на по-евтини също некачествени продукти. "Важно е да се изготви прецизна експертна оценка кои групи храни трябва да бъдат допълнително обложени", се казва още в доклада.

Няколко страни - членки на ЕС, са въвели т.нар. данък „вредни храни“, но практиката среща сериозен отпор и критики. В края на 2011 г. например дясноцентристкото правителство на Дания въвежда допълнителен налог върху месото, млечните продукти, олиото, маслата и производните им продукти, които съдържат повече от 2,3% наситени мазнини. Новото лявоцентристко правителство отменя мярката през януари 2013 г., като подчертава, че данъкът не е променил хранителните навици на датчаните, а е влошил икономическата обстановка в страната. Въпреки събраните допълнителни 216 млн. евро в хазната е имало бум на сивата икономика, съкращаване на работни места, разширяваща се трансгранична търговия за сметка на вътрешния

пазар, както и преместване на цели производства в Германия и Швеция. През януари тази година Европейската комисия стартира наказателна процедура срещу Дания, защото според Брюксел е била въведена оцетяваща конкуренцията практика, която може да бъде сметната за непозволена държавна помощ. Евроекспертите са категорични, че всички продукти с наситени мазнини е трябвало да се облагат, а не да има разделение, тъй като така част от производителите са били облагодетелствани.

Унгария е единствената страна в ЕС в момента, където данъкът върху вредни храни работи без прекъсване от 2011 г. Облагат се допълнително серия от продукти като газирани и енергийни напитки, храни с повишено съдържание на захар, сол и кофеин. Законът обаче не засяга продуктите от заведенията за бързо хранене като хамбургери, пържени картофи и т.н.

Във Финландия има по-висок налог върху бонбоните, шоколада, какаовите продукти, сладоледа и близалките от 2011 г. По-късно във "вредната" листа влизат и безалкохолните напитки. Те се облагат допълнително и във Франция. С подобна мярка Париж санкционира и енергийните напитки от 2013 г.

Кои са вредните храни, включени в проектозакона на Министерството на здравеопазването, вижте на www.jivotatdnes.bg

Успявам да съчетаю турнетата като цигулар с фотографията

С Ясен Тодоров разговаря Галина Спасова

Срещаме се в кратък промеждутък между дълги полети - откъде и за къде?

- Бях в Исландия да снимам, защото това в момента е една от най-популярните фотодестинации. Снимах много, също и самолетни снимки направих, беше интересно. Сега замислям за Корея за три дни и после летя за Осака - два дни, оттам ще взема влак за Киото и се връщам в Калифорния. Цялото пътуване този път е само за снимки. Очаквам ги с нетърпение - нови места, хора, лица, улици, различни култури.

- Казват, че в Исландия промяната в климата е особено видима.

- Да. Направих хубави снимки на старите глетчери, които са още от ледниковия период и наистина се вижда как се топят с изключително висока скорост. Друго, което се вижда от самолета и ми направи страхотно впечатление, са реките - там където се съединяват, преди да се влеят в океана, се оцветяват отгоре неопишимо. То е живопис, красота, несрещана никъде другаде. Понякога почвата е вулканична и оцветява реките по изумителен начин. Снимани отгоре, те са във всички цветове - зелено, оранжево, червено.

- Не е ли опасно да снимате, докато пилотирате?

- Не, на автопилот правиш кръг около мястото, което искаш да заснемеш, оставяш малко контролата и снимаш за две-три секунди, правиш пет-шест снимки и после пак си поемаш управлението.

- В не една рецензия за Вас като цигулар пише "роден виртуоз". Какво стои зад суперлативи, които малцина музиканти чуват за себе си?

- Моцарт е роден виртуоз, човек, който не се нуждае да свири и от петгодишен изнася концерти. Аз не съм Моцарт и трябва да свирия постоянно. Бях някъде 19-20-годишен и свирех в Швейцария много трудно произведение от Йохен Изаи за соло цигулка, което рядко се

Ясен Тодоров е цигулар, фотограф, летец - най-интересното е, че и в трите занимания е професионалист, и то на високо ниво. Първото е музиката - концерти на престижни подиуми в Америка, Европа, Азия, професорска катедра в университета в Сан Франциско, където живее (когато не е на път!). С летенето започва като хоби, но вече е инструктор в авиоклуб, има и собствен самолет. Погледът от високо неусетно го тласка към ново хоби - фотографията, но и с нея бързо прекрачва отвъд любителството - каква по-блестяща атестация от топ място в "National Geographic"!

изпълнява, трудно е. Хареса го критиката и тогава беше и първата рецензия, в която писаха "виртуоз". Постепенно е развитието, с практиката. То не се стига оттук, да речем, до "Карнеги хол" автоматично. Аз съм изнесъл стотици концерти в Северна Америка, в Европа, в Азия. Напоследък доста ходя в Азия, в Китай особено имам много концерти, в Австралия, в Малайзия. Свирия от петгодишен. Учих в музикалните училища в София и Пловдив. На 17-ия си рожден ден заминах за Южна Калифорния и там завърших едно известно частно музикално училище. Предложиха ми пълна стипендия. Бакалавърска степен защитих в консерватория в Южна Флорида, магистратура и докторантура - в Рочестър, при един много известен цигулар, проф. Олег Криси, последния ученик на великия Ойстрах. Междувременно през 2002 г. се записах в курс по пилотиране. Преди месец защитих професура в музикалния департамент на университета в Сан Франциско. Всъщност често съумявам да съчетаю моите турнета като цигулар и с фотографията.

- Как усещате публиката на различните места, по всички краища на света?

- Понякога е по-топла и по-разбираща. Друг път свириш на места, където хората не възприемат точно този тип музика. Трябва да се съобразиш с културата на дадена публика. Ако изсвирия нещо много модерно в малък китайски град, те няма да могат да го разберат съвсем, защото нямат консерватория, музи-

кално училище... Те знаят за Моцарт, Бетовен, Брамс, известните композитори. Човек трябва да се нагоди към дадената публика. В България ние сме чули много велики музиканти, тук се търси новото, както и в Щатите, в Германия, във Франция, в Западна Европа. Повече се търси нещо различно - нови композиции, от XXI век. Затова е хубаво да се свири в Европа, общо взето, публиката е добре запозната с много от творбите. Все пак в Азия отскоро се изучава класическата музика, 50-60 години не е много дълго време. Но пък там са топли хора, посрещат много сърдечно и е приятно да се свири и пред такава публика.

- Напоследък специално се акцентира върху ролята на музиката за развитието още от ранна възраст.

- За мен е невъзможен друг поглед, аз съм от семейство на музиканти. Баща ми е професор по цигулка, майка ми беше тонрежисьор в телевизията, винаги съм бил заобиколен от музика. А за развитието на едно дете музиката наистина има голяма роля. Сега например в Китай всяко семейство иска детето му да свири на музикален инструмент. Четох статии в "Ню Йорк таймс", че в Китай са продадени 100 млн. пиана. Тоест всеки 15-и свири на пиано! И сега действително има много учени, които изследват положителното въздействие на музиката върху интелекта на децата. Оформя се мозъкът, съзнанието, привиква се към дисциплина. Отново научни наблюдения по-

Отново научни наблюдения показват, че тези, които са се занимавали с музика между петата и десетата си година, стават отличници и това им помага в математиката, във физиката

казват, че тези, които са се занимавали с музика между петата и десетата си година, стават отличници и това им помага в математиката, във физиката. Музиката е много тясно свързана с математиката. Например на мен много ми помогна музиката за пилотирането. За нас, музикантите, от съвсем ранна възраст не е проблем да запомним и да изсвирим наизуст едно произведение. А вече на 23-25 години това е нещо съвсем нормално. Като започнах да летя, за мен нямаше никакви проблеми да запомня всички правила, свързани с пилотирането.

- Кой е пиковият момент в живота Ви на музикант?

- Той предстои! Аз се надявам, че се развивам все повече. Имал



съм награди, в "Карнеги хол" съм свирил, в холандската "Концертгебау" имах рецитал преди година, но може би изпълнението в Сидни миналия октомври на шест сонати от Бах в две вечери бих отбелязал по-специално. Това е нещо много трудно за цигулар - да изпълни шест сонати наизуст в две вечери. Предстоят ми много интересни концерти през август в Куала Лумпур - ще свирия три сонати от Брамс с един чудесен малайзийски пианист. После в Манила, Филипините, ще свирия Бах, три сонати за соло цигулка - в галерия, където ще бъдат подредени някои от моите снимки. Това е Вселената, Бах. Интересна идея, иска ми се нещо такова и тук да направя един ден.

- Как осъществихте бленуваната от хиляди фотографи по света мечта, наречена "National Geographic"?

- Ами не е лесно, наистина хиляди фотографии се опитват да си публикуват снимките там. Започнах да снимам, след като започнах да пилотирам - с по-малък апарат, снимките все не ставаха много хубави. И си казах, че трябва да се инвестират повече пари. Преди година с хубав "Канон" тръгнах на пътуване до националния парк Йелостуун. Това е на около шест часа с моя самолет - той е четириестепен, летя с него свободно, където си пожелаеш. Това място е специално - един топъл язовир, целият прошарен в синьо, зелено, червено, оранжево... отгоре изглежда като око. И му направих много хубави снимки, а като се върнах, видях, че има конкурс на Световната организация по

фотография в Лондон, спонсориран от "Сони". Изпратих снимки там и в "National Geographic" сложих - имат онлайн подкатегория и всичките снимки се прегледат от редакторите. И оттам започна - те я харесаха, първо бяха я избрали като една от дванайсетте, после фото на деня беше в онлайн изданието. Същата снимка спечели втора награда на конкурс в Лондон, това ме зареди с енергия да снимам повече и така полека-лека излизат снимки в списания. Преди три седмици пътувах през Невада, Аризона, Юта. Беше много приятно и имам нови три хиляди снимки. От месец работя с една агенция в Англия, те направиха реклама на моите снимки и сега са публикувани в Австрия, Германия, Франция, в английските "Гардиън" и "Телеграф". През август ще съм гост-редактор на "National Geographic" за следващата тема на месеца, която е "Отгоре" - нещо, което е погледнато от горе надолу. Получават се обикновено 15-20 хиляди снимки и се избират 20-30, които ще се публикуват онлайн, а 1-2 от тях и в списанието. Моите снимки са били избирани неведнъж, а сега за първи път ме поканиха за техен гост-редактор.

- Правите ли селфита?

- Рядко. Но ще ви покажа последното - с този човек се запознахме онлайн, той е пилот в Исландия и неговия самолет взехме с моята приятелка. Тя също е фотографка, снима повече видео. Е, понякога, като има специални ситуации, снима ме се с телефона. Но ми е забавна селфиманията, с тези пръчки навсякъде...

Александра КОРЧЕВА

Миналата седмица беше наситена с ключови събития около гръцката сага. След шумното петоюлско "ОХ!" на гръците правителството на страната и кредиторите ѝ се върнаха на масата за преговори. Във вълненията от първите дни след референдума изглеждаше така, сякаш вотът на гръците срещу мерките на строги икономии ще бъде крайъгълен камък в преговорния процес, а гръцкият премиер Алексис Ципрас се радваше на популярност, която някои западни медии сравниха със славата на рок звезда.

Но развитието, което претърпяха преговорите в инфарктната нощ на дванадесети срещу тринадесети юли, попари всяка еуфория, а изглежда, и надеждите на гръцкия народ. Около 10:00 ч. сутринта на миналия понеделник преговарящите излязоха и оповестиха, че е взето решение за гръцката криза.

"След седемнадесет часа преговори ние най-накрая постигнахме споразумение. Има строги условия, които трябва да бъдат изпълнени. Сега е нужно одобрението на няколко национални парламента, включително и на гръцкия, за да може програмата на Европейския стабилизационен механизъм да стартира.

Решението дава шанс на Гърция да се върне в релсите на европейския път.

Приветствам конструктивното поведение на Гърция. След процедурите на национално ниво Еврогрупата ще започне работа с институциите, за да забърза преговорите. Финансовите министри ще работят по въпроса за мостово финансиране", каза Доналд Туск на официалната пресконференция след края на среднощното заседание.

"Доверието беше от ключово значение. Успяхме да постигнем съгласие по много от въпросите, вложихме много усилия да върнем Гърция в бак он трак. Някои от договорките трябва да се изпълнят бързо от гръцкото управление. Изпълнението им ще помогне за връщането на доверието между преговарящите и страните членки", коментира Йерун Дайсенблум, президент на Еврогрупата.

За да бъдат отпуснати поредните спасителни траншове за Гърция,

кредиторите поставиха условията да приеме решителни мерки за икономии,

които по своята строгост са почти същите като реформите, на които гръците казаха "ОХ!" на референдума. Ето някои от условията, посочени в официалната декларация на еврозоната, които Гърция трябва да изпълни:

До 15 юли страната трябва да приеме четири мерки, които включваха унифициране на ставките по ДДС и разширяването на данъчната основа за увеличаване на приходите; първоначални мерки за реформиране на пенсионната система; гарантиране на пълна правна независимост на Националната статистика на Гърция Elstat; пълно прилагане на съответните разпоредби на Договора за стабилност, координация и управление в Икономическия и паричен съюз,



Играта на „гръцка рулетка“ загрубя

● **Премиерът Ципрас рискува да изгуби славата си на рок звезда**

номическия и паричен съюз, по-специално чрез Фискален оперативен съвет, преди финализиране на Меморандума за разбирателство и въвеждане на автоматични съкращения на държавните разходи в случай на отклонения от амбициозните цели за "първичен бюджетен излишък", след като се поиска становище от Фискалния съвет и след като подлежи на предварително одобрение от институциите (ЕК, ЕЦБ и МВФ).

До 22 юли гръците ще трябва да приемат гражданско-процесуален кодекс, в който да се осъществи основен ремонт на процедурите и правилата за гражданското правосъдие и

чрез който да може значително да се ускори съдебният процес и намаляване на разходите. Също така трябва да се транспонира Директивата за възстановяване и оздравяване на банковите институции (BRRD) с подкрепа от Европейската комисия.

В декларацията се посочват и комплексните действия, които Гърция ще трябва да реализира дългосрочно.

На първо място страната се задължава съществено да разшири приватизацията. Гръцките ценни активи трябва да бъдат

прехвърлени в независим фонд, който ще монетаризира активите чрез приватизационни сделки и други средства. Идеята е осребряването на активите да бъде един от източниците за изплащането на новия заем, отпуснат от Европейския стабилизационен механизъм (ECM).

Изисква се също така модернизиране на гръцката администрация, както и

въвеждането на програма за изграждане на капацитет и деполитизация на администрацията, която ще е под попечителството на ЕК. Усло-

вие на кредиторите е и нормализирането на работата между тях и гръцкото управление. Като необходимо се смята създаването на мисия на Тройката в Атина.

Лидерите на еврозоната останаха категорични, че изброените по-горе ангажименти са минимални изисквания за започване на преговорите с гръцките власти. Мандат за преговори може да бъде разгледан едва след юридическото изпълнение на първите четири мерки, както и след утвърждаването на всички ангажименти. И разбира се, беше поставен поредният краен срок - този път двадесети юли.

Появи се информация, че бъдещата намеса на МВФ в ситуацията в Гърция е под въпрос. Напомняме, че договорката между фонда и гръцката държава предвижда прекратяване на прякото участие на МВФ в спасителните финансови операции през март 2016.

Не може да се каже със сигурност дали гръцкото правителство действително е целяло да отстрани едната от трите глави на кредиторската хидра, по-известна в Гърция като Тройката. Но стана повече от ясно, че такъв сценарий изобщо не влиза в сметките на кредиторите. В официалната декларация на Еврогрупата се подчертава, че

получаването на помощ от ЕСМ е пряко обвързано с продължаването на сътрудничеството между Гърция и МВФ.

Южната ни съседка ще трябва да поиска продължаване и на подкрепата на МВФ (финансова и под формата на мониторинг) след март 2016 година, когато изтича настоящата програма.

Очаква се преговорите да продължат. Обещанията, че този път вече е последно, отдавна са се превърнали в традиция. Разглеждайки многото измерения на гръцката икономика, върху които кредиторите сякаш налагат волята си, обаче няма как да не се повдигне отново и въпросът дали този път действително ще се постигне работещо споразумение, или безмилостната игра на "гръцка рулетка" ще продължи.

Кървави сблъсъци в Атина и назряващ хаос белязаха приемането на мерките от парламента

Изходът от преговорите силно зависи от това дали гръцкият парламент ще приеме мерките на кредиторите или не. Гласуването на първата част от реформите се проведе в сряда вечерта на фона на протести, които прераснаха в ожесточени сблъсъци. Над петдесет души бяха задържани от полицията.

Депутатите в гръцкия парламент все пак приеха договорените с Еврогрупата реформи, които се явяват предварително условие за започване на преговори за трета кредитна програма за Гърция. Законът бе приет с 228 гласа "за", 64 - "против", и шест - въздържаха се. Тридесет и двама депутати от управляващата СИРИЗА обаче гласуваха "против", а всички въздържаха се отново дойдоха от редиците на партията лидер. Сред обявилите се против приемането на мерките бяха бившият вече министър на финансите Янис Варуфакис, министърът на енергети-

ката Панайотис Лафазанис, заместник-министърът на труда Димитрис Стратулис и председателят на парламента Зои Константополу.

Панайотис Лафазанис изяви готовност да подаде оставка, но също така подчерта, че гласувалите "против" се противопоставят на мерките за строги икономии, но все пак подкрепят правителството и премиера.

"Този парламент не трябва да се включва в шантажа на кредиторите", каза г-жа Константополу в обръщение към депутатите преди вота.

Откакто беше сключено споразумението, самият Ципрас подчертава, че не одобрява пакета от мерки, но въвеждането им е поставено като ключово условие за продължаването на помощта въпреки неговото несъгласие. Изглежда, че засега последната дума е на кредиторите, които останаха хладнокръвни и непредразположени към

отстъпки въпреки всичките усилия, преговорните хватки и играта "ва банк" на Ципрас и компания.

Опасенията от разделение на гръцкото общество се засилиха вследствие на събитията от последните дни. Най-силно изразен в публичното пространство засега е конфликтът вътре в управляващата партия СИРИЗА. Реформите под диктовка на кредиторите станаха причина за цяла медийна война между Ципрас и други висши държавници от партията му. Фракцията "Лява платформа" на управляващата партия твърдо се обяви срещу приемането на мерките за строги икономии. Според "Лява платформа" така наложените реформи отреждат на Гърция статут на дългова колония.

Остава да следим дали кризата в СИРИЗА ще утихне така бързо, както избухна, или ще потопи бъдещето си - своето и на своя лидер.

Трябва ли България да участва финансово в спасяването на Гърция? Гласувайте на www.jivotatdnes.bg

Индия - сред най-бързо развиващите се икономики в света (на седмо място в световен мащаб и на трето в Азия по БВП), предоставя необятни възможности за бизнес на българските фирми. Това твърди Стефан Йонков, ръководител на Службата по търговско-икономическите въпроси (СТИВ) в Делхи, който по-миналата седмица получи награда за най-добър търговски представител на България в чужбина за 2015 г. от Българската търговско-промишлена палата.

Средната класа в Индия наброява 200-250 млн. души. Това е голям, но нелесен и съвсем различен пазар, тъй като не отговаря на общите пазарни принципи. Индия е страна с доста протективна икономическа политика, която всъщност залага на високите тарифни и нетарифни бариери при своята търговия. Идеята е, когато искаш да продаваш нещо в Индия, да отидеш на място, да инвестираш, да разкриеш нови работни места и да продаваш своя продукт успешно. Новото правителство на Индия на Нарендра Моди в момента промотира кампанията "Make in India", която цели привличането на големи чуждестранни инвеститори в страната.

- **Кои български продукти биха могли да навлязат на индийския пазар?**

- Като интересни възможности за български износители бих идентифицирал производители на суровини като слънчогледово олио, метали, някои готови продукти като вина например. Проведени са вече конкретни разговори за стартиране на проект на един от най-големите български винарски производители за навлизане в Индия. Има много възможности, но истината е, че активността на българския бизнес също трябва да бъде по-висока. Пробивът в Индия е

Ще мине ли и през България пътят на Индия към Европа



свързан с много разходи, с командировки, с посещения на място. В Индия не се прави дистанционен бизнес.

- **Има ли индийски компании, които проявяват инвестиционен интерес към България?**

- В България има много инвестиции в сферата на аутсорсинга например, а ние се явяваме пряк конкурент на Индия в тази област. И това показва, че щом дори нашите конкуренти идват да инвестират в България, значи сме много ус-

пешни. България е една прекрасна дестинация за правене на бизнес и индийците, които вече са дошли тук, го оценяват.

- **А какви предимства имат българските фирми при стартиране на бизнес отношения с индийските си колеги?**

- Нашите предимства като инвестиционна дестинация са, че имаме най-ниските данъци в Европейския съюз, че сме изключително конкурентни по отношение на разходи за труд и за недви-

жими имоти, които са от изключителна важност за индийските инвеститори. България сама по себе си за тях е малък пазар и те разчитат на големия европейски пазар, но в същото време това е и едно от преимуществата - че могат да правят бизнес при най-ниски разходи, но всъщност бизнесът им да достига до целия Европейски съюз. Друго преимущество е, че България би могла да бъде основен център за техния бизнес по обслужване на техни европейски клиенти. В рамките на Европейския съюз свободното движение на стоки и капитали е много важно за тях и именно това улеснява работата им и за техния европейски бизнес, който обаче да бъде базиран в България. За момента вече сме успели с компания в сферата на аутсорсинга на бизнес процеси, която действително по този начин реализира своя бизнес. България се превръща в неин хъб и имаме голямо разширяване на нейната инвестиция, тъй като не е

само важно да привлечем нови инвестиции, но и да разширяваме съществуващите. В момента те разширяват своите инвестиции в Бургас. Поглеждат вече към Варна и Пловдив като дестинации за нови техни центрове.

През последните няколко години се забелязва сериозен ръст на индийските туристи, посетили България. Насочването на вниманието към азиатските пазари е една добра перспектива за българския туризъм на фона на регистрираните загуби от отдръпването на руските и украинските летовници. Индийските туристи са известни като едни от най-платежоспособните и изключително желани от чуждестранните дестинации.

- **Какво породило този интерес у индийците към нашата страна?**

- През 2013 г., когато започна промоцията на страната ни в Индия, наблегнахме на това, което изцяло интересува индийския турист. Това са нови дестинации, ношен жи-

вот, голф, спа, все неща, които ние можем да предложим. И то на много конкурентни цени. Ето защо България стана все по-интересна за корпоративни туристически групи, които пътуват до нашата страна като социална придобивка. Това са групи от по над 100-200 човека, понякога могат да достигнат и 400-500 души. Всички български хотелиери, ресторантиери и туроператори са изключително доволни от индийските туристи.

Най-голямата звезда на Болливуд и вторият по богатство актьор в света Шах Рукх Хан снима филм в България. Факт е, че конкурентни туристически бордове заплащат част от мегабюджетите на продукциите, за да бъдат заснети в техните страни. Германия например е инвестирала около три милиона евро, само и само филмът с участието на Шах Рукх Хан "Don 2" да бъде заснет в Берлин и по този начин да се рекламира немската столица като туристическа дестинация в Индия.

- **Защо Болливуд избра България?**

- През 2013 г. по време на едно от най-големите туристически изложения в Делхи срещнах човек, който организира филмов туризъм зад граница. Тъй като още когато пристигнах в Индия разбрах, че Болливуд е начинът една дестинация да стане популярна в Индия за туризъм, започнахме активна работа с него по проект да доведем Болливуд в България и това стана през 2014 г. с първите три филма, заснети у нас. Но най-големият хит е сегашният проект на Шах Рукх Хан, а именно филмът "Dilwale" ("Човекът с голямото сърце"), който се снима в момента в България.



По-малко дъждове от миналата година, повече слънце и без екстремни температури над 40 градуса през оставащите месеци на лятото очакват синоптиците от Българската академия на науките.

За в-к "Животът днес" синоптикът Красимир Стоев от Националния институт по метеорология и хидрология каза, че според експерименталните засега сезонни прогнози се очаква лятото 2015 в страната ни да е сравнително нормално. Не се очакват екстремно високи температури, които за страната ни обикновено се приемат близките до 45-ия градус. Това означава, че стойностите ще са близки до обичайните - т.е. най-ниските ще са между 13 и 18 градуса, които обикновено се измерват рано сутринта, а най-високите между 30 и 35 градуса. В някои от дните в отделни райони, особено в Сандански, Плевен, Русе живакът може да удари до 38-39 градуса. Август ще е малко по-топъл от миналия. За разлика от една от най-дъждовните години, каквато беше изминалата 2014-а, през тази обстановка е далеч по-нормална, а през август дори ще вали по-малко от обичайното, каза Красимир Стоев. Синоптикът успокои, че засега не се очакват

екстремни валежи.

По морето температурите на въздуха и водата също ще са близки до средните. Заради бриза рекорди са почти изключени - обикновено през деня ще е 27-32 градуса, а температурата на водата обикновено между 22 и 26. Според Красимир Стоев не може разликите във времето да се обявяват като аномалии, тъй като променливото време е вследствие на динамиката на атмосферната циркулация. Затова е напълно нормално след по-горещи вълни да настъпват захлаждания, а температурите да паднат с до 5 - 8 градуса, допълни той.

Освен синоптичните карти, които са неразбираеми за повечето хора, спътниковите, радарните снимки и данните от хиляди станции по земното кълбо, за да гарантират точността на прогнозата, синоптиците ползват постоянно и данните от Европейския център за средносрочни прогнози в гр. Рединг, Англия. От там родните специалисти получават по два пъти в седмицата прогнозни карти за месец напред.



Синоптиците обещаваат повече слънце и по-малко дъжд

Какво се вижда на тях и още подробности за времето през лятото може да видите във видеосекцията на об-

новения и супермодерен интернет сайт на в-к "Животът днес". В нея очаквайте и уникални кадри с това как

се изстрелват метеорологичните балони, с които във височина до няколко километра се измерват температура-

та, влажността, вятърът и други синоптични параметри, без които точните прогнози са немислими.

Преди да се качите на самолета, научете правата си



Авиокомпаниите все още избягват практиката да обезщетяват клиентите си при закъснение или отмяна на полетите. С подобни оплаквания пътници продължават да търсят съдействието на Европейския потребителски център в България. От там разясниха, че при отмяна на полета или закъснение с повече от два часа авиокомпанията е длъжна да ни осигури храна, напитки и две телефонни обаждания. При повече от един ден имаме право на безплатна нощувка и безплатен транспорт до

хотела и обратно към летището плюс закуска, обяд и вечеря. За съжаление част от авиокомпаниите заобикалят задължителните европейски изисквания, защитаващи правата на пътниците. Затова и най-много са оплакванията от потърпевшите, че не са били компенсирани. За да можете да бъдете обезщетени при отменен полет, трябва да пазите всички касови бележки, извлечения от кредитни карти за хотел, храна и напитки.

Директорът на Европейския потребителски център в България Игнат

Арсенов разясни, че авиопревозвачите обезщетяват не принципно някаква сума, а само покриват разходите, които действително са направени. Според правилата пътниците имат право и на още едно допълнително парично обезщетение. Компенсира се закъснение, ако изоставането от разписанието е повече от 3 часа или полетът е отменен и ние не сме предупредени 14 дни по-рано. Обезщетяват се и закъснения, ако те са заради така наречените особени непредвидени обстоятелства като лоши метеорологични условия, забрана за полети поради засилени мерки за сигурност или стачка, която не зависи от авиокомпанията. При тези случаи имаме право да получим от 250 до 600 евро в зависимост от закъснението и разстоянието на полета.

В последно време продължава да се наблюдава ръст на позатихналите доскоро оплаквания за забавен и загубен багаж при пътуване със самолет. Тъй като почти никога не можем да докажем какво сме носили в куфара, авиокомпаниите изплащат изчезнала багаж според тежестта му. Между 20 и 23 евро на килограм. Пътник, който наскоро е ползвал услугите на европейска авиокомпания и е

загубил багажа си на едно от летищата на Стария континент, изрази задоволството си, че компанията му изплатила обезщетение. Когато се качил на следващия полет, тя му направила отстъпка от 50%. Друг пътник сподели, че някои компании са отговорни и извършват услугите си перфектно, а други си затварят очите.

И тъй като невината трябва да се разчита на реално обезщетение за изгубените вещи, от Европейския потребителски център съветват да носим ценностите, документите и чупливите предмети в ръчния си багаж, а не в големия. Ако имате предмети за над 1200 евро, е по-добре да ги обявите пред авиокомпанията и летището. И любопитна подробност, която, ако не с манталитета, граничи с мистичното. Българите и хората от балканските страни са известни в света с множеството оплаквания за загубени дрехи и обувки. Затова експертите апелират, преди да тръгнете на път, да се запознаете с потребителските си права. Това може да ви спести много излишни нерви и разходи при евентуален проблем с полета.

Страницата подготви
Милен КИРИЛОВ

**Защо авиотранспортът остава най-сигурният в света,
Вижте във Vigeo на www.jivotatdnes.bg**

Справянето с художествен текст извежда момичетата напред

Мила ХРИСТОФОРОВА

● Разликите по пол и социално-икономически произход у нас са по-големи, отколкото в Европа

Разликите в резултатите, които показват българските ученици на базата на пола и социално-икономическия произход, са много по-силно изразени, отколкото в Европа. Особено когато става дума за резултатите им по четене. Това сочат няколко анализа на Центъра за контрол и оценка на качеството на обучение (ЦКОКО) сред ученици в осми и шести клас. Те са правени в различни периоди на базата на резултатите от международното изследване PISA и на изследване на фондацията "Заедно в час". Като цяло тези проучвания очертават любопитно деление между децата, което училището не винаги е в състояние да компенсира.

Прието е да се смята, че разликите в успеха на момичетата и момчета в тийнейджърска възраст са биологично обясними. В действителност тяхната основа до голяма степен се корени в начина, по който учениците се социализират, сочи изследване на четивната грамотност на децата, участвали в PISA 2009. Неговите резултати се потвърждават и от по-късното изследване на ЦКОКО сред учениците от шести клас. На практика момчетата и момичетата показват съществени разлики в резултатите си единствено по четене, докато по природни науки тяхното ниво на практика е изравнено. По математика резултатите им също са сходни, като обикновено момчетата се представят по-добре на стандартизираните тестове, а момичетата - на училищни изпити.

Сериозната разлика по четене се изразява най-вече в резултатите на децата с най-високи и най-ниски постижения.



В първата група преобладават момичетата отличници, които са около три пъти повече от момчетата с най-добри постижения. При децата с по-ниски резултати е обратното - там момчетата убедително "водят". Интересното е, че при учениците със среден резултат точките са горе-долу изравнени. Освен това разликите по пол се очертават предимно когато се работи с художествен текст. Когато децата трябва да разчитат таблици и диаграми, те се представят еднакво. Що се отнася до природните науки, в тези дисциплини девойките вземат превес, когато трябва да се дефинира научен проблем. Когато е нужно да бъде дадено обяснение на физично или химично явление, по-добре се представят момчетата, показва изследването на Елена Стойкова-Доганова от Софийския университет "Св. Климент Охридски". Причината за тези разминавания до голяма степен се дължи на различните стратегии за учене, които децата на тази възраст използват. Момичетата предпочитат да зложат на определен алгоритъм, докато момчетата по-често експериментират с методите за усвояване на урока.

Най-често резултатите са по-ниски там, където учениците използват стратегии,

свързани главно с дословното запаметяване.

Мнението на специалистите за показаното от учениците в часовете по български език е, че вероятно става дума за стереотипи, които се наслояват още при ранното социализиране на децата. Възпитанието тип "Ти си мъж" учи момчетата да не демонстрират емоции и да странят от тях, посочва авторката. В същото време предметът Български език и литература е схващан предимно като субективен, а не обективен учебен предмет. При него момчетата се справят по-добре с противоречието наука - чувство, докато момчетата започват да изостават там, където се искат емоционални, а не рационални нагласи. В същото време момиче-

тата четат два пъти повече от момчетата литературни анализи и интерпретативни текстове, препоръчани от учителя.

Изследването показва, че от съществено значение при формирането на нагласи за четене са ресурсите у дома

- не само компютър, а и книги и предмети на изкуството. Тук разлика по пол няма - нещо повече, еднакъв брой ученици от двата пола четат с удоволствие онлайн, като момичетата са тези, които четат повече за удоволствие. В същото време е по-голям броят на момчетата, които използват онлайн информация при подготовката на уроците си, вместо да разчитат на стандартния учебник. Анализът посочва, че една от причините за изоставането на момчетата може да се търси и в квотите по пол на профилираните гимназии, които приемат еднакъв брой момчета и момичета, като първите винаги влизат с по-нисък резултат.

Когато става въпрос за книгите у дома, изследването като цяло посочва, че учениците ни, общо взето, почти не четат за удоволствие материали на хартиен носител. Въпреки това наличието на книги у дома се отразява пряко върху тяхното

представяне на тестовете.

Най-силна разлика се очертава в представянето на децата, които имат у дома си литературна класика.

Такива книги у дома си не притежават 59% от децата с най-нисък резултат. Сред отличниците този процент е едва 2 на сто. Подобни са разликите и при децата, чиито семейства държат в библиотеките си томчета с поезия. 57% от учениците с точки под санитарния минимум нямат у дома си дори една такава книга. Също такъв е процентът на децата с нисък резултат, в чийто дом книгите са под 10. 16% от участвалите в изследването ученици са тотално декласирани по социално-битов признак - нямат у дома си дори баня, да не говорим за библиотека.

В същото време става ясно, че

родителските критики в стил "само стои пред компютъра и не учи" отдавна вече са загубили почва.

Изследването е показало, че активните онлайн ученици са по-добри читатели и показват по-високи постижения, като изпреварват средно с около 20 точки връстниците

си. Според това проучване нашите тийнейджъри дори са на второ място в Европа по създаване на собствени блогове. Важен фактор е и това дали учениците са посещавали детска градина - около половината осмукласници с нисък резултат не са били записвани там никога.

В същото време другото изследване, правено сред шестокласници, посочва, че по-голям брой ученици имат у дома си компютър, таблет или лаптоп, отколкото книги. Всеки четвърти шестокласник притежава у дома под 10 томчета. Разликата между тези, които имат под 10 книги, и притежателите на повече от 500 тома е около 100 точки. Също всеки четвърти шестокласник е посочил, че чете "само ако трябва". 25% са и децата, които признават, че чисто и просто не могат да седнат и да се съсредоточат над книга повече от няколко минути. Цели 40% са посочили, че им е трудно да дочетат докрай книгата, която са започнали.

Като цяло и двете изследвания виждат огромни разлики в резултатите, базирани на произхода и пола на децата, но и на стратегиите на училището за повишаване на интереса към книгата. Препоръките им са класната стая да компенсира разликите, включително и чрез въвеждане на повече методи за учене онлайн - вероятно единственият път към сърцата на поколението, което живее в чата.

ЧЕЗ насърчава децата да четат книги през лятото

Трета година ЧЕЗ подкрепя кампанията "Забавното лятно четене", която през 2015-а започна през май и ще продължи до септември. Целта е насърчаване на децата да четат книги през лятната ваканция.

"Ние сме технологична компания, но с радост подкрепяме тази инициатива. Убедени сме, че без книги не бихме могли да създаваме едно по-добро бъдеще. Пожелавам на всички деца много приятни емоции в приказ-



ния свят на книгите", каза Мария Дойчинова, ръководител "ГР и комуникации" в ЧЕЗ България.

Всяко дете от първи до седми клас може да се включи в кампанията, като попълни онлайн читателски дневник. На децата са предоставени списъци с книги със задължителната литература от първи до седми клас, както и препоръчани книги. За да е сигурно, че са прочели книгата, когато я маркират в читателския днев-

ник, те трябва да отговорят на въпрос, свързан със съдържанието.

Кампанията се организира от портала Az-deteto.bg с институционалното партньорство на Министерството на образованието и науката, Българската библиотечно-информационна асоциация, Фондация "Глобални библиотеки - България", UNICEF, "Заедно в час", издателство "Ентусиаст" и книжарница "Сиела".

От старта на инициативата през 2011 година досега в нея са участвали над 10 000 деца, а прочетените книги са над 40 000.

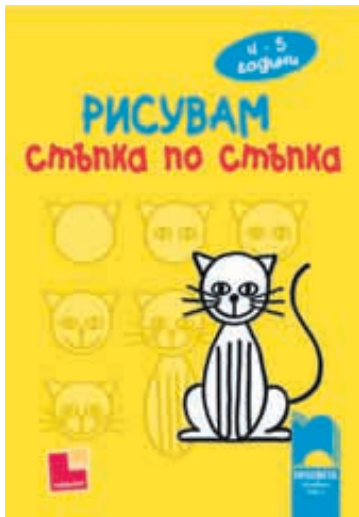
Гергана ПЕТКОВА

Ако почивате на нашето море в края на юли и началото на август, може да се гмуркате и в литературни вълни. Тогава се провеждат две големи книжни изложения в Бургас и във Варна. Но ако сте там с деца и искате да си четете на спокойствие, трябва да намерите увлекателното четиво и за тях.

Изложението "С книга на плажа" от 22 до 29 юли ще е на метри от брега в Приморски парк - в най-новия експозиционен център Флора Бургас. То е организирано от общината, а всеки изложител се ангажира да дари книги на обща стойност най-малко 100 лв. на Регионална библиотека "П. К. Яворов" в Бургас.

Варна пък от 5 години е редовен домакин на пътуващото книжно събитие "Алея на книгата", което се организира от Асоциация Българска книга (АБК). Неговите бели шатри ще се разположат на алеята между хотел "Черно море" и входа на морската градина от 30 юли до 9 август.

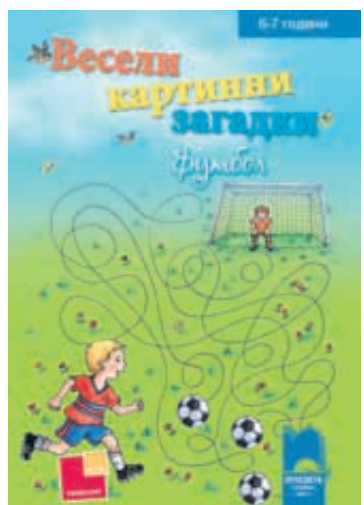
И в двете изложения участва "Просвета" - най-голямото издателство у нас за учебници и учебни помагала с над 70-годишна история. На щандовете му ще намерите голямо разнообразие от заглавия за малки и големи ученици и за деца в предучилищна възраст. При това - с атрактивни отстъпки.



С "Рисувам стъпка по стъпка" децата на 4-5 и 6-7 години се учат лесно да рисуват животни, растения, хора и превозни средства. Поре-



диците "От точка до точка" и "Математически вълшебства" развиват фината моторика в ранна възраст, като втората ги запознава и с числата до 15 по забавен начин - чрез оцветяване. За 6-7-годишните са предназначени



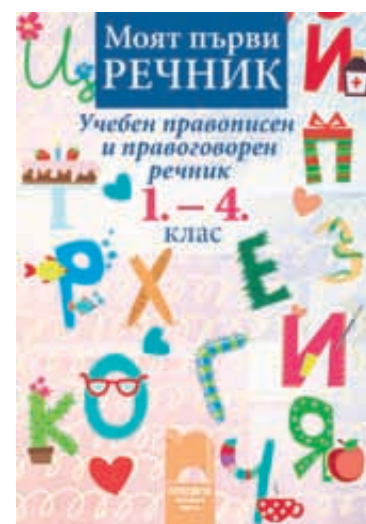
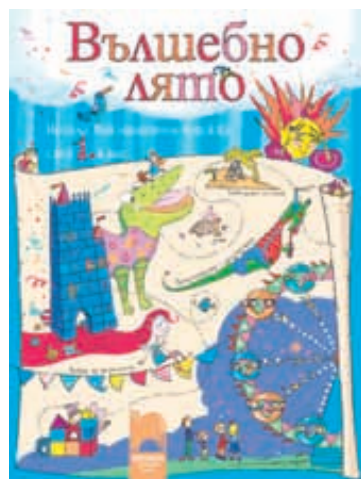
"Весели картинни загадки", където удоволствията са разделени в две части: за младите джентълмени е книжката "Футбол", а за дамите - "Елфи и феи". В тях оцветяването е придружено от загадки, упражнения за подреждане на картинки и за разсъждаване, които развиват концентрацията, наблюдателността и въображението на децата.

Учениците, които през септември ще бъдат във 2. и

И гетето с книга на море



3. клас, ще намерят на щандовете на "Просвета" най-успешната нова поредица помагала за ваканцията "Вълшебно лято". Това са книжки с вълнуващи приключения, в чиито сюжети по лек и забавен начин е вплетен учебният материал от 1. и 2. клас. Всяко упражнение е естествена част от приказна история и се възприема не като задача за домашна работа, а като весело предизвикателство. Така през ваканцията децата неусетно си припомнят или научават много неща като главни герои в историите.



Чудесен подарък за учениците от 1. до 4. клас е и "Моят първи речник", който също е сред най-продаваните заглавия на издателството от началото на годината. Специално за него екип на Института за български език към БАН събра около 10 000 думи, които се срещат в сега действащите учебници за началния етап. Правописът им е съобразен с

новите правила в "Официалния правописен речник на българския език" на БАН. С речника децата ще се научат да пишат правилно думи, които затрудняват дори възрастните, например - полилей, умърлушен, анцуг и др. В него има приложения с имената на често употребявани и трудни за писане географски обекти - селища, държави, реки, морета и континенти, и на собствени имена на хора, литературни и културни герои.

Поредицата "Вълшебното ключе", която покрива всички основни предмети от 1. до 4. клас, се състои от 14 образователни и увлекателни помагала, които успяват да задържат вниманието на детето. Освен за разнообразяване на работата в клас през цялата учебна година те са подходящи и за самоподготовка в занималнята или у дома под надзора на родителите. А защо не и през ваканцията?! "Вълшебното ключе" отключва за децата природния и социалния свят чрез увлекателни занимания. Те рисуват, оцветяват, свързват, ограждат, забавляват се. Заедно с това развиват своята наблюдателност и логическото си мислене.

За учениците, които ще бъдат в 4., 7. или 12. клас, издателството предлага голямо разнообразие от сборници с тестове и задачи по формата на МОН, с които да се подготвят за външните оценявания и матурите.

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.

Румен ЛЕОНИДОВ

Открита неотдавна на пъпа на Женския пазар галерия продължава със своите изненади в търсенето на престижна публика и на по-активно обществено внимание.

Преди месец там разтвори гениалните си краски Димитър Казаков - Нерон (1933 - 1992), една от емблемите на модерната живопис от миналия век. Допреди седмица само в "Сердика" можеха да се видят творенията и на друг майстор - Петър Брайков (1940 - 1987), график, илюстратор, пластик и живописец. Той бе много качествено представен с избрани литографии и темперни рисунки, припомнящи големия му талант и творчески устрем.

Сега "Сердика", това ново столично арт петно, е дало подслон на съвременен автор, чиято необичайна пластична техника е изобретена от него самия. Става дума за оригиналното съчетание на рисуван камък и старинно дърво, в които по неповторим начин са вплетени

В „СЕРДИКА“ ПРЕДСТАВЯТ РИСУВАН КАМЪК И СТАРИННО ДЪРВО



прастарите идеи и символи на предците ни. Както пише Даниела Ванчева, в творбите на Атанас Василев освен носталгия прозира и фино чувство за хумор, с което авторът се опит-

ва да направи паралел между Античността и настоящето, да открие приликите и разликите между пещерния и съвременния човек. Изводът се налага от само себе си - колкото и

дълъг път да е извървял човекът, в края на пътя той среща първообраз за си.

Това свое виждане за света ни представя Атанас Василев и в поредната си самостоятелна изложба. Освен живопис и пластика от камък и дърво творецът често пъти излага и оригинални картини от рисувано дърво. Негови творби са притежание на частни лица и фирми в Америка, Канада, Франция, Англия и Германия.

Любопитно е, че преди и у нас да избухне демокрацията, Атанас Василев работи като художник аниматор с най-известните режисьори на българското анима-

ционно кино. Роденият през 1955 г. в Павликени творец има участия в над сто късометражни и четири полнометражни филма, както и в полнометражния американски филм "Котаракът Феликс". През 1989 г. той е част от екипа, който осъществява проект на Хесенската телевизия във Франкфурт, Германия. А. Василев участва в различни наши и международни изложби на хумора и сатирата както с пластики, така и със сатирични рисунки. Носител е на награди от български и световни филмови фестивали. Новата му изява в галерия "Сердика" заслужава да се види.

„АЛХИМИКЪТ ОТ СЕНКИТЕ“ - НЕУСТОИМАТА КНИГА

В разгара на лятото българските почитатели на жанра фентъзи могат да бъдат доволни - излезе "Алхимикът от Сенките", втората част от трилогията "Остриетата на кардинала" на Пиер Певел. Отново динамичен сюжет, отново неочакван обрат, както и нарастващо напрежение от първата до последната страница.

Кой е Пиер Певел? Той е роден през 1968 г. във Франция. Носител е на множество престижни литературни награди, а книгите му се радват на успех не само в неговата родина, но и в редица други страни, в това число Великобритания и САЩ. Действието в романите му се разгръща в исторически периоди, които авторът познава в детайли. Характерно за Пе-

вел е, че във всичките му книги неизменно героите са и дракони.

Събитията в "Алхимикът от Сенките" се развиват през първата половина на XVII в. Начело на страната стои крал Луи XIII, но реално управлява талантливият и мъдър кардинал Ришельо. Красива и опасна италианска шпионка разполага с безценна информация за готвен срещу краля заговор. Тя е готова да разкрие своите сведения, като в замяна иска закрилата на кардинала. Информацията на италианката е от жизненоважно значение за бъдещето на страната. Следите отново водят към Испания с нейния Драконов двор и тайнственото магическо братство, наречено Черния нокът. Заговорниците са ръководе-



ни от зловеща, опасна и могъща мистериозна личност, наречена "Алхимика".

Френският писател Певел успява да изгради плътни и достоверни характери, като същевременно научаваме повече за предисторията на героите. Най-силен и завладяващ е и образът на загадъчния Алхимик, притежаващ ужасяващи мистериозни сили. Книгата предлага ценна информация за живота, управлението и обществото във Франция през XVII в. Този напрегнат роман завършва с отворен финал, който прави от "Алхимикът от Сенките" неустойима книга. (ЖД)

В ДОМА НА КИНОТО ВЪРТЯТ ЧУДЕСНИ ФИЛМИ

Тази седмица там можете да видите "Без/смъртен", това е нов филм от САЩ, произведен през 2015 г., чийто режисьор Тарсем Сингх е успял да привлече за участие в творбата си актьорите Бен Кингсли, Райън Рейнолдс, Мишел Докър и Сам Пейдж. Става дума за провокативен психологически трилър, който изследва последствията от наемането на живот в името на безсмъртието. Милиардерът индустриалец Деймиън Хейл, умиращ от рак, претърпява радикална медицинска процедура, която прехвърля съзнанието му в тялото на здрав млад мъж. Но не всичко е каквото изглежда, когато той започва да разкрива мистерията около произхода на тялото и организацията, която би убила, само за да защити своята кауза.

Във филма си "Испанска афера" (2014) Емилио Мартинес Ласаро разказва за Рафа, севилски младеж, който се запознава с очарователно баско момиче по време на панаира в Севиля. Момчето напълно се влюбва в нея и когато се прибира у дома, си дава сметка, че ще трябва да пътува на север, ако иска да си я върне. И решава да се впусне в най-лудото си приключение, но щом пристига там, за да получи одобрението на бащата на момичето, Рафа ще трябва да се представи за баск, един от най-лошите му кошмари.

В киноафиша са и двете най-нашумели български ленти - едната е "Урок" на Кристина Грозева и Петър Вълчанов с участието на Маргита Гошева, Иван Бърнев, Стефан Денолюбов, Иван Савов, Андреа Тодорова, Иванка Братоева. Сюжетът е по

истински случай, гръмнал преди години в нашите медии - гимназиална учителка по английски се опита да обере банков клон. Тя е уведомена, че банката ще ѝ отнеме къщата и ще я пусне на търг заради просрочени плащания по ипотеката.

Другата кинолента е "Потъването на Созопол" - поредният режисьорски успех на Костадин Бонев. Заедно с кинозвезди като Деян Донков, Снежина Петрова, Светлана Янчева, Стефан Вълдобрев, Васил Гюров и Леонид Йовчев умният и талантлив режисьор спечели цяла поредица от награди, престижни номинации и заслужени овации - както у нас, така и в САЩ.

Който е пропуснал да види филмовия шамар "Левитан" на руския режисьор Андрей Звягинцев, може да иде и да го усети, и да разбере защо разказът му е забраняван в Русия. Въпреки това лентата стигна до Кан '14 - Най-добър сценарий и номинация за "Златна палма", до "Златен глобус '15" - Най-добър чуждоезичен филм, както и до "Оскар '15" - Номинация за най-добър чуждоезичен филм.

И още едно награждавано заглавие. Това е "Солта на земята" (2014), копродукция на Франция-Бразилия-Италия, като режисурата не е на един, а на двама души - това са прекрасният Жулиано Рибейро Салгадо и световният Вим Вендерс. Наградите говорят за качеството му - Кан'14 - "Особен поглед": Специална награда на журито, наградата на Екуменическото жури и номинация за наградата "Особен поглед" и "Сан Себастиан'14" - Награда на публиката. (ЖД)

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, в предишния брой на вестника стигнахме до възраждането на демокрацията у нас, до възстановяването на политическия плурализъм...

- Една от първите стъпки на правителството на Андрей Луканов е да успокои народното недоволство с отказа от член Първи на конституцията, който обявява "ръководната роля на БКП" в националния живот на държавата. За кратко време възникват десетки политически партии и организации. Наброяващата 950 000 членове партия на БКП бързо се разпада под ударите на динамичните събития. Тя бързо се преименува в БСП, за да заличи следите от тоталитарната диктатура и да се разграничи от тоталитарната партия. Стоотици нейни членове се "преобоядиха" и станаха членове на СДС или на други партии.

На политическата сцена излезе БЗНС в три разновидности, освен тях - Социалдемократи, Християндемократи, Демократическа партия, Либерали, Клуб "Гласност и демокрация" и редица други. През 2010 г. са регистрирани 289 политически партии и движения. А медийният пазар се изпълва с нови политически вестникарски издания. Главната им тема е критики към бившето комунистическо управление и спомени за терора, организиран от Държавна сигурност.

- Прави ли опити новата стара столетница БСП да запази властовите си позиции?

Как номенклатурата роди червената буржоазия

- Към онзи исторически момент на бързо развиващите се събития превратаджиите нямат повече доверие в преторианската гвардия на Тодор Живков - Държавна сигурност. Още преди това ДС се е сдобила със статут на държава в държавата. За да изолират апарата на ДС, превратаджиите решават да сформират "отряди от борци". Те представляват групи от спортисти, главно борци, които да играят ролята на шурмови отряди за защита срещу антипартийни експесии от страна на "демократични групировки" или срещу контрапреврат на бившата Държавна сигурност.

Създадените отряди на борците в цялата страна скоро се превръщат в "отряди на мутрите" - млади хора с безпардонна агресивност и арогантност, които започват грабежи, масов терор, рекет, довеждащ до стопански хаос в страната.

Всичко това се развива на фона на галопираща инфлация в страната. Финансовата система е в състояние на колапс.

В това объркано време комунистическата олигархия заложил на принципа "риба се лови по-добре в мътна вода". Но въпросът над въпросите си остава как да се запазят властта и привилегиите! Безобразията, които натвориха "мутрите", бяха толкова много, че изпълниха страниците на редица булевардни романи като неръкотворен паметник на епохата. Така се поставиха основите и на "организираната престъпност", която днес тежи като воденичен камък на шията на цялото българско общество. Никой по това време, както и днес, не се сеща накъде да вървим, към какво да се стремим, кой е пътят, който води към благоденствието и националното благополучие.

- А как на практика се осъществи переходът от комунистическата система към пазарно стопанство?

- Политическите събития се развиват с голяма бързина. При първите свободни избори БСП излезе консолидирана и ги спечели. Партията постигна този резултат след внушението, че ако не спечелят изборите, ще станат жертви на репресии. Следващите избори спечели СДС. Този преход се оказа мъчително изкачване към българската национална Голгота. Икономически в състояние на разруха, материално разграбена и морално изхабена, българската нация се намира пред прага на големи очаквания за едно по-добро и по-справедливо бъдеще. След политическата промяна през 1989 г. е естествено да се пристъпи към реформи и промени в административния апарат и съдебната система. Промените в административния апарат се развиват бавно, като на властови позиции останаха редица лица от предишния режим. Всяка партия положи усилия да постави на водещи постове в администрацията свои хора. Съдебната система в общи линии остана непроменена. Почти целият съдийски състав в системата остава в ръцете на бившите комунисти. Корупцията достига до невероятни размери. Редица лица с доказано обществено престъпно поведение не се осъждат, а помилват, което предизвиква сериозни протести в обществото.

- В същото време бе ликвидирано кооперативното земеделие...

- Една от първите стъпки на демократичните правителства е реформа в селското стопанство под девиза връщане на земята "в идеални граници". Тази формула се лееше по радио, телевизия, по вестниците

главно чрез устата на президента на републиката - Желю Желев. Всички специалисти твърдяха, че около 30% от земята е изконсумирана за стопански сгради, пътища и други постройки, в резултат на което е невъзможно да се върне в 100%. И че по-правилно е да се говори за връщане на земята в "реални граници". Този примитивен подход доведе до раздробяване на селското ни стопанство на стотици хиляди парчета земя, връщайки българското земеделие с почти 60 години назад. Малките парцели, които се оформят, не позволяват машинно обработване на земята и силно понижават рентабилността на селскостопанската продукция. Докато у нас примитивните умове раздробяваха земята ни, в Чехословакия и Унгария кооперативите са превърнати в Акционерни дружества, като съкооператорите получават акции и съответните печалби. Така те съхраниха възможността за развитие на модерно и рентабилно земеделие.

Днес сме свидетели, че това примитивно решение доведе до създаване на цял клан от арендатори, които започнаха да обработват хиляди декари земя, взета при минимална аренда. Това раздробяване доведе и до това, че 43% от българската земя остана необработваема.

- А какво се случва с държавните заводи, предприятия и стопански обединения?

- За кратко време от комунистическата партийна номенклатура се роди и старателно бе отгледана българската червена буржоазия. За да има капитализъм, трябваше да се развие частното стопанство. Затова правителствата започнаха да осъществяват т.нар. работническо-мениджърска приватизация. Сформираната

глутица от "неокапиталисти", снабдена с партийни пари, излезе на пазара в очакване да започне приватизацията. Тази приватизация доби масов характер по време на управлението на Иван Костов. Измислена бе система за бързо ограбване на българските граждани чрез "компенсаторни бонове". Бившата комунистическа номенклатура получи своя шанс и чрез хитри комбинации тези бонове бяха изкупени за жълти стотинки. С тях бяха заграбени стотици предприятия, чиято обща стойност бе около 30 000 000 000 лв. По този начин бе разгромена морално остарялата българска индустрия. В следващите няколко години голяма част от индустриалните предприятия по този начин бяха продадени и нарязани на скраб. Приватизаторите не изпълниха приватизационните задължения - нито направиха нови инвестиции, нито разкриха нови работни места, нито си изплатиха дълга за приватизация и т.н. Оформил се голяма безработица. Стандартът на живот стигна до дъното. Наред с това бе гласуван закон, в резултат на който се реституираха всички имоти, експроприирани със стария Закон за едрата частна собственост.

- След отказа от доктрината на комунизма с коя доктрина бе сменена тя?

- След рухването на комунистическия режим рухна и идеологическият фундамент на комунизма - марксизмът. Войнстващи партийни активисти започнаха да доказват, че идеологията на Маркс представлява утопия. През последната година на своето управление Тодор Живков заявява открито, че "социализмът представлява едно недоносче". С други думи, плъховете първи напускат потъващия кораб. Но един от най-интересните феномени, който се появи, бе загърбването на марксизма с неговия интернационализъм като идеология и практика и заставането под знамето на космополитизма. На мода дойде формулата "Моето отечество е там, където се чувствам най-добре", която пасна максимално на децата на бившата номенклатура. По времето на тоталитарния режим, когато и пиле не можеше да излезе на Запад, техните деца учеха в престижни колежи и университети в западните страни. Скоро тези, които активно се бореа срещу глобализма, заставаха под неговото знаме и започнаха да се провикват, че те са "деца на света", тъй като светът вече представлява едно единно "глобално село". В същото време обаче отново бе дискредитиран българският национализъм... Но за това ще поговорим следващия път...



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



Цветана КЪОСЕВА

На пръв поглед тази постановка изглежда абсурдна. Нека отново да разгърнем обемистата "История на Априлското въстание" от Димитър Страшимиров, написана през 1907 г. Когато говори за целите, които апостолите на въстанието са си поставили, той пише: "По-първите хора, надъхани от идеологията на Каравелова и на Ботйова, не мислеха само да открехнат от гърба си чуждото иго, но ламтяха дори за република и комуна".

Доста странна формулировка! Страшимиров обаче не привежда почти никакви данни, за да докаже твърдението си. Малко повече информация намираме в една още по-стара книга, написана и излязла от печат под формата на записки пет години след въстанието - през 1881 г.

Авторът ѝ Атанас Шопов е личен помощник (нещо като адютант) на Бенковски*. Той пише "записките" си под формата на дневник веднага след потушаването на въстанието - между 15 септември и 16 ноември 1876 г., когато спомените му са били доста свежи. Така че можем да му вярваме. Наред с описанието на въстанието в Панагюрище авторът описва и някои от действията на Бенковски по време на краткото му властване в града. Като преценил, че новата власт се нуждае от място, откъдето да се насочва и управлява населението, войводата просто изгонил собствениците на няколко частни къщи и ги превърнал в обществени. Най-хубавото здание в Панагюрище - къщата на хаджи Лукови, била реквизирана за седалище на т.нар. Временно правителство, т.е. превърнала се в Правителствен дом. Временното правителство се състояло от членовете на революционния комитет: Найден Дринов, Симеон х. Кирилов, П. Бобеков, Филип и Петър Щърбанови, Тодор Влайков, Захари Койчев, Марин Шишков, Кр. Гешанов, Ив. Джуджев, Искро Мачев. За да се внуши уважение към новата власт, над Правителствения дом било поставено въстаническо знаме, а пред вратата, като истински съвременни гвардейци, се наредили накупени с

гиздави въстанически униформи стражите. Така се родила новата държава и Бенковски и сподвижниците му започнали да я управляват.

Най-напред Временното правителство поставило стражи на изходите от селото, за да се защитят жителите му от евентуални нападения на турците. След това, пак с тази цел, се погрижили и за въоръжението на населението. После била създадена Хвърковата чета, която трябвало да разбунтува и селяните от околните села, за да може въстанието да продължи по-дълго. Независимо от тези мерки животът си продължавал и трябвало да се мисли и за това какво ще се яде и пие. Тук Бенковски направил някои важни "реформи", каквито никой преди него не бил дръзнал да стори. Съсем в духа на марксистическото учение, той извършил революционна конфискация и национализация на собствеността на панагюрци. Всички домашни животни - овце, кози, говеда, кокошки и др., били преброени, заведени на отчет и станали обща собственост на въстаниците. Дали животинките са били събрани на едно място е трудно да се предположи - едва ли биха се намерили толкова големи обори, коношни, кокошарници и др. Важното е, че така била създадена една "Обща бачия" начело с "особено началство". То се грижело за стопанисването на животните, за изхранването им, за преработката на добитите продукти, както и за заколването на някои от добичеката за храна на въстаниците.

Всъщност това бил един особен кооператив, в който продуктите и суровините били общи, трудът също бил общ, а потреблението

Социалист ли е Бенковски?

било раздавано на всички поравно. Пресилено е да се мисли, че Бенковски е познавал комунистическия постулат за превръщането на частната собственост в общонародна. Действията му били продиктувани по-скоро от необходимостта да се изхранят четниците и въстаниците в следващите горещи дни на борбата.

раздавали безплатно на населението.

"За месо пари не се даваха, хлябът се не продаваше, всичко беше без пари" - пише А. Шопов. За другите стоки ръководителите на въстанието издавали специални "записки", които играят роля на пари. С тях гражданите купували необходимите им стоки.

Лъжете се обаче,



Както и да е, тази му "реформа" във всички случаи е сработила и е имала успех. Явно тя е изиграла своята роля точно когато трябва и където трябва, защото никъде в документите на въстанието не се говори за гладни революционери и четници!

Още по-любопитна е историята с парите за пазаруване. Оценил заедно с останалите апостоли тяхното огромно значение при набавянето на оръжие при подготовката на въстанието, в условията на неговата победа Бенковски се разпореждал с парите като в комуна. Той просто ги извадил от употреба и разпределил общественото благо на базата на комунистическия принцип "всекиму според потребностите"! Бенковски разделил стоките на два вида - най-необходимите и допълнителни. Ежедневно използваните хранителни стоки се

ако си мислите, че със "записките" всеки си е купувал толкова, колкото си иска. Това било невъзможно, защото в тях се означавало точно "що, кому, от кога и колко да се даде", като единственият критерий е бил какви са потребностите на съответния гражданин.

Ето какво казва А. Шопов по този въпрос: "Ще полюбопитства вероятно някой да узнае - пише той - имал ли е право оня, който е предал в Общата бачия повече жива стока, да получава например повече сирене и масло от оня, който не е предал за общо ползване повече от една коза? Не, в

Панагюрското царство всякой имаше еднакви права, разлика никаква. Управлението и свободата направиха хората равни, провъзгласиха всичко общо... И богатият, и бедният имаха еднакво право да казват, че са притежатели на Обща-

та бачия, и да притежават всички еднакво...".

Е, не ви ли прилича всичко това на голямата утопия от времето на Парижката комуна от 1871 г.? Случила се само пет години преди Априлското въстание, тя оказва силно влияние върху българските апостоли.

По време на Парижката комуна са били издавани т. нар. потребителски книжки, в които са се отбелязвали количеството и видът на предоставяните от комуната облаги: раздадените бонове за хляб, месо, дрехи, дърва, въглища, захар, кафе и др. Всяка неделя комунарите са правили разчет кой колко е работил и какво е получил от общото.

Точно тези "реформи" ще да е имал предвид и основателят на българския социализъм Димитър Благоев, когато заявил, че "Бенковски след превземането на Панагюрище вече вижда България преобразена в едно "комунистическо" царство страна и на своето недълготрайно царуване той придава комунистически вид". Всъщност нещо подобно пише и Михаил Маджаров (син на сестрата на Бенковски и влиятелен политически деец непосредствено преди и след Освобождението от османско владичество). Според него Бенковски мечтаел да види България "в най-крайна форма на републиката" или даже като "социална република".

За съжаление "панагюрското царство" продължило само десетина дни и не могло да оформи ясно своята икономическа структура на базата на социалното равенство. Иначе какви ли още реформи щял да приложи Бенковски в революционното си царство!

Не по-малко "социалист" е бил Стефан Стамболов по време на обучението си в Русия, където дори участва в нелегални

кръжоци и акции, чете "Капиталът" на К. Маркс в превод на руски език и пише стихове със социално съдържание от типа "Не щеме ний богатство, не щеме ний пари, но искаме свобода, човешки правдини!". Ако някой каже, че този текст няма нищо общо със социализма - той просто не познава това учение! С тази песен е обявено въстанието на редица места в Четвърти (Панагюрски) революционен окръг.

Всичко това показва, че в Априлското въстание има и пролесъци на социализъм. Той естествено не е доминиращ, не стои в центъра на тази славна епопея и е просто една илюзия. Илюзия, която някои от старите историци раздухваха напразно в безуспешните си опити да превърнат героите от Априлското въстание в родоначалници на българския социализъм.

Единствената запазена снимка на Бенковски е в Цариград от 1862 г., на която виждаме не само мъж в разцвета на силите си, с пламенен поглед, извити като гайтани вежди и плътна, чувствена уста, но и с облекло по последната тогавашна мода. Но Бенковски бил обаятелен не само за жените, а и за всеки, който е имал възможност да се докосне до него. Участникът в Априлското въстание Захари Стоянов ни е оставил автентични бележки за мистичното обаяние на апостола сред населението на Панагюрище.

Ето какво пише той по повод на осветяването на знамето на въстаниците на 22 април 1876 г.: "Името Бенковски вървеше от уста в уста. Той имаше вече авторитет на цар; нямаше човек, който да не си изкриви врата да го погледне...".

По-нататък, по повод на смъртта на войводата, Захари Стоянов ще допълни: "Няма нужда да казвам, че Бенковски е светец както в Панагюрско, така и в Тетевенско, гдето е паднал. Населението уверява, че нощно време, срещу събота и другите познати празници, гори кандило на мястото, гдето той е убит".

(Със съкращения)

* Шопов, А. П. Десетдневно царуване. Из българското въстание в 1876 г. Дневници на един бунтовник. С., 1881. Виж повече за А. Шопов в търсачката на www.fakel.bg

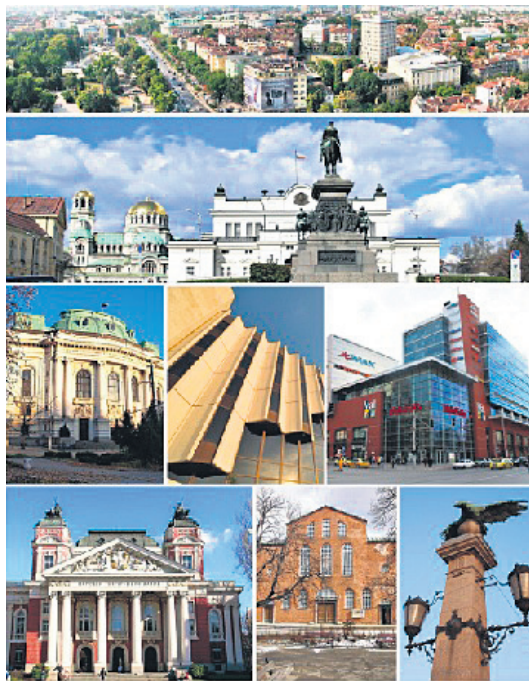
Моят град

СОФИЯ

Столицата в Топ 10 на най-привлекателните за туризъм градове

София се нарежда на почетното трето място като предпочитана туристическа дестинация, предлагаща оптимално съотношение между цена и качество на услугите. Това показват резултатите от последното проучване на портала hotel.de, в което са участвали приблизително 6 млн. души. Столицата ни е получила 8,13 точки от 10 възможни. Лидер в прес-

тижната класация е Варшава с 8,37 точки, а на второ място се нарежда Братислава с 8,23 точки. Челната десетка се допълва от Хелзинки, Загреб, Будапеща, Берлин, Прага, Виена и Лисабон. Любопитен факт е, че на дъното на класацията се оказват традиционно силни туристически дестинации като Лондон, Копенхаген, Париж и Амстердам.



ВАРНА

Изграждат десет нови велопаркинга

В Морската столица започва изграждането на 10 нови паркинга за 240 велосипеда. Всеки от тях ще е с капацитет за около 10-20 колела и ще разполага с видеонаблюдение и контрол на достъп, стендове за бърз ремонт, wi-fi, указателни табели. При част от съоръженията ще е осигурена възможност за зареждане на батериите на електрически велосипеди. За изграждането на велопаркинзите са отпуснати 115 хил. евро от програмата на Черноморската регионална агенция за развитие на енергията. В момента във Варна има 52 велопаркинга с около 453 места. Наред с тази инициатива общината работи и по изграждането на пет нови велосипедни алеи, които да свързват западната и северната част на града с центъра. Те са част от проекта за интегриран градски транспорт. Основните трасета са три и са с обща дължина около 15 км.



БЛАГОЕВГРАД

Македонски ритми разтърсиха Париж

Легендарният ансамбъл "Пирин" се превърна в гвоздеа на програмата на панаира "България - традиции и култура", който

се проведе от 3 до 5 юли т.г. в Париж. Площад Пале Роял, който се намира непосредствено до Лувъра, се оказа тесен за всички

желаещи да се насладят на красивите български песни и танци. Още в първия ден от събитието много от посетителите пробваха стъпките на родното право хоро. Благоевградската емблема гостува във френската столица заедно с известния български актьор и готвач Ути Бъчваров и писателя Иван Михайлов, който представи сборника си от пътеписи "Отбивки". Повече от 10 хил. парижани и туристи от цял свят посетиха събитието и останаха очаровани от нашите традиции и култура. Гостите на панаира дегустираха български храни и вина, запознаха се с работата в ателиетата по калиграфия и грънчарство, писаха на кирилица и видяха как се изработват национални носии и ароматни сапуни.

БУРГАС

Общината представя проектите си в Мюнхен

Възможностите за инвестиции в Бургас ще представят през есента кметът Димитър Николов и представители на бургаския бизнес в Мюнхен, Германия. Поканата е отправена от президента на Сдружението на баварската икономика Бертран Бросарт. Акцентите в презентацията на Бургас ще бъдат най-големите инфраструктурни проекти на общината и най-атрактивните за инвестиции области и икономически зони. "За нас това е голям шанс за партньорство с баварски компании и привличане на инвеститори. Ще предоставим тази възможност и на фирми от Бургас и региона. Очаква-

ме компаниите, които се интересуват от предложението, да заявят интерес", обяви кметът Димитър Николов. Той припомни, че Бургас и баварският град Дегендорф близо 6 години са партньори по съвместен проект, в резултат на който бургаски ученици заминават на работни стажове в Германия. След приключването им те получават сертификати за професионални умения, които им дават шанс за успешна реализация както в България, така и в Германия. Желаетелите да се включат в бизнес делегацията фирми могат да заявят интерес на адрес: i.strateva@burgas.bg

СТАРА ЗАГОРА Обновяват напълно автобусния транспорт



До края на октомври Стара Загора ще бъде един от малкото градове в България с напълно нов автобусен транспорт. Това стана ясно по време на подписването на договора за производството на 5 нови съчленени автобуса за градския транспорт на Стара Загора. Автобусите са от висок екологичен клас и отговарят на съвременните стандарти в обслужването на обществен транспорт. Те

ще бъдат произведени в Република Чехия. Срокът за изпълнение на дейностите по договора е 117 календарни дни, а стойността на проекта е около 3,3 млн. лева. Освен доставката договорът предвижда тестване, гаранционно обслужване и поддръжка на автобусите, провеждане на обучение на автобусните шофьори и сервизните специалисти. Гаранционният срок за всеки автобус е

36 месеца и 350 000 км пробег. Общинското ръководство обсъжда идея за закупуване на електробуси, с които да се обслужват евентуално кв. "Зора" и с. Старозагорски минерални бани, сподели в аванс зам.-кметът Йордан Николов. В Европа интересът към електрически транспорт е голям, защото средният разход е 0,7 кВтч/км.

ПЛОВДИВ

Филмови нощи във Филипополис

На 9 юли т.г. започна XVII издание на лятната кинопанорама "Филмови нощи във Филипополис". Тя се осъществява със съдействието на Община Пловдив, а прожекциите се провеждат в лятно кино "Орфей". Любителите на филмовото изкуство получават възможност да се насладят на 42 прожекции, разпределени в рубриките "Премиери", "Ново българско кино", "Фестивални хитове", "Нима не сте гледали" и "2 филма с 1 билет". Фестивалът бе открит с проекта "Театър и кино в едно", а кинопрограмата стартира с комедийния театрален спектакъл "Колега". Веднага след това бе излъчен култовият филм "Съдилището".

Тазгодишното издание на панорамата включва 13 премиерни филма, сред които "Отвлечането на Фреди Хайникен", "Пътят Камино и нетипичните пилигрими", "Стилните нийоркчанки или мода за напреднали", "Шестата стъпка от пътуването"



и др. "Филмови нощи във Филипополис" продължава до 30 юли, цената на билетите е 5 лв., а онлайн резервация може да се направи на адрес: boxoffice.bg.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

21 - 27 ЮЛИ 2015

Хранителните навици може да ни разболеят

Съвременният човек води изключително интензивен живот и негова първа жертва е балансираното хранене. Хапването накрак с нездравословни продукти води до сериозни проблеми. Какви са те и как да ги преодолеем -

на стр. 18

Какво не знаем за побеляването

Първите бели кичури винаги ни хвърлят в орбитата на стреса, но те са неизменна част от живота. Но каква е ролята на генетиката или расовата принадлежност ще разберете

на стр. 24

Да не пренебрегваме тиквеното масло

Лечебните свойства на тиквите и тиквеното масло са били познати на жителите на Мексико и Централна Америка преди хилядолетия. Съвременната диетология обаче все по-често се сеща за здравословните качества на маслото от тиквено семе. Повече

на стр. 26

Ягодите разкрасяват и подмладяват



Ароматният плод не само е много вкусен, но и укрепва имунитета, помага и при различни здравни проблеми. Ягодите обаче са и част от диетата на много холивудски красавици. Защо? Отговорът

на стр. 28

ФОРТЕКС ЗАПОЧВА ПРОИЗВОДСТВО И НА ЛЕКАРСТВЕНИ ПРОДУКТИ

Фортекс Нутрасютикалс разширява развойната си дейност и стартира производство на лекарствени продукти, информираха от компанията на официалното представяне на модерната заводска база в кв. Суходол в столицата. Фирмата е получила разрешително от Изпълнителната агенция по лекарствата за производство на лекарствени продукти, като амбициите на мениджърския екип е Фортекс да се наложи сред най-големите производители на висококачествени лекарства у нас. В изграждането и модернизацията на завода досега са инвестирани 5 млн. лв. До края на 2015 г. екипът планира да има регистрирани



Георги Филипов, изпълнителен директор, кметът на столичния район Овча купел г-жа Христина Семерджиева и Иван Стефанов, мениджър Бизнес развитие, прерязаха лентата

10 лекарствени продукта. Първият, с който ще излезе на пазара, е препарат за бързо об-

лекчаване симптомите на простуда и грипоподобни състояния, заболявания на горните ди-

хателни пътища, алергичен ринит и ринофарингити. Други направления, в които Фортекс

Нутрасютикалс ще предлага лекарствени продукти, са неврология, ендокринология, горни дихателни пътища, болкоуспокояващи препарати, събщи изпълнителният директор Георги Филипов. Компанията има близо 20-годишен опит в производството на натурални продукти за здраве в сегмента на хранителните добавки и здравната козметика, изнася продукция за над 15 страни от Европа и Азия, производствената мощност е за над 2,5 млн. опаковки годишно, като 40 процента са за износ. Работи със Сърбия, Македония, Турция, Азербайджан, Киргизстан, Русия и други, обобщава визитката на Фортекс.

ДЪРВЕТАТА ДАРЯВАТ ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ



За пореден път учените се убедиха, че дърветата са полезни за здравето на човека. Според специалистите най-добре е да живееш в близост до гора или парк и редовно да се разхождаш

между зеленината. Полезен е дори единичният контакт с дървото. Това твърдение се подкрепя и от психолози, и от други лекари.

Зелените насаждения помагат на хората да се чувстват по-мла-

ди и по-здрави. Те оказват позитивно влияние върху психиката, стимулират дейността на сърдечносъдовата система, активизират обмяната на веществата, отнемат главоболието, намаляват последиците от стреса. Учени от университета в Чикаго стигнали до този извод, след като направили проучване с участието на 5000 души. Целта им била да установят влиянието на близостта от зелени насаждения върху здравето. Оказало се, че хората, които живеят в непосредствена близост до паркове, по-рядко търсят специ-

ализирана помощ при кардиолог или психиатър. Освен това при

тях е констатиран по-малък риск от рак и диабет.

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: mcm1@abv.bg

Ефикасна грижа ЗА ПРОСТАТАТА!

- Облекчава симптомите при доброкачествена хиперплазия на простатната жлеза
- Намалява размера на простатата
- Предпазва от възпаления
- Поддържа нормалното функциониране на пикочния мехур и спомага за пълното му изпразване



ПРОСТКЕЪР

Съдържа само стандартизирани екстракти!
Гаранция за високо съдържание на активни вещества Сао Палмето и Пигеум (африканска слива)!

Канадски продукт с гарантиран произход.



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

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

natural
Factors

natural
Factors

Д-р Камен ДАНОВ,
гастроентеролог
в УМБАЛ
„Александровска“

ХАОТИЧНОТО ХРАНЕНЕ РАЗБОЛЯВА СТОМАХА

Изключително чести, особено при по-млади хора са симптоми като газове, подуване в коремната област, редуване на диарични изпражнения и упорит запек (той определено повече се наблюдава при жените). Тези оплаквания по правило се засилват през преходните сезони, когато започва да се променя времето от топло към студено и от студено към топло.

Защо младите и хората в трудоспособна възраст са все повече сред пациентите с изброените симптоми?

Първата и най-съществена причина е стилът на живот и начинът на хранене. Широко известно е, че съвременният живот, който е изключително интензивен, с високи изисквания, създава и поддържа постоянно нап-



режение у работещите хора. За да могат да се докажат в професията, да оправдаят очакванията към тях, изместват храненето от приоритетното му място. По-

важно е да свършим работа, да отхвърлим задачи със срокове и ако остане време, се храним с каквото ни падне, каквото има някъде наблизо, накрая. Всич-

ки оплаквания, които споменах, обаче са знак, че гастроинтестиналният тракт започва да страда от това, че остава на второ, трето или на последно място. Що се отнася до преходните сезони, то е изведнъж от много години в медицината - като се променя времето, организъмът е изложен на по-висок стрес и всички хронични оплаквания се обаждат. Това важи и за гастроинтестиналният тракт - появяват се болки, газове, подуване на корема. Естествено това е свързано и с храната, която се приема примерно в началото на лятото - значително повече сурови зеленчуци и плодове.

Много хора решават също, че с идването на лятото трябва да отслабнат по-бързо, да влязат незабавно в някакви поставени от тях самите норми и минават изцяло на плодова диета, което може да предизвика също засилване на тези оплаквания. Първото нещо, което трябва да направят хората, е, ако имат възможност, да променят начина на живот. Доказано е, че когато човек се храни под час,

има режим с три основни хранения и евентуално две подкрепителни хранения, без да допуска огромни паузи, стомашно-чревният тракт не страда и функционира много по-добре. Естествено трябва да се внимава и със самите блюда - изключване на пържени храни или приготвени със запържки, с високо съдържание на мазнини, дразнещи подправки. Разбира се, и в храненето всичко е индивидуално. Даже по отношение на диетичните режими при много по-сериозни заболявания като рефлуксната болест, като болести на червата се знае, че диетата е индивидуална. Затова на пациентите се дават таблици, по които те си отбелязват коя храна не им понася. Независимо от убеждението, че определени групи храни винаги дават оплаквания, не е така на практика. Затова диетичното хранене е индивидуално. По пътя на изключването човек маха нещата, които на него му действат зле. Следващата стъпка - хубаво е да бъдат въведени някакви допълнителни съставки, най-добре с природен произход,

които доказано повлияват симптомите. Един от широко използваните препарати е "Комфортекс", не е химически синтезиран, съдържа изцяло природни съставки, които традиционно са се използвали от векове под една или друга форма. В случая те са в комбинация. Прави впечатление, че освен в повлияването на повишеното газообразуване, тежестта и подуването на корема този препарат е ефикасен и при хроничен запек. Приемът на "Комфортекс", съчетан с индивидуален диетичен режим, води до много добри резултати, наблюдавал съм го неведнъж при моите пациенти. Може много да варира дозировката, извън тази, която е упомената като препоръчителна. Възможно е постепенно да се намалява, но приемът да бъде по-продължителен, при доста пациенти съм опитвал това успешно. Постепенно отшумяват оплакванията. Искан да кажа, че този продукт позволява специалният да бъде много гъвкав, когато определя терапията.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

Comfortex®



**При
погум корем**

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

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

ECOPHARM

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



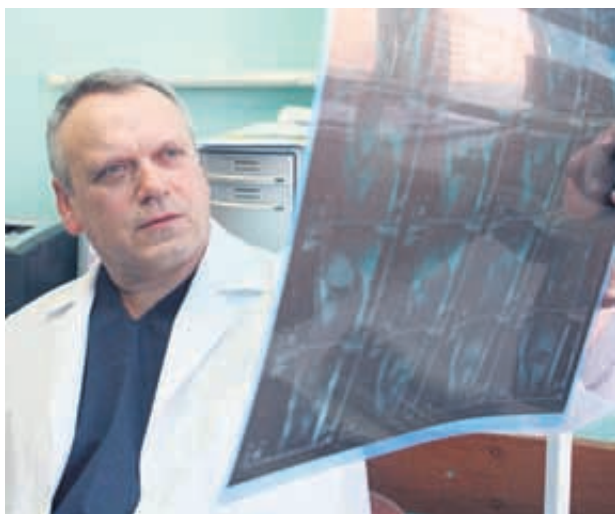
Повече информация може да откриете на страницата ни в



ПРЕКАЛЯВАНЕТО СЪС ЗАГАРА ВЗИМА ПОВЕЧЕ ЖЕРТВИ ОТ ПТП

Според учените слънчевите бани вече са по-опасни от пътнотранспортните произшествия, защото ракът на кожата взема повече жертви от катастрофите. Данните от статистиката показват, че през 2012 г. във Великобритания смъртността от рак на кожата е превишила с 25% смъртността от ПТП. Подобна тенденция се наблюдава и в други страни. В Испания разликата е 35%, в Ирландия - 40%, а в Австралия - цели 71%. Известно е още, че ракът на кожата убива повече жени, отколкото мъже. Това е свързано с разрастващата се страст на дамите към хубавия тен. Популярността на солариумите, часовете, прекарани на плажа, и пренебрежителното отношение към слънцезащитните средства са основна причина за постоянния ръст на заболяелите от рак на кожата.





Доц. Антони Георгиев е началник на Клиниката по артроскопска травматология на УМБАЛ "Софиямед". Водещ специалист в колянната хирургия и спортната травматология. През 1987 г. той въвежда в България оперативната артроскопия на колянната става. Специализирал е в Германия, Австрия, Холандия и др. Преди да постъпи в "Софиямед", ръководи последователно травматологични клиники в "Пирогов" и ВМА. Доверяват му се стотици пациенти, сред които е и премиерът Бойко Борисов.

Доц. Георгиев, наследствена ли е при Вас лекарската професия?

- Родителите ми не са лекари, но винаги са ме насочвали към медицината. По онова време за най-престижно се смяташе да бъдеш лекар, инженер, учител или архитект. Не че сега не е, но вече има доста други примамливи професии... Аз учех в Ломската гимназия, която тогава беше на високо ниво и се знаеше, че който завърши с висок успех, влиза в университет. Разбира се, аз също имах афинитет към медицината, това не е професия, към която можеш да тръгнеш без истинско желание.

- Ортопедията с какво Ви привлече?

- Моята нагласа изобщо не беше към хирургическа специалност, влечеше ме кардиологията. Но когато завърших, ме разпределиха в Лом. Вариантите бяха да стана цехов лекар в завод или да отида в ортопедията на районната болница. Избрах второто и постепенно ортопедията искрено ме привлече. Парадоксът е, че преди това два пъти съм се "отричал" от тази специалност. В пети курс на изпити по хирургия в комисията беше известният специалист проф. Шойлев. Явно беше доволен от отговорите ми, защото ме попита дали искам да стана ортопед, на което аз отговорих отрицателно. Тогава той каза, че това ми е единственият грешен отговор по време на изпита. Явно

професорът позна, защото доста скоро вече работех под негово ръководство. Беше строг и понякога рязък, но истински учител!

- Преди няколко десетилетия ортопедията изглеждаше доста груба специалност - с триони, чукове, бормашины, още не се сменяха стави...

- Грубите инструменти още ги има, но отдавна са развити и артроскопските методи, които прилагаме при съответните показания. А първите операции за смяна на стави у нас започнаха в средата на 70-те години, тогава от моето поколение бяхме студенти. Проф. Герчев конструира става и започна да я произвежда, с което сложи началото на ендопротезирането.

- Колко време трябваше, за да стане Вашето име синоним на най-високото качество, особено в хирургията на коляното?

- Много години са това! Започнах практиката си през 1982 г. в Лом. Вече бях женен за лекарка от моя курс, която завърши с пълно отличие. Тя спечели аспирантура в София и това ме провокира аз също да търся място в столицата. Имаше обявена аспирантура за артроскопия на колянната става при проф. Шойлев в "Дианабад", като клиниката му тогава се водеше към Научния институт по ортопедия и травматология в Горна баня. Понятието "артроскопия" тогава звучеше доста екзотично. В Лом шеф на отделението ми

АРТРОСКОПСКАТА ХИРУРГИЯ ПЕСТИ БОЛКИ И ВРЕМЕ НА ПАЦИЕНТА

● С доц. Антони Георгиев разговаря Петър Галев

беше д-р Туртуриков, чийто брат беше професор и ръководеше ортопедичната клиника във ВМА. Затова отидохме да се посъветвам с него дали е добре да кандидатствам. Той ме увери, че артроскопията е изключително перспективна област в ортопедията! Послушах го, кандидатствах и спечелих конкурса. Първоначално методът беше само на ниво диагностика, но проф. Шойлев много залагаше на развитието му и за операции. Тогава нямаше камери и гледахме всичко на окуляр, беше доста неудобно, общо взето, работехме с една ръка, без асистентът да вижда това, което наблюдава операторът...

- Фактически Вие направихте първата артроскопска операция в България.

- Да, през февруари 1987 г. Естествено, беше менискус. Тогава само това можеше да се прави - изваждане на свободно тяло от ставата и да се изреже част от менисуса. Но за онези години беше направо революционно в сравнение с отворената операция. Преди да оперирам пациента, дълго време изрязвах с инструментите "менискуси" от порткалова кора върху един стиропор. Трябваше да свикна пространствено с изгледа от артроскопа и да мога с една ръка да манипулирам върху тъканите. По това време проф. Шойлев вече ми беше уговорил специализация в Германия при проф. Песлер, който беше доста напреднал в този тип хирургия. Там видях, общо взето, как се прилага методът в неговата пълнота.

- Тогава ли се насочихте към колянната става?

- По принцип клиниката в "Дианабад" беше с акцент върху коляното. То най-често се травмира и уврежда не само при спортистите. Все пак

е най-голямата става. Причината все още тазобедрената става да води по брой на извършените протезирания е свързана с това, че там болката е доста по-силно изявена, както и ограниченията в придвижването. Но за хората в активна възраст най-често ортопедичните проблеми са в коляното.

- Много хора смятат, че с носенето на магнитни наколенки ще се оправят...

- Използването на магнитно поле е отдавна известно във физикалната медицина, то има известно влияние. Но да се очаква едва ли не излекуване и възстановяване на органични увреди в ставата не е сериозно. Освен това в областта на коляното отзад минават повърхностно разположени вени, които се притискат от наколенките и това създава други проблеми.

При най-честите операции на менискус човекът може да стане и да ходи още в деня на операцията

- С днешна дата всичко ли в коляното може да се оперира артроскопски?

- Почти всичко! При менисуса се прави отстраняване, пластика, шевове до имплантация и трансплантация. По отношение на връзките на коляното може да се прави всичко - шевове, реконструкция, нови връзки. При хрущяла се правят различни видове хондропластики. А когато има увреда на самите кости, които участват в изграждането на ставата, можем да фиксираме счупени и разместени фрагменти. Единствено при големи масивни травми на ставата с разкъсване и счупвания трябва да работим отворено.

- Каква е ползата за пациента от тази миниинвазивна хирургия?

- При най-честите операции на менискус човекът може да стане и да ходи още в деня на операцията. Практически не нанасяме хирургична травма - няма го големия разрез, няма го шиенето... Преди хората след колянна операция прохождаха за 20-30 дни. Представете си какво откъсване от всекидневието е това.

- Вие направихте и една от първите операции у нас за присаждане на изкуствен менискус. Това ли е новата насока във Вашата област?

- Това е една от новостите. За разлика от тазобедрената става например, колянната е такава, при която не контактуват две съответстващи повърхности. Затова коляното е доста нестабилно анатомически. Меникусът се явява структурата, която запълва пространството между несъответстващите си повърхности от двете страни на ставата. Той е стабилизатор и амортизатор, преразпределител на натоварванията. Ако естественият менискус се увреди така, че не може да се възстанови хирургично, трябва да се отстрани, за да не блокира ставата. Тогава обаче започва силно износване на хрущялните повърхности и развитието на артроза. С присаждането на изкуствен менискус в тези случаи ставата се стабилизира и се избягва последващо потекливо увреждане. Всъщност ние присаждаме една високотехнологична матрица от специална материя, която става основна за разрастване на собствена тъкан в продължение на няколко години. Тя не е хрущялна, съединителна е, но изпълнява доста успешна ролята на менисуса.

- Нали присаждаме и естествени хрущялни клетки?

- Засега няма сериозни успехи в това отношение. До момента не е постигнато създаване на естествена, пълноценна хрущялна тъкан - нито по оперативен, нито по консервативен път чрез прием на каквито и да е таблетки, сиропи и препарати!

- Съвременните операции, които правите, са много скъпи като апаратура, консумативи и импланти, какъв е пътят повече хора да имат достъп до иновативно лечение?

- Отдавна е известно, че клиничните пътеки, не само в ортопедията, но и в редица други специалности, не покриват реалните разходи. Налага се пациентите сами да купуват или доплащат различни консумативи. Един от вариантите е да имаме втори стълб на здравно осигуряване, който да поема тези разходи. Ние и в момента имаме пациенти с допълнителни застраховки, които им покриват реалните суми за дадена операция.

- Вие често участвате в научни форуми навън, с какво самочувствие отивате на световните конгреси по ортопедия?

- Контактвам с колегите си като равен с равни. Сравнявам моите резултати с техните и си давам сметка, че в моята клиника правя не толкова по брой и сложност операции от това, което те представят. На последния ни конгрес един от водещите коленни хирурзи от САЩ обяви, че прави 140 операции на връзки годишно. Ами ние тук сме направили над 200 за половин година, защо да нямаме тяхното самочувствие? В нашата работа е много важна и цялостната организация на лечебния процес. В клиниката, която ръководя, правим всичко така, както е и в най-развитите държави.

ДИЕТА И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ МОГАТ ДА ИЗЛЕКУВАТ ЛЕКИЯ ДИАБЕТ

Пациентите с диабет тип 2 (захарна болест) са 90% от всички болни с диабет. Има две причини за развитието на тази болест, като първата от тях е увреждане на бета-клетките на задстомашната жлеза, които секретират инсулин. В резултат на това има недостиг на този хормон в човешкия организъм, посочва в профила си в CredoWeb проф. Кръстю Павлов, ендокринолог от Пловдив.

Ролята на инсулина е изключително важна - той отговаря за метаболизма на захарите, основен източник на енергия, без която не можем да живеем. Например на мозъка са нужни 20 г захари на ден, за да функционира нормално.

Втората причина е т.нар. инсулинова резистентност, при която задстомашната жлеза отделя достатъчно количество хормон, но той не постъпва в клетките. Наблюдава се и генетична обремененост, при която заболяването обхваща цели фамилии. Факторите, които благоприятстват развитието

на захарна болест, са затлъстяване, липса на движение, неправилно хранене, стрес и др. Хората, при които откриваме диабет, са главно с наднормено тегло. Това е доста обезпокоително, защото според статистиката около 60% от населението в България има наднормено тегло.

Диагнозата често се поставя късно

Поради липсата на болка и подмолното протичане на болестта диагнозата се поставя много късно. По мои проучвания при голям процент от хората диабетът се



открива на 4-ата или на 5-ата година. Пациентите ми обикновено съобщават, че пият големи количества вода, често уринират, повишават апетита и напълняват. Следващата стъпка е да се направи изследване - т.нар. орален глюкозотолерантен тест. Изследва се кръвната захар на болния сутрин на гладно, след което му се дава 85 г пакетче захар, което той изпива, и след

2 часа отново му се взема кръв. Ако втората проба показва кръвна захар над 10-11 ммол, това означава, че болният развива захарен диабет.

Усложненията се развиват или поради неправилно лечение, или заради късно поставена диагноза. Най-честите усложнения са сърдечносъдовите - исхемична болест на сърцето и инфаркт. При захар-

ната болест се засягат кръвоносните съдове. Кръвната захар, съчетана с малко количество холестерол, навлиза в съдовете, където склерозира и се образува плака. Тази плака запушва капилярите и се получават кръвоизливи. Те стоят в основата на диабетната ретинопатия и невропатия.

Мускулите "изсмукват" глюкозата от кръвта

На първо място диабетите трябва да избягват сладките храни и бялото брашно и да засилят физическата активност. Това може дори да доведе до пълното оздравяване на болния. Движенията, при които мускулите се съкращават, "изсмукват" глюкозата от кръвта. При тежък и изявен диабет се предписват лекарства. Преди 6 г. се откри, че човешките черва отделят инсулин. След то-

ва се създадох нов вид лекарствени средства - инкретини, които съдържат този инсулин.

Каквито и лекарства да се прилагат, за да бъде успешно лечението на диабет тип 2, е необходимо да се спазват следните условия. Пациентите трябва да изследват гликирания си хемоглобин на всеки 3 месеца. Той ни дава реална представа как протича лекарствената терапия и дали тя дава нужния резултат. Стойностите му трябва са до 7 ммол. На второ място е нужно лошият холестерол - LDL, да не бъде повече от 2 ммол. Третото нещо, което трябва да следят, е кръвното си налягане, защото то влече холестерола и захарите, благоприятства запушването на кръвоносните съдове и се получават кръвоизливи.

Потърсете профила на проф. Кръстю Павлов на credoweb.bg

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB

Какво представлява болестта легионела?

Васил Ламбрев:

Бихте ли обяснили какво представлява болестта легионела, какви са симптомите, лечението и профилактиката?

Д-р Валери Велев:



Това е инфекциозно заболяване, причинявано се от бактерии на рода Legionella. Има остър ход на протичане и две клинични форми - легионерска болест (тежка животозастрашаваща пневмония) и треска Понтиак (самоограничаващо се грипоподобно състояние). Легионелите са широко разпространени бактерии - в езера, блата и водоеми изобщо, а предаването на инфекцията е по аерогенен път - вдишване на водни аерозоли (изключително опасни са т.нар. водоснабдяващи системи).

Легионерската болест протича най-често с висока температура, главоболие, тежко неразположение и мускулни болки. В началото кашлицата е слаба, без храк-

ки, а впоследствие с обилно отделяне на хракки, често кървави, и тежък задух. Високата температура се задържа и се съпровожда с втрисане. Атакува се и стомашно-чревният тракт с диария, гадене и повръщане. При по-тежките форми може да се стигне до органна недостатъчност и промени в съзнанието. Черният дроб се опипва уголемен, кръвното спада. Лабораторно има повишени стойности на чернодробните ензими. При рентгенографията има характерна белодробна находка. За микробиологична и серологична диагностика се ползват хракка, кръвен серум, стерилна урина; проби от околната среда (особено от водоохладителните системи на големи сгради).

Легионерската болест се лекува в спешен порядък само в инфекциозен стационар с антибиотици (макролиди или хинолони), като и с патогенетични и симптоматични средства. Предпочита се венозното приложение на антибиотиците.

Треската на Понтиак протича за няколко дни с повишена температура, болки по мускулите, безапетитие, главоболие. Не се усложнява с

пневмония и антибиотично лечение не е необходимо.

Легионелозата не се предава от човек на човек! Превенцията включва химична и физична дезинфекционна обработка на водата в климатици и водоснабдителни системи, особено на големи сгради (хотели, болници).

Как се открива гестационен диабет?

Ина Димитрова:

Как се открива гестационен диабет? Какви са признаците? Моя близка е бременна в третия месец и вчера ѝ причерняло пред очите, направи си припаднала. Чудихме са дали е кръвното, или кръвната захар. Кръвното го мерихме, беше 110 на 65. Тревожа се, понеже моя приятелка разви така диабет тип едно по време на бременността и после така си остана.

Д-р Красимир Хаджилазов, ендокринолог:

Гестационният диабет, както и този извън бременност могат да се проявят с повече или по-малко



изразени сходни симптоми - предимно учестено уриниране през деня, но и през нощта. Наблюдава се още жажда, сухота в устата, повишен прием на течности, достигащ до 3-4-5 литра на ден. По време на бременност по принцип се провеждат регулярно от АГ пакети лабораторни изследвания, сред които е и изследване на кръвна захар (обичайно на гладно). Ако има роднини със захарен диабет и/или дори само горните симптоми, кръвна захар се изследва задължително, а за поставяне конкретно на диагнозата гестационен диабет се провежда обременяване със 75 г глюкоза между 24-26 гестационна седмица.

Ходя до тоалетната през няколко минути, помогнете!

Даниела Иванова:

Моят проблем е често уриниране без болки или изпускане. Отивам до тоалетната и след 2-3 минути пак ми се ходи. Буквално мога да стоя в тоалетната с вестник в ръка цял ден. Урината е по 2-3 капки, но аз имам чувството, че много ми се

ходи. Ако се стискам, започва да ме боли горе чак между ребрата. Правиха ми изследване и докторът каза хронично втвърдяване на пикочния мехур. Пих лекарствата, но проблемът си остава.

Д-р Надер ал Халил, уролог:



Ясно е, че става дума за симптоми от хроничен цистит, но нужно е да се търси дали има механична и патологична причина, дали е проведена лъчетерапия по някакъв повод, как е гинекологичният статус, има ли наличие на полип в изхода на пикочния канал, има ли някакви сраствания около отвора на пикочния канал, дали работите в студени условия, има ли травма на гръбначния стълб и други. Доста неща са от значение. Моят съвет е да се направи респект на урологичния преглед по-внимателно, защото няма проблем без причина!

100% УСПЕВАЕМОСТ ОТ ИНВИТРО ПРОЦЕДУРИТЕ В ПРОЕКТА „МОЕТО МЕЧТАНО БЕБЕ“

И трите двойки, участващи в съвместния проект на предаването "На кафе" и Медицински комплекс "Д-р Щерев", достигнаха до клинична бременност, а една от двойките вече се радва на родено бебе. Успехът е огромен, като се има предвид, че обичайната успеваемост на инвитро процедурите варира между 30-35%.

Юлия и Васко с лекуващ лекар д-р Даниела Савова, Миро и Надя с лекуващ лекар д-р Таня Тимева и Галя и Краси с лекуващ лекар д-р Мария Юнакова поеха по пътя да се борят за раждането на своя рожба пред очите на цяла България. Клиничните случаи се оказаха доста тежки и трите двойки преминаха през различни перипетии. Представяме ви забележителните истории на двойките, които показаха на всички, че когато желанието е непреодолимо и се съчетава с професионализма на репродуктивните специалисти, въпреки трудностите и временните разочарования всичко е възможно.

Историята на Надя и Миро

Надя и Миро преминаха през дълъг път, докато стигнат до постигането на клинична бременност. Първата процедура на двойката не се увенчава с успех. След последваща "почивка" от първия опит д-р Тимева назначи специални физиотерапевтични процедури на Надя. Миро се подложи на стриктна диета и прием на специализирани хранителни добавки и медикаменти. Междувременно случаят им беше представен на медицинския колегиум в клиниката, на който беше обсъден от акушер-гинеколозите, репродуктивни специалисти, ембриолозите и биолозите и беше разработен план за продължаване на лечение на двойката. В средата на май д-р Тимева стартира нова стимулация, която беше извършена много прецизно предвид утежняващата диагноза при

Надя - поликистозни яйчници с опасността от хиперстимулационен синдром. Стимулацията приключи успешно и при пункцията на фоликули бяха аспирирани 13 яйцеклетки. След успешното инвитро оплождане от ембриологичния ни екип начело с емб. д-р Таня Милачич се получи 10 качествени ембриони. На знаковата дата 1 юни беше извършен ембриотрансфер на два от тях. Четиринадесет дни по-късно Надя и Миро се зарадваха на положителна кръвна проба за бременност, а след това и на две чертички на уринарния тест. Скоро след това на преглед при д-р Тимева за пръв път чуха и сърчицето на своето очаквано съкровище.

Историята на Юлия и Васко - благодарният жест на дарителството

Юлия и Васко преминаха през големи изпитания. След две инвитро процедури с донорска яйцеклетка, в които Юлия на два пъти достигна до биохимична бременност, която за жалост не се разви в клинична, третият опит е успешен. Борбеността и увереността в успеха на техния лекуващ лекар д-р Савова вдъхнаха кураж на двойката да продължи своята битка за зачеване с мечтаното дете. Благодарение на опита на д-р Савова, на квалификацията на биолозите и ембриолозите и на внедрените методики за повишаване успеваемостта при инвитро процедури радостният резултат е вече факт. Този успех не би бил възможен без благородния жест на дарителките на яйцеклетки и екипа на донорската програма



Optima Eggs на Медицински комплекс "Д-р Щерев". Щастливата история на Юлия и Васко показва, че понякога дарителството на яйцеклетки е единственият път към постигането на една мечта - мечтата за звънкия бебешки плач у дома!

Галя и Краси - двойката, която първа изпита радостта от бебешкия плач у дома

Случаят на Галя и Краси се оказва истинско предизвикателство за специалистите по репродуктивна медицина - при Галя се установи нарушена вътрешна продукция на хормони и липса на менструален цикъл, изразено в намалени размери на матката и яйчниците, а Краси с изключително лоши параметри на спермограмата и ниски нива на тестостерон след прекарана операция в детството. След консултация и поредица от прегледи при д-р Мария Юнакова Галя бе подложена на хормонално лечение за повишаване чувствителността на яйчниците с цел подготовка за инвитро процедура. През месец юни Галя успешно премина процедура

по инвитро оплождане, вследствие на което бе оплодена една яйцеклетка и трансфериран един ембрион на ден втори. Според световната, а и българската статистика едва при 6 на всеки 100 жени настъпва бременност след трансфер на един ембрион на ден втори (т.нар. неселективен ембриотрансфер). За радост Галя се оказа една от тези шест щастливи. През бременността Галя се наложи няколко пъти да бъде хоспитализирана от д-р Юнакова по спешност за задържане. Наложи се превеждане в Университетска АГ болница "Майчин дом", където малката Александра се роди преждевременно и беше поета под грижите на интензивното неонатологично отделение. Демонстрираната колаборация между специалистите на двете лечебни заведения показва, че когато всеки екип върши безупречно своята работа, дори безнадеждните случаи имат шанс да се увенчат с успех. Оттук историята на симпатичната двойка Галя и Краси се превръща в историята на щастливото семейство Кандови.

Консултацията при лекар хомеопат е подходяща за хора от всички възрасти и за множество различни проблеми. Това, което отличава работата ни, е индивидуалният подход, пише д-р Дора Пачова в профила си в CredoWeb. Тя е директор на Центъра за здраве "Едикта".

Хомеопатичните лекарства действат като енергоинформационни стимули, които повлияват трите нива на нашата същност: физика, емоции и ум. Този тип лечение подпомага естествените оздравителни сили на организма. Целта е да се възвърне балансът на всички нива.

Основни групи пациенти, при които е подходящо лечение с хомеопатия:

1. Бебета и деца

Хомеопатичното лечение може да се прилага от първия ден на живо-

КОГА ЛЕЧЕНИЕТО С ХОМЕОПАТИЯ Е ПОДХОДЯЩО?



та на човека. Бързи резултати от лечението с хомеопатия се наблюдават именно при най-малките деца. Бебета, при които има трудно никнене на зъби, колики, чести боледувания и други проблеми с адаптацията, също се повлияват много добре от назначената индивидуална хомеопатична терапия. Този лечебен метод е подходящ и за деца, които тръгват на детс-

ка градина или на училище и имат нужда от подсилване на имунитета. Консултацията с хомеопат може да се направи и в случаи, когато се проявяват поведенчески проблеми - тръшкат се, капризничат, ревност към по-малък брат или сестра, имат трудна адаптация в нова учебна среда, агресивно поведение спрямо непознати, избягват контакти с връстници и др.

2. Тийнейджърите

Проблемната кожа, необяснимите емоционални промени, бунтът - това са само част от нещата, които притесняват подрастващите и техните семейства. В тези случаи от значение е не само индивидуалният подход, но и разбирането на семейните модели и тяхното

влияние върху изграждането на личността. В юношеска възраст се появяват някои специфични проблеми, които могат да бъдат леко изразени или да оставят травми за цял живот. С хомеопатия могат да се повлияят позитивно изключително сериозни поведенчески проблеми като остри конфликти с родителите, бягство от дома, агресивно поведение, трудно вписване в социалната среда, лъжи и манипулации.

3. Порасналите

Хомеопатията е ефективен метод за лечение на редица остри и хронични заболявания. С индивидуално подбрана терапия се овладяват симптомите на астма, алергии, хронични възпаления от различен характер, сърдечносъдови

заболявания, диабет. Може да се използва като метод за подобряване на качеството на живот на пациенти след прекаран инфаркт или инсулт, след оперативна намеса, с ракови заболявания и др.

Приложима е и при аутоимунни процеси като Хашимото, ревматоидни заболявания, псориазис, лупус и др. В случаи с напреднала патология се съчетават стандартната и хомеопатична терапия. Целта е да се овладее агресивната симптоматика, за да не напредва процесът толкова бързо, а с времето може да се постигне намаляване на дозите кортикостероиди и/или цитостатици и в някои случаи много добро възстановяване на здравето на пациента.

Има и редица психоемоционални състояния, при които може да се

потърси консултация с хомеопат - паническите атаки, стресови състояния, преживяването на загуба, депресия, конфликти в семейна и работна среда.

4. Бременните

Понякога бременната изпитва неразположения, за които се налага да потърси специализирана помощ. Хомеопатията е безвреден метод, който по най-фин начин подпомага естественото преминаване през промените, които настъпват в женския организъм в този период.

Като всеки лечебен метод хомеопатията има своите предимства и своите ограничения. Важно е да се намери най-доброто лечение за пациента в конкретния момент от живота.

Потърсете профила на д-р Дора Пачова и на център "Едикта" на credoweb.bg



Д-р Пламен МОШЕВ,
АГ специалист
в Медицинския
институт на МВР

Основните проблемни симптоми, които чувстват жените в постменопаузалната

възраст (това е периодът, в който жената в продължение на година вече няма менструация), са букет от невровегетативни оплаквания - част от тях обективни, други - субективни. Доминиращи са оплакванията от топли вълни, изпотяване, нервно напрежение,

проблеми със съня - при около 60% от жените. Започват и болки по костите, най-често се локализируют в областта на малките стави, също в тазобедрените и в коленните стави. Жените усещат сухота във влагалището, понижено желание за сексуални контакти и т.н. Изброените смущения

варираят широко и са зависими от фактори като емоционалността на жената, нейната професия и социалната ѝ среда. Всичко това се обяснява със започналния естрогенен дефицит.

Знаем, че около петдесетгодишната възраст започва функ-

ционално затихване на половата продукция на яйчниците, на естрогенните хормони. Сухотата, за която стана дума, се дължи именно на това, че влагалищните лигавици обедняват на естроген, от своя страна намаляват млечнокиселите бактерии, спада и естествената лубрикация. Всичко това донякъде предразполага към чести възпалителни изменения във влагалището на жената и до неприятните симптоми като болка при полов контакт, сухота, парене, сърбеж (той се проявява предимно във вечерните часове).

Най-често в тази възраст говорим за бактериална вагиноза. Дължи се на това, че се променя влагалищната микрофлора. Намаляват млечнокиселите бактерии поради липсата на естроген и гликоген, от който се хранят. И се установява доминация на условно патогенната флора, която нормално в определено микробно число обитава влагалищната лигавица. Тези бактерии започват да се размножават малко повече от необходимото, тяхното микробно число нараства. От своя страна това води до алкализизиране на влагалищното Ph и по този начин се нарушава естествената влагалищна защита. Това състояние наричаме бактериална вагиноза. Тя може да бъде предпоставка за ескалиране на процеса в по-тежък, до по-сериозно възпаление на влагалищната лигавица.

С вагинозата се борим, като на първо място предотвратим предразполагащите фактори, които водят до нея. Като започнем от това да се намали носенето на тясно облекло, да се предпочитат памучните тъкани, жените да не си правят промивки, защото при здраво влагалище това не е необходимо. Доб-

ре е да се избягва или поне ограничи използването на тампони, влизането във водни басейни с тампони също не е желателно, защото те абсорбират водата, в която би могло да има вредни микроорганизми.

Като специалисти имаме грижата да се опитаме да възстановим с помощта на определени лечебни и помощни средства естествения баланс и естествената защита на влагалищната екосистема. Вече има доста голям брой продукти, които предлагат възстановяване на млечнокиселите бактерии във влагалището. Най-удобните са под формата на гел. Разбира се, има и различни лубриканти, които имат противовъзпалителни ефекти и също могат да се използват в този аспект, а не да прилагаме веднага противомикробни средства и препарати. Тук е разковничето, да възстановим баланса по естествен път, да не избързваме с антибиотични или противомикробни средства. Доставянето на млечна киселина, гликоген, на фитоестрогени, които сега са доста актуални, естествено възстановява този механизъм и е добър вариант на поведение особено при нетежки и запуснати случаи на вагинален дискомфорт. С препарата "Вагилакт" имам опит, пациентките са доволни, удобен е като приложение, съдържа изброените съставки. За пациентките е от значение и приемливата цена, защото продуктът е подходящ и за профилактика. Дори без съвета на специалист, ако изпитва някакъв влагалищен дискомфорт, всяка жена би могла да го използва. Разбира се, тук не говоря за ситуации, при които има засилващи се симптоми - тогава консултацията с лекар е наложителна.

НАМАЛЕНАТА ФУНКЦИЯ НА ЯЙЧНИЦИТЕ МОЖЕ ДА СЕ КОМПЕНСИРА

VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Комфорт във всяка възраст

Всяка вагинална
таблетка съдържа:

- **Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.**
- **Lactobacillus acidophilus 500 милиона CFU**
- **Млечна киселина (60%) 15 мг.**



ESOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №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



Камен ЗДРАВКОВ

Всяка година през юли се повтаря една и съща картина. Както цялата зима и пролет сме чакали хубавото време, още на втория ден от жегите вече ни се иска прохлада... Или както се пееше в една песен от зората на демокрацията: "Зиме студено, пролет зелено, лете горещо - все ни пречи нещо..."

Преди години излагането на слънце се възприемаше еднозначно като възможност човек да подобри здравето си, да се предпазят децата от рахит, да се "заредим" за зимата, да натрупаме едва ли не лятна енергия като в консерва. Хората над 40 г. със сигурност си спомнят, че по плажовете чадърите бяха рядкост, повечето летовници просто си поставяха кърпа или чаршаф и се въртяха на всеки 15-20 минути, за да хванат равномерно тен.

Бъдете сигурни, че тази концепция отдавна е отхвърлена! Не че престоят на открито и аеробните занимания не са полезни. Но печенето под силните лъчи може да нанесе много повече поразии на тялото, отколкото да донесе ползи. Да, за преобразуването на някои вещества в активен витамин D има нужда от слънчева светлина, но е достатъчно да си показваме предмишниците за 20-30 минути. Силното слънце и горещото време се отразяват добре на хората с хипотиреоидизъм, т.е. намалена функция на щитовидната жлеза, защото при тях телесната температура е по-ниска, както са забавени и други жизнени процеси.

Какви са рисковете от неразумно излагане на слънце и горещина:

1. Слънчев и топлинен удар

Това са остри състояния, причиняващи неврологични увреждания и различна степен на срыв в кръвообращението. Настъпват, когато компенсаторните възможности на тялото за охлаждане са изчерпани. Състоянието може да се усложни с инфаркт или инсулт заради

ДВЕТЕ ОСТРИЕТА НА СЛЪНЦЕТО

ди съставянето на кръвта при обилна загуба на течности от изпотяването. Не са редки и нарушенията на сърдечния ритъм. Едва ли има човек, който да не е запознат с тази опасност, но точно по обед обичайната гледка е на възрастни хора, тръгнали без шапка да мъкнат багаж по улиците. Дори напълно здравите трябва да избягват престоя на открито между 11 и 18 часа в най-горещите дни. Да не говорим за тежка физическа работа под лъчите. При първи признаци за "причерняване" пред очите, отмаяване и т.н. трябва веднага пострадалият да се оттегли на сянка, да се разсъблече, да се изтрие с хладна кърпа, да пие на малки глътки течност със стабилна температура.

2. Кожни изгаряния

Те съвсем не са безобидни. Не само защото в момента са много болезнени, но и защото кожата има памет за нанесените ѝ травми, за които си отмъщава и след години. Най-малкото последствие са козметичните дефекти - набръчкване, петна и огрубяване на кожата по лицето и тялото. Понякога слънчеви изгаряния са толкова висока степен, че изискват лечение в болница, в специализирано отделение за термична травма. Струва ли си така човек да си провали почивката, вместо да бъде на сянка и да използва слънцезащитни дерматологични продукти, включително и във водата. Изгарянията обаче силно увеличават и риска от кожен рак. И докато базоцелуларният карцином, открит навреме и лекуван правилно, е 100 процента преодолим, без остатъчни последици за пациента, не е така за другия вид кожен рак!

3. Малигнен меланом

Някои хора се лъжат, че всеки кожен рак е безобиден. Голяма грешка! Малигненият меланом е най-злокачественият тумор по принцип, който може да поразии човека. Остави ли се да напредне, шансът за спасение никак не е

висок. При това може на повърхността на тялото туморчето да е почти незабележимо, но да е поразило навътре кости, мозък, други органи. Отдавна е доказана пряката връзка между излагането на слънце и меланом. Затова правете всяка година профилактични прегледи при дерматолог, особено ако имате светла кожа и множество кафеникави бенки. Една бенка вече е опасна, ако е по-голяма от половин сантиметър, има неравни очертания, надига се над повърхността на кожата и пиг-

ментацията ѝ е различна и/или променена в различните зони.

4. Макулна дегенерация

Дългогодишното пребиваване на слънце, независимо дали е през лятото или през зимата, без слънчеви очила увеличава риска от загуба на централното зрение в късна възраст. Вярно е, че и част от хора, които винаги са си пазили очите от слънцето, понякога развиват макулна дегенерация, но вредните лъчи от спектъра със си-



гурност допринасят за по-ранно и по-тежко увреждане на макулата - централната зона на най-добро виждане в ретината. Затова е важно да се носят слънчеви очила. Но не просто някакви тъмни стъкла, а

проверени в оптика на специален апарат, че не допускат вредните лъчи.

В крайна сметка не се изискват чак толкова много усилия, за да се запознае човек с рисковете от слънцето и да се опита да ги избегне.

МОЩНА ПРИРОДНА ТЕРАПИЯ СРЕЩУ РАКА!

Виж случаите на сайта: www.mikoterapia.bg



Г-н Георги Гаров, 61 г., гр. Пловдив

"През месец март 2013 година подробни изследвания доказаха множество тумори по гръбначния ми стълб. Известни онколози от Пловдив и София ми казаха, че не може да се приложи нито оперативно лечение, нито химио- и лъчетерапия. Единият лекар ми каза: "Търси нещо друго". Аз намерих продуктите на фирма "Доктор Биомастер". Четиридесет дни бях обездвижен от туморите, на легло и ме носеха на ръце до тоалетната. През това време обаче приемах най-силните продукти на фирмата след консултация с лекар от фирмата. Един ден започнах да чувствам пръстите на краката си. Скоро започнах да ходя, а изследванията след няколко месеца показаха пълна липса на туморите. Последните ми изследвания от 12. 2014 година показват пълно отсъствие на тумори. Сега ходя бавно и трудно, но нямам рак. Лекуващите ме лекари още не могат да повярват."



Г-н Пеев, за баща си, гр. Бургас

"През 2006 година ми отстраниха оперативно тумор от дебелото черво. След няколко месеца ми откриха метастази в черния дроб. Отказах химио- и лъчетерапия, защото съм зле със сърцето. Реших да се доверя на продуктите на фирма "Доктор Биомастер" за възстановяване на имунната система. Приемах "Имюн Модулятор", Херициум, Шийтаке, Мейтаке, Алое арборесценс в максималните дози, по съвет на лекар. Приемах и ленено олио и спазвах строга диета без месо, хляб и много други неща. Приемах продуктите 2-3 години, като през първите месеци дозата беше по-голяма, а после намалих дозата. От страх не си правех изследвания 2 години, но се чувствах много добре. След това направих пълни изследвания и те показаха липса на метастази."

Г-н Васил Русев, за съпругата си, гр. Пловдив



"Откриха рака на жена ми в последния стадий, с разсейки, мозъкът ѝ бе обхванат, гръбнакът ѝ - също. Не намериха основния тумор. Лекарите казаха, че няма никакъв шанс за оздравяване, дори децата ни изгубиха надежда. Аз обаче реших да се боря докрай и чудото стана. Консултирах се с г-р Евтимова в гр. Пловдив и жена ми започна да приема големи дози от продуктите на "Доктор Биомастер". Жена ми беше на легло три месеца и много трудно си движеше ръцете и краката заради туморите в мозъка. След 3 месеца вече се разхождахме с нея по улиците. Скоро направихме изследвания, които показаха пълно отсъствие на туморите."



Д-р Стойна Василева, за съпруга си, гр. Пловдив

"Аз съм г-р Василева от гр. Пловдив. Съпругът ми Жоро получи бъбречна недостатъчност и анемия. Докато го изследвах, открих, че има рак на костния мозък, мултиплен миелом. Прогнозата на мой колега беше, че няма надежда и за около 6 месеца ще почине. Направихме консултация с лекар на фирма "Доктор Биомастер" и започнахме да приемаме продуктите. След 3 месеца имаше голямо подобрение с бъбреците и общото здравословно състояние. Мога да кажа, че за тези три месеца стопихме рака на 80 % и това се показва от изследванията. Направихме лъчетерапия и химиотерапия, които минаха много леко за него, тъй като приемаше тези продукти. Спазваше строга хранителна диета. Мина повече от година, Жоро е в отлично състояние и изследванията го показват. Тумори няма."



Г-жа Николина Каланджиева, 92 години, гр. София

"Аз съм на 92 години и живея в София. Преди повече от 4 години отидох в "Пирогов" и лекарите ми казаха: "Ама, имаш един голям тумор! Десет на единадесет сантиметра! Трябва обезателно да се направи операция!". Аз обаче съм правила много операции досега и реших да не правя още една. Открих продуктите на "Доктор Биомастер" и започнах да ги приемам. Приемах едновременно 4 от тях. Стриктно спазвах диетата. След 3 месеца отидох при същия лекар и той ме попита: "Какво още чакаш? Защо не се оперираш?". А аз му казах: "Аз вече нямам тумор." Пипна ми корема и вика: "Ама наистина няма!" Така реших този проблем."

За консултация с лекарите на „Доктор Биомастер“ и закупуване на продуктите:

- СОФИЯ, 0877 231 599
- ПЛОВДИВ, 0878 780 742
- БУРГАС, 0878 950 397
- СТАРА ЗАГОРА, 0878 780 491
- ВАРНА, 0878 10 54 76
- КЮСТЕНДИЛ, 0894 737 807
- ВЕЛИКО ТЪРНОВО, 0898 466 376

office@drbiomaster.com; www.drbiomaster.com
интернет магазин: www.herbs-doctor.com

1. Как побелява косата

Без пигмент косата е бяла, а се оцветява от меланина. Той определя и цвета на кожата. Два типа меланин правят хората брүнети или блондини - еумеланин, на него се дължи черният и тъмнокафявият цвят, и феомеланин, отговорен за жълтия цвят.

Според една от теориите косата побелява, защото стареенето забавя достъпа ѝ до меланина.

2. Косата може да се обезцвети отвътре

Ново изследване показва, че белите косми се появяват заради натрупване на водороден пероксид в клетките на косата, поради което тя се обезцветя-

10 ФАКТА ЗА ПОБЕЛЯВАНЕТО НА КОСАТА

ва отвътре.

В естествено състояние в косата се съдържа неоглямо количество водороден пероксид и неговото ниво се контролира от каталаза, която го превръща в кислород и вода. С възрастта организмът произвежда по-малко каталаза и водородният пероксид се натрупва, блокирайки синтеза на меланина - естествения пигмент на косата.

3. Побеляването е свързано с генетиката

Времето на побеляване е програмирано още преди раждането. Това се отнася и за ранното побеляване. Често хората, които започват да побеляват, преди да навършат 30 години, обикновено имат в семейството си случаи на преждевременно побеляване.

Повечето хора побеляват на средна въз-

раст. Дерматолозите се позовават на правилото 50/50/50. 50 процента от населението на 50 години има 50 процента бели коси.

Само че според различни изследвания косите на само от 6 до 23 процента от хората на 50 години побеляват наполовина.

4. Расовата принадлежност също играе роля

Като цяло предста-

вителите на бялата раса започват да побеляват малко след 30-годишна възраст, азиатците едва към 40-годишна възраст, а афроамериканците след навършването на 40 години.

5. Ако отскубнете един бял косъм, на негово място ще израснат повече

Това е една разпространена заблуда. Във всеки фоликул има само един косъм и ако отскубнете някой от тях, на негово място не могат да пораснат повече косми. И това няма да повлияе на другите фоликули около него. Освен това прекаленото скубане на косми може да повреди фоликулите и да доведе до спиране на растежа на косата в тази област.

6. Стресът влияе косвено на побеляването

Въпреки че някои учени твърдят, че само гените определят появата на бели косми, има и изследователи, които свързват побеляването със стреса, но за това доскоро нямаше преки доказателства. В изследване през 2011 година учените откриха, че продължителното развитие на реакция на борба или бягство - инстинктивна способност да се мобилизира енергията при опасна ситуация, може да повреди ДНК и да предизвика преждевременно стареене, включително побеляване.

7. Травмите не водят до побеляване за една нощ

Още един разпространен мит е, че от силен шок може да се побелее. Дори го наричат синдром на Мария Антоанета. Разказва се, че френската кралица побеляла през нощта преди да я обезглавят. Това не е вероятно, защото космите не променят цвета си, след като са израснали. Много рядко се среща разстройство, при което всички оцветени косми опадват и остават само белите. Така че вероятно Мария Антоанета просто е свалила перуката си.

8. Тютюнопушенето може да доведе до преждевременно побеляване

Много изследвания откриха връзка между пушенето и преждевременното остаряване, което включва и ранното появяване на бели коси. През 2013 година стана ясно, че пушачите побеляват преждевременно - до 30 години - 2 пъти и половина по-често от непушачите.

9. Космите по тялото също побеляват

Всички косми по тялото, включително окосмяването по гърдите, слабините, в ноздрите и други места могат да посивеят, но те побеляват с различна скорост. Затова някои мъже са с бяла брада и тъмна коса и обратно.

10. Скоро може да бъде открит лек срещу побеляването

Европейски учени установиха, че както побеляването на косата, така и заболяването витилиго, при което кожата губи пигментацията си и се появяват бели петна, се предизвиква от оксидативен стрес заради натрупване на водороден пероксид, от който кожата се обезцветява. Учените успяха да възстановят на пациенти с витилиго естествения цвят на косите и миглите и се надяват скоро да разработят крем срещу побеляване.

Има много начини за оцветяване на белите косми. Козметичната индустрия се е погрижила да не се стряскаме, като се видим в огледалото. Все пак, ако белите коси не са много, може да боядисате няколко кичура. Ако са повече, опитайте с оцветяващ шампоан, който се отмива за 6 седмици. Може да пробвате и натурални средства. Например да запарите 2 супени лъжици черен чай и да изплакнете косата си с отварата или със сварено кафе, като добавите към него няколко лъжици оцет. Има и специални оцветители за кичури и пудри за коса. (ЖД)

Palminton

При увеличение на простата /ДХП/



- Намалява честотата и неотложните позиви за уриниране
- Подобрява струята
- Без странични ефекти

ECO PHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



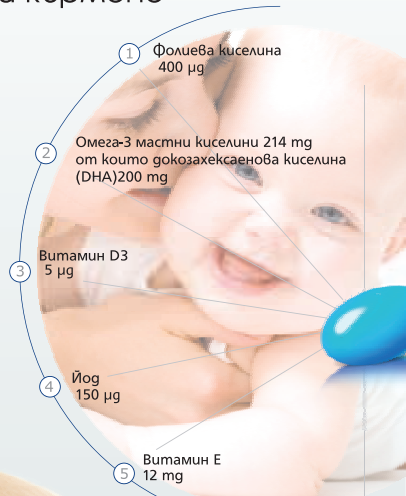
КАЛОРИИТЕ НЕ ВЛИЯТ ПРИ СВАЛЯНЕ НА КИЛОГРАМИ



Експериментите, дали основание на учени да твърдят, че калориите не влияят при сваляне на килограми, са проведени с лабораторни мишки - една част от животните са били хранени три пъти в денонощието в строго определен час, а останалите могли да приемат храна по всяко време. В резултат хранените по часовник се оказали с много по-нормално тегло, отколкото останалите, които изяли същото количество, но безразборно и през цялото време. Резултатът останал непроменен дори когато на мишките била давана мазна и сладка храна. Интерпретацията на изследователите е, че организъмът "разбира" кога предстои хранене, храносмилателната система се подготвя и работи по-ефективно. Според мнението на учените, за да не се качват килограми, е необходимо да не се приема храна поне в продължение на 12 часа през денонощието. (ЖД)

Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене



Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в

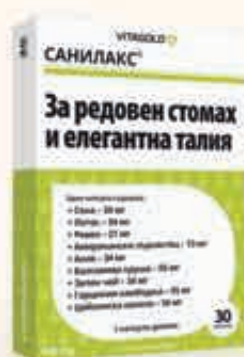


НАУЧИ КАК ДА ОТСЛАБНЕШ!



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 МАЗНИНТЕ 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 прием, 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

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Редица археологически находки свидетелстват, че целебните свойства на тиквите и тиквеното масло са били познати на жителите на Мексико и Централна Америка преди хилядолетия. Векове наред местните индиански племена използвали тиквеното масло за лечение на болести на пикочно-половата система - възпаление на бъбреците и пикочния мехур, трудно уриниране и пр.

В Европа за първи път тиквеното масло е получено през 1735 г. в Австрия - в южната провинция Щирия. За целта се използвали специален сорт тикви, чиито семки са "голи", без люспа. Предвид неговите изключителни качества специален декрет задължавал тиквеното масло да се прилага единствено с лечебна цел и да се продава само в аптеките. Цената му била особено висока - флаконче от 200 мл струвало колкото масивен златен пръстен. Впрочем и в наши дни това масло е едно от най-скъпите (около 22 лв./л) и по цена отстъпва единствено на кедровото. Високата му себестойност се дължи, от една страна, на използването на трудоемки операции в технологичния процес, а от друга - на скъпата суровина за неговото производство. Един литър масло се получава от 2,5-3 кг тиквено семе, за което са необходими 30-40 тикви.

С най-добри целебни качества е тиквеното масло, получено чрез студено пресоване, тъй като в него се запазват всички ценни съставки на богатото на нутриенти семе. Масленото съдържание в него обикновено е в границите от 45 до 52%.

В по-голямата си част (53%) тиквеното масло е съставено от полиненаситени мастни киселини - омега-6 и омега-3, в съотношение приблизително 3:1. Количеството на мононенаситени мастни киселини от фамилията омега-9 (главно олеинова киселина) съставлява около 32%. Общото съдържание на ненаситени мастни киселини, чието благотворно въздействие върху човешкия организъм (сърдечносъдова, нервна и имунна система, мозъчна дейност и т.н.) е добре известно, е около 85%, което на-

режда това масло между най-добрите.

Най-ниско (около 15%) е съдържанието на наситени мастни киселини,

сред които доминират палмитиновата и стеариновата. Количеството на останалите наситени мастни киселини (ейкозанова, миристинова, докозанова) е незначително - до 2%.

Според представителите в съвременната диетология съотношението между двете най-важни фамилии полиненаситени мастни киселини - омега-6 и омега-3, в храната следва да е в границите от 2:1 до 4:1. По този показател тиквеното масло определено се нарежда между най-полезните храни. Наред с мазнините в тиквеното масло се съдържат и други вещества, отнасяни към липидите - фитостероли и фосфолипиди. Сред фитостеролите със своето мощно физиологично действие се открояват бета-ситостеролът и делта7-стеролът. Благодарение на химическото сходство с холестерола по пътя на конкурентното инхибиране бета-ситостеролът съдейства за намаляване на нивото на последния в кръвния ток, което способства за доброто състояние на сърдечносъдовата система.

Фосфолипидите са изключително ценни за човешкия организъм вещества.

Те са основна градивна част на клетъчните мембрани, участват в транспортирането на мазнините, мастните киселини и холестерола чрез кръвния ток, играят съществена роля в усвояването на мастноразтворимите витамини А, D, Е и К, както и в храненето на мозъчните клетки. През последните десетилетия по безспорен начин беше доказано, че бета-ситостеролът и



ТИКВЕНОТО МАСЛО - ХИТ В ДИЕТЕТИКАТА

делта7-стеролът оказват благотворно въздействие върху здравето на простатата и са отлично средство за лечение на доброкачественото уголемяване (хиперплазия) на простатата и облекчаване на симптомите на това заболяване, от което в една или друга степен са засегнати повечето мъже в понапреднала възраст. Съществуват доказателства и за тяхното антиканцерогенно действие.

В тиквеното масло се съдържа невероятен букет от изключително ценни за човешкия организъм витамини - А, В₁, В₂, В₃, В₄, В₆, В₉, С, Е, К, Р и Т.

Благодарение на високото съдържание на витамин А, съизмеримо с това в "шампиона" - сока от моркови, тиквеното масло е особено полезно за очите и способства за възстановяване на ерозивно-язвените увреждания на вътрешните и външните слезисти обвивки в човешкия организъм. Витамините от В-групата спомагат за правилното функциониране на сърдечносъдовата, нервната, мускулната и храносмилателната система, участват в укрепването на имунната защита и нормалното функциониране на кръ-

вотворния апарат, способстват за доброто състояние на косата, ноктите и кожата. Като мощен антиоксидант витамин Е предпазва от окисление витамин А, подобрява циркулацията на кръвта и дейността на сърцето и активно съдейства за функционирането на женската и мъжката полова система.

Витамин К играе важна роля в дейността на черния дроб,

в усвояването на един от най-важните за човешкия организъм химични елементи - калция, в кръвосъсирването и т.н. По последни сведения витамин К има и антиканцерогенно действие. L-карнитинът, наричан често витамин Т, е аминокиселина, която организъмът синтезира от аминокиселините лизин и метионин при съдействието на витамините В₃, В₆, В₉, В₁₂ и С, както и на желязото. Предвид на това, че организъмът е в състояние да синтезира тази аминокиселина, т.е. не разчита единствено на външното ѝ отвън, наименованието "витамин" в случая е условно. Основната роля на L-карнитина е да пренася дълговерижните мастни киселини, получаващи се при разграждането на мазнините (триглицеридите), през клетъчните мембрани до митохондриите (енергоцентралите на човешкия организъм), където те служат като

източник за получаване на енергия. Но ролята на L-карнитина не свършва дотук. Освен това, действайки като своеобразна "свалка",

той извежда обратно през клетъчните мембрани отпадните продукти,

способствайки по такъв начин за детоксикацията на клетките. Доказана е и неговата роля в окислението на аминокиселините с разклонена верига, в повишаването на притока на кислород до мускулите, в препятстването на образуването на млечна киселина в тях и т.н. Смята се, че 25% от нужния на организма L-карнитин се синтезира от тялото, а останалите 75% следва да се осигурят чрез храната. В този смисъл тиквеното масло представлява един от полезните и важни източници на тази изключително ценна аминокиселина.

В тиквеното масло се съдържат значими количества

флавоноиди - полифенолни вещества, които проявяват антиоксидантно и противомикробно действие, понижават проникваемостта на кръвоносните съдове и подобряват тяхната еластичност, способствайки по такъв начин за доброто

състояние на кръвоносната система.

Съдържащият се в маслото хлорофил, който придава тъмнозелената му окраска, стимулира дейността на различни системи и органи - сърдечносъдова, храносмилателна, белите дробове, бъбреците и т.н. Доказано е и благотворното му въздействие при заболявания като атеросклероза, диабет, дегенеративни проблеми със ставите и т.н. Редица изследвания свидетелстват и за способността му да понижава нивата на глюкоза и холестерол в кръвта.

В тиквеното масло се съдържат над 50 микро- и макроелемента - половината периодична система!

Сред този невероятен набор от химични елементи особено значимо е присъствието на цинка и селена, които имат ключова роля за доброто функциониране на простатната жлеза. Цинкът играе важна роля и в огромния брой процеси в човешкия организъм, свързани с метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите, в синтеза на храносмилателните ензими и инсулина, в кръвотворния апарат и имунната защита, във функционирането на мозъка и т.н., и т.н.

Селенът има антиканцерогенно действие, способства за укрепване на имунната защита, за усвояването на важния макроеlement йод и пр.

Присъстващите в значими количества калций, магнезий, желязо и фосфор също имат съществен принос за положителното въздействие на тиквеното масло върху организма. С профилактична цел се препоръчва приемането на 1-2 чаени лъжички тиквено масло сутрин на гладно, а с лечебна - 1-2 чаени лъжички три пъти дневно преди хранене.

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

ДЕВЕТ НАЧИНА ДА СИ ОСИГУРИТЕ ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН



Много хора залагат на кофеина и енергийните напитки, но има и други, много по-здравословни начини за зареждане с енергия.

Умора, постоянна вялост, безсилие и сънливост - това са познати усещания не само през пролетта. През всички сезони организмът ни се нуждае от презареждане. Оказва се, че не само недоспиването води до изтощение, а и други фактори - от понижени хормонални стойности до неправилно хранене. Експертите препоръчват следните начини за зареждане на батериите.

Почивка

Независимо от нескончаемите ангажименти човек трябва да почива. Ако привикнете да почивате правилно, ще се чувствате по-комфортно, ще изглеждате по-добре, ще се справяте по-ефективно със стреса и ще контролирате апетита си по-успешно. Необходимият сън е минимум 8 часа.

Протеини

Енергийното ниво зависи от правилното хранене. Приемът на белтъци, въглехидрати и полезни мазнини трябва да е балансиран. Добавете в диетата си риба, яйца, кисело мля-

ко, соево мляко, тофу, пилешко месо, безсолни ядки и умерено количество зърнени култури. Те съдържат протеини, които успешно борят умората.

Пресни зеленчуци

Някои хора възразяват с думите: "Да не съм заек!", но пресните зеленчуци са незаменим източник на магнезий, хром и желязо. Тези елементи са необходими за поддържането и осигуряването на енергия, за доброто настроение и за балансиране на нивото на захарта в кръвта.

Вода

Дехидратацията бързо води до загуба на енергия. Затова пийте течности. Най-добре чиста негазирана вода. Минималната доза е 2 литра за денонощие.

Йога

Йога упражненията ще ви научат да концентрирате енергията в организма си. Запишете се на курс по йога или си купете диск с упражнения. Много скоро ще почувствате прилив на сили.

Стрес

Лесно е да се каже, че трябва да избягваме напрежението, но е трудно да се изпълни, защото стресът ни дебне навсякъде - и на работа, и у дома. Научете се да се разтоварвате и приемайте витамини от В-групата с магнезий.

Физически упражнения

Ако йогата не ви вдъхновява, я заменете с други упражнения, които ви доставят удоволствие. При спортуване организмът произвежда хормони, които понижават стреса.

Зелен чай

В него се съдържа кофеин, но по-малко, отколкото в кафето. Освен това зеленият чай е източник на полезни вещества, които намаляват стреса. Овкусявайте чая с лимон.

Позитивно мислене

Позитивното възприемане на света ще ви зареди с енергия за целия ден.

Опитайте се да се откажете от енергийните напитки и алкохола и ги заменете с нашите девет съвета. Много скоро ще се почувствате значително по-добре. (ЖД)

БЕЗПЛАТНИ ЛЕКАРСКИ СЪВЕТИ!

ЗА БЛЕСТЯЩИ КОСА, КОЖА И НОКТИ – РЕШЕНИЕТО Е „КАЛМАТРИКС“



ЗА ЗДРАВИ КОСТИ ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ



„На моите пациенти задължително препоръчвам допълнителен прием на калций, магнезий, цинк и витамини с превантивен характер. „Калматрикс“ предпазва от развитие на остеопороза и намалява риска

от счупвания особено в напреднала възраст. Предписвам го и на пациенти с установени дегенеративни и възпалителни ставни заболявания.“

д-р Борис Юрков, специалист ортопедия и травматология, Завеждащ отделение, ВМА Плевен

„Тайната на здравите и силни кости се нарича „Калматрикс“! Има няколко процеса в нашия организъм, от които зависи нашият живот и правилната работа на тези процеси зависи от наличието на калций в организма. Калцият влияе дори на съсирваемостта на кръвта!“

професор Мермерски

„Цял живот страдам от проблеми с косата и кожата. Често се налага да приемам допълнително калций, за да заздравя косата и да увелича еластичността на кожата си. От както пия „Калматрикс“ проблемите престанаха!“

Нели Христова, 45г, София

ХИЛЯДИ ВЕЧЕ ИЗБРАХА „МАГНЕМАТРИКС“ ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ, УМОРА И МУСКУЛНИ СХВАЩАНИЯ!



ЗА НЕРВНАТА СИСТЕМА

Магнезият, в съчетание с витамин В6, спомага за оптималното функциониране на нервната система.

ПРИ ЛИПСА НА ЕНЕРГИЯ И ЧЕСТИ СХВАЩАНИЯ

Магнезият е минерал, без който е невъзможно производството на енергия от клетките. Предпазва от болезнени схващания в мускулите.



„Често хората пренебрегват магнезиевия дефицит и страдат от последствията. Около 60% от хората имат нужда от допълнителен прием на магнезий. Уверено препоръчвам, на своите пациенти, новата формула „Магнематрикс“.

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

„Не случайно магнезият е наричан „антистресов“ минерал. Колкото по-дълбока е липсата на магнезий в организма, толкова по-чувствителен, нервен, притеснен и неработоспособен се чувства човек.“

професор Мермерски

„Преди време започнах да усещам умора през деня, по-рано от обикновено. Започнах да получавам крампи през нощта, а това никога не ми се беше случвало. Разбрах за „Магнематрикс“ от приятел, който е преминал през същото и останах много доволен от ефекта.“

Ненко Станимиров, 48г, София

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

ЯГОДАТА ЧИСТИ МАЗНИНИ, ХРАНИ КОЖАТА, ИЗБЕЛВА ЗЪБИТЕ

Тина БОГОМИЛОВА

Мъничко, червено, царя от пътя отбива - ягодата. Вкусният плод съдържа много витамини, минерали и антиоксиданти, които не само засищат, но подмладяват и разкрасяват. Хапването на ягоди укрепва

имунитета, има противовъзпалително и антимикробно действие, помага при проблеми с гърлото, жлъчката и бъбреците. Ароматният плод помага и на сърцето, нормализира кръвното налягане, чисти мазнините и лошия холестерол. Ягодата е народен лек за екземи, кожни обриви и рани.



Ароматният плод пречиства и вталява. Ягодата диета е лю-

бима на много холивудски красавици, които хапват само червените плодчета три дни в месеца. Ягодата е и силен естествен афродизиак. Но и може да предизвика алергия, затова трябва да се внимава.

Ягодата радва не само стомаха, но и кожата. Още в стари времена прочути красавици се разкрасявали във вани, пълни с ягодов сок. Ароматният плод подхранва и хидратира кожата. Също е и природен ексфолиант, тъй като не оставя драскотини и зачервявания.

Съдържащите се в ягодите витамини С, А и В, особено фолиевата киселина, помагат за производството на колаген и регенерацията на клетките, а органичните киселини имат стягащо и тонизиращо действие.

Ягодите имат и избелващ ефект, затова се използват при лунички и петна по кожата.

Червените плодчета намират голямо приложение в козметиката, особено в почистващи тоници и лосиони, освежаваща пяна за вана, подхранващи маски и душ гелове.

Но пък и когато е съхранявана в хладилника, ягодата върши чудеса за копринена кожа. Домашен пилинг се приготвя с няколко плодчета и мляно прясно кафе. Ягодов скраб за тяло се получава също и когато ягодките се смесят с малко кафява захар.

Ексфолиант за груби пети става от смес от ягоди, зехтин и морска сол.

Торбичките и подпухналите очи изчезват за петнайсетина минути с резенчета ягоди.

Вкусният плод е враг на акнето. Тайното оръ-

жие на ягодите се крие в многото салицилова киселина, която обезврежда бактерията, причиняваща акне. При проблемна кожа и акне се прави ягодова каша с домашен квас, чиито млечнокисели бактерии преборват причинителите на акнето. Квасът може да се замени и с хубаво кисело мляко и освен че почиства кожата, но и стяга порите.

Чудесна маска за лице за всякакъв тип кожа се получава от ягодова каша, лъжица мед и малко лимонен сок. Медът и ягодите опъват бръчките, освежават кожата и избелват петната.

Освежаващ лосион се получава пък само от сока на няколко ягоди.

Вкусните червени плодове имат способността и да заздравяват косата благодарение на количеството омега-3 мастни киселини, магнезий и мед, които съдържат.

Шампоан и маска за мазна коса се получават от ягодов сок и хума. Косата става по-здрава и лъскава със смес от ягоди, белтък и зехтин.

Вкусните плодове са естествено оръжие за ослепителната усмивка на Катрин Зита Джоунс. Необходимо е само вместо с паста зъбите няколко минути да се четкат със смлени ягопки. Плодовете съдържат ябълчена киселина, а тя стяга венците и помага за отстраняване на натрупаната зъбна плака. Дребните семчици на ягодите изгъртват петна от емайла на зъбите. Така че хапването на ягоди дарява и хубава усмивка.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева 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



Киселото мляко е на голяма почит и в индийската кухня, която в основата си е вегетарианска. Чрез него се набавят протеини, калций и витамини, а според аюрведа поради съдържащите се живи бактерии усвояването му е три пъти по-бързо от това на обикновеното прясно мляко. Древната лечебна система на индийците препоръчва приемането на киселото мляко всекидневно, и то под формата на напитка - ласи, за която ще намерите рецепти по-долу. Така традиционният и по онези географски ширини продукт под-

Индийски рецепти с кисело мляко

помага смилането на поетата храна. Друго любопитно изискване на аюрведа е киселото мляко да не се съчетава с прясно мляко или сметана. Ето някои интересни и лесно изпълними рецепти, ко-

ито само ще повдигнат завесата на кухнята в необятния и разнообразен индийски субконтинент. Всички съставки и подправки вече могат да се намерят и по нашите супермаркети или в интернет.

Раита с домати



Раита е ястие, което обикновено се изпълнява от някакъв зеленчук, кисело мляко и подправки. Ролята на последните във ведическата кухня е лечебна и всички са свързани с въздействие върху различните доши (типове тяло) - капха (вода), питта (огън) и вата (въздух). Те могат да охладят, да дават енергия, да подпомагат храносмилането и изобщо да въздействат върху хармонизирането на организма.

Време за приготвяне: 10 минути.

Продуктите за 4 порции: 2-3 домати (или шепа чери домати), нарязани и отцедени; 1 чаша кисело мляко; накълцан магданоз за поръсване и сол на вкус. **За заливката:** 1 с.л. масло (гхи), половин (или на вкус) накълцано прясно люто чушле, половин с.л. смлян кимион и също толкова зърна синап. Разтопете маслото в малко тиганче и запържете подправките, докато синапът запука.

Леко посолете доматиите и ги разбъркайте с киселото мляко. Отгоре сипете запържката и поръсете с магданоза. Раитата може да се сервира не само като предястие, но и като вегетариански летен обяд върху ориз.

Интересно: Ако искате да си направите раита с краставица, почистете я от семките, нарежете на кубчета и подправете с малко кимион и накълцан пресен джоджен. Разбъркайте с киселото мляко и ще получите разновидност на нашенския сух таратор "Снежанка" или гръцката салата дзадзики.

Пилешко корма

Тази вкусна рецепта за крехко пилешко месо с богат и ароматен сос от кисело мляко е много популярна в Индия и района и може да се изпълни също с агнешко, телешко или зеленчуци (като варени картофи, броколи или карфиол на пара). Тя е трудна само на пръв поглед - след първото правене ще ѝ хванете цаката, затова не я пропускайте в менюто си. Сервира се върху канапе от варен ориз от сорта басмати. Характерното за него е, че попива по-малко вода и зрънцата трябва да останат цели, затова го варя в съотношение 1 чаша ориз и чаша и четвърт вода. Сложете водата да кипне, посолете и добавете добре измития ориз. След завирането оставете съда похлупен за 15 минути да се попие течността. Добавете бучка гхи (преварено масло) и разбъркайте. Оризът може да бъде допълнително варен с пръчка канела и зрънце кардамон за повече аромат.

Необходими продукти за 4-6 порции: 800 г филе от пилешки гърдички, парче пресен джинджирил (3 см), шепа бадеми, 5-6 скилидки чесън, 2 големи глави бял лук, 2-3 с.л. гхи. **Подправки:** 1-2 люти зелени чушлета (на вкус), пръчка канела, 1 ч.л. семе кимион, 1 ч.л. зърна кориандър, 6 шушулки кардамон, 2 дафинови листа, 2 карамфилчета, 1 с.л. куркума, сокът от половин лимон. Стръкове пресен кориандър за поднасянето. **За соса:** 2 с.л. кокосови стръготини, 1 кофичка (400 г) кисело мляко.

Накиснете пилешките гърди в подкиселена с лъжица оцет вода за половин час или поне ги измийте хубаво под течаща вода. Премерете количествата подправки и леко научавайте в хаванчето кимиона, кориандъра, кардамона, карамфила. Сложете бадемите, лютите чушлета, джинджирила, лука и чесъна в процесора (домашния комбайн с приставка нож) и пасирай-



те на гъста паста с малко вода. Подсушете месото и го нарежете на кубчета.

Загрейте дълбок тиган (или тенджерата от 3 л с капак) на среден огън, разтопете маслото и запържете смлянната паста. Добавете подправките (без лимоновия сок) и бъркайте 2-3 минути. Това е класическа индийска техника за освобождаване на ароматите преди същинското готвене - всичко трябва да заухае чудесно, без да се препържва. Сипете кокоса и разбитото кисело мляко и бъркайте, докато сосът стане еднороден и закъкри. Смлените бадеми и кокосовите стръготини допринасят за това. Тогава добавете месото и го варете на тих огън до готовност. Накрая посолете леко и добавете лимоновия сок. За цвят наръсете с магданоз или пресен кориандър и сервирайте.

Ако сосът ви се види много рядък, разтворете в малка чашка в хладка вода 1-2 чаени лъжички царевично нишесте и сипете на тънка струйка в соса за съгъстяване. При това дръпнете съда от котлона, за да не загорят и да не станат бучки.

Време за подготовка: 20 минути. **Време за готвене:** 30 минути.

Любопитно: Това класическо индийско ястие се предлага в етническите ресторанти по целия свят и е по принцип много люто - в Индия лютите съставки на храната служат за предпазване от чревни инфекции.

Ласи



Както стана ясно, киселото мляко е на голяма почит в предимно вегетарианската кухня на индийците и няма как да липсва напитка от нея. В Раджастан, където опитахме ласи, се оказа, че всъщност базата е ферментирало мляко, макар и на вкус по-различно от нашенското заради млечнокиселите бактерии там. Ласи е като айран (кисело мляко, разредено с

вода и изстудено) и може да е с неизброим набор от съставки. В класическия вариант вкусът е чист и неподправен. За сладка напитка се добавят 1-2 лъжички захар (това е най-достъпният подсладител на индийския субконтинент), за солена - щипка сол и стрит кимион (с неизброими бонуси за организма според аюрведичната кухня). Най-важните медицински ползи от напитката са, че е определено здравословна и подпомага храносмилането. Поднесете я към храната на обяд или вечеря. Опитайте някоя от комбинациите, ще ви харесат!

Масала ласи за 4 чаши: 3 чаши обикновено кисело мляко, чаша ледена вода, 1 почистено от семките люто зелено чушле, половин ч.л. стрит кимион, сол и черен пипер на вкус, пресни листа кориандър или джоджен за украса, лед.

Сложете в чашите по 2-3

кубчета лед. Блендирайте всички останали съставки на гладка смес. Поднесете поръсено с още една щипка кимион и пресните листенца на ситно.

Ласи с праскови за 4 чаши: 2 чаши натурално кисело мляко, 1 чаша обелени и нарязани на кубчета праскови или нектарини, чаша натрошен лед, 1 с.л. куркума, подсладител на вкус (2-3 ч.л. захар или мед), щипка сол за балансиране на вкуса, листа джоджен за поднасянето.

Сипете леда на дъното на

чашите, а всички останали съставки - в блендера. Пасирайте до пълна гладкост. Разсипете в чашите и поднесете с листенца мента.

Куркумата е една от най-тачените подправки в аюрведичната кухня, тъй като има мощен антиоксидантен и противовъзпалителен ефект, а също така пречиства черния дроб от токсините. За да усилят действието ѝ, добавете и щипка смлян черен пипер.

В оригиналния вариант

рецептата се изпълнява с манго, което се намира на всяка крачка в огромната страна. Ние ползваме праскови или нектарини, чийто вкус се доближава много до този на тропическия плод.

Ласи можете да си направите още, като замените горните плодове с 2 банана. За екзотичен аромат добавете фино счукани зрънца от вътрешността на 1 шушулка кардамон. Опитайте и с киви или ананас, но спазвайте пропорциите в рецептата.

Шафранено ласи за 4 порции: 3 чаши натурално кисело мляко, 1 чаша ледена вода, 2 лъжици гореща вода, четвърт чаена лъжичка шафран, щипка смлян кардамон, 3 с.л. захар.

В малка чашка сипете горещата вода и накиснете в нея шафрана за десетина минути. Смесете всички съставки, разбийте добре и поднесете веднага.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА





ВЕНЕТА НИКОЛОВА

ОТВЕЧО: Стан. Рас. "На Ком". Старина. Име. Ана. Оракул. Бобслей. Ями. Угощение. "Га". Афала. Илот. Ре. Инари. Ари. Илири. Не. Инки. Угеха. Днес. Арест. Исто. Асара. Лянос. "На". Пано. Екю. "Алф". Лев. Марина. Клапа. Яхта. АРО. Гаф. Ин. Отоманка. Имаи (Тадаши). Редис. Ниала. АНТ. ТОНИК. Утешение. Шира. Арсен. Рис. Котило. Вилаети. "Тетрис".

ТРУДНО

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

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

Рахийм Стърлинг	от Ливърпул в Манчестър Сити за €69 млн.
Арда Туран	от Атлетико (Мадрид) в Барселона за €41 млн.
Роберто Фирмино	от Хофенхайм в Ливърпул за €40 млн.
Джаксън Мартинес	от Порто в Атлетико (Мадрид) за €35 млн.
Пауло Дибала	от Палермо в Ювентус за €32 млн.
Данило	от Порто в Реал Мадрид за €31,5 млн.
Дъглас Коста	от Шахтьор (Донецк) в Байерн (Мюнхен) за €30 млн.
Карлос Бака	от Севиля в Милан за €30 млн.
Алваро Негредо	от Манчестър Сити във Валенсия за €30 млн.
Мемфис Депай	от ПСВ Айндховен в Манчестър Юнайтед за €30 млн.
Марио Манджукич	от Атлетико (Мадрид) в Ювентус за €19 млн.
Бастиан Швайншайгер	от Байерн (Мюнхен) в Манчестър Юнайтед за €17 млн.
Тоби Алдервейрелд	от Атлетико (Мадрид) в Тотнъм за €16 млн.
Петър Чех	от Челси в Арсенал за €15,5 млн.
Йоан Кабай	от Пари Сен Жермен в Кристал Палас за €14 млн.
Алийш Видал	от Севиля в Барселона за €10 млн.
Луис Адриано	от Шахтьор (Донецк) в Милан за €8 млн.
Карлос Тевес	от Ювентус в Бока Хуниорс за €6,5 млн.
Нани	от Манчестър Юнайтед във Фенербахче за €6 млн.
Робин ван Перси	от Манчестър Юнайтед във Фенербахче за €5 млн.
Лукас Подолски	от Арсенал в Галатасарай за €2,5 млн.
Икер Касияс	от Реал (Мадрид) в Порто - свободен трансфер
Пепе Рейна	от Байерн (Мюнхен) в Наполи - свободен трансфер
Стивън Джерард	от Ливърпул в Лос Анджелис Галакси - свободен трансфер
Андреа Пирло	от Ювентус в Нью Йорк Сити - свободен трансфер
Джеймс Милнър	от Манчестър Сити в Ливърпул - свободен трансфер
Сами Кедира	от Реал Мадрид в Ювентус - свободен трансфер
Шави	от Барселона в Ал Сад - свободен трансфер
Джампаоло Пачини	от Милан във Верона - свободен трансфер
Радамел Фалкао	от Монако в Челси - под наем
Стефан Ел Шарауи	от Милан в Монако - под наем
Чиро Импобиле	от Борусия (Дортмунд) в Севиля - под наем
Мартин Монтойа	от Барселона в Интер - под наем

Лятото на големите и изненадващи трансфери



Рахийм Стърлинг

От начало-то на сезона феновете на футбола станаха свидетели на огромен брой трансфери. Голяма част от тях бяха доста изненадващи. Все още най-добрият български футболист Димитър Бербатов няма нов отбор, след като се раздели с френския Монако. Естествено сред тези топ трансфери го няма този на Валери Божинов в сръбския Партизан, както и на Ивелин Попов в руския Спартак (Москва).

Вестник "Животът днес" реши да представи на своите читатели някои от най-интересните трансфери между двата сезона досега.



Арда Туран

Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетието!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECPHARM

**ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ**

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Детско - юношеският спорт
на едно място!



VIA SPORT.bg

Емилиян ОНУФРИЕВ

Новото първенство на А група започна! Най-странното досега. Без ЦСКА и Локомотив София, но за сметка на това с отбор, който въпреки леките проблеми е най-сигурният шампион в досегашната история на първенството. При това цели седмици преди началото му.

Очаква ни кампания, в която Лудогорец ще се бори със самия себе си и донякъде с Берое. За първи път положението откъм замесени в борбата за титлата отбори ще е толкова скромно, дори откровенно постно. За шампионите вече бе отбелязано - вероятно ги очаква най-лесната от всички титли досега. Просто качеството, което имат на терена и скамейката, им дава огромно предимство.

Вторите от миналия

Новият сезон - сигурен шампион и съществуване в друго измерение

сезон Берое продължи възхода си с добри изяви на трансферния пазар и обещания за затвърждаване на позициите. Третите ги няма, а Литекс, въпреки че се съсредоточи в шампионата, преди още да е започнал, не дават никаква индикация, че могат да направят нещо повече от трето място в края на сезона.

Но едно по едно. Да не е човек на мястото на треньора на Лудогорец португалеца Бруно Рибейро. Първо той категорично няма капацитета на предишните двама на поста, няма и комфорта на Ивайло Петев, който работи в Разград в годините, в които Кирил Домусчиев не търсеше победи и пробиви в Европа "на всяка цена". Човецът е непознат и в



собствената си страна, а най-големите му успехи са два - че се познава с Моуриньо и Вияш Бояш и че е спасил Сетубал от изпадане. На нивото, на което пое Лудогорец, от него се очакват само победи и въпреки че не го признават, в Разград ще му се навъсят, ако не вкара отбора в групите на Шампионската лига. Първият мач с Милсами преди няколко дни не беше нищо различно от ПОЗОР. Нищо чудно в края на тази седмица физкултурникът от Сетубал да е горд собственик на еднопосочен билет към дома.

Още повече че тази година "орлите" рязко вдигнаха бюджета за заплати, подновиха договори на стари играчи, взеха и нови, вероятно никак неевтини футболисти. С тях отборът няма да има особени проблеми в А група, а появят ли се... знаем, че клубът може да се справи с тях.

Глътка въздух за Кирил Домусчиев беше продажбата на Кайшара в Шалке, като това бяха единствените реално влезли пари в клуба за четири години освен наградните фондове от Европа и свързаните с тях пълни стадиони в София. Още една причина да смятаме, че Шампионската лига е далеч по-важна от Лига Европа. Защото головете в послабия турнир не донесоха трансфер нито на Мисиджан, нито на Беязяк, докато дори мачове

от по 0:4 в другия могат да произведат добри новини.

Та ситуацията в Разград е крайно деликатна. Видяхме я особено ясно след 0:1 от Милсами. И ще остане такава, докато Лудогорец дължи съществуването си единствено на силни европейски изяви и на някой трансфер на петилетка. Дори "орлите" да преминат в третия кръг, което е повече от логично, слабото им място вече е известно.

В Берое минимумът е второто място

В Стара Загора напълно осъзнават положението си. Там надградиха много сериозно тима и след известно обиграване до края на септември вече ще са ясно изразен фаворит минимум за второто място. Нивата тази година е по-дълга от обикновено, а в края и богатата реколта ще приберат опитните и тези, които са хвърляли "по-скъпи торове". Ако в Берое не направят никакви чутовни глупости, минимумът им е второ място. Има го естествено и чувствителния момент, в който Берое невинно е убедителен през есента в шампионата. Традицията и статистиката често вървят ръка за ръка и под Аязмото не трябва да подценяват фактите.

Литекс едва ли ще е кой знае какъв фактор в шампионата. Открито несполучливите транс-

фери на Красимир Балъков, съчетани с неговите явни трудности да е добър старши треньор, ще бележат представянето на "оранжевите" и при Люпко Петрович. Предупреждение - не очаквайте чудеса от специалист, който за 33 години в професията е сменил почти толкова пъти отборите си. И който през този век има едва три спечелени трофея. Присъствието му край Покрития мост ще е само щипка колорит в А група и нищо повече.

Левски! Левски винаги ще е един от двата гранда на България. Да си гранд не означава само да печелиш постоянно. Означава да имаш подкрепа, а "сините" я имат в изобилие. Реалното им място в спортно-техническо отношение в никакъв случай не може да се сравни с горните три отбора, но там една дори скромна победна серия може да направи чудеса и феновете да се върнат на Герена. Всъщност това би трябвало да е целта на "синия" гранд. След като няма как поне две години да си върне на ЦСКА за лошата серия, поне да се опита да го мине по публика. Резултатите няма да закъснеят.

Вирусът на непостоянството

Ботев Пловдив, Черно море и Локомотив Пловдив са отборите, с които всички ще се съобразяват. Списъците с

играчи са стабилни, предпоставките за добри мачове - налице. И на трите стадиона обаче често пипват един много неприятен вирус - този на непостоянството.

Славия винаги е труден за коментиране. Отбор, който може както да се укрепи в средата, така и рано-рано да се застоори в дъното. На фона на селекцията и представянето в подготовката никак няма да е изненадващо, ако на Овча купел догодина възобновят столичното съперничество с ЦСКА в една друга дивизия.

Монтана и Пирин имат на баджовите си един много особен надпис - "новак". На специфичния език на А група това значи осъден на мъчение в продължение на минимум 10 месеца, след които новините могат да са много лоши. Има кого да попитат за това. И те както и други техни колеги през годините стартират амбициозно, но... опитът е показал, че прекаленият оптимизъм не е особено здравословен за тях.

Да споменем големи те липсващи - Локомотив София и ЦСКА. Първите са в изкуствена кома и само чакат момента, в който някой да ги събуди. След това ще има дълго и трудно възстановяване. Не е сигурно дали някой ден ще е пълно.

ЦСКА е малко по-различна история. Отборът е във В група и ще играе с Варвара и Бяла. Ще мине през 90% от съперниците си като на парад и определено ще генерира далеч по-сериозен зрителски интерес от повечето отбори в елита. Всъщност ЦСКА и Локомотив (по първоначални данни) ще са в едно паралелно футболно измерение през спортно-техническата 2015/16. В което животът е друг и правилата различни. Нали знаете какво беше едно време, когато забие компютърът - рестартираме го и нещата се оправят. И тук принципът е същият, само дето всички се надяват рестартът и в Борисовата градина, и в Надежда да е само един.

BGfootball.com

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 21 до 27 юли

0.59

пресни картофи, кг

0.85

праскови, кг

6.79
~~9.79~~

6.79 лв/кг **31%** НАМАЛЕНИЕ

Кашкавал от краене мляко "Булгарче" кг, вакуум

5.29

5.29 лв/кг

Свинска плешка без кост, кг от нашата насипна витрина

3.99
~~5.99~~

3.99 лв/кутия **33%** НАМАЛЕНИЕ

Сладолед "Aloma" 900 мл, различни вкусове

7.69
~~10.69~~

7.69 лв/бр **28%** НАМАЛЕНИЕ

Разтворимо кафе "Nescafe" Classic 250g

ЛЯТНА СЕРГИЯ