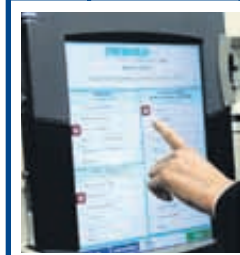


РЕФЕРЕНДУМ



**Експерти
коментират
шанса на
електронното
гласуване**

На стр. 4

ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви
д-р Венелин Герганов,
неврохирург
във водеща
свободна клиника**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 32 (159), 8 - 14 септември 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Пламен Цеков,
изп. директор на Scale Focus:
И в България се
ражда качествен
международен
бизнес**

Интервю на Галина СПАСОВА - на стр. 7

**Ефектът от
стрес теста
на банките**

На стр. 6

**БДЖ -
загубеният
символ на
българската
държаavnост**

На стр. 8

**Европа може
да има
и ползи от
бежанската
вълна**

На стр. 10

**Първа изложба
на Кристо
у нас след
десетилетия**

На стр. 13

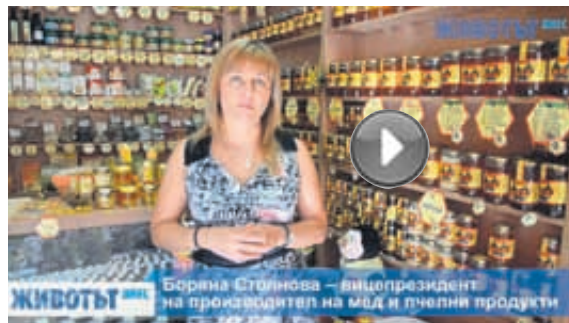
БЪЛГАРЩИНА



**Какво написа
Захари Стоянов
една година след
Съединението
от 6 септември
1885 г. във
в. „Свобода“**

На стр. 14

**Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg**



**Какво купуваме под етикета
„Мег“, ако не сме внимателни?**

Новия брой и архив на в. „Животът днес“
търсете и в електронен вариант
jivotatdnes.bg

credoweb™ На стр. 20-21



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

credoweb™
HEALTH EXPERTS

Пощенска банка е единствената финансова институция - финалист от България в деветия международен конкурс за най-добри практики и високи постижения в бизнеса - *European Business Awards*. Тази година 16-те български компании финалисти са от секторите финанси, енергетика, технологии, онлайн търговия и хранително-вкусова промишленост. Номинираните ще представят нашата страна в престижния конкурс, в който тази година взеха участие 24 000 компании от 33 европейски държави. Пощенска банка ще участва в категорията "Иновации в бизнеса" (*UKTI Award for Innovation*). Миналата година финансовата институция бе национален шампион с инова-

Пощенска банка с отличие за иновации от European Business Awards



тивния "Спестовен жилищен кредит" в категория "Продукти".

Журието в конкурса е съставено от високопоставени държавни и бизнес лидери от Европа като Кристин Лангард, изпълнителен директор на Международния валутен фонд,

Емил Константиnescу, президент на Румъния (1996-2000 г.), Ив Льотерм, министър-председател на Белгия (2009-2011 г.), Хосе Мария Аснар, министър-председател на Испания (1996-2004 г.), Карел де Гухт, еврокомисар в ресор търговия

(2009-2010 г.), и Арнолд Рютел, президент на Естония (2001-2006 г.). Сред тях е и Петър Стоянов, президент на България (1997-2002 г.). По думите на Петър Стоянов това събитие вдъхновява и стимулира европейския бизнес за постигане на високи критерии не само на база годишен оборот и брой на продажбите, но също е и с висока обществена значимост.

"За нас в Пощенска банка е изключителна чест, че сме избрани да представим България като национален шампион в конкурса. Стремим се към иновации, който е част от

корпоративната ни философия, ни отрежда заслужено място сред едни от най-новаторските компании в Европа. Днес чрез своите услуги и продукти ние създаваме банкирането на бъдещето, защото вярваме, че бизнесът и обществото се нуждаят от него. Щаст-

ливи сме, че стигнахме дотук и получихме високото отличие "Национален шампион", и с нетърпение очакваме следващата фаза на конкурса", коментира г-жа Петя Димитрова, главен изпълнителен директор на Пощенска банка.

100 работещи издържат 78 пенсионери

100 работещи издържат 78 пенсионери, показват данните на Националния осигурителен институт за миналата година. Въпреки мрачните прогнози, че това съотношение се влошава и след време на един работещ ще се пада по един пенсионер, всъщност този показател се подобрява през последните години. За 2013 г. например осигуровките на 100 работещи са стигали за пенсиите на 78,3 възрастни българи. Това подобрение обаче не помага на пенсионната система - дефицитът в държавното обществено осигуряване става все по-значителен. През 2014 г. над 52 на сто от разходите са платени от държавата.

Положителната промяна в баланса се дължи на затягането на условията за пенсиониране. В началото на пенсионната реформа през 2000 г. коефициентът на заместване стига 103%, т.е. пенсионерите са били повече от осигурените. От 2004 г. насам обаче съотношението се подобрява постоянно.

Миналата година отбелязва още една положителна тенденция - броят на осигурените българи леко се увеличава. От друга страна, възрастните хора намаляват. Според данните на НОИ м.г. хората, които са внасяли осигуровки, са малко над 2,735 млн. души. Те са се увеличили с близо 6 хил. души. Пенсионерите са 2 181 896.

Средната пенсия м.г. е била 310 лв. Близо 450 хил. пенсионери, или всеки четвърти обаче е преживявал с минималната пенсия за стаж и възраст (156,40 лв.), инвалидност и др.

БНБ пуска монета за 130-годишнината от Съединението



Българската народна банка пусна в обращение сребърна възпоменателна монета по повод 130-годишнината от Съединението. Монетата е с нанесено частично позлатяване с надпис "130 години от

Съединението на България".

Тя се продава на касите на БНБ за 66 лева с включен ДДС. Номиналът на монетата е 10 лв., теглото - 23,33 грама, а тиражът - 3000 броя.




Твоят гинеколог е тук!

- Задай своя Въпрос Във форума
- Намери твоя лекар В CredoWeb
- Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медуите

Много от българите не обичат различните като цяло, а в частност и имигрантите. Българите не сме старците от Кале и предпочитаме да не помагаме на хора с потъмняваща кожа и друга религия. Дори тези от тях, чиято работа е да се грижат за имигрантите. Като бившия шеф на агенцията за бежанците Николай Чирпанлиев, който бодро обясняваше, че мигрантите спят по земята, защото те, арабите, така си спели. И нарочно му трошели походните легла. Отделно ги определяше като лъжци, крадци и мародери. Това за съжаление е мисленето на прекалено голяма част от българите. Ксенофобските изстъпления срещу мигранти са всекидневие, а предлаганата помощ - изключение и дело на единици.

Тази злоба към различните, съчетана с политическата мечта да влезем в Шенген, всъщност ни опазва от бежанската вълна. Ако прогонването на хора може да бъде наречено опазване.

Виктор Иванов,
"24 часа"

Веднага се сещам за една снимка на баща на някаква гранична ограда. Той е прегърнал детето си, което изглежда точно като моя син Петьо. Виждаш, че това дете е в ужас от тези телени заграждения, от полицията. Разбираш, че на тези хора им се е случило нещо много страшно, за да тръгнат да си напускат родината и да ходят на хиляди километри, за да търсят по-добър живот. Те не бягат от хубаво. Съчувствието към тези

Бежанската криза

хора е едно, но не трябва и да забравяме, че те са жертва на геополитически намеси.

Стефан Командарев,
"Труд"

Само преди месец щатните правозащитници у нас ронеха сълзи по повод на оградата по границата с Турция. Днес малко са попритихнали, макар че полицията в Европа вече използва сълзотворен газ и гумени куршуми, а български бронирани машини обикалят границите ни. Откъде въпреки следва, че всички тези хора са бежанци? Че някои са бежанци, е ясно. Не е ясно обаче точно кои. Щото всеки от тях си е "загубил" документите за самоличност, но иначе къта доста евра и долари за хонорар на каналджиите.

Проф. Михаил Константинов,
"Монитор"

Западният свят преживя тежка финансова криза, но сега е изправен не пред криза на парите, а пред криза на ценностите. "Ислямска държава" няма нужда да прави атентати в Париж, Берлин или Лондон. Достатъчно е хората да бягат от нея на Запад със същите темпове. Не твърдя, че изсипването на бежанците е планирано и организирано. Но нищо не може да предизвика по-голяма криза в ЕС от това оръжие. И то работи за "Ислямска държава".

Мисля, че простото унищожаване на "Ислямска държава" няма да поправи нещата. Без

мир в Сирия бежанците ще продължават да прииждат. Днес повече, отколкото вчера. Утре повече, отколкото днес.

И Европа ще продължава да се тресе.

Георги Даскалов,
ekipnews.com

Миграционните процеси създават много тежки проблеми на европейските правителства и на техните народи. Високото качество на живота в Европа се дължи главно на труда и предприемчивостта на много поколения хора в тези страни през последните 150-200 години. В известна степен то се дължи и на експлоатацията на африканските, азиатските, арабските и други страни чрез механизмите на колониалната система, неравноправната световна търговия, кредитната система, преките чуждестранни инвестиции и други методи. Милioni бедни хора без образование и квалификация от тези страни сега се стремят към Европа, за да ползват наготово високите жизнени стандарти.

Иван Ангелов,
"Дума"

Нито стена, нито насочени дула могат да спрат прииждащите хора, ако те са значително повече от това, което са в момента. Затова, вместо да рапортуваме бодро как "няма опасност за България", много по-полезно е да участваме във формирането на европейската политика. А много по-човешко е да не възприемаме бягащи-

те хора като ято досадни насекоми, от които трябва да се отървем колкото е възможно по-бързо, а да погледнем на тях като на хора в беда, които изправят пред изпитание цяла Европа. Интересът за намиране на решение е общ - и наш, и техен.

Иван Бедров,
"Дойче Веле"

Кofi със сълзи се изливат всеки ден за тежката съдба на бежанците. Може някои от тях да го заслужават, но проблемът е съвсем друг. Отдавна не става дума за бягство на едни хора от политически репресии и режими, а за търсене на по-добро място за живеене. Участниците в масовото преселение искат да живеят в уредени държави, да ползват техните постижения в икономиката, бита и социалните им придобивки. Искат това да стане сега, веднага и с отворени обятия.

Огнян Стефанов,
frognews.bg

Много е важно и да се разбие митът около това, че например България можела чрез бежанци да реши демографските си проблеми. Като оставим настрана въпроса с промяната на етническия състав и културния профил, дори да пренебрегнем това, то България не може просто да засели бежанците в обезлюдените села. Те там няма какво да правят. Самите българи бягат от там поради липса на работа. А бежанците искат добри условия на живот и работа. Тяхната

цел не е да ги пратиш в някакво село, да обработват земята и просто да има какво да ядат по метода на натуралното стопанство.

Добри Божилов,
komentari.com

Когато бежанският проблем е изнесен на чужда територия, изведнъж всички си "отварят" очите и виждат, че това много често са обикновени, изучени и работещи хора. Принудени да напуснат своята родина и да бягат в друга, за да спасят семействата и собствения си живот. Искат си същото бъдеще като нас.

Потискаме чувството си на вина с израз в социалните мрежи. Социалният ни и човешки дълг е само онлайн - там сме загрижени, обособени, хуманни и толерантни.

А в реалния свят - умираме от страх.

София Крачанова,
bTV

Приемането на бежанци е тежко предизвикателство - политическо, икономическо, културно, хуманитарно. Но то изкривява като светла историческа памет и национална гордост. Българите се гордеем, че макар и бедни, сме дали подслон и на арменците, и на белите, бягащи от болшевиките, че сме спасили евреите. Искат ми се да вярвам, че нашите деца и внуци ще се гордеят с начина, по който ние посрещаме днес сирийските бежанци.

Доц. Анна Кръстева,
БТА

ПОСОКИ

За Айлян и статистиката



Петър ГАЛЕВ

Сърцераздираща е трагедията на невръстното сирийче, чиято снимка обиколи медии и социални мрежи. Но мигар това е първото загинало дете от конфликтите в Близкия изток и Африка? Или по време на бежанската вълна? Задавам този въпрос, защото едва след показването на безжизненото телце на пясъка в много държави започнаха политически и граждански дискусии, искания за оставки, взаимни обвинения и какво ли не. Всъщност видяхме поредното доказателство за отдавна известната максима, че смъртта на един човек е трагедия, а смъртта на милиони е статистика.

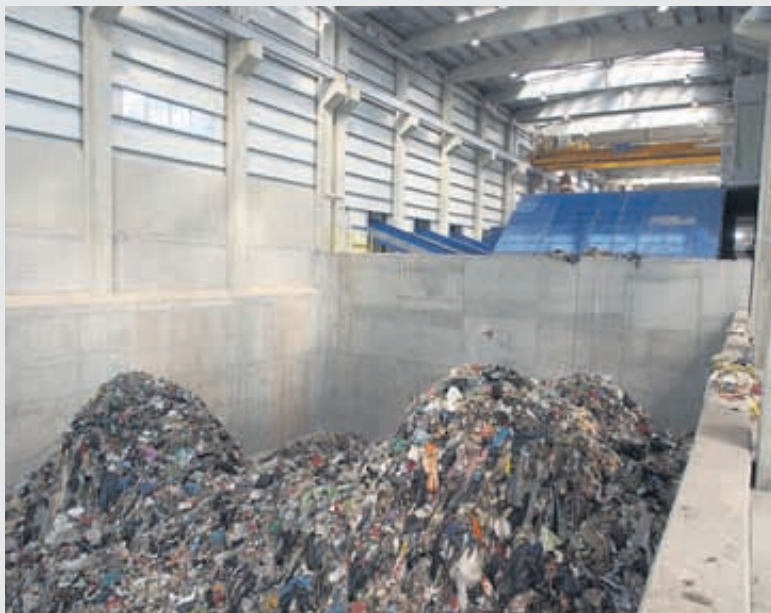
Но ако преди десетилетия масовите убийства са разкривани за световната общественост трудно и бавно, в днешно време всичко става ясно за часове. Затова нека никой да не се прави на изненадан, че деца, жени и мъже загиват или в конфликтите в собствените си държави, или по време на опита да избягат от апокалипсиса. Много е важно обаче, опитвайки се да помогнем при едно нещастие, да не предизвикваме друго. Истината е, че Европа няма капацитета да приеме неограничен брой пришълци, част от които не просто бягат от война, а са приели за своя мисия налагането на нов етно-религиозен облик на Стария континент. Тогава на какво обричаме децата си за след 20-30 години, а може би и по-бързо? Затова решенията как да се управлява бежанският поток не трябва да се вземат под емоция.

Важно е Европа да остане хуманна и съпричастна, но да не допусне превръщането си в територия, от която след това други да трябва да бягат, но вече без да има накъде. Всички граждани в момента очакват ЕС да се събуди и да обяви реални мерки за разграничаване на бежанци от фанатици и план колко души, къде и за колко време може да приеме.

СТОП КАДЪР



С откриването на завода за боклук перманентната криза с битовите отпадъци на столицата приключи



Снимки Милен КИРИЛОВ

Знак за какво ще бъде положителният резултат от референдума



Стефан Манов, експерт по изборни технологии

Българите зад граница ще знаят, че гържим на тях

Останалият единствен въпрос на референдума наесен - за гласуването по интернет, е само на пръв поглед въпрос за изборните правила и технологията на вота. Става дума за нещо много по-дълбоко и сериозно. По същество въпросът търси отговори за бъдещето на българската нация.

Днес реалността е, че около 1,5 млн. български граждани живеят извън страната спрямо 7,2 млн. в страната. Десетки хиляди млади българи са студенти в чужбина. Евентуалното въвеждане на гласуване по интернет би било най-напред средство българите зад граница да могат широко да участват в националния демократичен дебат, в структурирането на институциите на представителната демокрация. Това ще е силен знак, послание

към тях, че нацията държи те да останат част от нея.

Ето защо една ниска изборителна активност в референдума или доминиращ отговор "не" биха били драматични. Интернет вотът вече не е нещо екзотично. Редица държави го практикуват от години. Сигурността на интернет вота е тази на интернет банкирането. Обратно на това, което се смята, интернет гласуването е начин да се намали контролния и корпоративен вот. Възможността да се гласува вкъщи дава повече свобода на гласуващите в малки населени места, които иначе могат да са зависими от местния крупен работодател или кмет. Разбира се, човек, който твърдо е решил да продаде гласа си, ще го направи. Било то с хартиена бюлетина, било при интернет гласуване. Но

увеличаването на изборителната активност благодарение на интернет вота ще доведе до механично намаляване на тежестта на купения вот. Сред другите предимства може да се посочи, че използването на интернет вот ще намали разходите за организация на изборите, особено зад граница, ще намали невалидните гласове поради грешка на избирателя или поради грешка на избирателната комисия, ще отстрани възможността за грешки при преброяването или за ръчно манипулиране на резултатите чрез купуване на цели комисии. И не на последно място ще допринесе за развитие на IT сектора в страната и за въвеждането на електронни административни услуги.



Проф. Вили Лилков, депутат от Реформаторския блок

Ще се утвърди пряката демокрация

Голям успех на референдума през есента ще бъде подкрепа на предложението за електронно гласуване. Ако това гласуване е успешно от гледна точка на закона, т.е. съберат се достатъчно граждани, които гласуват "за" и се приеме за положителен резултатът - това ще бъде успех без съмнение. Провеждането му е важно, от една страна, за утвърждаване на пряката демокрация. От друга страна, за да бъде сложен въпросът за електронното гласуване истински на дневен ред. Досега за него се говореше само пожелателно, но

не се извършваха никакви практически дейности. Дори машинното гласуване, което съществува в момента, е повече екзотика, отколкото стъпка в посока на електронното гласуване. Такова участие в изборите дава възможност на много повече хора да упражнят правото си на вот, което е едно и от условията, които трябва да изпълнява всяка изборителна система - начините на гласуване да са такива, че да дават повече възможности на хората да вземат участие, а не да ги затрудняват. С електронното гласуване ще се стигне и до мла-

дите хора. Това предполага участието им в политиката. Щом се даде възможност на повече хора да участват и това са млади хора, ще означава, че те могат и да се увлекат от политиката. Така всеки, който гласува, става по някакъв начин отговорен към случващото се в управлението на страната. След това, с узаконяването на референдума от НС, вече навлизаме в етап на сериозна работа по техническото обезпечаване на електронното гласуване. Това също е сериозен въпрос, който освен ресурси изисква и много време и усилия.



Проф. Александър Кьосев, преподавател в Софийския университет

Провалът е предизвестен

След това, което се реши в парламента, шансовете успешно да се проведе референдумът са изключително малки. Първо, трябва да гласуват необходимият брой гласоподаватели, след като политическият елит на българското общество демонстрира, че този въпрос не е важен, и така отне активността на гражданите. След това от този брой хора, а те са колкото са гласували на парламентарните избори, половината трябва да кажат "да". А както казват всички коментатори, шансът да се случи това е малък. Така че това е един предизвестен провален референдум, макар че въпросът за електронното гласуване е много ва-

жен. То би позволило на голям брой наши сънародници в чужбина да участват в изборите. В някакъв смисъл някой не иска това да се случи в България. За хората в чужбина това е единственият начин да гласуват, освен ако не искат да пътуват например 500 км и да отидат в някой от обявените пунктове. Трябва да се отнесем сериозно обаче към референдума, въпросът е ключов и той монополизирал властта на така наречения български елит. И казвам "така наречения", защото аз не признавам, че това е елит на нацията, който я ръководи, от гледна точка на нейните интереси. Дали да смятаме, че гласуването на ре-

ферендума ще даде сигнал на политиките - те не разбират от сигнали. Преди година и половина с 420 000 валидни подписа хората поискаха референдум. Имаше и над 80 000 подписа, обявени за невалидни - макар че това беше едно голословно твърдение и не знам кой как го доказа. Но забелязахте ли някой да е обърнал внимание на тези 420 000 подписа? Ако този референдум бъде неуспешен, някои хора ще потрият доволно ръце, защото те точно това искат.

Александра
КОРЧЕВА

Престижен конкурс в областта на аутсорсинг индустрията обяви тазгодишните си номинации, като страната ни, както и наши фирми са сред кандидатите за призове. Става въпрос за Наградите на Европейската аутсорсинг асоциация (ЕОА), която вече шеста година отличава на паневропейско ниво усилията на държави и компании за утвърждаване на най-добрите практики в бранша.

България е номинирана в категорията за най-добра дестинация за офшоринг "Offshoring Destination of the Year" за 2015 г. Финалисти за награда на тазгодишния конкурс са и няколко български фирми - съответно в категориите "European Outsourcing Service Provider of the Year" и "European IT Outsourcing Project of the Year". Носителите на наградите на ЕОА ще бъдат обявени на официална церемония, която ще се състои на 8 октомври 2015 г. в Лисабон.

"Ежегодните награди на NOA са най-значимите признания в Европа по отношение на аутсорсинг индустрията. В момента България е финалист и в двата конкурса на Националната аутсорсинг асоциация на Великобритания - този, който раздава призове на Европейско ниво - ЕОА (European Outsourcing Awards), и на ниво Великобритания - National Outsourcing Awards (NOA). Фактът, че нашата страна е финалист и в двата конкурса, е наистина значимо постижение и стискаме палци да вземем първа награда във финала. Това ще е много силно рекламно послание за родината ни, за качеството на услугите в България и ще привлече още повече международни биз-

България има шанс да се превърне в топ аутсорсинг дестинация



неси като клиенти и инвеститори", сподели в коментар за в. "Животът днес" Пламен Цеков, член на Управителния съвет на Българската аутсорсинг асоциация и изпълнителен директор на фирмата, номинирана в категория "European Outsourcing Service Provider of the Year".

"Тазгодишната класация на ЕОА за офшоринг дестинация на годината е поредното международно признание на България,

която през последните години се доказва като предпочитано място за изнесени услуги в сферата на бизнес процесите и информационните технологии. Вярвам, че тази тенденция ще продължи и в бъдеще", отбелязва в прессъобщение по повод номинацията на България за наградата председателят на Българската аутсорсинг асоциация (БАА) Стефан Бузов.

Аутсорсингът все още е сравнително нов за България. Отрасълът започва да се развива едва преди десетина години. Началото беше поставено през 2003 г. с първата

чуждестранна аутсорсинг компания, която откри свой офис в България. През следващото десетилетие компаниите, заети в бранша, набъбнаха значително, като в момента десетки фирми се конкурират за квалифицираната работна ръка и най-добрите офис помещения. Сред тях понастоящем са и някои от най-големите транснационални корпорации, чиито структури у нас обслужват бизнеса им в десетки държави.

Най-силно застъпените аутсорсинг дейности продължават да са т.нар. кол центрове, центровете за обслужване на клиенти, след-

вани от бранша на пазарните проучвания.

Все по-голяма популярност набира изнасянето на бизнеса в сферата на информационните технологии.

През 2010 г. България се превръща в един от шестте целеви аутсорсинг центрове на утвърден световен лидер в IT сектора, като компанията понастоящем разполага с над 6000 души персонал у нас. През 2012 г. друг водещ доставчик на IT продукти в света

премести част от своя бизнес в България.

Като основни фактори, които правят страната ни привлекателна за офшоринг и аутсорсинг, Пламен Цеков определи професионалните качества на хората, техните умения и културната близост със Западна Европа. "Това е водещото отличително предимство спрямо мастодонтите в тази индустрия - Индия, Китай, Виетнам и други азиатски дестинации.

Географската ни близост и фактът, че сме част от Европейския съюз и НАТО, ни дават огромно предимство от гледна точка на сигурност и доверие.

Украйна също беше голям фактор в тази индустрия, както и Египет, но политическите проблеми и нестабилността буквално сринаха индустрията там в рамките на няколко месеца", допълни той.

"Най-важен в момента е балансът между всички тези предимства и цената на труда - в момента комбинацията от цена и качество ни прави топ дестинация. Тук не говорим за евтина работна ръка - заплатите в сектора са няколко пъти по-високи от средната и създават истински гръбнак на средната класа. Хората, които плащат немалко данъци, осигуровки, създават вече основната част от потреблението в страната. Фирмите, които отварят клонове извън София, подобряват рязко микроклимата в градовете. Индустрията има потенциал за по-високи цени и производителност, но трябва да се внимава - повишаването на максималния осигурителен доход например непрекъснато "удря" тази индустрия в широки мащаби", каза на финала Пламен Цеков.

Ежегодният доклад на Cushman&Wakefield "Where in the world? Manufacturing Index 2015" ("Къде по света? Индекс за производство 2015") отличава страната ни като благоприятна дестинация за започване на бизнес.

Докладът оценява как фактори като политиката, икономическото положение, инфраструктурата и различни технологични фактори влияят на производството. Важен компонент за оценка също така представлява и наличието на различни рискове както от икономически, така и от политически характер. Целта на класацията е да помогне на заинтересованите компании да преценят къде точно да започнат своето производство.

Докладът включва два индекса - основният е класацията на тридесетте топ държави по отношение на произведена продукция, а другият е индексът на растежа и включва най-добрите 15 локации от гледна точка на техния растеж. В класацията на растежа България заема трета позиция, като пред нас са само Виетнам и Тунис.

В проучването се посочва, че макар и повечето корпорации да предпочитат т.нар. зрели пазари, инвестирането в тепърва утвърждаващи се пазари като българския може да донесе ползи за компанията откъм разходи.

В периодичния си анализ за България от Cushman&Wakefield отбелязват, че на постоянен интерес от страна на компаниите се радват София, Пловдив и Елин Пелин най-вече заради добрите транспортни връзки.

Интерес към производство в България се проявява от различни фирми. Наскоро след среща в Министерството на икономиката между министър Божидар Лукарски и управителите на голяма германска компания - лидер на пазара на опаковъчни машини, бе оповестено, че фирмата е готова да инвестира 15 млн. евро за изграждане на нова производствена база в България. Интерес към нашия пазар е проявила и друга голяма немска компания, която работи в сферата на автоматизиране на производствените процеси, като реализира годишни обороти от 220 млн. евро и има над 1600 служители по цял свят. Тя има изградени производства в Чехия и Словакия, а амбициите ѝ били за разширяване на пазарния дял у нас.

Също така наскоро беше съобщено, че още една френска компания, която произвежда луксозни кожени изделия за цял свят, е изявила готовност да инвестира в придобиването на кожарска фабрика в България.

Стрес тестът на банките - поредният плацебо ефект?

Виргиния СТАМАТОВА

Около 1,7 млн. лв. без ДДС е прогнозната стойност на предстоящия преглед на качеството на активите на българските банки. Въпреки това от бранша гледат на него като на профилактичен преглед, който ще потвърди доброто здраве на банковата система.

Бъдещият мониторинг е заложен в Националната стратегия за реформи, а повод за него е кризата около фалиралата КТБ. Остава отворен въпросът предвидими ли са подобни събития и ако не са, психологическият ефект оправдава ли разходите.

Преди оглавяването от Цветан Василев банка да изпадне в несъстоятелност, БНБ периодично осъществяваше надзор на търговските банки и нищо не подсказваше бъдещата катастрофа. След като финансовата институция беше поставена под особен надзор, назначените от регулатора одитори обявиха, че голяма част от кредитите трябва да бъдат класифицирани като загуба. Липсата на достъп до кредитните досиета и новата за нашата банкова система методика,

по която беше изготвена оценката на активите, обаче оставиха съмнения, че се касае за едно упражнение по смятане, което нагажда резултатите към предварително разпространената в публичното пространство теза, категоричен е Григор Сарийски от Института за икономически изследвания към БАН.

А фалитът на КТБ, за който все още БНБ не е дала официално обяснение, все повече прилича на самопричинена криза. Подобни събития са много редки и на практика не могат да бъдат заложени в лимитите на едно изследване, какъвто е стрес тестът, коментира още финансистът.

Очаква се оценката на банковата система да покаже кои са най-нестабилните банки. От друга страна обаче, известна информация е налична и в момента в



статистиката на БНБ в частта за пасивите на банките.

"На практика идеята на стрес теста е да се вземат конкретни параметри от всички активи на банките и на тази база да се направи реална преценка каква е тяхната стойност - заяви Григор Сарийски. - Кредитите са основната част от банковите активи, т.е. трябва да се вземе информация за кредитите, за кредитополучателите и на базата на тези параметри да се оцени какъв е шансът да бъдат върнати. Периодична оценка на кредитите се прави и сега: колко от тях са ре-

Григор Сарийски коментира процесите във финансовия сектор така:

"От края на 2014-а досега активите на т.нар. "гръцки банки" намаляват. Допускам, че при тях е имало необходимост от оказване на ликвидна подкрепа. На второ място, но мога само да гадая, тъй като официалната информация е много оскъдна, имаше период, през който активно се разбиваха депозити, т.е. намаляваха тези, които са над 100 хил. евро. Ако в една банка са били концентрирани големи депозити, възможно е да се наложи ликвидна подкрепа, след като депозантите са започнали да ги разбиват. Банковата система у нас е стабилна, но няма как една банка да издържи на целенасочена атака или събитие, което е малко вероятно, като раздробяването на депозитите."

довно обслужвани и банките все още не се колко - не, колко са под наблюдават параметри-наблюдение и какви са те, които се изискват, загубите. В много от за да бъдат оценени.

Необходимо е настройване на софтуера, въвеждане на нови методики и ангажиране на допълнителни експерти. Това е доста тежка процедура и към нея трябва да се подходи внимателно."

Първоначално тя беше предвидена за 2016-а, но както виждаме, сроковете са скъсени. Наскоро премиерът Борисов хвърли бомба, казвайки в сутрешния блок на една телевизия, че "държавата е подпомогнала X банки, за да не паднат". Казаното от премиера прозвуча противоречиво при липсата на достатъчно прозрачност и при положение че за банковата ни система се твърди, че е с висока ликвидност.

Предстоящите стрес тестове на банките няма да решат един от основните проблеми: липсата на прозрачност. Данните за търговските банки у нас са оскъдни и се публикуват на примесечен принцип, а обобщена информация за цялата система излиза всеки месец. Централната банка на Молдова например публикува детайлни данни за всяка кредитна институция ежемесечно. И там секторът е по-прозрачен.

Костадин АТАНАСОВ

Делът на сивата икономика в България възлиза на близо 30% от БВП, сочи изследване, проведено наскоро в страната. В това отношение България изостава значително от други европейски страни. Средният дял на сивата икономика в Европа е 19% и продължава да намалява благодарение на предприетите мерки за подобряване на икономическата среда и борбата с укриването на средства. Според финансиста Красимир Ангарски, бивш министър без портфейл в служебното правителство на Стефан Софиянски, най-голям е делът на сивия сектор в отрасли като търговия, хранене и строителство, където не се издават всички необходими документи и не се регистрират всички продажби и обороти. В тези сектори делът на сивата икономика е много по-голям от 30%, заявява Ангарски в интервю за Радио България и допълва:

"В България делът на сивата икономика беше доста по-голям, но постепенно много дейности излязоха на светло. Въвеждат се регистрации на касови апарати и постоянни връзки с тях. Бих казал, че страната отчита напредък, но се движи твърде бавно спрямо други страни. Има цели от-

Изоставаме в борбата със сивата икономика

расли в националната икономика, където почти нищо не е направено в това отношение."

Наскоро правителството си постави амбициозната цел да намали с 1/3 или дори наполовина дела на сивия сектор в икономиката до 2020 година, като основно се залага на борбата с контрабандата. Според Ангарски плоският данък също има известен положителен ефект върху оздравяването на икономиката, защото е по-лесен за администриране.

- Приложима ли е идеята Ви за създаване на финансова полиция, която да противодейства ефективно на сивия сектор?

- Това не е единично решение. Когато казваме, че се борим със сивата икономика, трябва да предприемаме комплексни мерки, които включват единна приходна агенция, каквато съществуваше в страната в миналото. Това трябва да се обвърже и с други органи. Например в много страни съществува така нареченият финансов съд. В България за съжаление финансовите дела се решават по общия ред и съдиите невинаги са

компетентни. Така че в тази посока трябва да се вземат сериозни мерки. В миналото, когато аз бях директор на данъчното управление на София и Софийска област, работата вървеше много добре. Имаше определени хора, които се обучаваха в това направление и познаваха материята, но по-късно това не се доразви във финансов съд или други специализирани отделения. От друга страна, наказанията за големите престъпления са все още малки. Не може даден субект да дължи десетки милиони лева данъци и да не понесе строга наказателна отговорност.

- Удачно ли е въвеждането на данъчна амнистия като мярка за постигане на по-голяма събираемост на средства и оздравяване на икономиката?

- Аз не мисля, че има съгласие за сериозна борба с данъчните измами и финансовите престъпления, тъй като мерките, които досега са се вземали, са половинчати и органите, които се създават, нямат съответните правомощия. Преди време, когато създавахме данъчната администра-

ция, бяхме предвидили да се направи отделно звено, наречено данъчна полиция, но политиките тогава не се съгласиха с аргумента, че е все още рано. В много държави има такива звена. Там има и силно развити данъчни администрации, на които се крепи икономиката. Данъчната амнистия вече се прилага в много страни. Дори в Русия се планират подобни стъпки, така че и у нас няма никакъв проблем да се направи, но тук няма политическа воля.

- Колко сериозни биха били постъпленията в хазната от подобна мярка?

- Това зависи от нивото на доверие. Тук не става въпрос за амнистия на натрупани доходи от незаконна и престъпна дейност, а за случаите, когато не са отчетени приходи от нормална икономическа дейност. След като много държави прилагат тази мярка периодично през няколко години, тогава не би трябвало да е проблем тя да се приложи и в България. Вместо това се прилага амнистиране на всички вземания, при които е изтекла 10-годишната давност. По-добре да се събере някаква малка част от задълженията, отколкото с лека ръка да се опростят всички дългове.

БНР - Радио България
www.bnr/radiobulgaria

Пламен Цеков е съосновател и главен изпълнителен директор на Scale Focus - призната от престижните международни бизнес награди (International Business Awards) за най-бързоразвиваща се компания в Европа през 2015 г. 200-членно жури отличава българската IT фирма в състезание с повече от 3700 участници от 60 страни и от всички индустрии. Миналата година тя е получила сребърното отличие в същия конкурс. Scale Focus е съвсем млада компания - създадена е през 2012 г. от български мениджъри и инвеститори с над 10-годишен опит в сферата. Разработва специализирани софтуерни решения и предоставя технологични услуги на повече от 70 фирми от 14 държави - в Европа, Северна Америка, Азия.

Някак незабелязано за широката публика една индустрия у нас се качи в световните ранглисти...

- И ето, в нещо сме първи. В момента България е една от най-атрактивните IT дестинации в световен мащаб. В изследване през миналата година беше номер 9 в света в сферата на аутсорсинга и информационните технологии. Но това е на практика първото място в Европа - преди нас бяха само страни от Изтока - Индия, Китай, Виетнам. Тази година друга агенция, от сферата на недвижимите имоти, направи проучване, според което България е посочена като дестинация на трето място - оценката е комбинация от цени на офис площи, цена на работната сила, умения, икономическа стабилност, данъчна система. Това също потвърждава, че атрактивността на страната ни расте. А последните новини са, че България е номинирана като финалист при водещите европейски награди в областта на аутсорсинга. Да стискаме палци да получим този приз, който ще бъде обявен на 8 октомври в Лисабон.

- Как си обяснявате това забележително позициониране в челото на най-бързо прогресиращата сфера в света?

- Водещото са хората, имаме добро поколение от млади, амбицирани таланти от областта на информационните технологии и програмирането, също така в управлението на услуги - сфера, която все повече се развива. И това е нещо, което се вижда добре от външните компании - инвеститори или клиенти. Несъмнено и членството в ЕС и НАТО силно занижава политическия риск, което е важно.

Държавата ни е стабилна и в комбинация с данъчната ни система - има комплекс от позитиви. Има и неща, които ни дърпат назад, като несигурността в съдебната система например. За момента талантите са тези, които изнасят на собствен гръб. Свидетели сме, че много стартирали в България компании успяват на международните пазари. Нашата компания е такъв пример - за съвсем кратко спечелихме доверието на много клиенти от три континента. И това се постига с труд, гъвкавост, правилна политика, отношение към клиента. Да се разбират приоритетите на клиента е водещото във всеки бизнес. Много хора в България не го осъзнават и се чудят защо нещата не вървят. Пример е туризмът. Там има проблеми, ниско е заплащането, но качеството на услугата въобще не е добро. В областта на IT и услугите България действително има огромен потенциал. В краткосрочен план обаче може би само талантът няма да е достатъчен и бързо трябва да се реформира образователната система, правителството трябва да прозре също, че това е индустрия, която наистина може да изведе страната напред.

- Какво рамо очаква този бизнес, носещ блестящ имидж за страната?

- За момента хубавото е, че правителството не е пречило с никакви контрамерки, индустрията е имала възможност да се развива и както виждаме, тя завладява все повече и повече нови територии. Аутсорсинг индустрията има новен принос за увеличаване на заетостта у нас.

България е все още слабо рекламирана на чуждестранните пазари.

Задължение на всеки бизнес е да участва в подготовката на кадрите си

● С Пламен Цеков разговаря Галина Спасова



Отдихът също се планира

А фирмите трудно могат да го направят така мащабно, както може държавата. Защото в крайна сметка тя печели. В този сектор заплатите са няколко пъти по-високи спрямо средната за страната, плащат се данъци, осигуровки. На практика именно този сектор има най-голяма роля за преодоляването на демографския срив и на тежките проблеми, които имаме в осигурителната система.

Магистралите са нещо много хубаво. Но за да изгрее този бизнес по-силно на световната сцена, ни трябва и външни магистрала. България все още е много по-слабо свързана със света, отколкото основните ни конкуренти - Полша, Чехия, Унгария. Трудно международният бизнес стига дотук. За да дойде един висш мениджър в България, той задължително трябва да предвиди 2-3 дни, ако е само до София, и още ден-два, ако ще отиде в Пловдив или Бургас. Кое само по себе си е затруднение. Някой го-

вореше, че държавата трябва да подпомогне туризма с евтини чартьри. Подпомогнете истинската индустрия, като големите ни градове бъдат добре свързани с Европа и света! Защото IT индустрията и аутсорсингът имат бързорастящ дял в brutния вътрешен продукт. А това е индустрия, базирана на знания, умения и тя задържа младите хора в страната.

- Доколкото знам, активно взимате в свои ръце и осигуряването с кадри.

- Браншовите организации вече работят тясно с представители на специализираните гимназии и университетите. Наскоро в Българската аутсорсинг асоциация (където нашата компания членува и съм член на Борда на директорите) установихме, че колкото по-рано започне ориентирането на младите хора към индустриите, където могат да получат добра реализация, толкова по-успешна е тя. В момента България е залята от икономисти,

прависти..., а и трябва инженерите, които могат да създават стойност. Това, което ни спъва, е мудната реакция по цялата законова рамка, нещата стават много бавно. А ние нямаме време. Искане да не изпаднем от влака. Защото другите страни не спят. И бързо можем да изгубим това конкурентно предимство, което имаме, и звездата на България на небосклона на IT индустрията да залезе. По-добре е мерките да се вземат предварително, а не постфактум. Туризмът пак е пример.

Около 25% от нашия състав са съвсем млади хора, таланти, в които ние инвестираме, като ги обучаваме допълнително, сертифицираме ги по водещи технологии. Това е начинът - да се инвестира в младите, за да придобият опит. И други компании го правят. Защото не може да се разчита, че кадрите винаги ще бъдат подготвени на едно ниво. Това го чуваме от други индустрии - оплакват се, че нямат хора. Задължение на всеки

Има една историческа обремененост, едно схващане у повечето българи, че нещата трябва да идват наготово, а не с много труд и упоритост

бизнес е да участва в подготовката на кадрите си. Не може да се чака наготово, да дойдат правилните хора в правилния момент. Времената се промениха, трябва да се гледа стратегически напред, да се действа предварително и тогава нещата се получават.

- На това ли дължите

завидния възход на компанията?

- Когато я основавахме, си набелязахме няколко неща, които задължително да спазваме. Да сме честни и открити с хората около нас и под нас, да можем да осигурим правилния кариерен път на развитие на всеки специалист. Да сме различни, да сме по-добро място за работа от съществуващите до момента, да не повтаряме грешките на други компании. Да сме честни с клиентите е водещ принцип в стила ни на управление. Имахме много конкретен план какво искаме да постигнем през първата, втората, третата година. Преизпълнихме го и сега работим по плана как ще изглежда компанията след още 4 години. Много е важно - да се планира, да има високи цели. Ако не знаеш накъде вървиш, не стигаш далеч. В момента при нас работят над 230 IT специалисти, имаме офиси в София, Пловдив, Лондон и Мюнхен. Планираме скоро да отворим офиси в Северна Америка, Гледаме и към азиатския пазар.

- Най-амбициозната ви цел?

- Голямата ни амбиция е да покажем, че в България могат да се раждат качествени компании, които да работят не само на европейска, но и на световна сцена. Показваме, че България може, хората тук могат, че с правилния мениджърски подход, с правилно отношение към служителите, към клиентите, към партньорите може да се изгради качествен международен бизнес. Благодарен съм на всички в компанията ни, защото важните награди, които получихме, са признание за целия ни колектив.

- Какво пречи и в други сфери да сме сред първите, а не опашкари?

- Беше казано - чипът. Колкото по-бързо го сме ние, толкова по-добре. При новото поколение това става. Има една историческа обремененост, едно схващане у повечето българи, че нещата трябва да идват наготово, а не с много труд и упоритост. Тези, които разчитат постоянно на държавната помощ, на неконкурентни практики в една или друга степен, нереструктурираните, работещите по способи от миналия век, трудно ще оцелеят. Но това е генерален факт за всяка индустрия и за всяка страна. Това е - чипът! Повече отговорност, повече работа и поглед напред!

Илиян ВАСИЛЕВ

Последните данни за БДЖ са унищожителни - само за последната година над 1 милион пътници са се отказали от услугите на компанията и пазарният ѝ дял се е свил до 5%. Редовете по-надолу са вместо некролог на БДЖ, защото при тези данни реформата в БДЖ е невъзможна.

Всичко това е резултат на системно и последователно унищожаване на българските железници по време на целия преход. Да се занимаваш с публичен транспорт в тези времена на див капитализъм и възможност за печалби от частни автобусни линии си е занятие за наивници.

Българските железници винаги са били и остават символ на българската държавност, която ние неусетно губим. Прочетете историята след Съединението - нямало е никакви пари в хазната, никой не дава кредит на новото правителство и пак решават да не отлагат и да продължат строителството на жп линията Цариброд - Ихтиман, като теглят заем от населението. Защото са били държавници и са милеели за нея.

Не мислете, че железопътният транспорт е излязъл от мода.

Достатъчно е да видите новините за швейцарския президент, който отива на работа с влак, да посетите която и да е от западноевропейските страни - дори тези от бившия ни соцлагер.

Може би си мислим днес, че ще можем да зачеркнем железопътния транспорт и България ще остане бяло петно в картата на Европа без жп превози?!

Че всеки депутат ще си направи автобусна компания, като "усвои" поредния дял от БДЖ при тоталната им маргинализация?!

Че България никога няма да има скоростни влакове и бърз и надежден карго и пътнически жп транспорт, защото всички правителства ще го държат под сурдинка и в изкуствен заслон, за да печелят силните на деня транспортни фирми.

Строим автомагистрала, а занемаряваме жп инфраструктурата си и жп компаниите.

Тук веднага ще цитират колко много сме инвестирали за последните години в инфраструктура и във влакове - а аз ще посоча цифрите за пътниците и данните за пазарен дял.

Пиша с огромна болка, защото за много поколения българи БДЖ, а и за европейците

жп транспортът е символ на състоятелност и благоденствие.

Пари ще намерим за всичко с времето, но никога няма да разберем какво е да градиш темелите на една държава.

Много са обясненията, още повече са оправданията. Чакат спасение от частния сектор или от друга божествена сила. Напоследък не чувам ръководството на БДЖ и на министерството изобщо да поставят въпросите за реформата - тъй като знаят, че пари няма - няма и да има. А с тези приходи е абсурд да говорят за автономна тяга на реформата.

За пазар с мащаба и платежоспособността на българския няма достатъчност,

за да се реализират пазарни модели на частни предприемачи с изключение вероятно на няколко линии. Сравнението с Япония, с Англия и други страни е абсурдно за всички, който е бил там - няма грам база за сравнение с гъстотата на населението, с платежоспособността, с демографските тенденции. Но обърнете внимание - това с демографията е взаимно свързана обусловеност -

при липсата на лесен достъп и бърз транспорт хората се преместват в големите градове.

БДЖ - заупокойна молитва



Вижте Англия - огромната част от населението живее в "провинцията" и пътува за работа. Така се задържа обезлюдяването, намаляват регионалните дисбаланси и т.н.

Няма никакъв проблем днес която и да е частна компания да получи лиценз за пътнически превози - много имат такива за товарни превози. Но частниците разчитат да приватизират съществуващи товарни потоци.

Действително няма много линии, на които може да се разчита да бъдат рентабилни в бъдеще - София - Бургас, София - Варна.

Другите могат да достигнат мащаб в рамките на регионални превози - Виена - Истанбул, Букурещ - Истанбул/Атина и т.н. Но това е като самослучващо се предсказание - ако има качествен жп транспорт, повече хора ще го ползват, ще има повече приходи,

което пък ще докаже рентабилността на повече линии. За другите по-кратки и отклоняващи се от основните маршрути просто няма да стане без държавни субсидии. Защото частниците не могат да попълнят всички празнини - това все пак е публична услуга, при която добавената стойност има повече от едно измерение.

Устойчивостта на трафика, особено в райони с висока миграция, е трудна работа,

но пък без трафик ще отчитаме все по-значимо обезлюдяване на регионите и нуждата от по-високи субсидии за задържане на населението и стимулиране на заетостта. Това с гарантираните приходи от общините е също толкова абсурдна теза.

Проблемът на БДЖ се задълбочава от факта, че никога през последните двадесет и пет години не е имало нормална конкуренция между жп и автобуси, между жп и самолети.

Задържаше се съзнателно и изкуствено (чрез отказ от инвестиции) ниска скоростта на движение по жп инфраструктурата.

Няма инфраструктура, няма жп гари, няма съвременни мотриси (то си е глупост да купуваш за 50 км средна скорост качествени мотриси) - следва отлив на пътници и приходи към автотранспорта, който може да се движи с над 100 км в час по сигурни и широки магистрали. Няколко пожара, жертви - които са естествени за равнището на инвестиции и деградация на жп услугата - защото и сигурността е функция на качеството на инфраструктурата, подвижния състав и инвестициите в хора и системи.

Сега наблюдаваме само-случващия се фалит, все по-ниските приходи водят до

все по-малко пътници и товари,

което пък води до все по-ниски приходи и т.н. Иначе при нормална инфраструктура не е проблем дори без супервлакове да се стигат 200 км в час, което прави разстоянията, за които говорим, атрактивни. Но... и тук започва сагата с интересите на депутати и на транспортни фирми.

Как с пет процента и намаляващ дял, без никаква перспектива, ще има друг освен предизвестен летален изход? Докато инфраструктурата в жп транспорта остана на допотопно, дори по-лошо равнище от преди 1989 година (тогава бе обичайно влаковете да се движат с над сто километра в час), сега влагаме милиарди в магистрали, за които автобусните фирми не плащат нищо или поне нищо специално.

Да сте чували екологича да вдигат глас в защита на жп транспорта като много по-екологичен? Няма и да чуете. Особености на прехода.

От блога на автора

Мирослава КИРИЛОВА

Забавянето на китайския растеж до най-ниските нива от 25 години насам разтърси световните пазари на акции, стоки и валути. Икономиката на Поднебесната се движеше с бързи темпове през последния четвърт век, за да се превърне във втората икономическа сила в света след САЩ. Ето защо Пекин се превърна в магнит за различни инвеститори от цял свет, примагани от евтината работна ръка, технологичния напредък и достъпните ресурси. През последните години обаче животът в Китай постепенно поскъпна. Вливането на капитали увеличи вътрешното потребление, оттам скочиха цените на стоките, имотите, услугите. В момента средната работна заплата в азиатската страна е 770 долара, а за сравнение в България и Румъния е съответно 467 и 591 долара.

"Постепенно инвеститорите разбират каква е ситуацията в Китай и страната започва да губи конкурентното си предимство,

което ѝ осигуряваше нестихващ ръст през последните години, а именно евтината работна ръка", коментира за в. "Животът днес" Веселин Илиев, главен директор "Международно икономическо сътрудничество" към Българската стопанска камара. Увеличаването на социалните разходи и нарасналото благосъстояние на населението доведе до ръст на себестойността на китайските стоки и до скок в цените на недвижимите имоти, включително офис сгради и търговски площи. Наличието на свободни средства в населението и подемот на корпоративния сектор доведоха до бум на малките и средните частни инвеститори.

През последното десетилетие е изключително модерно да инвестираш в Китай.

"Ето защо в страната се наду балон от огромен брой дребни индивидуални инвеститори. Комунистическата партия реши, че е прекрасна идея всичко живо да



Китай предизвиква световните пазари

инвестира в акции, стимулира хората и куцо и сакато стана инвеститор", коментира финансистът Владимир Каролев. През юни капитализацията на целия китайски фондов пазар нарасна с 6,4 трилиона долара в сравнение със същия период на миналата година. Общата стойност на търгуващите компании на пазара надхвърли 10 трилиона долара. За феноменалния ентусиазъм на китайците в усвояването на фондовия пазар говори изумителният факт, че

67% от новите инвеститори нямат диплома за завършено средно образование.

Вместо игра за професионалисти борсата се превърна в народно казино.

Ето защо обръщането на тенденцията при покупките на облигации дори с малък процент в негативна посока доведе до сериозни проблеми на пазарите. В средата на август Китайската народна банка последователно намали курса на юана към долара с 1,9%, 1,62% и 1,1%. На фона на притесненията за икономическото бъдеще на Пекин падна и индексът на Шанхайската борса, което доведе до сътресения на финансовите пазари. "Обезценяването на юана може да има последици върху САЩ заради обвързаността на Китай с американския дълг", каза Веселин Илиев.

Опасността е особено голяма предвид натиска

върху Федералния резерв на Щатите да повиши основните си лихви, които са другият основен фактор, движещ цените на международните пазари на ценни книжа.

Изтичането на капитали от Китай в резултат на настъпилата паника и натискът върху юана заради свиването на икономиката доведоха до разпродажби на стотици милиарди долари от резервите на централната банка на страната. Според неофициални данни Пекин е продал 200 млрд. долара от валутните си резерви само през последните седмици на август.

"Както всички пазарни икономики, така и китайската има своите падения и пикове и тези колебания се отразяват на международните пазари.

Проблемът е, че свиването на икономиката на Китай не е проблем само на Пекин.

Причината е, че голяма част от световното производство е съсредоточено в Китай или е силно свързано с Поднебесната от гледна точка на доставката на суровини или готови стоки. При намаление на търсенето по някакви причини се свива и производството, а оттам и активите на китайските компании и съответно това се отразява на цените на акциите", обясни специалистът по международни икономически отношения Александър

Шиваров.

Според него **основният губещ от свиването на китайската икономика са страните, за които Китай е ключов потребител на суровини.**

Това са богати на ресурси държави като Русия, Бразилия, Австралия, Южна Африка, както и нефтените гиганти от Персийския залив. Експертът предупреди, че сътресението в Поднебесната може да се отрази на търговията в Европа, както и на бизнеса на български производители, които се опитват да пробият на необятния китайски пазар. "Индиректно можем да усетим кризата с понижаването на цените на част от суровините. Например Китай е водещ потребител на мед. Ако се свие производството на кабели, електроника и други стоки, за чието изграждане се използва металът, то това ще повлияе и на нашия износ. Знаете, че в Пирдоп има голям медодобивен завод, който изнася суровината", допълни Шиваров.

Икономистите са категорични, че **напрежението около Китай и обезценяването на юана едва ли ще повлияят на стабилността на европейската банкова система.**

Пазарите на горива също бяха разтърсени

през последната седмица на август. Китай е най-големият потребител на петрол в света, като измества дори Съединените щати. Подобно е положението за цветни метали и други суровини, които се преработват в Китай и се получават крайни промишлени изделия от тях. Затова и цените на суровините падат успоредно с акциите.

Фондовите пазари на Стария континент понесоха най-големите загуби от 4 години насам. Негативна бе динамиката за основните германски, френски и британски фондови индекси. Девалвацията на юана, поскъпването на долара и поевтиняването на суровините доведоха до срив в курсовете на валутите на почти всички развиващи се държави, чиито резерви също започват да се свиват.

Според МВФ резервите на развиващите се държави са се свили с половин трилион долара между средата на 2014 г. и края на първото тримесечие на тази година. Според прогнозите на Дойче Банк пикът в търсенето на облигации вече е отминал и до края на следващата година централните банки ще изразходват 1,5 трлн. долара от резервите си, за да компенсират изтичането на капитали.

"Донякъде фондовите пазари са отражение на това, което се случва в икономиките на страните, но невинаги това е така. Един от основните фактори на бурната индустриализа-

ция през последните десетилетия в Китай е миграцията на населението от селските към градските райони. За да може да се поеме тази миграция, ръстът на икономиката трябва да бъде минимум 7,5% годишно, за да не се получат социални напрежения и демографският процес да бъде управляем", обобща Веселин Илиев от БСК. Но едновременно с това от повече от три десетилетия Пекин провежда строго рестриктивна политика, която ограничава раждаемостта в най-многолюдната страна в света.

Политиката "едно семейство - едно дете" обаче се оказва опасна за нуждаещата се от работна ръка китайска икономика.

"Докато ръстът на китайската икономика беше над 8%, всички тези притеснения успяваха да бъдат преодолявани. В резултат на световната криза обаче Китай няма къде да реализира продукцията си. Нещо повече. Няколко пъти от 2009 г. насам месечният търговски баланс на Китай беше отрицателен, тоест вносът е по-голям от износа. С намаляването на производството и напрежението в китайските предприятия се повиши", обясни специалистът от БСК.

Концепцията на китайските власти, стремяйки се да задържат висок темп на развитие на икономиката, е да се опитат да съкратят себестойността на своите стоки, като намалят транспортните разходи. Пекин например е готов да инвестира 40 милиарда долара в изграждането на нов път на коприната през Русия, Централна Азия и Африка за бърз транзит на природни ресурси и поевтиняване на превоза на стоки от Китай към други страни.

"Успехът на тази концепция е жизненоважен за Китай. Ако успее - икономиката на Поднебесната ще оцелее. Ако поради някаква причина претърпи неуспех, я очаква бъдеще, подобно на това на Япония през последните години - икономически застой, чудовищен ръст на цените на стоките и частична загуба на конкурентни предимства", смята руският анализатор Алексей Маслов.

Мирослава
КИРИЛОВА

Бежанската криза може да има положителен ефект за Европа

Бежанската криза ще бъде най-голямото предизвикателство пред европейските страни през следващите години. Това прогнозира германският канцлер Ангела Меркел на среща с испанския премиер Мариано Рахой.

Сототици хиляди имигранти от Близкия изток и Африка всеки ден се отправят към европейските брегове с надежда за по-добър живот, за свобода и сигурност. За съжаление над 2400 души са намерили смъртта си по време на опасното преселение към Стария континент от началото на годината. За онези, които достигнат мечтаната европейска дестинация - най-често Германия, Франция, Швеция и Великобритания, обаче тепърва предстои дълъг процес на социализиране. Какво ще работят бежанците, как ще се адаптират, какъв ще бъде икономическият ефект от т.нар. ново преселение на народите в Европа решихме да попитаме утвърдени политолози и специалисти по темата.

Според д-р Люба Спасова от Института за изследване на обществата и знанието при БАН в дългосрочен план може да се окаже, че икономическият ефект от бежанската вълна ще е положителен.

Причината е, че заселеното население в Европа не може да осигури нужния капацитет на бързо развиващата се икономика. "Стария континент винаги има нужда от още и още работна ръка, особено за непрестижни и нископлатени професии. Така че Европа има нужда от имигранти от бедни страни", обобща д-р Спасова.

В момента в Германия кипи бурно създаване на проекти за интегриране на бежанците и адаптирането им към пазара на труда в най-голямата икономика на Европа. Такава е идеята за строителството на уникален по рода си хотел в Германия, който ще бъде обслужван изцяло от бежанци. Комплексът ще струва 8 милиона евро и според авторката на концепцията - Мая Хебел, ще привлича посе-



тител с мултикултурността си. Редица германски фирми вече провеждат обучения на новодошлите за включване в дървообработващия бранш, за работа в сладкарски цехове, в текстилната индустрия, строителството и др.

Проблемите пред интеграцията и реализацията на хилядите имигранти от Близкия изток и Африка обаче са няколко.

От една страна е притеснителен мащабът на бежанския поток и готовността на европейските страни да разпределят отговорността не само за първоначалния прием на новодошлите, но и за последващата им адаптация в обществото. От началото на годината над 350 000 мигранти са достигнали европейските брегове. За сравнение цифрата за цялата 2014 година е 219 000 души. От друга страна, бежанците са крайно различни хора, с различен социален произход, идват от различни страни, различни класи, професии. Някои от тях бягат от ужасите на военните конфликти, а други от бедността и глада. "Голяма част от търсещите убежище в Европа бягат от война, тоест имат ограничени ресурси, не са в състояние веднага да инвестират в образование и трябва да разчитат на това, което до момента имат. Второ, част от тях идват от развиващи се общества с доста по-

различен трудов пазар и сегментация. И трето, дори и да са имали добри професии в среден и висок сектор, отново има проблем от гледна точка на езиковата бариера", подчерта д-р Люба Спасова.

Ето защо бежанците, потърсили закрила у нас (статистиката на Държавната агенция за бежанците (ДАБ) показва, че те са 10 328 души), тръгват на курсове по българска история, законодателство и култура от догодина. Това предвижда планът за действие към Националната стратегия за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване.

На възрастните ще се предлага да ходят на шестмесечни занятия по български език, а за децата на бежанците езиковият курс ще бъде три месеца.

След него малчугани-

те ще се явяват на изпит пред съответния регионален инспекторат по образование, в чиито правомощия е да определи в кой клас ще бъдат записани. Докато децата са в училище, родителите им ще си търсят работа. За да улесни намирането на препитание, Агенцията по заетостта ще изгради специален регистър с профил и квалификация на бежанците. Предвиждат се и 40 учебни часа за социална адаптация, включваща четири основни модула - история и география на България, политическа и икономическа система, култура, религия и традиции на българския народ и полезна информация за живота у нас - работа, здравеопазване, жилище, данъчна система.

Проблемът е, че основният контингент на нелегалните имигранти, които идват у нас, е с ниско или без никакво образование, докато към Централна Европа са се насочили високообразовани специалисти в различни сфери - лекари, инженери, икономисти, адвокати и т.н.

Едва 6% от потърсилите убежище в България имат по-високо от основно образование.

На последните две трудови борси 30 чужденци са намерили работа, основно в шивашкия сектор, промишлеността и строителството. Специално за в. "Животът днес" от ДАБ коментираха, че 41 работодатели от различни сфери на промишлеността, търговията, услугите и туризма са изяви- вили желание да наемат на работа чужденци, получили международна закрила в България.

"Имигрантите в България имат малки шансове да се реализират у нас, ако не притежават социален капитал, примерно имат роднини или са учили тук преди. При нас бежанците не могат да живеят от помощи, тоест те идват с идеята да се трудят и ще допринесат за икономиката ни.

Успокояващ факт е, че хората, които се решават на подобно дълго и трудно пътуване, обикновено имат качества да бъдат успешни -

адаптивни са, преценяват шансовете си за успех в новата страна като добри, иначе не биха предприели подобно пътуване, за да свършат на улицата", обобща д-р Люба Спасова. Според нея с промени в институционалната рамка и с по-добра социална политика бежанците могат да се интегрират у нас.

Ако се създадат условия, имигрантите могат да работят, примерно в селско стопанство или други не толкова престижни за българите отрасли.

България обаче не е привлекателна дестинация за бежанците като място за живеене и работа. У нас процедурите по разглеждане на молбите за получаване на статут са тромави и отнемат около половин година, а условията в бежанските центрове са мизерни.

Към момента издръжката на един бежанец струва на държавата около 300 лв. на месец.

Освен това с издигането на ограда по границата ни и с усиляването на охраната страната ни практически става недостъпна за основния миграционен поток. Предпочитан е маршрутът през Западните Балкани - Македония - Сърбия - Унгария.

Според политолога Петър Чолаков през следващите години се очаква засилване на миграционните потоци, което ще направи интегрирането на бежанците още по-проблематично. "В тази връзка е важно да се постигне политически консенсус относно по-равномерно разпределение на приетите от различните държави в ЕС бежанци. Европа може да се поучи от някои от мъчителните уроци на миналото, припомняйки си например историята на огромните потоци бежанци по време и след двете световни войни. Може да се помисли за предоставяне на "Нансенови паспорти" на бягащите от региони на война и насилие. Този правен инструмент би облекчил възможността те да получат убежище в различните страни в ЕС. Важно е институциите на ЕС и ООН да действат съвместно и координират усилията си за овладяването на бежанската криза", каза Петър Чолаков.

Експертът предупреждава, че Стария континент вероятно ще стане свидетел на засилване на антиимигрантските настроения, като са възможни дори по-остри сблъсъци и погроми.

Един от късметлиите, намерили работа у нас, въпреки че не владее български, е 28-годишният африканец Бусар Елин. За три месеца и четири дни той успява да достигне от родната си Кения до България. Минава през Етиопия, Червено море, Египет. Чрез трафиканти срещу 300 долара си купува място в нелегален кораб, превозващ имигранти от Африка за Гърция. Сблъсква се със студ, жегата, глад, тормоз и най-вече престъпно човешко нехайство и безхаберие. След повече от девет месеца чакане най-сетне получава документи и регистрация в

България. Сега работи в централен столичен магазин за плодове и зеленчуци, като изцежда сокове от 6:00 сутрин до 16:00 ч. Знае малко английски, но не работи с клиенти. Във времето, когато не пълни машината с портокали и ябълки, пренася чайгите с плодове, грижи се за хигиената и пълни с лед витрините за съхранение на сок. За кътовския си труд получава 450 лв. месечно. С тези пари той трябва да си плати квартирата и да се храни. Заделя обаче малки суми, за да ги изпрати на деветчленното си семейство в Кения.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Изборът на училище за детето обикновено поставя родителите на сериозно изпитание. Дори и само поради простата причина, че у нас рейтинг на училищата няма. В медиите и социалните мрежи определени основни школа или гимназии биват споменавани като най-търсени, но на практика интересът към тях се определя по неясни критерии. Най-често заради това, че едни родители са ги препоръчали на други. В последните години обаче резултатите от изпитите след 7. и 12. клас вече могат да бъдат намерени на различни сайтове. Тези от матурите дори са качени официално от самото образователно министерство. На тяхната база родителите могат да изготвят своеобразен рейтинг за това къде детето им би получило най-добра подготовка по основните учебни предмети.

Само частни и математически училища са в Топ 10 по резултати на изпита след седми клас. Това е донякъде логичен резултат, тъй като частните школа имат малки паралелки и много по-големи възможности за индивидуална работа с децата. Математическите пък са приемали своите възпитаници след селекция в края на четвърти клас, така че по принцип работят с по-добре подготвени ученици. Що се отнася до разположението на отличниците в страната, пет от училищата са от столицата, а други пет - от областните градове.

На първо място по резултати от изпита не само тази година е частно основно училище.

Веднага след него от второ до пето място са математически гим-

назии. Втора в класацията е Софийската математическа, следвана от гимназиите във Варна, Пловдив и Стара Загора. На следващите четири места са отново частни училища от София и страната, а десета е математическата гимназия от Русе. Всъщност първото държавно и нематематическо училище в тази класация се появява едва на 15-о място - това е Националното училище по култура, известно още като Лицея в Горна баня. Веднага след него е варненското училище "Петко Р. Славейков". В тази национална класация на последно място са предимно училища от селища и квартали с концентрирано ромско население.

На сайта www.danybon.com е публикувана обаче и таблица, показваща как се подреждат само държавните и общинските училища в столицата

Как да изберем училище по резултата от изпита

● В Топ 10 са само математически и частни учебни заведения

според средния успех на изпита, изкаран от техните възпитаници. Това класиране е полезно за родители, които искат да подберат училище за децата си още от първи клас и не търсят частно образование.

В този списък с изключение на СМГ всички други училища приемат първолаци.

Първа в класирането е именно Софийската математическа, а след нея училището в Горна баня, като на трето място идва 107 ОУ. За това училище се знае, че на практика подготвя кадри за НПМГ и повечето от децата продължават там. Четвърто в класирането е 145 основно училище, което е разположено в "Младост" и доказва, че не само централните софийски училища дават добра подготовка. 120-о, 20-о, 38-мо основно училище също са на предни позиции. За сметка на това в Топ 10 липсват някои от гимназиите, за които традиционно

чакат по пет-шест деца за едно място и родителите са на мнение, че дават висока подготовка.

Има и отделна класация, която подрежда само математическите училища в страната според резултатите на учениците им от изпитите след седми клас. Естествено, фаворитът отново е СМГ, следвана от математическата гимназия във Варна. Трета и четвърта са тези в Пловдив и Стара Загора, а последна по резултат е тази в Кърджали.

Паралелно с това и образователното министерство изнесе данни, които пък подреждат гимназиите според резултатите от държавните зрелостни изпити.

Тази класация би могла да ориентира ученици и родители кое училище да изберат след края на седми клас. Съгласно дан-

ните от нея по резултат на матурите по български език първото място си делят Американският колеж и Първа немска гимназия с абсолютно еднакъв среден успех - 5,72. На трето място с резултат 5,68 е Испанската гимназия в столицата. Четвърто е частно училище в Добрич, което обаче не е равностойно на останалите състезатели, защото е имало едва трима абитуриенти. Следват Втора немска гимназия и Езикова гимназия "Пловдив". По останалите предмети класацията също е доста пъстра - по английски например води Американският колеж, но веднага след него се нарежда Езикова гимназия "Пловдив", която изпреварва английските училища в столицата. По немски води Първа немска в София, следвана от тази във Варна. По френски пък начело са абитуриентите от Езикова гимназия "Проф. Асен Златаров" във Велико Търново. Броят на учениците в нея обаче е много малък - едва 12. Следват я сто-

личната и варненската френска гимназия. По испански език начело е Испанската в София, следвана от Гимназията за романски езици в Бургас.

По-назад като изпитни резултати обикновено се нареждат професионалните училища.

Това е потвърждение и на констатациите на международното оценяване PISA, съгласно които на дъното с много ниски четивни и математически умения обикновено се оказват децата от някогашните техникуми. Също с много нисък резултат от изпитите се оказват и учениците от спортните училища, което е традиция, повтаряща се от години. На някои от матурите техният среден успех дори се оказва по-нисък от този на професионалните гимназии, сред които има и такива с много високи резултати.

Прави впечатление, че във всеки град високите изпитни оценки са предимно на децата в търговски, банкови и финансови паралелки, а в някои от случаите - и в гимназии по строителство и архитектура. Повечето от останалите училища обаче имат среден успех около и под четворка, а много от тях гравитират и около тройката.

Като цяло сред градовете на България тази година най-висок резултат от матурите са изкарали зрелостниците от Русе, а Кърджали, който в минали години бе на първо място, се е сринал в класацията.

Гергана ПЕТКОВА

Леден душ поля много родители, учители и ученици в края на миналата учебна година, когато излязоха резултатите от изпитите по български език и математика след 7. клас. Оценките показва драстичен срив на знанията по двата важни предмета, а като цяло представянето на седмокласниците на националното външно оценяване (НВО) бе определено като най-слабото в последните пет години.

Родители възроптаха, че учебната програма е лоша, събъркана и необмислена. От Министерството на образованието и науката (МОН) коментираха, че данните наистина са тревожни, а мерки трябва да се вземат от всички партньори на образователната система. Експертите от ведомството направиха промени в теста за външно оценяване по български език и литература, чието правилно решаване изисква по-добри езикови умения, а не просто "папагалско" възпроизвеждане на текстове.



Най-голямото издателство за учебна литература - "Просвета", реагира мълниеносно и първо подготви учебно помагало, изцяло съобразено с промените в изпитния тест за 2016 г. Сборникът се нарича "Нови тестове по български език и литература за външното оценяване и приема след 7. клас" и ще излезе на пазара на 15 септември т.г. Негови автори са Борислав Борисов и Росица Калайджиева.

Изпитът преминава в два модула. Първият е тест с 25 задачи, а вторият - преразказ с дидактическа задача. По първия модул помагалото на "Просвета" предлага 10 теста с новия тип задачи, които ще помогнат на учениците да усвоят и затвърдят знанията си за важни правописни и правоговорни правила и като цяло ще повишат граматическата им компетентност. Помагалото има и ключ с верните отговори на тестовете, както и точки, с които ученикът сам може да оцени резултатите си.

По втория модул на изпита седмокласниците слушат аудиозапис на текст за преразказ. След това получават текста и на хартия, като имат на разположение 15 минути за четене. После трябва да напишат преразказ по чуто и прочетеното.

Ново помагало за променения тест по български след 7. клас

Тук е другото голямо предимство на изданието на "Просвета" - към него има диск с 10 текста за преразказ. Произведенията са записани със скорост на четене, която позволява на ученика да възприеме нормално съдържанието. С диска седмокласниците могат да тренират способностите си за разбиране, разсъждение и извличане на информация от текстовете в условия като тези на изпита.

На същата цел е подчинен и дизайнът на помагалото - максимално опростен, без излишни илюстрации. Авторите нарочно са избрали такава визия, за да се доближава максимално до теста, който ще е на самия изпит.

Най-важното е, че редовните упражнения с тестовете от сборника дават възможност на всички седмокласници да подобрят знанията си по граматика и лексика, при съвместяването на глаголните времена, определянето на вида на изреченията, пунктуацията, по-доброто разбиране на текстове и др. Резултатите от миналогодишните тестове показваха, че точно тук са най-големите пропуски в обучението на випуска.

"12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас" (автор Н. Дамянова) е друго много полезно помагало. То също е предназначено за подготовка и самоподготовка на учениците, както и за проверка на техните знания и практически умения. Съдържа не само прецизно подготвени изпитни тестове, но и нещо повече - обяснява технологията за тяхното решаване. Въпросите проверяват знанията за вида и функциите на текста, четивната грамотност, логическото мислене, вида на сложното изречение и т.н. Все неща, които развиват езиковите знания. В помагалото са включени и 12 примерни литературни текста за трансформиращ преразказ от втория модул за кандидатстване в гимназия. Те пък са подредени според последователността на изучаваните автори и произведения в учебната програма по литература в седми клас. По този начин тестовете може да се използват последователно през цялата учебна година.



Авторката на помагалото преподава български език и литература от 22 години в ОУ "Райна Княгиня" в Пловдив, през 2013-а бе обявена за учител на годината и е съставяла изпитни тестове на МОН за външно оценяване след 7. клас.

Изпитът по математика също е подсигурен

Математиката е "страшилището" за повечето ученици. Традиционно това е най-недолюбваният предмет в учебната програма, но пък е сред най-важните. За съжаление на миналогодишното външно оценяване голям процент от седмокласниците показаха лоши резултати както по български език, така и по математика. Оценките от този изпит също важат за влизане в елитните гимназии. Затова амбицираните да кандидатстват след 7. клас ученици, а и не само те, няма как да прескочат алгебрата и геометрията, а трябва да намерят начин да се справят успешно с трудните формули, логически задачи и пр.

"Просвета" предлага учебни помагала, които със сигурност ще им помогнат за изпита по трудния предмет. "Сборник задачи по математика за 7. клас" е част от новата поре-



дица на издателството "За всеки ученик по всяка тема" и е одобрен от министъра на образованието. За него оценител от МОН пише: "Изключително добре направен сборник. Теоретичната част е дозирана прецизно, за да е полезна, без да преповтаря учебника". Помагалото предлага 1820 задачи, подредени тематично и

съобразени с формата на теста за външното оценяване и приемния изпит. Структуриран е така, че позволява да се работи по темите едновременно с изучаването им в училище.

Всяка тема съдържа задачи от три групи, като всяка една от тях е с различна сложност. Задачите от група А са достъпни за всички ученици и служат за усвояване и затвърждаване на основни знания. Упражненията от група Б са по-сложни и целта е постигане на много добро, дори отлично владение на учебния материал. Тук са включени и задачи по формата PISA. Подходящи са и за работа в часовете по задължително-избираема подготовка. Задачите от група В са за ученици с повишен интерес към математиката, подходящи са също за подготовка за състезания и олимпиади.

Всеки тематичен цикъл завършва с два варианта на тест за проверка на знанията, които може да се използват успешно както за самоконтрол и самооценка на постиженията на учениците, така и за подпомагане на методическата работа на учителите.

"Нови тестове по математика за външно оценяване и приемен изпит след 7. клас по новия формат" е друго полезно помагало. То съдържа 12 примерни теста, разработени за външно оценяване и приемни изпити. Включени са и отговорите на всички тестове и решения на част от задачите в тях. Всеки тест е придружен с лист за отговори, което поставя учениците в ситуация, максимално близка до изпита.



Всички издания на "Просвета" ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските му обекти - виж www.prosveta.bg. Онлайн може да поръчате на www.e-uchebnik.bg.



Той се казва Христо Явашев, но по света е известен като Кристо. Роден е преди 80 г. в Габрово, следва в Художествената академия в София, а през 1957 г. емигрира. Отива в Париж, където среща жената на живота си Жан-Клод и от 1964 г. живеят в Ню Йорк.

Важно е да се напомним, че Христо Явашев произлиза от стар разградски род. Дядо му е акад. Анани Явашов, открил руините на древния римски град Абритус. Баща му е Владимир Явашев, инженер, роден във Варна. Майка му, Цвета Димитрова, е родом от Солун, дъщеря на македонски търговец. Леля му, Дора Явашева, е съпруга на видния български политик Иван Багрянов. Братята му са известният актьор Анани Явашев и инж. Стефан Явашев.

Днес е американски гражданин от български произход и като неподражаем художник не престава да удивлява арт средите на планетата. Той използва опаковането като художествен похват и международната му известност се създава благодарение на грандиозните

НАЙ-ИЗВЕСТНИЯТ НИ ХУДОЖНИК ЕМИГРАНТ СЕ ЗАВРЪЩА У НАС С ИЗЛОЖБА

пространствени художествени инсталации, които създава.

Между най-шумните му и мащабни работи са опаковането на сградата на Райхстага в Берлин, на най-стария мост в Париж, опъването на 38-километрови платнени завеси в Калифорния и разполагането на платнени портали в Сентръл парк в Ню Йорк. Тези проекти имат грандиозен ефект върху онези, които са успели да ги видят на живо, макар че и заснети в различни ракурси, те имат своето вълшебно въздействие.

Произведенията му не са обект на продажба, не се представляват от агенции и не са свързани с парични дарения, подкрепи, реклами... Приходи няма и от продажба на плакати, на автографи, на сувенири, на книги или филми. Доходите му са единствено от скиците и подготвителните чертежи за негови работи, които се ценят и се продават на високи цени.

Почти през целия си живот работи съвместно със съпругата си, французката Жан-Клод, която умира от мозъчен кръвоизлив на 18 ноември 2009 г.



Домакин на специалната му изложба ще бъде Софийската градска художествена галерия, където от 14 септември до 22 ноември 2015 многобройните му почитатели ще могат да разгледат с удоволствие "Кристо и Жан-Клод: графики и обекти 1963-2014". Това е първата изложба на двамата художници в България и се организира със съдействието на Кристо. Експозицията включва 130 оригинални номерирани отпе-

чатъци и тиражни обекти на Кристо и Жан-Клод, както и фотографии на техни творби от Волфганг Волц.

Ще бъдат показани и редица проекти, останали нереализирани, но съставляващи важна част от творческото мислене на тандема.

И още нещо - Кристо, освен че лично проектира подреждането на творбите в залите на СГХГ, е поел и по-голямата финансова част по организирането на изложбата. (ЖД)

НОВИ КИНОПРЕМИЕРИ ПРЕЗ СЕПТЕМВРИ



Сред заглавията на най-новите филми, които се задават през тази есен, прави впечатление китайската криминална драма "Черен въглен, тънък лед" на сценариста и режисьора Дяо Инан. Творбата му е отличена с престижната награда на фестивала Берлин'14 - "Златна мечка" (Дяо Инан) и "Сребърна мечка" за най-добър актьор (Ляо Фан). Според критиката това е отчасти черен филм, отчасти реалистичен

социален портрет на индустриалния живот в Северен Китай. Изпълнен е с особена атмосфера и се е получил въздействащ трилър за всекидневното на фона на зимен индустриален пейзаж.

Сюжетът разказва за провален арест на сериен убиец в малък китайски град. Детективът е отстранен от полицейското управление и започва работа като охранител във фабрика за въглища. Пет години по-късно

стават серия сходни убийства и той убеждава бившия си партньор да довършат случая. Разследването му скоро го среща с местна собственичка на пералня, чието любезно поведение и мистериозна аура го привличат въпреки загадъчната ѝ връзка с убийствата.

Дяо Инан е роден през 1968 г. в Си-ан, Китай, завършва Централната театрална академия в Пекин. Като драматург и режисьор той е водеща фигура в

китайския авангарден театър. В киното започва кариерата си като актьор през 2003 г. в независимия филм на Ю Ликуйай, чиято премиера е в Кан, в секцията "Особен поглед". Той е сценарист и режисьор на други пълнометражни ленти. През 2007 г. в Кан е премиерата на "Нощен влак", който след това е представен и получава горещ прием на множество фестивали.



Захари СТОЯНОВ
В. "Свобода",
бр. 7, 19.XI.1886 г.

Мнозина у нас живяха до скоро време с твърдо убеждение, че нашият народ трябваше да очаква добро от Русия; но от 6 септември миналата година всеки разбра доколко тя е била искрено (разположена) в благопожеланията си спрямо нашата страна. От този знаменит ден, 6 септември, се забелязва постоянно, че политиката на руското правителство е устремена против нашата независимост и самостоятелност.

Всеки здравомислещ човек разсъждава, че ако Русия е желала една силна, съединена и независима България, тя трябваше освен да се възползва от извършеното на 6 септември и да поддържа Съединението. Нейните доброжелателства за нашият народ щяха да се покажат пред целият свят, че са искрени, несвързани с никаква задня мисъл. Обаче Русия какво направи? Тя употреби всички средства само и само да попречи на народния идеал - Съединението. Не искаме да упоменаваме тука за всички интриги и подлости, които се вършеха против интересите на нашето Отечество.

Делото на Съединението беше общонародно, а не частно на княз Александра, както претендираше руското правителство и поради което най-много го обвиняваше, като тръбеше чрез своите органи, че княз Александър щял бил да продаде България ту на англичаните, ту на турците и пр.

Интригите на руското правителство имаха своето зловредно влияние над нашата интелигенция, която, заслепена от страстта на власто-

любieto, мереше народните интереси и нужди според своите лични. По този начин кликата на цанковистите проповядваше чрез печата, че злото на България бе княз Александър, а министрите Каравелов, Цанов и Никифоров приготвяваха почва измежду войската за свалянето на Негово Височество, чрез което тези господа искаха да се направят приятни и услужливи на руското правителство, което в замяна на това да ги закрепи на властта, тъй като почвата им в народа беше почнала да се изплъзва изпод краката им.

Гнусните замисли на властолюбците се осъществиха посредством легкомислието и клетвопрестъпничеството на някои военни. После свалянето на княз Александра от българският престол руската политика захвана все повече и повече да си разкрива картата.

Всеки, който по-напред предполагаше, че може би с отиването на княз Александра из България ще се премахнат причините за едно сдобриване с руското правителство, остана смаян, като видя как царският пратеник г. Каулбарс работеше не за едно обличаване и споразумение, а приготвяваше бунтове и смущения в страната с цел да предизвика една окупация на България с руски войски и за окончателно завоевание (на) Отееството ни. За всекикиг вече стана ясна тая цел на руските дипломати и на царя.

Грубите отношения на руския пратеник спрямо нашето правителство, неговото незачитане на законите в страната, приготвянето на бунтове посредством подкупничества и още други гнусни работи на този господин нахараха всеки един честен и съвестен човек да

130 години от 6 септември 1885 г.

● Защо Русия пречи на Съединението?

изгуби всяка симпатия към "покровителката" и да са позамести върху нейните благопожелания за нашият народ. Настана вече решителен час за нашите ръководящи елементи, нашата интелигенция да покаже пред света доколко нашият народ е достоен за свободен индивидуален живот.

И действително, трудно беше да се произнесе човек отстрана като как ще се покаже нашият народ. Борбата беше неравна: от една

та интелигенция. При тази борба за съхранение (на) самостоятелността на Отееството нашата интелигенция се е поделила тъй: първият ред се състои от хора, снабдени с инициатива и твърда решимост, които се въодушевяват и ръководят от идеята за съхранението на истинската народна независимост и самостоятелност, като са в същото време твърдо убедени във високонравствеността и ползотворността на тази идея. Към тази интели-



страна, една велика империя, която разполага с грамадни материални средства, а от друга, млад един беден, малочислен и неопитен народ, току-що излязъл из пелените на политически живот и който нямаше на своята страна друго освен правдата.

При такава една неравна борба, при такива критически времена, каквито преживя и преживява нашето Отечество, когато нашата независимост и самостоятелност са изложени на опасности да бъдат заковани завинаги, поража да се неволно въпросът: как е възможно да се намерват българи, които под булото на патриотизма да стават още оръдия на чуждите замисли против самостоятелността на своето Отечество, които с четири очи гледат да дойдат неприятелите по-скоро у нас!

На този въпрос може лесно да се отговори, щом направим една повърхностна анализа върху нравствената самостоятелност на наша-

чието на грубата сила и се стремят да ѝ се представляват угодни и приятни, за да може тази груба сила да ги умилостивява, те са готови да вършат всякакви безобразия, да направят престъпления, да предадат Отееството си, само да имат милостта на по-силния. От този род са напр. Каравелов, водителите на бившата Източна Румелия - лъжесъединистите.

От характеристиката, която дадохме за нашите хора, се вижда кой какво върши и кой какво е. Работата е много ясна. Но какъв е в действителност успехът на тази

мислеха, че ний, българите, сме един нищожен народ, който не се ръководи в своя обществен живот от никакви високонравствени политически принципи, а инстинктивно и без всякакви по-нататъшни разсъждения се покланя пред блясъка на грубата сила и е в състояние да се откаже от всичко свято и мило като самостоятелна нация. Днес общественото мнение за нашите работи не е вече така. То високо признава, че българският народ крие в себе си такива жизнени сили, които му гарантират пълно самостоятелно развитие в политическият му живот. Това обществено мнение, в убеждението на тази истина, заставя своите правителства през печата и своите народни представители да помогнат на нашия народ в борбата му за неговата независимост поне чрез морална поддръжка.

Като видя, че нашият народ не желае да бъде сляпо оръдие на завоевателните стремления на руското правителство, издигна знамето на възраждането и уячаването на българите, като прогласи, че на мястото на болна Турция трябва да се основе силна самостоятелна държава. То казва, (че) европейските интереси не могат да не бъдат еднакви с тези на нашия народ.

Мислим, прочее, че днешният резултат от нашата национална борба не е маловажен, и твърдо сме убедени, че българският народ е повикан да играе немаловажна роля в политическия живот на Балканския полуостров.

наша борба, ще възразят може би някои. "Ето и досега не се е решило още кой и какъв ще бъде бъдещият български княз."

В отговор на това ний ще кажем, че един успешен резултат от нашата национална досегашна борба съществува. Той се състои в разкриването на истинския исторически ход по нашите работи от страна на общественото мнение в образованый мир. Да се обясним: в началото на преврата от 9-и август хората в Европа

генция принадлежи болшинството от нашата интелигенция начело с днешното правителство.

Подир това следват личности, които не притежават твърди политически убеждения и на които е се едно каквото и да бъде управлението в Отееството им, стига само техните лични интереси да не бъдат докачени. Тези хора, без всякакви по-нататъшно разсъждение, са обаяни от блясъка на грубата сила на руското правителство и очакват от него всичко добро за България. Към този ред не принадлежат мнозина.

Последният ред обхваща ония хора, които се явяват много по-активно в полето на политическия живот, отколкото тези във втория ред, които не се ръководят от никакви високонравствени принципи, а мерят народните интереси според своите лични. Те не се спират пред никакви средства, за да могат да си постигнат целта, държението (на) властта. Те се обявяват и коленичат пред вели-



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

Проф. Гаро МАРДИРОСЯН

Когато на 24 май 2015 г. по време на траурния възпоменателен митинг в София, посветен на 100-годишнината от геноцида над арменците, г-жа Мери Балян-Нурикан покани акад. проф. Борислав Йотов, член на БАНИ, да участва с доклад в бъдещата Научна конференция по същия повод, не бях изненадан, че той с охота прие поканата. Бях изненадан обаче, когато академикът добави: "До един месец специално за Конференцията и за вас, арменците, ще напиша книга!". Усъмних се естествено - книга на такава сериозна тематика не се пише и не се издава за малко повече от месец!

Научната конференция с международно участие, озаглавена "Престъпленията против човечеството и тяхното отражение в XXI век", бе една от най-значимите прояви, организирани от Координационния съвет на арменските организации в София. Но ето че на откриването ѝ на 5 юни 2015 г. в големия салон на БАН акад. Борислав Йотов се появи с новата си книга "Международнонаказателноправни аспекти на турския геноцид над българския и арменския народ" в ръка. Впрочем и научният му доклад бе озаглавен точно така и бе посрещнат с огромен интерес от присъстващите, защото прочетеното всъщност бе резюме на книгата.

Трябва да подчертаем, че акад. Йотов повече от 20 години целенасочено и систематично работи по темата за геноцида. Той написва и единствения у нас научен труд по международно наказателно право, в който прави анализ на Конвенцията на ООН от 09.12.1948 г. относно преследване и наказване на престъплението геноцид.

В книгата си той най-напред разглежда въпроса що е геноцид - етимологията на тази дума, определението и дефиницията на понятието. Прави се задълбочен правен анализ и международнонаказателноправна характеристика на вече споменатата Конвенция на ООН. Авторът обосновава тезата си, че геноцидът, независимо дали е извършен във военна или мирно време, е престъпление според международното право, което всички страни, подписали Декларацията от 11.12.1946 г.

на Общото събрание (Генералната асамблея) на Световната универсална организация, се задължават да предотвратят и наказват съгласно резолюция V 96.

Акад. Йотов се спира и върху един на пръв поглед незначителен факт, който всъщност е много важен. Обяснява защо трябва да се казва "Геноцид над арменския народ", а не "Арменски геноцид", което определение за съжаление използват редица български журналисти и политици.

По-нататък авторът свързва международнонаказателноправната материя с актуалните събития по повод признаване от редица държави на извършения над арменския народ геноцид. В тази връзка той акцентира върху действията и бездействията на българските политики.

Следващата част на монографията разглежда турския геноцид над българския народ и турския геноцид над арменския народ. Двамата проблема са разглеждани и анализирани в пряката логична връзка между тях - защо исламската Османска империя извършва най-тежките форми на геноцид именно срещу двата братски християнски, православни народа - българския и арменския. Авторът доказва, че тези геноциди съвсем не са случайни, инцидентни социално-политически явления, а са резултат на обмислени, преднамерени и старателно организирани жестокости и напруго зверства над българския и арменския народ.

В последната част на монографията си акад. Йотов насочва вниманието на читателя върху тревожни въпроси: как и защо част

Книга за 100-годишнината от геноцида над арменците

● Членът на БАНИ акад. Борислав Йотов със специално издание по повод трагичната годишнина



Известният учен, писател и общественик акад. проф., доктор по право Борислав Йотов има почти 40-годишен професионален стаж като прокурор и участва в едни от най-големите и с обществена значимост съдебни дела у нас. През 1995 г. е удостоен със званието "Прокурор на годината". Автор е на над 200 печатни и електронни публикации, 175 научнопублицистични книги, между които и 95 монографии. Той е университетски преподавател по международно наказателно право и международно наказателно правосъдие. Специализирал е в Русия, Испания, Швейцария, САЩ, Швеция и Израел. Участвал е в специални юридически мисии в Англия, Испания, Швейцария, Кипър, Египет, Германия, Унгария, Либия, Австрия, Македония, Сърбия и други страни. Член е на Световната организация на писателите криминалисти AIEP, Българската асоциация по международно право, Съюза на българските писатели, Съюза на българските юристи и други организации, като е заемал и ръководни длъжности в тях. Удостоен е с редица международни и наши престижни награди и отличия.

от политиките по света и у нас "изродиха" това мрачно, трагично събитие, което, вместо да бъде отбелязано по начин, подобаващ на чудовищния му трагизъм, "... го облякоха в белите дрехи на политиката, грубо и нескропосано му надянаха изгодните за тях политически доспехи..."

Значително място в книгата заема генезисът на историческите връзки между българския и арменския народ, като авторът цитира част от книгата "Арменската цивилизация" на проф. Саркис Саркисян.

В главата "Одисеята с признаването на геноцида над арменския народ от страна на България" авторът припомня исторически факти - гласуването през 1926 г. в Народно събрание на ратификацията на Ангорския договор, когато министър-председателят Андрей Ляпчев заявя-

ва: "Абе ора, заради един договор няма да разваляме достлука със съседите си от Турция...". Оттам прави аналогия с познати подобни изказвания на съвременни български политици и се спира детайлно върху гласуването в Пленарната зала на Народното събрание през май 2006 г. на "Декларация за осъждане на геноцид

над арменците". Привежда поименен списък на гласувалите 51 депутати "за", 33 - "въздържали се", и 81 - "против".

Акад. Йотов се спира и на правните последици от признаването на турския геноцид над арменския народ. Една от тях е, че Армения, като субект на международното право, може да сезира Международния съд на ООН в Хага и да иска отъждествяване на Турция като право-приемница на Османската империя с всички произтичащи от това последици. Съвременна Турция може да бъде привлечена към имуществена отговорност. Наследниците на постра-

далите арменци и българи трябва да получат обезщетение за причинените им материални щети и морални вреди. Проблемът със справедливите компенсации, а и териториални искания (а не необосновани претенции) стои открит.

И съвсем в края на книгата авторът накратко анализира случилите се през втората половина на април 2015 г. драматични събития в 43-тото Народно събрание на Република България и решението "За признаване масовото изстребление на арменците в Османската империя 1915-1922 г.". Това решение акад. Йотов класифицира като безсмислено от гледна точка на международното наказателно право и го определя като безумен юридически хибрид и предизвикателство към правото.

Със сигурност взискателният историк и литературен критик би намерил поводи за забележки и критики към автора. Тук нито му е мястото, нито пък аз имам необходимата компетентност да правя това. Тази книга, написана на един дъх и идваща от сърцето на автора ѝ, не е писана за критици и рецензенти. Лично аз, като редовен читател, потъмък на по чудо спасилите се от турския ятаган мъченици, я възприемам като богато на фактически материал издание. То е написано на висок, но съвременен достъпен и разбираем юридически език и със своята актуална научна публицистичност е достойно противодействие на появилите се в навечерието на 100-годишнината "научни изяви", отричащи както турското робство над българите, така и геноцида над арменците.

Снимка
Мари КЪНАЛЯН



Йотов Б. Международнонаказателноправни аспекти на турския геноцид над българския и арменския народ. Издателство за юридическа литература, София, 2015, 184 с.

Моят град

СОФИЯ

Енрике Иглесиас ще напълни „Арена Армеец“

Една новина от последната седмица накара хиляди женски сърца да затуптят по-бързо. Световно-известният поп и латино изпълнител Енрике Иглесиас ще изнесе самостоятелен концерт в София на 14 декември т.г. Шоуто е част неговото турне "SEX and LOVE" и ще се проведе в столичната зала "Арена Армеец". Точно 10 527 билета са пуснати в продажба от 2 септември, като цените им варират от 69 до 129 лева. Организаторите обещаваат и ВИП места, разположени непосредствено до сцената. Ще бъде изградена и огромна 24-метрова платформа. Това е второто посещение на Енрике в България, но за пръв път той ще изнесе самостоятелен концерт. От неговите албуми и сингли са продадени над 100 млн. копия, а хитовете му са оглавявали многократно най-престижните музикални класации.



СТАРА ЗАГОРА

Колоездене и минимаратон през октомври

Община Стара Загора, спортен клуб "Берое" и мол "Галерия" организират състезание по колоездене и минимаратон. Чрез инициативата организаторите искат да стимулират подрастващите за по-активен и здравословен начин на живот. Стартът на "Galleria Run&Cycling" ще бъде даден на 4 октомври т.г. от 10 часа, като участието е безплатно. Всички състезатели трябва да се запишат предварително в периода от 3 до 30 септември. Те могат да направят това онлайн на адрес www.galleriasz.bg/galleriarun или на клиентската информация на място в мола. Участниците ще бъдат разпределени в раз-

лични възрастови групи в избраната от тях спортна дисциплина, като това ще определи и маршрута им. Децата от 6 до 9 г. и от 10 до 14 г. ще се състезават в дисциплината спринт на 60 м. По-големите ентусиасти, от 15 до 17 г. и 18+, ще пробягат трасето от Община Стара Загора до мола. Колоездачите също са разделени в четири категории, като децата от 6 до 9 г. и от 10 до 14 г. ще стартират от Воения клуб (ДНА), а от 15- до 17-годишните и 18+ велосипедисти ще тръгнат от Община Стара Загора. Финалът е пред централния вход на търговския център.

ПЛОВДИВ

В истински празник се превърна церемонията по откриването на многофункционалната спортна зала "Колодрума". Лентата прерязаха кметът на Пловдив инж. Иван Тотев, спортният министър Красен Кралев и вицепрезидентът на Европейската федерация по колоездене Александър Гусятников. Модерното съоръжение е единственият покрит колодрум на Балканския полуостров, като може да бъде използвано за 22 вида спорт, концерти и други прояви. Капацитетът на залата е 6200 седящи места - 4600 постоянни и 1600 телескопични седалки, монтирани на допълнителни подвижни трибуни. Оборудвана е с изключително добра озвучителна система, с два екрана с



Открива дълго чаканата спортна зала

големина 8 на 6 метра, а отоплителната и охлаждащата система са монтирани под седалките и

са разделени на отделни сектори. "Мечтата на поколения пловдивчани вече е факт", заяви

кметът Тотев. Той не пропусна да благодари на всички, които са помогнали за реализацията на проекта. Събитието уважиха над 6 хил. души, сред които политици, видни общественици, легенди на спорта и жители на града под тепетата.

ВАРНА

Холандски фирми търсят контакти в сферите на бизнеса и културата

Холандски компании проявяват интерес към възможностите за повишаване квалификацията на кадрите, заети в морския бранш, организирането и провеждането на съвместни обучения, работа в сферите на социалната политика, културата и морския бизнес. Това стана ясно от думите на Н. Пр. Том ван Оорсхот - посланик на Кралство Нидерландия в България, при откриването на българо-холандски бизнес форум във Варна. В него се включиха над 80 представители от Варна и Дордрехт, а проявата бе открита от кмета на морската столица Иван Портних. "Това събитие е поредна стъпка в подкрепа и развитие на местния бизнес, в пълен унисон с амбицията на Общината да създава условия за директни международни контакти на наши компании с чуждестранни партньори от побратимените градове на Варна", заяви градоначалникът. Той припомни, че през следващата година се навършват 15 години от побратимяването на Варна и Дордрехт. Като пример за традиционно добрите контакти между холандски и варненски компании бе посочен МТГ "Делфин", където в момента се изработват поредните два специализирани кораба, построени в завода по поръчка. "Варна е един от основните фактори ние да имаме добре развита драгажна индустрия. Вярвам, че ще има още поръчки на драгажни кораби, произведени тук", каза кметът на Община Дордрехт - Арно Брок.

БУРГАС



Градът ще бъде домакин на международно скейт състезание

Бургас ще бъде домакин на най-голямото скейт състезание, правено в България през последните години. Събитието ще се проведе на 19 и 20 септември т.г., като заявка за участие са дали състезатели от Македония, Румъния и Белгия. Очакват се представители от още

няколко държави, както и най-добрите българи. Организатори на атрактивния турнир са Amnesia Skateshop и Община Бургас. Мястото е новият скейт парк в комплекс "Изгрев", до магазин "Велека". На 19 септември са квалификациите, а на 20-и - полуфиналите и финалите.

По регламент ще се правят едноминутни рънове, в рамките на които състезателят да покаже най-добрите си трикове. Наградният фонд е 3000 лева. Ще бъдат отличени най-добрите рънове от 1 до 8 място. Предвиден е и голям единичен приз за най-майсторски трик.

БЛАГОЕВГРАД

Модернизират центъра за деца и възрастни „Зорница“

Дневният център за деца и възрастни с увекдания "Зорница" ще има нов облик. Това става възможно, след като Министерството на здравеопазването одобри проект на Община Благоевград. За целта е осигурено финансиране по европейски програми. Планът предвижда да бъдат изградени външен асансьор, външна зимна градина и вътрешна оранжерия. Ще бъде оборудвана и сензорна стая. За нуждите на децата със специфични потребности ще бъдат направени но-



ви детски площадки. Промените имат за цел да улеснят достъпа до сградата за хората с двигателни проблеми. В центъра ще се развива трудотерапия, което ще помогне за социалната интеграция и за разгръщане на заложените по рождение дарби и способности на децата. Предвидени са още обучения за родители на малчугани с увреждания, както и за служителите, работещи в институцията.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

8 - 14 СЕПТЕМВРИ 2015

За здравето на бебето и майката



С установяването на бременността започват и безпокойствата на всяка жена - дали правилно се е хранила, какви препарати да приема, от какво да се въздържа. Защо обаче приемът на фолиева киселина трябва да започне още преди забременяването четете

на стр. 18

Усложненията на гуабета

Диабетната полиневропатия е едно от често срещаните увреждания на периферната нервна система. За щастие диагнозата може да се предотврати. Как? Отговорът -

на стр. 23

Признаците на андропазата



Мъжкият климакс настъпва, когато нивото на хормона тестостерон в организма започва да намалява. Какви са признаците на андропазата ще научите

на стр. 24

Мицеларна вода за всяка кожа

Мицеларната вода е измислена в лабораториите на френската козметична компания Bioderma, а чудодейната течност е станала популярна първо в Париж, където водата е твърда, а дамите - изключително суетни. Какви са предимствата на мицеларната вода -

на стр. 27

Спането през деня оказва положително влияние върху нивото на кръвното налягане, съобщиха от Европейското кардиологично дружество. Група учени от Атина провели експеримент, като анализирали данните на 200 мъже и 186 жени на

ДНЕВНИЯТ СЪН ПОНИЖАВА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

възраст 61 години с артериална хипертония. При участниците в експеримента, които спели през деня, нивото на

систоличното кръвно налягане се оказало с 5% по-ниско от това на хората, които бодърствали. Авторът на изс-

ледването д-р Манолис Калистратос заявил, че независимо от ниския процент на понижаване на кръвното налягане

рискът от сърдечносъдов инцидент намалява с 10% при хората, които си позволяват да спят през деня.



ТЕЛЕМАНИЯТА ВОДИ ДО ФАТАЛНИ БЕЛОДРОБНИ БОЛЕСТИ

Хората, прекарващи пред телевизора по пет и повече часа дневно, имат два пъти по-висок риск от белодробна емболия от тези, които са пред екрана максимум по два часа и половина. Това са доказали учени от университета в Осака. Те са наблюдавали 86 хиляди души в продължение на 18 години и установили, че рискът от белодробна емболия е най-силно изразен във възрастта между 40 и 59 години.

Изследователите сочат като допълнителен рисков фактор възможността да се свалят сериали и непрестанно да се гледат онлайн. Знае се, че редовните дълги полети също създават риск от белодробна емболия, но хората гледат телевизия далеч по-често и по-продължително, отколкото пътуват със самолет. Затова специалистите съветват - докато сте пред телевизор, също както и по време на полет, ставайте поне веднъж на час, раздвижвайте се и пийте вода.

Добрите и силни приятелства, създадени в детството, оказват благотворно влияние върху здравето, добрата форма и самочувствието в зрелите го-

ДЕТСКИТЕ ПРИЯТЕЛСТВА СА ЗДРАВΟΣЛОВНИ

дини. Изследователски екип от университета във Вирджиния проследил ученици доброволци в 7. и 8. клас до навършването на 27 години. При старта, когато участниците са на 13-14 години, най-добрите им приятели попълнили специално подготвени анкети, в които трябвало да оценят взаимоотношенията им, степента на доверие, причините за отчуждение и т.н. Приятелите трябвало също така да посочат дали участниците са проявявали желание да се впишат в средата си от връстници. Другата

част от изследването била посветена на проследяване на здравните показатели на участниците, когато навършвали съответно 25, 26 и 27 години. Оценявали се общото им здравословно състояние, индексът на телесна маса, нивата на тревожност и депресивност. Резултатът от изследването показал - тези от участниците, които в юношеството са имали емоционални и близки приятелства, старали са се да поддържат добри отношения с връстниците си, на 27-годишна възраст имат по-добро здраве.

ЗА ЗДРАВИ И УМНИ ДЕЦА

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докоза-хексаеновата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от израстването на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от

теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мастни киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Доказано е, че се подобрява възможността на детето да се концентрира, дори че се подобряват четенето и правописът му.



Приемът на есенциалните мастни киселини и ДНА по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на проблеми с концентрацията, дължащи се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефи-

цит на вниманието е неизвестна при много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести грипни и простудни заболявания, а при вече възникнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневно хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.

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

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

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



Д-р Вира ДЖОНГОВА,
АГ специалист
в МЦ „Лора“, София

С МИСЪЛ ЗА ЗДРАВЕТО НА БЕБЕТО И МАЙКАТА

хранила и как трябва да се храни оттук нататък, какви препарати да приема, от какво да се въздържа. Напоследък, тъй като отдавна се разбира, че фолиевата киселина е витаминът, който намалява драматично, с над 70 процента риска бебето да развие спина бифида, жените са информирани, че трябва да го приемат. Истината е, че за да бъде действително толкова занижен рискът, фолиевата киселина трябва да започне да се приема още преди забременяването. Тя взима актив-

но участие и в обмяната на желязото, а бременните жени са склонни към анемични състояния.

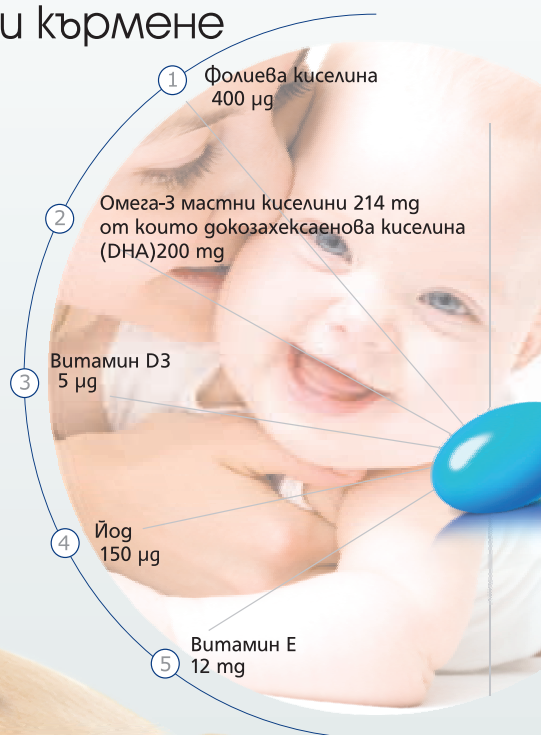
За развитието на ембриона и за правилното развитие на плода и детето след раждането много голямо значение има и достатъчното количество омега-3 ненаситени мастни киселини. Те имат пряко отношение и към провеждането на нервните импулси, и към развитието на мозъчните функции. От друга страна - доказано е, че недостигът на йод води до проблеми със запаме-



С установяването на бременността започват и безпокойствата на всяка жена - дали правилно се е

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

тяването, както и до проблеми в нервно-психическото развитие на детето. За съжаление България е район на йоден дефицит, поради което този микроелемент трябва да се добавя. Всеизвестно е значението на витамин D₃ като основен фактор за костното изграждане, поддържането на здравината на костите също не бива да се подценява. Рахитът при малките деца е причинен от недостиг на витамин D₃ и затова на бебетата се дава допълнително. Този витамин има важна роля и по време на бременността и трябва да бъде набавен в организма на бъдещата майка.

Някои бременни казват: аз не искам да приемам абсолютно нищо, ще си го набавям с храната. Но качеството на храната днес, доста индустриализираното отглеждане на зеленчуци не осигурява необходимите количества от витамини и микроелементи. Другата група жени казват: аз още от първия ден трябва да пия витамини, микроелементи, защото има повишени нужди от тях. Истината е някъде по средата. Едно разумно, рационално хранене до известна степен осигурява добър, но недостатъчен баланс в организма. Ние сме против даването погловно на комбинирани мултивитамини и препарати още от самото начало на бременността. Редно е да се предписва на всяка жена това, от което тя конкретно има нужда, строго индивидуално. И ние предпочитаме да направим определени изследвания, за да преценим какво

да предпишем. Това, което се знае със сигурност, е, че в голям период от развитието на бременността има недостиг на определени вещества.

Така че има препарати, които съветваме да се приемат почти през цялата бременност, а има и такива, които могат за много кратък период от време да се приемат, само при определени показания. Много добре балансиран препарат, който съветвам жените да приемат не само в начална бременност, е "Огестан". В него се съдържат фолиева киселина, омега-3 ненаситени мастни киселини, витамин D₃, йод и витамин E. Това е един прекрасно балансиран препарат. В много случаи наред с някаква предшестваша терапия за забременяване се включва и "Огестан" като елемент от лечение. Но трябва да кажа, че добрият състав на този препарат ни позволява да го използваме в доста широк диапазон в нашата практика, не само по време на бременност. Изключително подходящ е за прием от кърмещите майки именно заради наличието на микроелементи, определящи правилното нервно-психическо развитие на детето. "Огестан" е прекрасен препарат и за преходния период преди менопаузата, когато организмът на жената също има повишени изисквания на тези елементи. Той е напълно безвреден, може да се пие много дълго време, без да има опасност от предозиране, от неправилно натрупване на елементите.

ESOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Доц. д-р Венелин Герганов е старши лекар и завеждащ отделение в световноизвестната хановерска клиника, наричана "Мозъка". Като структура, организация, като архитектура тя наподобява човешкия мозък и е изцяло изградена според вижданията на своя основател, всепризнатия корифей в неврохирургията проф. Маджид Самии. Събеседникът ми е един от най-близките ученици и сътрудници на проф. Самии, преподавател е в Медицинския университет в Хановер, автор е на над 160 научни публикации и съавтор в 28 монографии. Той е пример за обречен по рождение на професията - покрай баща си - коремен хирург - едва 10-годишен влиза в истинска операционна.

Първите ми "пациенти" бяха куклите на сестра ми - оперирах ги, шиех ги. По време на следването, търсейки собствения си път, стигнах до неврохирургията. Проф. Романски, първият ми голям учител, беше най-мощният катализатор на интереса ми не само към специалността, но и към академичния подход. Благодарение на него бях добре подготвен и психически, и като философия, и като поглед върху специалността, така че ми беше сравнително лек и преходът към работата в Германия.

- Акцентирате повече на начина на мислене, отколкото на чистите умения. Кои принципи възприехте като водещи?

- В крайна сметка човек технически нещата ги научава. Но за мен е много по-важна философията. А принципите - те до голяма степен се припокриват и са повлияни и от втория ми голям учител - проф. Самии. Първото е, че за нас пациентът е нещо свещено - в морален и във всякакъв друг вид наша отговорност. В медицината няма гаранции, няма сто процента успеваемост, но целта трябва винаги да са тези сто процента. Да не се оставя нищо на случайността, нищо на фактори, които биха могли да се преодолеят.

- Как попаднахте в тази прочута клиника?

- В България няколко години работих в "Пирогов", после в неврохирургията на Александровска болница. По темата на дисертацията ми безспорен номер едно в света е проф. Самии и беше логично да отида при него на специализация. По-късно той ме покани да работя при него. След известно

колебание през 2006 г. реших, че това е мястото, в което мога максимално да се развия до степен, което за съжаление тук не е възможно. И причината е, че неврохирургията, както и медицината като цяло, е все по-скъпа, все по-зависима от инвестиции, от нови, много скъпоструващи апаратури. А те са непосилни не само за България, но и за повечето клиници в Западна Европа и по света.

- Това повдига и въпроса за достъпността на супермодерното лечение, за организацията на здравеопазването.

- За съжаление до голяма степен медицината в световен план става двукласова, защото в новите технологии и продукти се инвестира много, изключително са скъпи и не са по възможностите на нито една здравноосигурителна система. Тоест най-новото лечение дори теоретически не може да бъде приложено към всички пациенти и в най-богатите страни. И неслучайно навсякъде има тенденция за рестрикции на разходите и възможностите болниците, лекарите да закупуват нови неща. От друга страна - има медицина, която трябва да осигури основните грижи за всички хора.

Що се отнася до организацията, трябва водещи центрове, в които да се прилагат най-нови технологии, те да дърпат медицината напред, там да са концентрирани най-сложните случаи и опитът да се предава на звената, осъществяващи базисна помощ. Според концепцията на института, в който работя, там са събрани хора, водещи в своята област, без формално разделение на отделения, специалности, клинични пътеки и това дава възможност болният за няколко

МЕДИЦИНАТА Е ВСЕ ПО-ЗАВИСИМА ОТ ГОЛЕМИ ИНВЕСТИЦИИ

● С доц. д-р Венелин Герганов разговаря Галина Спасова



часа да бъде видян от различни специалисти. Това по принцип не става другаде поради структурите на здравните заведения. Нашата клиника е частна и е пример как може да бъде финансово печеливша и да предоставя услуга на много високо ниво. Защото този вид структури навсякъде по света, за да съществуват, правят селекция на болните и сложните, ангиражи много средства случаи се отхвърлят. Докато при нас е обратното. Това е един много успешен модел, по който клиници се правят сега в Китай, в Техеран, има преговори за Латинска Америка, за Гърция.

- Резултатите в модерната неврохирургия пропорционални ли са на скъпото лечение?

- В много области на неврохирургията да. Но особено важно е болните да излязат след операция с по-малко увреди, с функциониращи сетива, всички мозъчни функции да бъдат запазени. Това е големият напредък сега. Има още много какво да се желае, особено в лечението на злокачествените мозъчни тумори. Изключително мощно се работи в тази област, но все още липсват лекарства, които да блокират развитието им. Най-предиз-

викателни в неврохирургията са доброкачествените тумори - те са на такива места, че е изключително трудно да бъдат отстранени. Но премахнат ли се изцяло, болният е излекуван.

- Опитът улегналост ли носи, или изостря амбициите?

- За мен всеки случай е нов и се опитвам да надхвърля рутината, естествено, базирайки се на опита. Но друг от принципите, които съм научил от проф. Самии, е - сутрин като стана, да съм забравил всички предишни успехи и неуспехи и да подхожда към новите операции или предизвикателства като към съвсем бял лист. Миналите успехи никак няма да помогнат на човека, който е в ръцете ти днес, ако не направиш за него всичко възможно.

- В масовата представа мозъчните операции са и много продължителни.

- Да, 6-7-8 часа, имаме такива. Но героичните операции от 12-16 часа принадлежат на миналото. Това не е само заради модерната апаратура, а по-скоро заради новите концепции и опита, който се трупва. Неврохирургията от 90-те години е залагала на много сложни достъпи, опити за радикално

отстраняване на всевъзможни тумори. Но се разбра, че те не водят до по-добри резултати, най-вече като качество на живот. И се стига до по-премерена, пак радикална, но по-малко инвазивна хирургия. Приоритет за модерната неврохирургия е съхраняване на функциите. За разлика от преди, когато загубата на слуха или на друга функция се е приемала като неизбежна цена за спасяването на живота.

- Отскоро прегледате и в България.

- От тази година и като виждам колко е голяма нуждата, вече по-често идвам. Това е възможност за пациентите, но и за лекарите им да получат още едно мнение, което в никакъв случай не е насочено срещу колегите ми - 99 на сто от болните, които идват при мен, се лекуват в България. Малка част идват в Германия. Дори повечето отиват в други страни, въпреки че понякога съм се опитвал да ги разубежда.

- Защо ги разубеждавате?

- Защото тук се смята, че щом е в чужбина, независимо къде, е по-добре. В голяма част от случаите според мен в България ще получат по-добро лечение. Това, което може би няма да получат и което стресира хората, е отношението, организацията, условията...

- ... ахилесовата пета на системата ни.

- Особено важен момент. И в безнадежден случай желанието на човека да се бори и комфортът му са от изключително значение. Както е много важно за изхода и усещането, с което болният заспива в деня преди операцията. Болният трябва да се възприема като партньор. Голям проблем е това в България и трябва да се разглежда в целия социален и културен контекст, в патриархалния модел на отноше-

В медицината няма гаранции, няма сто процента успеваемост, но целта трябва винаги да са тези сто процента

нията лекар - пациент, в който лекарят взема решение, без да обяснява, да обсъжда. Но от друга страна, болните очакват и изискват това - единствено лекарят да вземе решение. За разлика от арабския свят, от Гърция. Сравнявам народопсихологията и отношението към здравните проблеми при различните националности, защото имам болни отвсякъде. При южните народи също така често близките настояват да не се казва на болния истината за състоянието му.

- Кое е по-правилно?

- Според мен да се знае е по-доброто. Така човек може не само да организира това, което има, но и да се бори. В Германия дори по закон сме длъжни да кажем истината на болния. Ако е чужденец, това е много деликатно. Но ако зададе въпроса, сме длъжни да му отговорим конкретно каква е прогнозата.

- Има ли връзка между макар и леките травми на главата, особено в детството, и туморите?

- Специално за менингиомите - доброкачествени тумори, произлизащи от обвивката на мозъка - има хипотеза, че може да са свързани с травми. Но не е доказана. Еднозначно може да се свържат обаче с радиацията - ако децата са били облъчени по някаква причина. По отношение на много дискутираната тема за мобилните телефони и тумори на мозъка и особено невроини на слуховия нерв - правят се изследвания, но няма еднозначни данни, които да отхвърлят или да доказват такава връзка. Със сигурност трябва да мине повече време, за да се разбере дали има късни последствия.

Не чети на тъмно, защото ще си увредиш очите! Това предупреждение е доста популярно, едва ли има човек, който да не го е чувал. Дали обаче то е обосновано научно, или е поредният здравен мит? Според д-р Рюдигер Шварц от Клиниката по очни болести към Университетската болница Хамбург-Епендорф за подобни опасения няма научни доказателства. Неговите съвети са споделени в CredoWeb от тематичната страница "Очно здраве".

Никой не бива да има гузна съвест, ако вечер чете на по-слаба светлина. Ако е достатъчно светло, за да различавате буквите, всичко е наред. Колко интензивна трябва да е светлината? По този въпрос медиците нямат еднозначен отговор. Всъщност зависи от индивидуалните особености на човека.

Лошата светлина може да е причина за бързата умора на очите, които се напрягат повече, пояснява д-р Шварц. Това обаче не уврежда очите. В тъмнината зеницата се разширява и фокусирането се затруднява. Оптимална за четене е дневната светлина. Лампите трябва да са разположени така, че да няма отражения по повърхностите. Също така не е добре светлината им да трепка. Това е допълнителен дразнител, който уморява очите.

Според експертите все пак има някакъв риск да се развие отклонение в зрението, ако

МИТ ЛИ Е, ЧЕ ЧЕТЕНЕТО НА ТЪМНО УВРЕЖДА ОЧИТЕ

Кампания за безплатна профилактика на детското очно здраве се провежда в момента в 150 оптики в страната от 1 септември до 31 октомври 2015 г. Научете подробности на www.credoweb.bg/eyes

редовно четем при лоши условия. За появата на късогледство или далекогледство обаче имат значение и други фактори като генетично предразположение, другите навици във всекидневието. Времето, което прекарваме вечер с книга или списание, обикновено не е толкова много. Само то едва ли ще доведе до проблеми със зрението. По-заплашени са хората, които работят всеки ден с компютър или книги.

Определено е лош навикът да се чете прекалено отблизо. Образът се проектира по неправилен начин върху ретината и това не се отразява добре на очите. Друг съвет на очните лекари: Избягвайте прекалено дългото взиране в екраните на смартфони - тяхната собствена светлина не може да осигури комфорт на очите.

Игра на чист въздух пази зрението на децата

Ето и друг важен съвет към родителите: Де-

цата, които играят повече навън на чист въздух и на дневна светлина, по-рядко страдат от късогледство. Така спира прекаленото издължаване на очната ябълка, което е свързано с ранното получаване на късогледство. Връзката е доказана с големи проучвания от 2014 г. в Бристолския университет. Според учените слънчевата светлина е тази, която влияе положително на зрението. Няма значение физическата активност на детето, наследствените болести или времето, през което то чете книги, станало ясно от анкетите на 7000 деца.

Вероятността децата, които редовно прекарват много време навън на 8-9 години, да страдат от късогледство на 15 г. пада наполовина. Нивото на физическа активност на 11 г. вече не оказвала толкова голямо влияние. Сега учените искат да изяснят колко време трябва да се разхождат малките, за да бъдат очите защитени. Предвиждат допълнителни



проучвания, за да се разбере как точно работи защитният механизъм и на коя възраст той функционира с пълна сила.

Иначе в наши дни късогледите деца и възрастни постоянно се увеличават. По-рано учените също констатирани при различни проучвания, че малчуганите, които играят повече

на улицата, носят по-рядко очила. Тогава обаче не успели да изяснят дали само пре-

биваването на чист въздух има значение, или играе роля и физическата активност.

5 ХРАНИ ЗА ДОБРО НАСТРОЕНИЕ

Природата е създала храни, които способстват за повишаване на настроението. Кои са те пише в страницата "Здравословно хранене" в CredoWeb.

Спанакът има високо съдържание на лутеин и други антиоксиданти, които защитават мозъчните клетки. Омлетът със спанак би бил едно прекрасно и полезно ястие. Той дава сили и повишава настроението.

Доматите се явяват основен източник на веществото ликопен. В човешкия организъм то действа като мощен антиоксидант и спомага за премахването на свободните радикали, които увреждат клетките. Това им действие спомага за по-добра кондиция.

Боровинките активират образуването на нови клетки в този отдел от мозъка, който отговаря за паметта. Сладкишът с боровинки за мнзина е неустойчиво удоволствие, палачинки с боровинки, сладолед с боровинки - удоволствия за вкуса и всички сетива.

Касисът съдържа много витамин С. Отдавна се смята, че витамин С подобрява жизнеността на нашия ум и ни прави по-енергични и изпълнени с позитивна енергия. Ако се чудите дали виното от касис влиза в тази категория - защо не?!

Шоколадът и в частност черният шоколад е изключително богат на антиоксиданти. Изследванията показват, че хапването на малко шоколад три пъти седмично понижава кръвното налягане, а тъмният подобрява кръвотока в тялото. За настроението не коментираме, всеки знае колко добре се отразява.

Още информация за здравословно хранене търсете на credoweb.bg

ИСТИНИ И ЛЪЖИ ЗА ПСОРИАЗИСА

При здравия човек кожните клетки се обновяват на всеки 28 дни. При болните от псориазис обаче обновяването става на всеки 5-6 дни. Това води до възпаление на кожата, появата на силно сърбящи червени плаки и натрупване на мъртва кожа (сквами). Те може да са по цялото тяло (най-често са по ръцете, торса, коленете, стъпалата, ноктите, лицето, кожата на главата). Ето най-популярните твърдения за кожното заболяване, коментирани в тематичната страница "Псориазисът говори" в CredoWeb.

1. Псориазисът е заразен: ЛЪЖА!
2. Псориазисът възниква на нервна почва: ЛЪЖА!
3. Псориазисът се предава по

- полов път: ЛЪЖА!
4. Възникването на псориазиса може да е свързано с интензивно емоционално преживяване или травма: ИСТИНА.
5. Псориазисът се дължи на лоша хигиена: ЛЪЖА!
6. Когато човек е болен от псориазис, трябва да спазва специален хранителен режим: ЛЪЖА!
7. Ако имам псориазис, не мога да ходя на фризьор, нито да си слагам парфюм: ЛЪЖА!
8. Слънцето (в умерени дози) може да помага при псориазис: ИСТИНА.
9. Много горещата вода облекчава: ЛЪЖА!
10. Стресът може да отключи кризи: ИСТИНА.
11. Магнетизаторите могат да лекуват псориазис: ЛЪЖА!
12. Няма лечение, което да унищожава псориазиса: ИСТИНА!

13. Алое вера лекува псориазис: ЛЪЖА!
14. Леченията бележат напредък през последните години: ИСТИНА!
15. Псориазисът се подобрява, ако не пиете мляко: ЛЪЖА!
16. Възможна е ремисия: ИСТИНА!
17. Псориазисът се лекува само с кремове: ЛЪЖА!
18. Балнеолечението е ефикасно при псориазис: ИСТИНА!
19. Биологичните терапии винаги причиняват сериозни нежелани ефекти: ЛЪЖА!
20. Псориазисът засяга само кожата: ЛЪЖА!
21. Псориазисът се предава системно от поколение на поколение: ЛЪЖА!

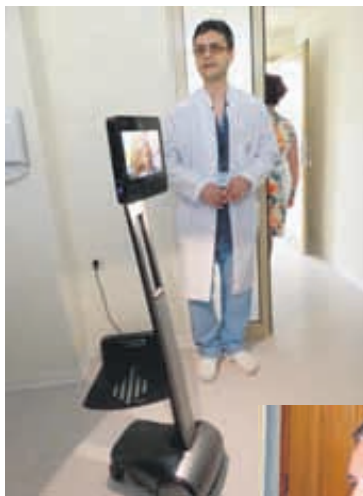
Търсете още информация за съвременното лечение на псориазиса на credoweb.bg

Може ли лекар да е на визитация при свой пациент, въпреки че физически се намира на 7700 км от него? Да, съвременните технологии правят това възможно. С помощта на робот - болничен асистент, проф. Григор Горчев, който е в Ню Йорк на 7700 км, проведе персонална визитация в МБАЛ "Света Марина" в Плевен заедно с проф. Славчо Томов. Това става ясно от публикация в профила на лечебното заведение в социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Проф. д-р Горчев е в САЩ по специална покана на Американската асоциация по лапароскопска хирургия като гост-лектор, а също и председател на едно от заседанията по време на форума. Роботът Грег му позволи да е в непосредствена близост със своите пациенти и колеги в Плевен. Роботът е на разположение на медицините от дни. Грег е пристигнал от САЩ, за да помага в напрегнатата работа и грижи за пациентите.

С негова помощ лекарите от екипа на проф. Горчев, който е медицински управител на болницата, могат да са при необходимост със свои-

ПРОФ. Д-Р ГРИГОР ГОРЧЕВ ПРЕГЛЕДА ПАЦИЕНТ ОТ 7700 КМ С ПОМОЩТА НА РОБОТ



Проф. Славчо Томов

те пациенти и колеги дори когато са физически на хиляди километри от болницата. Когато са на симпозиуми, конференции или по време на отпуск със "съдействието" на Грег те могат да участват в сутрешния рапорт, да присъстват на визитациите, да консултират лично пациент и да обсъдят с него важни аспекти от лечението или възстановителния процес, както и да консултират колега по време на рабо-

та в операционните зали.

Достатъчно е лекарят да носи специалното устройство за дистанционно управление с размерите на лаптоп, с което се управлява Грег. Роботът е висок около 1,20 м, придвижва се безпрепятствено и безшумно по коридорите, в кабинетите и болничните стаи, снабден е с екран, на който се вижда лицето на лекаря, и е с вградени звукови колони, за да се

чува гласът му.

По този начин се създава усещането за непосредствена близост с отсъстващия експерт от екипа на болницата, а пациентите могат да са в пряк контакт с лекаря, на когото са се доверили,

дори когато той не е физически край тях. Това е от изключителна важност за тях и им обезпечава така необходимия психологически комфорт, смята проф. Горчев.

Роботът е единствен засега в България, но не се



чувства самотен сред колегите си от МБАЛ "Света Марина" - Плевен, защото вече е всеобщ любимец, а и съсем скоро ще пристигне още един негов "колега". С помощта на асистент-роботите ръководството на МБАЛ "Света Марина", една от най-високотехнологичните болници в Югоизточна Европа, се надява да реши един болезнен проблем на съвременното здравеопазване - максималната оптимизация на времето на висококвали-

фицираните специалисти и експерти, така че нито пациентите, нито лекарите да са ошетени. По този начин, реализирайки в България концепцията за "пренесено присъствие" от съвременната роботика и телемедицина, екипът на болницата прави още една крачка към "света на бъдещето".

Потърсете профила на болница "Св. Марина" за още новости на credoweb.bg

ФИЗИОТЕРАПИЯТА УКРЕПВА ИМУННАТА СИСТЕМА НА ДЕЦАТА

Физиотерапията помага на децата да се възстановят по-бързо след боледуване, но и да се подготвят за срещата с есенно-зимните вируси. Това разказва във видео за CredoWeb д-р Величка Димитрова, лекар в Медицински център "Клиника Нова" във Варна.

Лекарите често пренебрегват използването на физиотерапия, но е добре родителите да знаят за тази възможност. Профилактичните курсове при деца, които често боледуват от инфекции на горните дихателни пътища и инфекциозни заболявания, имат особено голямо значение.

Дори да се наложи прилагане на медикаментозно лечение, физиотерапията помага децата много по-бързо да озд-



равеят напълно. Сега е моментът да се направят курсове за повишаване на имунитета в есенно-зимния сезон. Един такъв курс трае от 6 до 10 дни според състоянието и оплакванията за конкретното дете. Извършва се след обстоен преглед от лекар. "Клиника Нова" разполага с целия спектър на високочестотна техника. Родителите, които ползват фи-

зиотерапия за децата си, остават много доволни и после сами търсят специалистите ни, подчертава д-р Димитрова. Обикновено процедурите се назначават на деца над 2,5 г., но понякога се водят и съвсем малки деца. Работи се с деца от ранна възраст, например ако имат криви стъпала. В тези случаи се работи в тясно сътрудничество с ортопеди.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ И ПРОМОЦИИ В CREDOWEB

Болница "Бургасмед" стартира поредната безплатна кампания от прегледи при началник-отделение по неврохирургия - д-р Людмил Гецов, става ясно от профила на лечебното заведение в CredoWeb. Предишните се радваха на голям интерес, множество пациенти се записаха за преглед. Първата част от новата кампания ще бъде от 8 до 10 септември 2015 г. от 8:30 до 10:30 часа. Д-р Гецов ще преглежда пациенти с неврохирургични заболявания на централната и периферната нервна система - дискови хернии, дископатии и стеснения на гръбначния канал. Прегледите ще се извършват на 5-и етаж в отделението по неврохирургия.

За справки използвайте телефоните на регистратурата на болница "Бургасмед": 056/999980; 0892/222800; 0700 89088.

Медицински център FiHealth пък организира профилактични прегледи за рак на кожата срещу символичната цена от 5 лв. Всеки втори четвъртък от месеца дерматологът д-р Катя Захаријева ще преглежда пациенти. Желаетелите трябва да се запишат предварително на тел. 02 445 6666. Няма нужда от направление за специалист. Прегледите ще се извършват от 10:00 до 11:40 ч.

Регистрирайте се в credoweb.bg, за да следите акциите с безплатни прегледи и промоции на лечебните заведения. Ако ви интересува специална болница, център или лекар, последвайте профила им.

Според американските здравни власти едно осъвременяване на размера на порциите, който е изписан на етикетите на хранителните продукти, ще покаже по-реално количеството храна, което хората всъщност приемат.

Върху етикетите може да се прочете количеството храна в една порция, което хората смятат за нормално, но това не означава, че то е препоръчително за здравето. Например на етикета на половинлитрова бутилка сода пише, че една порция е 1 чаша и следователно бутилката съдържа 2 порции и половина. Само че повечето хора изпиват наведнъж цялата сода. Здравните власти препоръчват да се променят етикетите така, че бутилката всъщност да показва какво съдържа една порция. По този начин количеството на калориите и на въглехидратите в една порция ще бъде отразено реално.

Размерите на порциите са установени преди 20 години, но те се основават на изследвания от 70-те и 80-те години на миналия

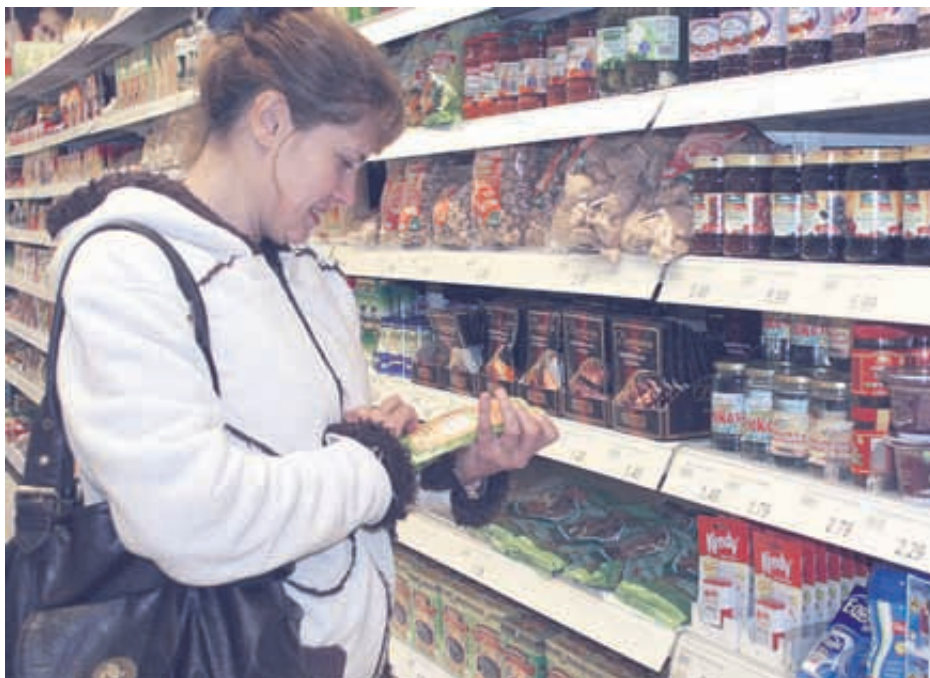
век. Оттогава начинът на хранене се е променил, посочват здравните власти.

Ако промените бъдат одобрени, новите размери на порциите могат да бъдат въведени още догодина, но властите посочват, че ще дадат срок от 2 години на производителите, за да променят етикетите.

Ето разумните размери на порциите на 5 разпространени храни, на които се спряха диетолозите: Сладолед

По правило размерът на 1 порция сладолед трябва да е половин чаша, но диетолозите не смятат, че е прекалено да се изяде и 1 чаша. Това се отнася за стандартния сладолед, който съдържа около 300 калории. Има такива, които съдържат по 600 калории в 1 чаша и затова трябва да се обръща внимание на броя на

РАЗУМНИЯТ РАЗМЕР НА ПОРЦИИТЕ



калориите и на количеството въглехидрати. В половин чаша сладолед има 15-18 грама въглехидрати, а диетолозите допускат приемането на около 15 грама въглехидрати с една порция.

Плодов сок

Според диетолозите разумната порция плодов сок е 1 чаша. Има и специалисти, които препоръчват половин чаша, защото в нея се съдържат 14 грама въглехидрати.

Плодове

Според официалните здравни власти препоръчителната порция от плодове е 1 чаша, което е равно на 1 малка ябълка или половин банан. Приемането на плодове е много полезно,

но не трябва да се забравя, че храната трябва да е разнообразна. Половин банан на закуска няма да ви засити, но към него може да добавите малко кисело мляко и някакви ядки.

Пилешки гърди

Препоръчителната порция пилешки гърди е 100 грама. Това е и необходимото за организма количество протеини, което трябва да се приема с едно хранене. Обикновено опаковките в магазините съдържат по-голямо количество. Разпределете го на порции. На 100 грама съответства размерът на едно тесте карти за игра.

Пържени картофи

За да ограничите приема на въглехидрати до 15 грама, една порция пържени картофи трябва да се състои от 8-10 картофчета. Може да си поръчвате и детска порция. (ЖД)

Лекари микотерапевти прилагат три от най-резултатните природни терапии за борба с рака в България. Комбинацията от тези терапии увеличава в пъти вероятността борецът се с онкологично заболяване да възстанови бързо нормалната работа на имунната си система, което е от решаващо значение за победа над болестта. И трите терапии са много известни, със столетна история и се използват до ден днешен с много голям успех в различни части на земното кълбо:

1. Микотерапия (лечение с лекарствени гъби)

2. Терапия с ЕСИАК® (световно-известния канадски билков продукт срещу рак)

3. Терапия с препарат, приготвен на базата на най-силния вид алое (Алое арборесценс) по рецептата на свещеника Романо Заго

Микотерапията е прилагана от векове в Китай и други азиатски държави като най-мощното познато средство за борба с рака и удължаване на живота. През последните години учени и изследователи от цял свят доказват противотуморното действие на лекарствените гъби. На база на тази научна информация в света се предлагат различни гъбени екстракти и комбинации от тях. "Имюн Модулятор" е името на един от най-ефикасните гъбени препарати в света, приготвен от 40% екстракти на 6-те най-изявени противоракови гъби. Този продукт показва удивително добри резултати при много пациенти. Вижте описаните случаи и видео с пациенти на сайта:

www.mikoterapia.bg

РАКЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОБЕДЕН!

От 1922 г. досега билковият продукт **ЕСИАК®** от Канада е помогнал на хиляди болни от рак хора да се преборят с коварната болест. Много от тях са били в последна фаза на заболяването и според лекарите от официалната медицина не са имали никакъв шанс за оздравяване. Прилагайки известния още като "противораков чай на канадската медицинска сестра Рийн Кейс", те са се излекували напълно и са доживели до дълбока старост.



Алое арборесценс е видът алое, който съдържа почти 3 пъти по-широк спектър биологично активни вещества от алое вера. Бразилският свещеник Романо Заго е разпространил продукта в Европа. Много негови познати, възрастни хора и деца са победили рака, приемайки този продукт.

Лекарите микотерапевти съчетават гореописаните терапии с правилно хранене, детоксикация на организма и с откриване и унищожаване на канцерогенните микроорганизми с помощта на биорезонансна апаратура. Благодарение на този комплексен подход в борбата с рака те постигат резултати, с които могат да се гордеят.



Случай на наш пациент

Георги Гаров (бивш преподавател и автоинструктор), тел. 0884 71 65 70

"Той (неврохирургът от Пловдив) гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък". Каза ми: "Няма лечение". И после прочетох за лекарствените гъби... Те, лекарите нищо не направиха, а сега на тези гъби!... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! Вече се парализирах и 40 дена ей тука на това легло не мога да мръдна, обаче пия гъбите... Минаха 40 дена... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Сега (септември 2015 г.) той се чувства много добре и ходи без бастун.

За повече информация,
тел.: 0878 780 302
www.mikoterapia.bg

- Изтръпване, парене, мравучкане в крайниците може да са симптоми на диабетна полиневропатия



Д-р Вълчо НАЙДЕНОВ, началник на неврологичното отделение в УМБАЛ „Каспела“, Пловдив

Диабетната полиневропатия е едно от често срещаните увреждания на периферната нервна система, дължащо се и на все по-голямата честота на заболяванията от диабет - както първи, така и втори тип. Голям процент от пациентите с диабетна полиневропатия, които се диагностицират в неврологичните отделения, са реално хора, които вече са преминали през диагностика от ендокринолог за основното заболяване. Но за съжаление немалък е процентът и на онези пациенти с диабетна полиневропатия, които идват с изяви симптоми на увреда на периферни нерви и ние установяваме и основното заболяване - захарния диабет.

Важно е, когато се появят различни симптоми -

като мравучкане, изтръпване, парене в горните или долните крайници, пациентите да бъдат задължително насочени за консултация с невролог. Прецизният неврологичен статус и допълнително включените изследвания, които можем да направим в неврологичните отделения (това е електромиографското изследване, ЕМГ), дават информация за увреждането на периферните нерви, за степента на

това увреждане и неговия тип. При диабетната полиневропатия най-често става въпрос за сегментна демиелинизация, но нерядко и за аксонална дегенерация. Освен електромиографското изследване, за което споменах, е добре в клиничния статус да се изследва по-прецизно дълбоката сетивност, която нерядко в различните си сегменти е нарушена при тези пациенти.

Важно е да се знае, че пациентите с диабетна полиневропатия, с диабет първи или втори тип, трябва да полагат изключително добри грижи за своите крайници. Ние им казваме, че

както се грижат за очите си, така трябва да се грижат за стъпалата си.

В Западна Европа пациентите освен с ендокринолози и невролози могат да се консултират и да бъдат под наблюдение от специалисти, които се грижат за стъпалата - за изрязване на ноктите, за почистване на петите и т.н. Тук за съжаление това го няма. Трябва много да се внимава с избора на обувки - те да бъдат удобни, по-широки, с ортопедични стъпала и подметки. Много съществено е да се избягва дори и най-незначителният травматизъм. При неспазване на всяко едно от изброените условия може да се стигне до по-сериозно увреждане най-вече на стъпалата и до развитие на хронични язви, които да преминат в гангрени, да се усложни

УСЛОЖНЕНИЯТА НА ДИАБЕТА СА ПРЕДОТВРАТИМИ

и ходът на самото заболяване. А пациентите с диабет и диабетна полиневропатия поначало са предразположени към развитие на такива хронични язви.

За щастие съществуват препарати, които могат да подобрят състоянието на пациентите с диабетна полиневропатия. Един такъв продукт е алфа-липоевата киселина, тя подпомага глюкозния обмен и минимизира неблагоприятната симптоматика при диабетна полиневропатия.

Механизмът на действие на алфа-липоевата киселина е комплексен.

За първи път този продукт е въведен в Германия преди около 50 години и има ефект както върху оксидативния стрес, така и върху гликемичния контрол - намалява инсулиновата резистентност, подобрява ендоневралния кръвоток и невралния метаболизъм. Бла-

гоприятен е ефектът на алфа-липоевата киселина върху съдовия ендотел, като най-важното е, че има съвършено минимални, незначителни странични действия. Понася се много добре, особено в комплекс с доказалите се при лечението на диабетна полиневропатия витамини от група В. Такъв комплексен препарат на нашия пазар е "Алфалипомакс" - той дава възможност за цялостно патогенетично лечение, спира-

не на развитието на диабетната полиневропатия и облекчаването на част от симптомите й. Съдържащите се в "Алфалипомакс" витамини В₁, В₆, В₁₂ и фолиева киселина подпомагат нормалното функциониране на периферната нервна система.

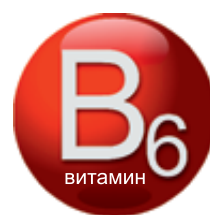
Мястото на невролога в диагностиката и терапията на диабетната полиневропатия бих казал, че е водещо. Но е невъзможно това да е единственият специалист, подходът трябва да е комплексен и неврологът да работи заедно с ендокринолози, съдови хирурзи. Само така, с комплексно лечение, можем да спасим пациента от усложненията, които се крият зад тежка, недобре лекувана или късно диагностицирана диабетна полиневропатия.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини В₁, В₆, В₁₂ 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



Мъжкият климактериум се нарича андропауза. При наследниците на Адам този период настъпва, когато нивото на мъжкия хормон тестостерон в организма им започва да намалява. Андропаузата протича различно от менопаузата. При жените производството на женските хормони спада изведнъж, а при мъжете намаляването на хормоналните нива става постепенно.

След навършването на 40-годишна възраст нивото на тестостерона обикновено спада с 1% годишно, което рядко се забелязва от мъжете, докато не надскочат 60 години.

Нивото на тестостерона на младите мъже често надвишава 1000 нанограма на децилитър, а средната стойност на тестостерона на 80-годишните мъже е 200 нанограма на децилитър.

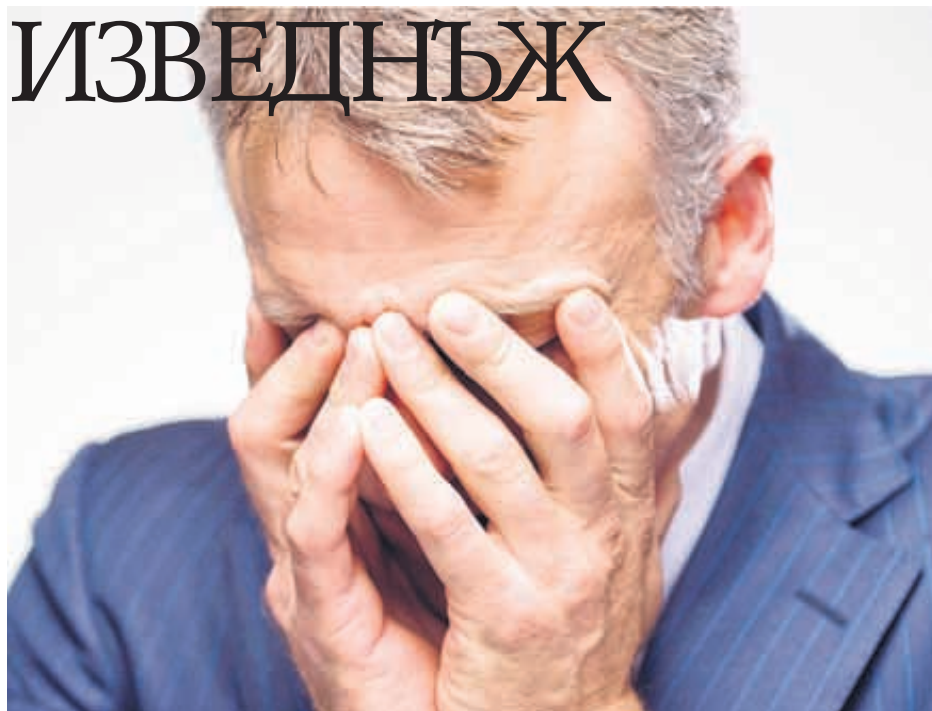
Някои мъже запазват нормални стойности на тестостерон и в късна възраст, а има и такива, които са с ниски стойности, без появата на никакви симптоми. Единственият сигурен начин да се разбере дали тестостеронът е нисък, е кръвният тест.

Симптомите на нис-

кия тестостерон са: слабо либидо, загуба на мускулна маса и сила, нощно изпотяване, безплодие, по-редки спонтанни ерекции, депресия, опадане на окосмяването по тялото, подуване на зърната на гърдите, сърцебиене, отпускане на тестисите, намаляване на ръста, умора, раздразнителност, понижаване на самочувствието, на концентрацията, на паметта, проблеми със съня, затлъстяване и анемия.

Нормално е с възрастта ерекциите да стават по-рядко. Причината за еректилната дисфункция не е просто остаряването. Около 90% от това нарушение обикновено се дължи на психологически или медикаментозни причини. Приемът на лекар-

АНДРОПАУЗАТА НЕ НАСТЪПВА ИЗВЕДНЪЖ



ства като тези срещу високо кръвно налягане може да е в основата на еректилната дисфункция.

Ето някои препоръки за справяне със симптомите на

андропаузата:

• Прегледайте се при лекар и обсъдете с него симптомите, лекарствата, които приемате, и необходимото лечение и промяна в начина на живот.

• Много възрастни

мъже страдат от недиагностицирана депресия. При мъжете нейната проява може да бъде не само потиснатостта. Тя може да се проявява

и с раздразнителност и вглъбяване в себе си. Често депресираните мъже работят прекалено много, прекаляват с пиенето или поемат рискове.

• Редовните физически упражнения помагат физически, психически и емоционално.

• Преминете на здравословна диета.

Тестостерон заместващата терапия е основното лечение при ниски нива на този хормон, но тя предизвиква много противоречия. Въпреки че помага на някои мъже, тази терапия носи рискове, особено за пациентите, които страдат от рак на простатата и от сърдечни заболявания. Освен това тя невинаги облекчава симптомите. Необходими са още изследвания за доказване на нейната безопасност и ефикасност. Има и теории, че билковите добавки могат да облекчат симптомите на възрастово намаляване на тестостерона, но досега за нито една добавка не е доказано, че е безопасна и ефикасна. (ЖД)

От хилядолетния опит на Аюрвега



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

Lactagyn®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus



Възстановяване на вагиналната флора
в случаи на бактериална вагиноза

Възстановяване и нормализиране на
естествената вагинална микрофлора
след прием на антибиотици и антимикотици

Всяко преходно нарушаване на баланса на
вагиналната микрофлора

Капсули за вагинално приложение

ECOPHARM

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 8





7 ПРИЗНАКА ЗА НЕДОСТИГ НА ВИТАМИНИ

Дефицитът на някои витамини в организма може да доведе до процеси, които въздействат негативно на здравословното ни състояние. Според специалистите липсата на всеки витамин е съпроводена с определени симптоми. Как да ги разпознаем?

1. Ако ръцете и краката ви често изтръпват и това е съпроводено с чувство за слабост в крайниците, сърцебиенето ви е учестено и паметта ви се влошава, това са явни симптоми, насочващи към дефицит на тиамин - витамин В₁. За отстраняването на тези признаци е необходимо да включите в менюто си царевича, ръжен хляб, фасул, спанак, бирена мая, моркови.

2. Когато установите, че зрението ви бързо се влошава, по време на работа очите ви се уморяват повече от обичайното, а върху зъбния ви емайл се появяват фини цепнатини, това е признак за недостиг на витамин D в организма ви. Най-сигурният източник на този витамин са слънчевите лъчи. Но той се съдържа и в някои хранителни продукти като растително олио, дроб от треска, някои риби като камбала, скумрия, както и в яйчните жълтъци. През зимата, когато слънцето не е особено щедро на ултравиолетови лъчи, се

налага да се снабдите с витамин D от аптеката.

3. Ако често боледувате от остри респираторни инфекции и постоянно ви съпровожда чувството на отпадналост или имате невралгии, значи организмът ви изпитва необходимост от пантотенова киселина, или витамин В₃. За да попълните дефицита, ще ви помогнат зелените грах, говеждият черен дроб и червеният боб.

4. Ако забележите, че кожата ви е станала по-бледа, дори има жълтеникав оттенък, венците ви кървят, губите тегло без причина и имате проблеми със стомашно-чревния тракт, това са симптоми на недостиг на фолиева киселина - витамин В₉. В този случай се налага да обогатите менюто си с цветно зеле, магданоз, броколи, свински и говежди бърбери, кисело или прясно зеле.

5. Забележите ли, че косата ви изведнъж е започнала интензивно да пада, кожата ви е по-суха,

зачестили са световъртежите, станали сте по-сънливи, чувствате се затормозени, набавете си витамин В₆. Вкарайте в менюто си зелен грах, необработен ориз, бобови култури.

6. Ако кожата на ръцете и лицето ви е започнала да се бели, забелязали сте появата на разширени капилляри, а сутрин усещате силна болка в краката и вялост, това е явен признак, че организмът ви има дефицит на рутин - витамин Р. Той се съдържа в червеното цвекло, боровинките, нара, сините сливи, шипките, морковите.

7. Започнете ли често да страдате от различни инфекциозни заболявания, спите лошо, кожата ви не изглежда добре, набавете си продукти, богати на аскорбинова киселина - витамин С. Него ще откриете в най-големи количества в следните продукти: киселото зеле, шипките, чушките, цитрусовите плодове, магданоза, но първенец са лютите чушки. (ЖД)

КЛАСАЦИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ В АПТЕКИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

Класацията е въз основа на ежемесечните данни за продажбите на фармацевтичния пазар на продуктите Витаголд, публикувани от IMS(международна компания за проучване)



1. КОЛАГЕН КОМПЛЕКС МАКС

Немска формула за здрави стави, кости, коса, кожа и нокти. С възрастта синтезът на колаген постепенно отслабва, а липсата предизвиква стареене на съединителните тъкани и костите (остеопороза). Съдържа колаген, вит. С, калций и магнезий, които подхранват и възстановяват ефективно ставите, костите и кожата.



2. РЕСТАВИТ МАКС

Специализиран продукт за здрави стави - хондропротектор, с 14 активни съставки! Хондропротективните препарати подхранват и предпазват ставния хрущял, забавят изхабяването му, забавят деструктивните процеси и остеопоротичните изменения на ставите. Подобряват ставните функции и тяхната устойчивост, намаляват възпаленията и болката.



3. ВИНОГИН

Комбиниран натурален препарат, разработен на основата на стандартизирани екстракти от Гинко билоба и Гроздови семена, обогатен с Магнезий и Селен. Спомога за оптималното кръвооросване на мозъка и слуховата зона и за овладяване на шума в ушите и световъртежа. Подобрява паметта и концентрацията.



4. УРОХЕЛП АКУТ

С бърз ефект при цистит. Съдържа концентриран екстракт от Американска червена боровинка 350 мг - с висока концентрация на РАС (проантоцианидини) 118 мг в 1 капсула. „Урохелп Акут“ облекчава симптомите при често уриниране, парене и дискомфорт на уринарния тракт.



5. ЛУТЕИН СУПЕР ПЛЮС

Комбиниран природен продукт, осигуряващ високи количества чист лутеин, зеаксантин, колаген, черна боровинка, рутин, витамини, микроминерали и антиоксиданти. Подобрява зрителната острота при нарушения на зрението, намалява риска от катаракта, възрастовата макулна дегенерация и синдромът „уморени очи“. Продуктът е много подходящ за диабетици, тъй като боледувачи са по-предразположени към гореизброените състояния.



6. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС

Пробиотичните бактерии допринасят за нормалното функциониране на имунната система, стомашно-чревния тракт, подпомагат усвояването на хранителните вещества и минералите, поддържат баланса на чревната микрофлора. Съдържа 7 щамове полезни бактерии + Пребиотик(инулин). Използва се по време и след употребата на антибиотици.



7. CONPROSTA

Съдържа нова революционна активна съставка - цветен прахец от маслодайна рапица, с над 25 години клинична употреба в цял свят и с клинично доказана ефективност. „Конпроста“ е Хит сред мъжете с проблемна простата в множество страни от цял свят. Облекчава симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата и намалява дискомфорта и паренето по време на уриниране. Подпомага сексуалната функция и увеличава либидото.



8. МАГНЕМАТРИКС

Без нерви и проблеми! Магнезиевият дефицит най-често не се търси и остава нелекуван, но за жалост, засяга над 60% от хората. Има много сигнали за недостига му - нощни болезнени крампи, скованост, болки в челюстта, главоболие, проблеми с нервната система и др. „Магнематрикс“ е продукт с четири вида магнезиеви соли с различна степен на усвояване. Допълнително формулата е обогатена с витамини от група „В“ за постигане на по-дълготраен и максимален ефект.



9. ДИАСАН МАКС

Специално разработен комплекс за допълнителен контрол на нивата на кръвната захар. Съдържа воден екстракт от Цейлонска канела. Включени са екстракти от Горчив пъпеш и Гимнема, обогатени с микроелементите Цинк и Хром. Всички тези 5 съставки увеличават усвояването на глюкоза от клетките чрез повишаване на инсулиновата чувствителност, намаляват производството на глюкоза в черния дроб и усвояването ѝ в гастроинтестиналния тракт.



10. КАЛМАТРИКС

За здрави кости, зъби, кожа, коса и нокти! Матрична формула от подобрени минерални соли на Калций и Магнезий, която осигурява въвеждане на оптимални количества Магнезий и Калций и тяхното максимално усвояване в организма. Добавеният Цинк в „Калматрикс“ има силна антиоксидантна активност и противовъзпалителни качества, а витамините Д3 и В6 подпомагат пълноценното усвояване на Калций в организма.

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

Въпросът за стареенето вълнува човечеството от незапомнени времена. Безброй велики умове са търсели универсалните причини за този неизбежен процес, на който е подвластна както живата, така и неживата природа. До неговата същност първи се докоснал немският физик Рудолф Клаузиус, който през 1865 г. постулирал мистичната величина ентропия, която крие в себе си обречеността на света и е истинската причина за стареенето и смъртта.

Идеите на Клаузиус били допълнени през 1872 г. от австрийския физик Лудвиг Болцман, според когото ентропията всъщност е мярка за подредеността на една система. Подредените системи са с ниска ентропия, а неподредените - с висока.

Близо столетие по-късно неговият сънародник Ервин Шрьодингер, носител на Нобелова награда, изказа гениалната мисъл, че живите организми постоянно увеличават своята ентропия, доближавайки се неумолимо към състоянието на максималната ѝ стойност, т.е. към смъртта. Този необратим процес в една или друга степен се забавя в резултат на това, че човекът извлича от околната среда отрицателна ентропия - храни се с вещества с висока степен на подреденост, т.е. с ниска ентропия. Да си припомним каква невероятна структура (цели четири нива на подреденост!) имат протеините - основната и жизненонеобходима съставна част на храната на човека.

Въглехидратите и липидите са също шедьоври

СТАРЕЕНЕТО Е КАПАН, ЗАЛОЖЕН ОТ СЪЗДАТЕЛЯ

на подреденост в природата.

Невероятен спор кипи в науката за т.нар. структурирана, високоподредена вода и нейната благотворна роля в човешкия организъм. А може би привържениците на невероятните свойства на тази уникална вода, до чиито свойства плътно се доближава тази от високопланинските извори и потоци, са прави - със своята изключителна подреденост тя способна за отнемане на част от натрупаната в организма ентропия, забавяйки стареенето и отдалечавайки ни от неизбежното... За съжаление, оказа се, че "надхитряването" на човека с термодинамичните закони има своя предел. През 1962 г. американският професор по анатомия Леонард Хайфлик откри печалния факт, че

съществува предел на броя на деленията, на които са способни човешките клетки - 50 плюс минус 10 и толкоз!

След това гибелта на клетките е неизбежна. Според руския учен Алексей Оловников причината за това е обстоятелството, че при всяко деление молекулата на ДНК се скъсява и когато поредното "отрязване" достигне до ген, кодиращ жизненоважна за клетката информация, тя загива. Около десетилетие по-късно хипотезата на руския учен беше блестящо потвърдена експериментално от носителите на Нобелова награда американските учени Елизабет Блекбърн, Карол Грейдър и Джак Шостак, които установиха, че край на хромозомите е защитен от специфични крайници, т.нар. теломери. Те могат да претърпят около 50 "подрязвания", след което клетката губи способността си да се дели и загива.

За изграждането на теломерите отговаря

специфичен ензим - теломераза.

При въвеждането му в клетката е постигнат невероятен успех - лимитът на Хайфлик е преодолян и тя е в състояние да извърши цели сто деления, т.е. да удължи почти двойно живота си! Но до създаването на подмладяващи таблетки на основата на теломеразата все още е твърде далеч. Появата им може да се очаква след не по-малко от едно-две десетилетия.

В средата на миналото столетие американският биохимик д-р Денхам Харман предложи свободнорадикаловата теория, според която някои форми на кислорода (т.нар. свободни радикали) са изключително активни и са в състояние да уредят чувствително редица важни структурни елементи на човешкия организъм - протеини, молекулите на ДНК и пр. Сега е известно, че **свободни радикали се образуват и в резултат на въздействието на редица фактори в околната среда -**

различни видове радиация, електромагнитно поле, както и множество химични вещества, съдържащи се в атмосферата, храната и водата. Тези невероятно агресивни частици са причина за стареенето на клетките (увеличавайки тяхната неподреденост, т.е. ентропията!) и за около осемдесет заболявания, между които сърдечните, различните видове рак, паралич, ревматоиден артрит, алцхаймер, катаракта и т.н.

Човешкият организъм разполага със своя достатъчно ефективна защита срещу свободните радикали,

на предния рубеж на която е ензимът с витеватото наименование супероксиддисмутаза, открит през 1968 г. от американските би-

охимици Д. Мак Корд и И. Фридович. В негова помощ действат протеинът глутатион, витамините А, С и Е, полифенолите и множество вещества, съдържащи се в храните. Въпреки дълбоко ешелонираната защита част от свободните радикали все пак успяват да се прокраднат през защитния вал и да нанесат непоправими вреди, главно върху информационната осигуреност на клетките - молекулите на ДНК. Тези промъкнали се "диверсанти" отнемат немалко години от нашия живот...

Оказва се, че загубата на информация е една от съществениите причини за гибелта на клетките.

Последните съществуват, докато получават информация, че всички процеси в тях протичат нормално. В обратния случай сработва самоубийствена команда - "прекратяване на жизнената дейност", посредник за която е белтъкът с означение **p66**. Екип от американски и италиански учени успя да обезвреди гена, кодиращ този белтък в организма на опитни мишки, в резултат на което животът им се удължил с цели 30%! Този успех разкрива невероятни перспективи за увеличаване на продължителността на човешкия живот с цели 20-30 години.

В края на миналото хилядолетие американският професор Леонард Гуаренте шокира света с хипотезата си,

че нискокалоричният стрес отключва в организма гени, кодиращи синтеза на специфични белтъци - т.нар. сиртуини. Последните активизират особени ензими, нещо като кралска гвардия, които се заемат с охраната на молекулите на ДНК, активизират клетъчната енергетика, подмладяват клетките и по същество удължават живота

на организма. Редица изследвания доказват, че по-ниската интензивност на метаболитните процеси води до по-малко увреждания в клетките и по същество удължава техния живот. Всеизвестният факт, че жените живеят средно с около 10 години повече от мъжете, се обяснява с по-ниския интензитет на протичащите в организма им биохимични процеси.

В самото начало на XXI век ученикът на професор Гуаренте - Дейвид Синклер, сензационно обяви, че **ресвератролът - природен полифенол, съдържащ се в червеното грозде, увеличава цели 13 пъти активността на магическия сиртуин SIRT1.**

Съществуват още немалко причини, водещи до увеличаване на неподредеността в човешкия организъм. Една от тях е т.нар. гликозилиране - съшиване на важни белтъчни вещества под действието на глюкозата (ах тази глюкоза!), поради което те престават да изпълняват своите функции.

Логичен е въпросът защо, след като Той, Съзателят, е сътворил такова съвършено създание като човека, не му е дарил безсмъртие. Нещо повече, бидейки убеден в интелектуалните възможности на своето творение, той е пуснал в ход не един, а няколко механизма, поставил е няколко капана за състаряването му, водещи в крайна сметка до физическата му смърт... Отговорът е равеносилен на студен душ. Защото Съзателят е сметнал за целесъобразно

съхраняването на вида и предаването от поколение на по-

коление наследствена информация,

а животът на отделния индивид представлява интерес само до изпълняване на неговите репродуктивни функции... Тъжно, но факт! Т.е. в отредения ни от Него отрязък от време ние трябва единствено да се постареем да предадем във вечността съдържащата се в нас наследствена информация. Като бонус ни е отредено временно да се порадваме на красотите на живота.

Едва ли в близко бъдеще ще се преборим с презумпциите и капаните, поставени от Съзателя по пътя към лелеяното безсмъртие, но все пак определено можем да "изкрънкаме" някоя годинка в повече.

Това, което е в нашите сили, е намаляване на нивото на калоричността на приеманата храна, регулиране до минимум на консумацията на въглехидрати, особено на т.нар. "бързи" захари, ползване на съгориращи кръвната циркулация средства (топли вани, малки дози алкохол, физическа активност), използване на екологично чисти продукти и висококачествена вода, отказ от тютюнопушене, живеене в незамърсена среда, прием на поливитаминни препарати и адаптогени, избягване на стресовите ситуации и т.н. И разбира се, да се надяваме, че в рамките на нашия живот учените ще успеят да намерят някои от ключовете към капаните, заложили от Съзателя.

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

gropov_bg@yahoo.com

Ако искате да научите какви са най-разпространените митове за остаряването, влезте в обновления сайт на вестника ivotatdnes.bg

Тина БОГОМИЛОВА

Водата не може да отмие всички нечистотии и грима на лицето. Но когато в нея има частици, наречени мицели, козметичните шишенца за почистване са почти излишни.

Мицеларната вода е измислена в лабораториите на френската козметична компания Bioderma. Според модната библия Vogue чудодейната течност е станала популярна първо в Париж, където водата е твърда, а дамите - изключително суетни. Сега всяка известна марка има в каталога си поне един вид мицеларна вода.

Козметичният тоник съдържа мицели на естери на мастни киселини - частици, които абсорбират всякакви нечистотии. При контакт с повърхността на кожата липофилните полюси на мицелите се разтварят и задържат във вътрешността на мицела излишния себум и замърсявания.

Мицелите са малки сфери, съставени от повърхностно активни вещества с две части - хидрофобна глава (насочена към водната повърхност) и хидрофилна опашка (насочена към вътрешността на сферата).

Повечето козметични продукти, както и кожата, съдържат масла, които са неразтворими и водата не може сама да ги отмие. Но мицелите го правят, като прихващат мазнината. Така имаме чиста кожа, и то без агресивни фактори, които дразнят и зачервяват.

Мицеларната вода не съдържа алкохол, оцветители, ароматизатори и сапун. Тя е подходяща за всеки тип кожа и може да се използва за третиране дори и на най-нежните места като зоната около очите.

Напоследък мицеларните води са предпочитаните почистващи козметични средства, които изместват тоалетното мляко и тониците. Те отмиват всякакъв грим - червило, фон дьо тен, руж, сенки за очи, дори и водоустойчивата спирала. Кожата е почиствена и освежена, липсват алергични реакции. Мицеларната вода е подходяща дори за почистване на нежната бебешка кожа.

Вълшебната течност запазва баланса в хидролипидния слой на кожата и оказва успокояващо, хидратиращо и тонизиращо действие. Може да се използва при раздразнение на кожата, зачервявания след козметични процедури, пилинг маски, скрабове, епиляция. Също и при слънчево изгаряне, както и при ухапвания от насекоми.

Едно от предимствата на мицеларните води е пълното и качествено почистване на кожата на лицето в дълбочина, без да е необходимо измиване с вода след употребата им.

Мицеларната вода може да се използва по

МИЦЕЛАРНАТА ВОДА ПОЧИСТВА ВСЯКА КОЖА

• Има успокояващо, хидратиращо и тонизиращо действие



всяко време - сутрин за премахване на излишния себум и остатъците от нощния крем, през деня за освежаване на кожата и вечер за премахване на грим и хидратиране.

Препоръчва се да се прави на два етапа. Първо малко вода се изсипва върху памучен тампон и се отстраняват гримът и замърсяванията. След това с втори тампон лицето се обтрива и така по кожата остава фин защитен слой от водни молекули и естери на мастните киселини, които я бранят от външни агресори по-дълго.

Специфичните със-

тавки, добавени в някои мицеларни води, ги правят подходящи при борба с проблеми като розацея, дерматит, акне, много суха или много мазна кожа.

В някои има екстракти от зелен чай, краставица и цинк, които осигуряват матиращ и противовъзпалителен ефект за мазната кожа. Други разтвори са обогатени с алантоин и са чудесен избор за силно чувствителната, както и за детската кожа, а тези с различни растителни екстракти и масла имат подхранващо и омекотяващо действие.

Повечето от мице-

ларните води, които се предлагат на пазара, са без парфюми. Те могат да бъдат намерени в почти всяка аптека, цените са от 10 лв. нагоре, като има и по-ев-

тини. Дерматолозите обаче препоръчват използването на мицеларна вода от марки, които произвеждат медицинска козметика, а те са малко по-скъпи.

ДОМАШНА МИЦЕРАЛНА ВОДА:

90 мл розова вода

3 мл сулфатирано рициново масло

20 капки витамин Е

5 мл масло от шипки

Всички съставки се наливат в шишенце с вместимост поне 150 мл.

Рициновото масло е важно, за да се получи еднородна смес. Домашната мицеларна вода не е прозрачна като тази в магазина, а има жълтеникав цвят. Разклаща се преди употреба.

Учени от университета на Северна Каролина провели изследване с участието на 954 души и установиха, че първите видими признаци на остаряването се появяват на 25-годишна възраст. Затова дерматолозите предлагат програма минимум за борба с бръчките на различна възраст.

20 години

На тази възраст се препоръчва само профилактика - внимателно почистване на кожата сутрин и вечер. Плюс задължително овлажняване и защита на епидермиса. Дневните кремове трябва да съдържат достатъчна защита от ултравиолетовите лъчи - за града с фактор 20, а за плажа - 40.

На тази възраст не е необходимо да се посещава козметичен салон, но ако имате голямо желание за това, може да си направите почистване или слаб фруктов пилинг.

ПРОГРАМА МИНИМУМ ЗА БОРБА С БРЪЧКИТЕ НА ВСЯКА ВЪЗРАСТ

30 години

Започва период на отслабване на тонуса на епидермиса и на скоростта на обновяване на клетките на кожата. Появяват се първите видими бръчки и първите сигнали за възрастови изменения. Очертават се назолабиални гънки. Кожата все по-трудно задържа влагата.

Програмата минимум за възрастта от 30 до 40 години е дълбоко овлажняване на кожата, подхранване преди лягане, защита от слънцето. Нанасяйте крем около очите 2 пъти дневно - сутрин и вечер. Старайте се да миете по-рядко лицето си с чешмяна вода, защото тя изсушава кожата и предизвиква появата на бръчки. По-добре изтривайте лицето си с тоалетно мляко.

Изберете си личен козметик, който ще определи вида на кожата ви и грижите за нея. Необходими са редовни процедури - почистване, пилинг, мезотерапия, леки масажи.

40 години

Кожата се обезводнява най-много след навършването на 40 години, защото тогава започва първата хормонална промяна, свързана с възрастта. Способността на кожата за самозащита и самоовлажняване намалява и се появяват нови бръчки, а предишните стават по-дълбоки. Бръчките по шията предателски издават годините. Кремове с лека консистенция вече не помагат. За тази възраст са подходящи кремове на основата на церамиди, които възстановяват връзките между клетките и пречат на изпаряването на влагата. Необходими са още кремове против стареене на кожата и с ефекта на ботокс. Също така редовни масажи. Използвайте фон дьо тен с разсейващи светлината тонове, които скриват бръчките.

50 години

Възрастовите прояви, които се натрупват на тези години, са свързани с климакса и хормоналните изменения в организма - под очите се появяват торбички и лицето се отпусна. Кожата бързо става по-суха и сменя типа си - обикновено се превръща в суха и чувствителна. Производството на колаген и еластин все повече намалява.

Само с кремове кожата вече не може да се овлажнява, налага се редовно прилагане на мезотерапия, специални коктейл-инжекции и филтри. Един път годишно - химически или лазерен пилинг. Кремове, серуми, маски с ефекта на лифтинга. За тъмните петна по кожата помагат средства, които съдържат бетионин и ретинол. Пластиката се назначава от дерматолог козметик. Но това вече е извън програмата минимум. (ЖД)



Клементина СТРАТИЕВА, психолог

Всяко дете в процеса на израстване достига момента, в който преминава от детството в света на възрастните. Това е възраст, в която нарастват нивата на половите хормони, които от своя страна водят до изменения в мозъчните функции, засягащи преценката и чувствата. Време, в което нашето дете се чувства малко или повече объркано и неразбрано. На фона на тези импулси тийнейджърът търси своята индивидуалност и своето място в света. Ние като родители сме тези, които можем да помогнем в трудния период, като подобрим нашите умения за общуване с младия човек.

КАК ДА ОБЩУВАМЕ С ТИЙНЕЙДЖЪР

● Забрани и заповеди са пагубни за отношенията ви с подрастващия

Ето няколко практически съвета:

- Опитайте да се държите с него като с възрастен, а не като с малко дете. Така или иначе досегашните правила и норми започват да не важат. В разговорите се стремете да обсъждате, а не да осъждате.

- Декларирайте уважение, но и въведете ясни правила. Това е много важен момент: покажете, че приемате тийнейджъра като равнопоставен на вас, че му давате по-голяма свобода, но че това неизбежно води със себе си и носенето на по-голяма отговорност от негова страна. Правилата, които трябва да се спазват, следва да бъдат гъвкави, а не авторитарни.

- Говорете с него на позитивни теми. Това ще го насърчи да споделя както доброто, така и



негативното, което изживява.

- Ако ви затръшне гневно вратата, не избухвайте. Изчакайте да се успокои и когато е готов да говори за реакцията си, го изслушайте. Не насилвайте нещата. Не забравяйте, че подобно поведение обикновено е прикрит зов за помощ и е ясен знак за това, че има нещо, с което не знае как да се справи. Вашата задача е да достигнете заедно

до същността на проблема и да дадете варианти за справяне.

- Подкрепяйте го! Независимо че в определени ситуации може според вас да не се е справил отлично, потърсете първо позитивното и го отбележете. Едва след това споделете мнението си и посочете различен начин на мислене, действие или реакция.

- Важно е да знаете какво точно означава за

него приятел и какво точно влага в тази дума. Не критикувайте приятелите му. В тази възраст за наше огромно съжаление ние, родителите, минаваме на втори план.

- Уважавайте личното му пространство! Не ровете в личните му вещи, в телефона и компютъра му, не го подслушвайте и не го следете на всяка крачка. Така ще покажете своето уважение и доверие към личността му.

- Не забравяйте, че всяко чувство и емоция, всяка ситуация, всичко, което се случва в тази възраст, се преживява много по-силно, отколкото сега си спомняте. От сегашната ни гледна точка и натрупания житейски опит всичко това ни изглежда много пресилено, но за тийнейджъра не е така. Това е възрастта на първата любов, първите успехи, но и първите разочарования и провали.

- Научете го да уважава и цени парите: определете седмичен бюджет според възможностите ви, който да получава в началото на седмицата. Ако не му стига, обсъдете ситуацията и му помогнете да разпределя средствата си и да се справя с наличното. Това е и възможност да го подтикнете да се учи и развива и по този начин той сам да се реализира и да изкарва желаните от него пари в бъдеще.

- Говорете за секса открито. В случай че не е готов да говори за това или има задръжки, вие поемете инициативата, за да разберете какво точно знае или се интересува да научи. Бъдете сигурни, че това е тема номер едно за него в момента.

И най-важното - подхождайте с уважение и любов. Важно е вашият тийнейджър да знае, че винаги ще бъдете зад гърба му и може за разчитане на вас. С ваша помощ той ще се научи да уважава и цени себе си и другите и ще навлезе в живота самоуверен и по-подготвен.

За контакт:
02 4817029;
0878 550212

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

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

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

NeOx

Просто се движиш!

Серията Неокс - крем и масажно масло, съдържа натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно-мускулните болки.

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™



Мудеяда - повече от готварско състезание

Белите бърбери на птици и животни, които всички куртоазно избягваме да наричаме с истинското им име - тестиси, и ползваме евфемизми като камъчета, бижутата на бика, хайвера на каубоите или прерийни стриди, не са за всекидневно ползване. Те са сравнително евтина, натурална храна и са много богати на белтъчини, мазнини, тестостерон и минерали. Хапват се в малки количества, а китайците ги смятат за едни от най-мощните афродизиаки на света.

И понеже ние на Балканите не се червим като ощици гостополници, когато стане дума за вкусно приготвени субпродукти, имаме едно събитие, чието лого пародира добре позната марка бързи закуски с многозначително и нарочно заоблени форми на М-то, известно като Световен шампионат по готвене на тестиси - Мудеяда (или Мудреяда). Идеологът, основател и неуморим организатор на инициативата Лубомир Ерович си има изградена цяла философия по темата. Той смята топките, в пряк и преносен смисъл, за сръбска запазена марка, така както шотландците са известни със скоча, а

швейцарците - със своите сирена. И защо да не организира една Световна купа, както има в спорта? Разликата е, че участниците в Мудеяда няма да се явяват на предварителни квалификации, а ще могат да кръстосат шпаги с готварските си умения дори ако са дошли в последната минута в една непретенциозна по домашному и много, много забавна и приятелска атмосфера.

Мудеяда няма защо да променя програмата си

и тя е една и съща от първото издание през 2004 г. досега. В последния петък на август и тази година участниците и



В порция от 100 г бели бърбери има 135 калории, 26 г белтъчини, 3 г мазнини, 375 мг холестерол и едва 1 г въглехидрати. В овнешките тестиси се намират макронутриенти, сходни с тези в говеждите или свинските, както и към 171 мг натрий, 380 мг калий, 6% желязо, 26% фосфор, 3% магнезий и 13% цинк.

феновете започнали да прииждат към Рудник, Югозападна Сърбия. Рейсове от столицата Белград са многоброй-

ни, на всеки час (разстоянието е около 110 км). Когато бяхме в района на Чачак преди пет години, пътувахме с кола от България и съвсем лесно открихме мястото. Предизвикателство беше да намерим къде да нощуваме, тъй като идеята на фестивала е да кэмпингуаш сред природата и да се срещаш и забавляваш с другите мудеядци. Сега вече се предлагат повече квартири от местните, както и хотел наблизо с плувен басейн. Тогава обаче, тръгнахме без палатка, уж щяхме да спим у едни хора, после у други и накрая се спяхме в колата. Вечерта обаче си струваше - видяхме

целия процес по създаването на палатковия лагер, кутиите и тенджерите с вече приготвени деликатеси за предстоящото състезание, а на скарите отделяха аромат и се опушваха неземно традиционните за сърбите чивапчичи, плескавици и вешалици. Всеки беше понесъл да се хвали с поне 2-3 вида от домашните си (не само от известните сливови) ракии, а пластмасовите шишета обикаляха из цялата група. Младите бяха изпратени да събират дърва, защото всичко щеше да се приготвя в гърнета и тави на открит огън. Хората от постоянното присъствие (основните няколко отбора са с пиперливи имена все около основната тема) се радваха отново да са заедно и приемаха нас, новациите, с много неподправено гостоприемство и интерес. След около час никой не знаеше на какъв език говори, но всички се разбирахме и тупахме по раменете. В петък вечерта към осем на импровизираната сцена се качи и бендът на събитието и обогати музикалния фон с маршове, рок, фолк и евъргрийни -

разбира се, начело с вездесещия Лубомир. Следват ситуации, достойни за камерата на Кустурица, печени прасенца и яки веселби.

В събота измиваме очи на потока и продължаваме със снощната програма. Чакаме по обед едно от малкото задължителни неща на Мудеяда - официалното откриване и обявяването на началото на състезанието. Готвенето приключва привечер и започва опитването и съпоставянето на ястията от компетентното жури по вкус, аромат и цялостен вид. Търси се и най-оригиналното ястие от бели бърбери, което да стане звездата на фестивала. Никой не остава без награда, разбира се, предходните победители са амбицирани да повторят успеха си, а всички се обзавеждаме с тениски с топчестото „М“ на събитието. В осем започва награждаването, а победителят по право получава тематична дървена пластика и коктейл от бели бърбери и купонът продължава поне до два след полунощ, когато приключва официалната част.

Белите бърбери се готвят лесно,

стига да знаете някои тънкости. Свинските, козите и биволските имат по-силна миризма, затова е добре да се изкиснат за по-дълго време. Аз първо ги обелвам - с много остър нож правя срез по кожата, после ги слагам върху дъска и захващам ръбчето. Отделям внимателно вътрешността от обвивката. Предварително варя марината от вода, дафинов лист, по няколко зрънца бахар и черен пипер. Като изстине, добавям чаша бяло вино, счукани скилидки чесън (и евентуално лимонови корички) и на кисвам обелените бели бърбери за една нощ. Според Лубомир Ерович, който има повече от четвърт век опит в приготвянето им и издадена книга с рецепти на английски, месото трябва да узрее в маринатата поне 24 часа, за да стане крехко и ароматно. На другия ден ги нарязвам по диагонал на тънки под сантиметър резени (ако ще ги пържа или панирам) и на кубчета, ако ще ги готвя на яхния.

● Тънкоосте да бъдат добре отцедени. Може да ги пригответе върху грил тиган или с гладко дъно, но непременно с незалепащо покритие. Нагрейте съда добре и наредете подправените със смлян черен пипер и сол парченца. Отгоре слагам пергаментова хартия за печене и притискам с тежка тенджера. Така излиза допълнителната влага и месцата се запичат, а не стават като варени.



Непременно трябва да има място по края, за да излиза отделящата се влага. След 3-4 минути ги обръщам и отново затискам. Стават препечени и много вкусни.

● Друг вариант е панирането: пригответе патафри от 1 разбито на пяна яйце, чаша бира, 2-3 лъжици брашно и сол и черен пипер на вкус. Панюрата трябва да е с гъстотата на палачинково тесто. Загрейте дълбок тиган между средно силно и силно, сипете обилно олио (поне 2 пръста) и топвайте добре отцедените парченца месо в панировката. Пържете до златисто. Дълбоката тенджера предпазва вас и околните повърхности от евентуалното пръскане.

● Може и да отцедите маринованите бели бърбери и да ги запържите в масло за десетина минути. После добавете 2-3 глави лук и няколко гъби, нарязани на лунчици, 5-6 смачкани скилидки чесън и подправки - сол, черен пипер, суха или прясна мащерка. Понеже са постно месо, върви им



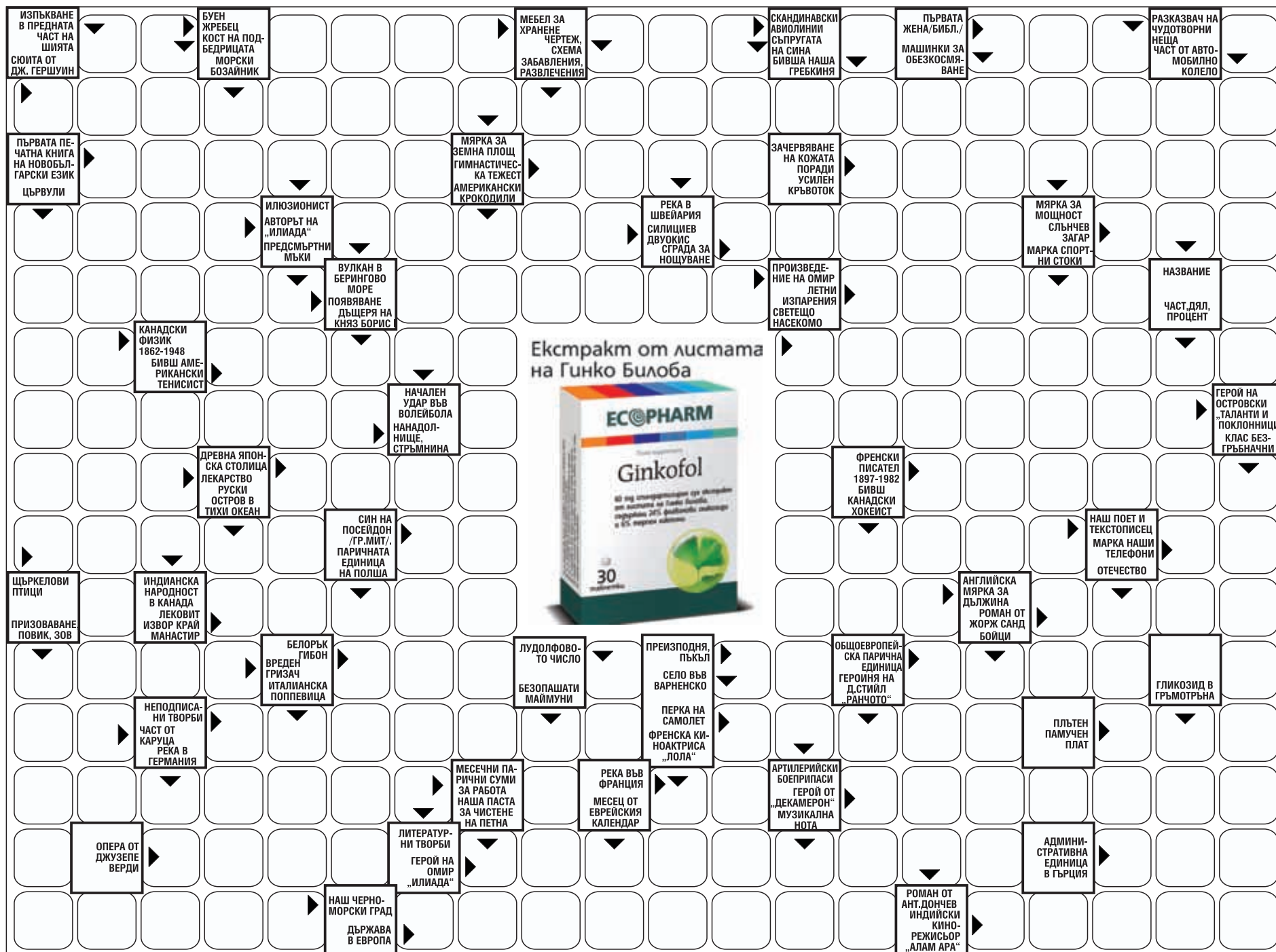
бекон или сланина на малки парченца. Когато лукът омекне и започне да се карамелизира, прибавете консерва домати на кубчета, 1 дафинов лист и люто чушле. Разбъркайте, похлупете и гответе двайсетина минути. Личните ми фаворити са телешките, агнешките и петльовите бели бърбери. Като вкус и текстура са ядкови, крехки, деликатни.

На кулинарната Мудеяда в Сърбия всяка година участниците в състезанието измислят все по-нови и различни рецепти, за да вземат акъла на журито и обикновените ценители. Извън традиционните яхнии и пърженето те правят пайове с бели бърбери, пекат ги на шишчета, смила ги и ги влагат в кюфтета и дори торти. Всеки състезател ги е събирал в личното си стопанство или е купувал бели бърбери от различни животни и птици, за да блесне - щраусови, конски, овчи, от кенгуру и какви ли не. Маринатите и заготовките се пазят като свещена тайна.

Практични идеи: Трябва да имате поне половин килограм бели бърбери, за да си струва усилието. Попитайте във вашата месарница дали могат да ви ги доставят. Поради високото съдържание на вода внимавайте при пържене, госта пръска. Можете да ги сервирайте както за мезе и предястие, така и за основно ястие. Опитайте ги с винен сос или с бешамел. Когато са сготвени и крехки, сложете ги в прегънат омлет и дори върху блат за пица.

Цялата инициатива има, типично по балкански, и политическа окраска. С уговорката, че нямат намерение да обидят или засегнат никого, всяка година от 2010 насам символично в онлайн гласуване се избира "Мъжът с най-яки топки" не само сред световните политици, но и сред тези, които имат куража да дадат нови измерения в живота и традиционните ценности. Затова сред победителите виждаме президента Обама заради приноса му за преодоляване на световната икономическа криза; Джулиан Асандж, Владимир Путин и Феликс Баумгартнер, който скоочи с парашут в Космоса. През 2013 г. Едуард Сноудън победи с минимална разлика пред... Ангела Меркел. Тази година единствен претендент за титлата беше Алексис Ципрас.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА



РЕЧНИК : АМАГ, АНИКИНО, АРЕТАЛОГ, ИРАНИ, МАГО, РОЗИН, САХАЛИН

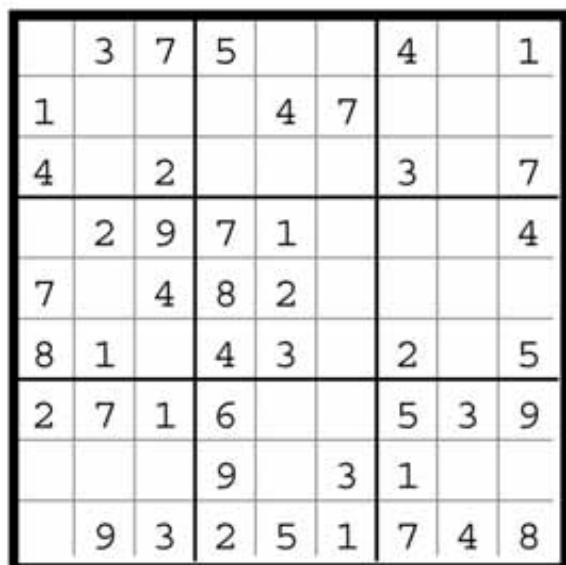
ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 31:

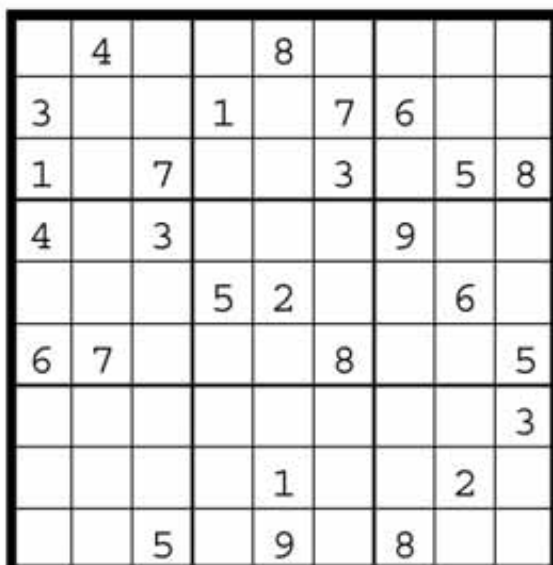
Водоравно: Аба. Багаж. "Малтийският евреин". "Ра". Велес. Абзац. Она. Лак. Йога. "Бел ами". Езекиев (Димитър). Дискета. Остров. Знак. Аня. АРО. Роднина. Ерг. "Те". Еон. Снаги. Ас. Цайс (Карл). Ми. Ибиков. Ун (Ким Чен). Чан. Феод. Бак. Водомери. Ракиново. Мисисипи. Ред. Идол. Спане. Тренд. Апартаменти. Име. Ерол. Рожен. Ива. Виц. Милева (Леда). Ис. Заря. Реотани. Акан (Таръ).

Отвесоно: ФЕРАРИ. Наводнение. Епос. "Легия". Абордаж. Атлас. Егидя. Рез. Бие. Карик (Майкъл). Китна. Айсберг. Обида. Ето. Анатомия. Скала. Ос. Колев (Тодор). Иба. Нар. Аязмо. Ост. "Таис". Пиво. Вец. Ма. Ит. Ер. Звиница. Прозорец. Осем. Енево. АУДИ. "Еми". Биак. Дейност. АН. Износ. "Мирела". Ленин (Владимир). Чеперек. Араван. Маринова (Софи). Жак. Камини. Длан.

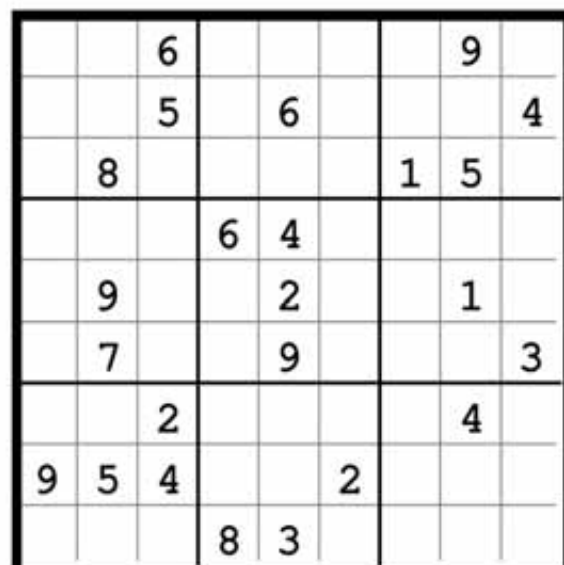
ΛΕΧΟ



СРЕДНО



ТРУДНО



ЖИВОТЪТ ДЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-сун

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

Печат: Алианс Медианпринт АД, Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,	Разпространение: 0887 75 33 70 k.kostadinov@health.bg
--	--

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



Марги Фиш сложи край на кариерата си

Достигалият до №7 в световната ранглиста тенисист Марди Фиш изигра последния мач в кариерата си по време на Откритото първенство на САЩ тази година. Американецът загуби във втория кръг след 6:2, 3:6, 6:1, 5:7, 3:6 от 18-ия в схемата испанец Фелисиано Лопес. 33-годишният янки беше на гейм от победата в мача. В четвъртия сет Фиш проби за 5:4 и сервираше за място в третия кръг, но допусна пробив на нула и до края на частта взе само две точки.

В петия сет бившият четвъртфиналист от US Open имаше четири шанса за пробив, но не успя, докато испанският левичар реализира единствения си брейк поинт и така спечели срещата. Фиш беше изпратен от аплодисментите на зрителите на корт "Артур Аш", сред които бяха съпругата му и неговите родители.

През 2012 година Марди претърпя сърдечна операция, а после и още една през 2014-а. Той се завърна на корта през февруари тази година и обяви, че турнирът в Ню Йорк ще бъде последен в кариерата му. Американецът е спечелил шест титли от турнири на АТР. Фиш има и сребърен медал от Олимпиадата в Атина през 2004 г.

Бербагов се приближава към България



един сезон. Гръцкият клуб не разкрива подробности по сделката, но според медиите в страната благоевградчанинът ще вземе 1,6 млн. евро под формата на заплата, а още 600 000 евро са залегнали като бонуси при постигането на определени условия.

В последния ден на трансферния пазар Бербагов и неговият агент Емил Данчев бяха в Бирмингам за преговори с Астън Вила, но не постигнаха съгласие и приеха офертата на участника в Лига Европа.

"Добре дошъл в нашия звезден отбор, Димитър! Успех!", обявиха от ПАОК на официалния си сайт.



Григор Димитров пак отпадна рано

Григор Димитров отпадна още във втория кръг на US Open, след като претърпя драматична загуба с 2:3 сета от състезаващия се за Казахстан руснак Михаил Кукушкин, в отделните части 3:6, 6:7 (2), 6:2, 6:4, 4:6. Двубоят между двамата продължи над три часа и половина.

Това е поредният турнир, в който Спортист №1 на България за 2014 година отпада рано-рано от надпрева-

рата. Хасковлията започна плахо срещата и допускаше нетипично голям брой непредизвикани грешки. Макар да повеждаше пробив в началото на първите два сета, Григор отстъпи и в двете части. В третия сет българинът стабилизира играта си и успя да се наложи с 6:2, връщайки интригата в двубоя. В четвъртата част Димитров успя да нанесе решаващ пробив в десетия гейм, благодарение на което доведе нещата до пети

сет. В него Кукушкин просто не даде шанс на Григор при сервис, а един-единствен колеблив сервис-гейм и последвал пробив се оказаха напълно достатъчни на родения във Волгоград тенисист да си гарантира успеха. По този начин Григор Димитров отново се размина с възможността за първи път в кариерата си да направи пълен обрат от 0:2 до 3:2 сета.

Българинът ще загуби още точки в ранг-

листата, след като няма да защити достигането до четвърти кръг миналата година и почти сигурно ще падне надолу в световната ранглиста, където заемаше 17-о място до началото на Откритото първенство на САЩ.

Българското участие на US Open 2015 ще се запомни с едва четири мача, след като още първите си двубои загубиха Цветана Пиронкова и Сесил Каратанчева.

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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

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

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

Яна КАСОВА, Пекин-София

15-ото световно първенство по лека атлетика в Пекин спокойно може да се определи като шампионата на изненадите и силните постижения. Най-сериозната новост от деветте състезателни дни е рокадата в доминацията на САЩ и Русия. Кения е най-силната нация в леката атлетика, след като за първи път страна, различна от бившата ГДР, Русия (СССР в миналото) или САЩ, се качва на първото място в класирането по медали. Кенийците спечелиха седем титли, шест сребърни и три бронзови отличия. Американците са едва трети, изпреварени и от Ямайка, руснаците пък са чак девети.



Лалова подобри личния си рекорд на 200 м



Петрова остана на крачка от медалите в Пекин

Леката атлетика е под властта на Кения

България не спечели медал. Отново. Последното отличие за страната ни от световно първенство е от Осака 2007, но то дойде със задна дата, след като допинг наказание на руски атлети изтегли Даниела Йорданова до бронз на 1500 м.

До три финала достигнаха българските атлети на стадион "Птичето гнездо" в Пекин - Габри-

Ивет Лалова и Габриела Петрова са отличниците за България

ла Петрова стана четвърта в тройния скок, Ивет Лалова - седма на 200 м, а Мирела Демирева се нареди девета в скока на височина.

И трите ни състезателки дебютираха на такъв етап от първенство на планетата в дисциплините си. Петрова подобри личния си рекорд на 14,66 м. Възпитанич-

ката на Атанас Атанасов няколко пъти в състезанието беше в позиция за медал, а след това през сълзи сподели, че е изпуснала отличията.

"Трудно е, когато си поставяш големи цели и не можеш да ги изпълниш. Няма как да няма разочарование. На личния рекорд съм доволна, но можеше медалът да е в нас - каза атлетката ни. - Но така било писано. Много съжалявам."

Лалова пък стана първата българка, която участва на финал на 200 м от 28 години насам и с 22,32 сек се изкачи до позиция №2 във вечната ранглиста на страната ни. Във финала Ивет се нареди седма с 22,41 сек. С пристигането си в Пекин спринтьорката ни имаше личен рекорд от 22,51 сек в дисциплината (2004 г.). С успешното си представяне в Пекин 31-годишната атлетка вече се замисля дали Олимпийските игри в Рио да са последното ѝ състезание, или да продължи и за шампионата на планетата в Лондон през 2017 г.

"Тръгнах си от стадиона и си казах: "Аз се влюбих в 200 м". Нали знаете, че се случва да виждаш някого много пъти и изведнъж се получава нещо по-различно и си влюбен", каза щастливата Ивет след първенството.

Юсейн Болт вече с 11 титли



Юсейн Болт беше непобедим на „Птичето гнездо“

Юсейн Болт вече има 13 отличия от планетарен форум - три трябва от златни отличия на 100 м, 200 м и 4x100 м от Берлин 2009, Москва 2013 и Пекин 2015. В Дегу 2011 той спечели титлите на 200 м и 4x100 м, а в Осака 2007 беше втори на 200 м и втори с квартета на Ямайка на 4x100 м. С 11-те си златни медала той е еднолично №1 в историята по брой спечелени титли от световно първенство по лека атлетика.

Може да е трудно за вярване, но ямаецът изостава в една класация - по брой медали. Мерилин Оти (Слвн) все още е отличник сред всички атлети по този показател. Тя има 14 медала - три златни, четири сребърни и седем бронзови.

И Демирева премина квалификацията в скока на височина със 192 см, а ден преди световния рекорд на Стефка Костанова от 209 см да навърши 28 г. Мирела се класира девета във финала със 188 см. Венелина Венева-Матеева участва в квалификацията на дисциплината и вече има девет участия на световни първенства, колкото няма нито един друг скачач на планетата.

Останалите седем наши атлети на "Птичето гнездо" се представиха под възможностите си.

И все пак можем да отчетем, че българин спечели отличие в Пекин. Или поне атлет с родителите българи. Роденият в Брюж Филип Мила-

нов донесе за Белгия сребърния медал в мятането на диск в Пекин. Миланов, чиито роднини са в Кюстендил, а треньор е неговият баща Емил Миланов - бивш състезател на България в диска, подобри личния

си рекорд на 66,90 м, за да се качи на почетната стълбичка. Постигнатието е и нов рекорд на Белгия.

BGathletic.com
Снимки:
Getty Images for IAAF

Егун атлет - гва рекорда в Пекин



Ашън Итън подобри световния рекорд в десетобоя

Единственият световен рекорд на планетарния шампионат в Пекин стана дело на Ашън Итън (САЩ) в дисциплината на дисциплините - десетобоя. Американецът защити златния си медал по най-добрия начин - с 9045 точки - с 6 повече от досегашния му световен рекорд, регистриран в олимпийската 2012 година (9039 точки). Така Итън си осигури чек от \$160 000 - \$60 000 за титлата и \$100 000 за рекорда. Итън направи и един неофициален световен рекорд в двудневната надпревара, след като финишира за 45,00 сек на 400 м - най-бързата обиколка в десетобоя за всички времена.

Себ Коу победи Бубка за шеф на ИААФ

Себастиан Коу е новият президент на Международната асоциация на атлетическите федерации (ИААФ). Британецът получи предимство от 23 гласа пред Сергей Бубка за първото място в света на леката атлетика. На Конгреса на ИААФ, предхождащ световното първенство в Пекин, 115 национални федерации дадоха своята подкрепа за Коу, а 92 - за Бубка. Коу ще има възможността да ръководи ИААФ в следващите 4 години.

цените са валидни от 08 до 14 септември

1.99
-2.79
лв/бр
29% НАМАЛЕНИЕ

Краве масло "Deutsche Markenbutter" 250 г

5.69
-6.99
лв/кг
19% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене "Давидово" 1 кг

3.99
-5.39
лв/кг
26% НАМАЛЕНИЕ

Охладено пиле "Лудогорско" 1 кг, тарелка

5.99
лв/кг

Свински бут без кост, 1 кг от нашата витрина

4.29
-5.99
лв/бр
28% НАМАЛЕНИЕ

Течен шоколад "Nutella" 350 г

5.99
-8.99
лв/бр
33% НАМАЛЕНИЕ

Бонбони "Lindor" 175 г, асорт