



Ще има ли
реформа
в съдебната
система

На стр. 4



Представяме ви
доц. Анна Михова,
Водещ патолог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 43 (170), 24 - 30 ноември 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Гита Минкова, журналист:
**Раните
от терора
не се лекуват
със заклинания**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Експерти
изготвиха
алтернативен
Бюджет 2016

На стр. 5

Електро-
мобилите
са създадени
с мисъл за
бъдещето

На стр. 8 и 9

Какво очаква
Софийският
университет
от новия си
ректор

На стр. 10

Григор
Димитров
закрива сезона
с шоу в София

На стр. 31



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

Повече за диабета на стр. 25



Световният парламент на
българите събра във Варна
сънародници от 38 страни

На стр. 15

**При
подут корем**

Хранителна добавка

Comfortex®

Очаквайте скоро
Комфортекс таблетки!

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

Билкови таблетки за смучене

„Актавис“ ЕАД на първо място в класацията „Работодател на годината“ 2015



Г-жа Екатерина Костуркова благодарни за наградата

„Актавис“ ЕАД – търговската част на компанията в България, зае първо място в категория „Средни и големи компании“ в класацията „Работодател на годината“ 2015 в годишно проучване на консултантската компания Aon Hewitt.

„Актавис“ ЕАД е

единствената фармацевтична компания сред най-добрите работодатели в класацията.

Г-н Гълъб Донов, зам.-министър на труда и социалната политика, връчи наградата на „Актавис“ ЕАД по време на церемония. Г-н Донов сподели: „Не

съм изненадан, че тази компания е на първо място в категория „Средни и големи предприятия“. Тя е голям и доказан работодател в България“.

От името на „Актавис“ ЕАД наградата получи г-н Питър Бергуист, вицепрезидент „Югоизточна Европа“ на „Алерган“/„Актавис“, и г-жа Екатерина Костуркова, директор „Човешки ресурси“ на „Актавис“ ЕАД.

„Имахме ясно поставени цели, които съм щастлива, че изпълнихме успешно. Тази награда е плод на много усилия и активна работа, свързана с удовлетвореността на слу-

жителите на „Актавис“ ЕАД. Благодаря на екипа „Човешки ресурси“, на целия мениджърски състав и на всички служители на нашата компания“, сподели г-жа Костуркова.

„Аз съм изключително горд с нашия екип в България – сподели г-н Бергуист. – Започнахме работа по удовлетвореността на нашите служители преди четири години и тази награда доказва, че сме на прав път.“

Напомняме, че през 2013 г. „Актавис“ ЕАД зае четвърто място, а през 2014 г. второ място в категория „Средни и големи компании“ в класацията „Работодател на годината“.



Белослава и управителят на OMV България г-н Петър Величков на старта на кампанията

„В хармония с добрия вкус“ с OMV и Alessi

Предколедно OMV предлага изненада за своите лоялни клиенти: всеки ценител на елегантните италиански чаши и прибори с марката Alessi може да купи желан комплект от оловен кристал с намаляване до 91% срещу бонус точки. За лице на новата кампания избра поп и джаз певицата Белослава. В отговор Белослава направи подарък – специална мелодия, вплела в себе си R&B ритми и кристален звън на чашите Alessi с думите: „За първи път ми се случва по такъв естествен и хармоничен начин да обединя двете изкуства – кулинарното и магията на музикантното“. Решението да стартираме сега не е случайно, идват дните на декемврийските празници и всеки, който избира нашата верига бензиностанции, може да направи стилин коледен подарък за своя дом, за близки и приятели на истински коледна цена“, коментираха от OMV.

Промени в информационната система на ЧЕЗ за обслужване на клиенти

ЧЕЗ стартира планирани технически промени в информационната си система за обслужване на клиенти. Дейностите ще продължат не повече от 5 работни дни.

В този период ще се приемат заявления от всички клиенти, посетили центрове за обслужване на ЧЕЗ. Заявленията ще бъдат обработвани своевременно, като за тази част от тях, които ще бъдат приключвани след края на планираните дейности, клиентите ще получат съответно уведомление.

„Не очакваме да бъде нарушен нормалният ритъм на работа. Създадохме организация, която да позволи обслужването на нашите клиенти да протече гладко и по време на дейностите по извършване на техническите промени в информационната ни система“, каза Димчо Станев, директор „Обслужване на клиенти“ в ЧЕЗ България.



ЧЕЗ поставя клиента във фокуса на дейността си и непрестанно полага усилия за подобряване на обслужването. От стъпването на компанията на българския пазар преди 10 години досега броят на местата за плащане беше увеличен от 319 на над 4000 и бяха открити 32 центъра за обслужване на клиенти. Дружеството въведе 6 начина за безкасово плащане и разработи близо 100 вида услуги. Тази година компанията от Групата на ЧЕЗ в България успешно преминава ресертификационен одит на системите за управление на качество съгласно стандарта ISO 9001:2008.



Твоят педугатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на мегидоните

Добре де, а какво следва от поредните кървави атен-тати в Париж? Засега слуша-ме и гледаме само жен-ствени въздишки – „аз съм Париж“, „Няма да се дадем“, „Не ни е страх“ и прочие сълизи и сополи.

Скъпи дами, само жените твърдят, че не ги е страх. Мъжът признава страха, за да го уни-щожи. Крайно време е една по-мъжествена Европа да заяви – да, има от какво да се страху-ваме!

Затова след кървищата в Париж аз лично очаквам, че Европа най-сетне ще захвърли мултикултурното безстрашие и ще се сдобие с топки. Ако не и с двете, поне едната. Защото, ако не предприеме най-сетне нещо конкретно срещу врага, френ-ският политически елит рискува да остане без работа. А след него и немският, брюкселският и така нататък.

Валери Найденов,
„24 часа“

Една "бърза", "евтина" про-гноза, която можем да на-правим, е, че събитията от френския черен петък трина-десети ще добавят още ракетно гориво в партийните машини на популистката радикална дес-ница (в смисъла на Кас Муде) в Европа, като тази на Front National на Марин льо Пен. Върху нестихващата вълна от бежанци, която залива Стария свят, вече отдавна сърфират представителите на тези пар-тии. В България "политическият спин" (по сполучливото опре-деление на колега, публикувано в "Дневник") вече се "вихри" с нова сила, а вкарването му зад решетките само ще окичи забо-ляването със сакрален ореол на мъченик.

Петър Чолаков,
„Дневник“

Н о Третата световна война няма да свърши с раз-грома на Ислямския ха-лифат. Атенатите ще продъл-жат. Ще продължим да се чудим

Светът след атенатите в Париж

защо в Европа убийци са не само пресните „бежанци“, но и трето поколение на някогаш-ните бежанци в Европа от Северна Африка и Близкия изток, родени и израснали в Европа.

Ще ни помогне само един от-кровен, безпристрастен и без недомлъвки анализ на „корена на злото“. Това е идеологията, изповядвана от тези младежи. Тази идеология се нарича ислям.

Мнозина я наричат религия. И тя наистина е религия. Но е и още нещо, което липсва при християнството и будизма. Ислямът е и политическа док-трина. Като доктрина тя иска да управлява първо отделно взети държави, после целия свят. Политически, административно и юридически.

Проф. Божидар Димитров,
„Труд“

Явно е, че нещо куца в по-литиките, че обществото се променя и предстои промяна. Международната по-литика трябва да се промени. Затова трябва да разчитаме на онези принципи, които са оце-лели при всякакви прекеждия над 300 години – европейските принципи, стоящи в основата на европейските общества. Всяко друго действие би било в услуга на тероризма и ще до-веде до цикъл от насилие.

Руслан Трад, „Монитор“

Дори и по чудо от небето ха-лифатът да бъде разгро-мен, никой от компаньо-ните в Брюксел няма отговор

какво да прави с хилядите войн-ствени салафити във вътрешния си двор. Нито има представа как да се справи с нараства-щите антиимигрантски и анти-мюсюлмански нагласи в запад-ноевропейските общества. Лесно е да засипеш с бомби Рака, но няма начин да бомбар-дираш брюкселския квартал „Моленбек“, известни места в Лондон или 19-и район в Париж, дал на света касапите на "Шарли ебдо" - братя Куаши. Европейските власти е крайно време да спрат да третират джихадистите като сгруппи ка-призни деца и трябва да започ-нат да гледат на тях като на това, което те искат да бъдат и са - вражески войници и "спящи клетки" от терористи смърт-ници, готвещи се да осъществят масово изстребление над гяу-рите в собствените им столици.

Руслан Йорданов,
„Стандарт“

Възможно ли е една част от все по-смаляващия се свят да живее по морални стандарти и норми от VII век, а друга част - в XXI век? Възможно ли е хармонично съ-жителство?

Около този въпрос ще се развива основният фронт на Третата световна. Вероятно е възможно. Големият проблем е, че и двете части си имат свои универсалистки концепции за подредбата на света и държат да ги наложат. При това хората от VII век използват достиже-нията на останалата част от света (морално-етични и техно-логични), за да го покорят или

унищожат. Иначе казано, Изтокът се опитва да превърне силата на Запада (свободата, правата на човека, интернет, фейсбук и т.н.) в негова слабост. Предстои да видим дали ще успее.

Ясен Бориславов, „Сега“

След Париж от 13 ноември има една наистина добра новина: Европа ще бъде принудена да заживее в света. Светът е съвсем различен от концерт на Eagles of Death Metal, светът отдавна е концерт на мъртвия метал, просто обик-новените европейци в петък го научиха. И за да се промени този свят, трябва да му помог-нем да се промени целия. Промяна, която да усети по-следният судански рибар, бе-дуинът в Синай, кюрдът, който се лута между четири държави, и бедният пушун на границата между Пакистан и Афганистан... Навсякъде, откъдето идва терор-ът. Всички тези хора също като нас не искат да убиват или да бъдат убивани. Искат да живеят според собствените си пра-вила, да бъдат уважавани и да имат право на бъдеще. Това няма да стане, веейки френ-ското знаме във фейсбук. Ще трябва да развеем всички зна-мена. Ще трябва да живеем в света.

Любен Дилов-син, Фейсбук

Ако свалим малко интензи-тета на тревогата, Европа винаги е била място, къ-дето идват от другата свър-шено различни хора. Това прави Европа Европа. Това се е случвало хилядолетия наред. Аспарух и неговите хора едва ли са дошли тука мирно. Въпросът е Европа да про-дължи да бъде Европа, тоест да успява да съжителства с ново-дошлите, да ги убеди в преиму-ществата, които вече има. Да ги убеди, че те са дошли в един свят, който е различен и е по-добър за отделните хора.

Евгений Дайнов,
offnews.bg

ПОСОКИ

Крайт на смирението



Петър ГАЛЕВ

Трогателно е писмото до терористите от съп-руга на загинала в па-рижките атенати млада жена, оставила нев-ръстно момченце без майка. Както и жестът на представящ се за мюсюлманин младеж в Париж, който призо-вава да го прегърнат като знак на разгранице-ние между религията му и тероризма. И хо-рата масово го прегръ-щаха. Защото са възпи-тани в християнския морал да прощават и в европейския морал да приемат и подпомагат различията. Дълбоко в основите на толерант-ността стои и разбира-нето, че силният може да е великодушен и да отстъпва. Защото е убе-ден, че неговата пози-ция е правилната и тя в един момент ще по-беди. Т.е. лошият в крайна сметка е мал-цинство и той ще се поправи, имайки пози-тивния пример. Но про-дължаваме ли ние да сме от силната страна? Да, имаме демокра-тични правила, различни учени, технологии и вся-какви оръжия. Но ня-маме - и слава богу - хора, които фанатично - с цената на собстве-ната си сигурна смърт - да налагат своите раз-бирания за живота и за световния ред. А срещу нас стоят точно такива общности. При това все по-многобройни на фона на демографски боледуващия демокра-тичен свят. Ще ги трог-нем ли с нашите послания? Едва ли! Глупаво е да заклеим всички мюсюлмани за ужасите „в името на тяхната вяра“. Но няма и как да обвиним тези, които се страхуват, че родните им места се променят неузнаваемо, засел-вайки се с хора, катего-рично не желаещи да живеят според мест-ната култура, обичаи и правила. Надеждите и призивите за „интегра-ция“ просто се прова-лиха с гръм и трясък. Това налага преосмис-ляне на европейско ниво на мантрата „ние няма да правим като тях“. Ще трябва да при-емем, че демокрацията може да се защитава и с физическа сила.

СТОП КАДЪР



Изложбата „Мостът на влюбените в книгите“ събра в снимки родни знаменитости, актьори и писатели, които заявиха любовта си към че-тенето по един вълнуващ и нетрадиционен начин

Вървим ли към реформа в съдебната система



Велислав Величков,
председател на гражданската
инициатива „Правосъдие
за всеки“

Не съм убеден в политическата воля

Не можем да сме сигурни, че политиците имат реална воля да извършат реална съдебна реформа, а не декларативна. Съдебна реформа, която в обхвата си да включи всички съставни части на съдебната система, а не избирателно да изключва винаги една част от системата за реформа – прокуратурата. Като структура тя е най-големият ангажимент на НС и държавата, доколкото като страна в процеса трябва да гарантира ефективната наказателна политика и да гарантира, че у нас има правосъдие за всеки и когато има престъпление – има и наказание. Така че воля за реформа по-скоро няма. Самият факт, че един вне-

сен законопроект през месец април (първият законопроект за промени в конституцията) се налагаше да бъде мълчаливо погребан, за да бъде заменен с един „исторически компромис“, от който отпаднаха няколко важни въпроса от първия проект. Това бяха явното гласуване във ВСС и намаляването на мандата на ВСС. Народното събрание мълчаливо се съгласи, че този състав на ВСС, който е компрометиран дори в очите на съдиите от ВКС, ще продължи докрай и ще изкара целия си мандат. Затова в политическата воля не можем да сме убедени. Това е и нашата задача – да убедим народните представители, че гражданите

искат съдебната реформа този път реално да се осъществи. Затова ние чрез гражданска инициатива „Правосъдие за всеки“ правим гражданска подписка, информационна кампания, подписи, с които ще подкрепим нашите предложения. Шест от нашите седем предложения вече са внесени от народните представители за второто четене на конституционния законопроект. Надяваме се, че съвестта и убежденията на всеки народен представител поотделно ще отстъпят първо, пред партийната дисциплина и реторика, и второ, пред опитите за нерегламентирано външно влияние върху волята на народните представители.



Петя Владимирова, журналист

Договореното няма да бъде спазено

Няма готовност не за радикални, а дори за най-леки реформи в съдебната система, каквито бяха договорени още преди законопроектът да влезе в Народното събрание. Така нареченият „исторически компромис“ не засяга по никакъв начин устройствения модел на прокуратурата и не предвиди никакви механизми за отчетност, да не говорим за контрол на главния прокурор. Политиците говореха, че чакат становището на Венецианската комисия. По моя информация, когато през септември делегацията ѝ беше тук, определени кръгове са се опитали да ѝ вну-

шат, че това, което се предлага при разделянето на ВСС на две колегии, ще наруши независимостта на прокуратурата. Но очевидно са се заблудили, че са успели да внушат на комисията такава позиция. И сега, когато е ясно становището на най-важния експертен орган на Съвета на Европа по отношение на съдебната власт, се търсят всякакви други методи, за да бъде окастрен дори „историческият компромис“. Ще видим опит да не бъдат допуснати до второ четене предложенията, които направиха от гражданска инициатива „Правосъдие за всеки“ и внесени от депутати.

Ще видим опит временната парламентарна комисия за конституцията да изтъкува превратно парламентарния правилник и да заключи, че не може да се внасят за второ четене предложения, които да не са в обхвата на приетия вече проект на първо четене. Всички, които разбират от тази материя, казват, че това би било абсурдно. Внесени са предложения, които засягат прокуратурата, и няма как материята, която засяга прокуратурата, да не е част от същата тема. Тя е част от същата глава в конституцията. Прогнозирам, че ще бъде направен този опит.



Димитър Гочев, бивш
конституционен съдия

Вече има някаква готовност

Политиците вече имат достигнат някакъв рубеж на готовност за съдебната реформа и това, което е предмет на разглеждане в парламента досега, е, което може да се очаква. Съдебната реформа предполага не само промени на конституцията, а и редица други неща, свързани с организацията на съдебната дейност, районизирането, натовареността, подготовката на кадрите и т.н. По отношение на промените в конституцията може би и други сфери освен ВСС би трябвало да са предмет на промяна. Но до такова виждане още не се е стигнало в НС. Видяхме с

какви усилия се постигна относително съгласие за реформата на ВСС. Що се отнася до прокуратурата, не се стигна до никакви общи виждания. Затова смятам, че в тази част на необходимата реформа няма готовност. Има риск тази реформа да се забави в някои части. Лошото е, че се тръгна в една насока – само за реформата на ВСС, а не се помисли за една по-цялостна реформа в конституционната рамка на съдебната система. Затова идва опасността една част да се гласува в парламента по съкратената процедура, а друга част от тази реформа да

зацикли. Но това не значи, че няма да има реформа на съдебната система. Не мога да прогнозирам какво може да бъде настроението в една или друга политическа партия. Виждате как се постигна първоначалното съгласие в парламента. То беше мотивирано от уговорки или отстъпки от една или друга страна. Истинските мотиви, реалните мотиви за това, което е необходимо да се направи в съдебната система, не се виждат и трудно може да има съгласие.

Петя ДИМИТРОВА

„Въпреки ръста на икономиката и новите работни места България потъна в спиралата на дефицити и нови дългове в публичните финанси. Харченето и трупането на борчове е на път да се превърне в зависимост - отчита Десислава Николова, главен икономист в Института за пазарна икономика (ИПИ), в анализ за състоянието на финансите на България. – Само преди три години страната ни беше сред шампионите в ЕС по най-нисък бюджетен дефицит и заемаше трето място. Към 2014 г. обаче тя е сред лошите примери в Европа.“

Десислава Николова е категорична, че и тази година „бюджетът беше изтърван, а правителството не се възползва от добрата международна конюнктура и събираемост на приходите, за да намали недостига в хазната“.

Според нея Бюджет 2016 е разочароваш, тъй като в него разходите се увеличават, липсват конкретни стимули за реформи

и отново се правят обещания за свиване на дефицита, но без да е ясно как ще се случи това.

„Притеснява ни, че вече бяхме свидетели на подобни обещания и с предходния бюджет. Но както се случи в предишните две години, това обещание не се изпълни“, посочва Десислава Николова.

Главният икономист на ИПИ не пести критиките си, що се отнася до средносрочната фискална рамка на правителството за периода 2016-2018 г. Според нея тя „не само не е достатъчно амбициозна, но страда от сериозен недостиг на достоверност - всяка година се задава план за бюджетна консолидация, но в крайна сметка балансите се влошават“.

Дефицитът за периода 2013-2015 г. се очертава да е 7,4 млрд. лева, докато от 2009 до 2012 г. беше 5,3 млрд. лева.

Ръстът на разходите от 2015 г. „по пантофи“ се пренася и за догодина, като

Данъчни промени ще свият дефицита

върху него има добавка от допълнителни 300 млн. лв., посочва анализаторът. Тя определя проектобюджета за 2016 г. като „разочароваш, защото е видно отстъплението от реформи“.

За десета година поред експертите на ИПИ изготвят алтернативен бюджет, в който се посочват слабите страни на официалните разчети на най-важния финансов закон на държавата. Задача №1 на анализаторите е да предложат идеи, които ще зададат фискална рамка за следващата година, която ще елиминира бюджетния дефицит.

За да се случи това, трябва да се приемат няколко данъчни промени.

Сред тях са премахването на данък „дивидент“ (5%), налог „лихва“ по банковите депозити (8%), да се намали данъкът за едноличните търговци от 15 на 10%.

За поредна година анализаторите залагат на ограничаването на данъчните преференции за земеделците, преференциалния ДДС за туризма, ваучерите за храна и предлагат 20% от приходите от подоходния данък да бъдат прехвърляни към общините.

Икономистът Петър Ганев изчислява, че текущите разходи могат да се свият с 10% и да се ограничат субсидиите от бюджета. Запазване на стария акцизен календар за цигарите до 2018 година и съответно

„стоп“ на приетото от парламента вече поскъпване на цигарите е друг акцент в алтернативния бюджет.

По-активно управление на публичната собственост може да бъде постигнато чрез приватизирането

на задължители държавни предприятия като „Български пощи“ и БДЖ, смятат в ИПИ. Друга тяхна идея е за преосмисляне на т.нар. „забранителен списък“ на държавните компании. Изчисленията показват, че общият ефект от тези промени ще е близо 1,4 млрд. лв., без да се включват приходите от раздържавяването.

Калоян Стайков е категоричен, че проблемите, свързани със задължнялостта, могат във всеки момент да се стоварят върху фиска, тъй като по-голямата част от тях са краткосрочни и е твърде вероятно да станат изискуеми всеки момент.

Другите две големи заплахи за бюджета са Националната здравноосигурителна каса и енергийната система.

„По данни към 2010 г. касата има неразплатени задължения за малко над 100 млн. лв., а през 2013 г. сумата е над три пъти по-голяма“, обяснява икономис-

тът, който е убеден, че в най-скоро време тези пари ще трябва да се платят от хазната. Освен НЗОК дългове трупат и болниците и по данни на ИПИ просрочените задължения там растат най-бързо. Оказва се обаче, че „най-голямата бомба тиктака в енергетиката“ със задължения в сектора около 5 млрд. лв. през 2013 г. „И тук големият дял се пада на краткосрочните задължения, които моментално ще станат проблем за хазната, ако компаниите не могат да ги обслужват“, твърди Калоян Стайков.

В акцентите на алтернативния бюджет е заложен и отказ от планирано покачване на осигурителните вноски за пенсия

и постепенно увеличаване на личните спестявания, което ще създаде избор за данъкоплатците в осигурителната система.

Друга идея, която ще подобри публичните финанси, е да се разчупи монополът на здравната каса и да се пренасочат 2% от здравната вноска към частен здравен фонд.

Като най-голяма слабост на държавното управление и оттам на увеличението на разходите за администрация е политика, в която липсват реформи. Най-сериозно те отсъстват в сектор сигурност и отбрана, както и съдебната система, посочват от ИПИ.

За поредна година се предлага да се проведе реформа в МВР, която да направи работата на полицията по-ефективна и да се намали натискът върху бюджета.

ИПИ предлага премахване на незаетите щатни бройки в съдебната система, свиване на администрацията,

окрупняване на съдилища и закриване на структури с ниска натовареност, вкарване на добавката за прослужено време в основната заплата и премахване на парите за дрехи и другите допълнителни заплащания за всички работещи в системата.

„В България има тенденция за намаляване на населението и диспропорция с регистрираните престъпления и заведените дела в съдилищата, но в същото време има увеличаване на броя на прокурорите, на съдиите, както и на хората в техните администрации“, обяви Светла Костадинова, изпълнителен директор на ИПИ. Куриозното е, че за първи път едва преди четири години съдебната система показа по какъв начин се финансира. Проблемите там обаче не са от недофинансиране, а от липсата на реформи.

„Електронните услуги в съдилищата и другите структури на системата са на много ниско ниво -

посочи изпълнителният директор на ИПИ. - Дори елементарни процеси стават с разнасяне на папки и ръчно вхождане на документи, без бързина, без проверка и качество на извършваните услуги. Прозрачността при правенето на бюджетната процедура е нула. Има стенограми за финалното предложение, за някаква дискусия, няма програмен бюджет, липсва отчет за бюджета от 2014 г.“

В парламента вече се обсъжда Бюджет 2016. Въпреки дискусиите и политическите изказвания отсега е ясно, че няма да се правят никакви драстични промени от предвидените разчети на финансовото министерство. Така бяха гласувани на първо четене бюджетът на държавното обществено осигуряване и НЗОК. Не е ясно как при тези дългове на здравната каса и болниците ще излязат сметките.

Всеки българин плаща 4857 лева на държавата

Едно от най-интересните изчисления, които ИПИ традиционно публикува, са предвижданията за харчене на парите на данъкоплатците през следващата година.

През 2016 г. всеки от нас ще трябва да плати от джоба си средно по 4857 лв. Сумата е условна и се получава, като се съберат всички държавни стоки и услуги, за които гражданите плащат. Издател на „касовата бележка“ е Министерският съвет.

За издръжка на администрацията се падат 257 лева, 466 лева е вноската за отбрана и сигурност, а 435 лева се дават за образование. За сметка на това обаче вноската за наука е едва 29 лева. За здравеопазване през следващата година всеки трябва да даде по 549 лева. Три пъти повече е сумата за пенсии, социални помощи и обезщетения - 1660 лева. Благоустройството и околната среда струват по 341 лева, а транспортът и селското стопанство - 785 лева. Само 81 лева е сметката за култура и спорт. За лихви по стари дългове на страната трябва да се извадят 112 лева. Стандартната вноска на България за членството ѝ в Европейския съюз ще струва 141 лева на човек за следващата година.

КОНСОЛИДИРАНА ФИСКАЛНА ПРОГРАМА РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ	
МИНИСТЕРСКИ СЪВЕТ СОФИЯ, БУЛ. „ДОНДУКОВ“ 1 Оператор 01 / Български граждани	
-----Бюджет 2016-----	
СТОКА/УСЛУГА	ЦЕНА НА ЧОВЕК
АДМИНИСТРАЦИЯ	257
ОТБРАНА И СИГУРНОСТ	466
ОБРАЗОВАНИЕ	435
НАУКА	29
ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ	549
ПЕНСИИ, СОЦИАЛНИ ПОМОЩИ И ОБЕЗЩЕТЕНИЯ	1 660
БЛАГОУСТРОЙСТВО И ОКОЛНА СРЕДА	341
ТРАНСПОРТ И СЪОБЩЕНИЯ, СЕЛСКО СТОПАНСТВО	785
КУЛТУРА И СПОРТ	81
ЛИХВИ ПО СТАРИ ДЪЛГОВЕ	112
ВНОСКА В ЕС	141

ОБЩО (лв.)	4 857

ДЪЛГ В КРАЯ НА ГОДИНАТА (лв.)	3 711

БЛАГОДАРИМ ВИ!	
012345	01-01-2016 00:00:00
--- РАЗХОДНА БЕЛЕЖКА ---	
www.ime.bg	
ИНСТИТУТ ЗА ПАЗАРНА ИКОНОМИКА	

● С малко подкрепа нашите производители могат да станат водещи на Балканите

Мирослава КИРИЛОВА

Личната инициатива за развитие на бизнеса и внедряването на иновации са единственият шанс на българските млекопроизводители да оцелеят на пазара. Около това мнение се обединиха представители на млечната индустрия и животновъди на 12-ото международно изложение „Светът на млякото“, което се проведе в София. Докато бизнесът имаше възможност да завърже контакти, да научи за нови технологии в сектора и да купи изгодно машини и оборудване, потребителите дегустираха и оценяваха вкуса на качествено мляко, сирене, кашкавал, масло и кисело мляко.

Нова стратегия за развитие на бизнеса е предприела Цветелина Банчева, управител на една от най-големите в България фирми, предлагащи мляко и млечни продукти. Прясното мляко на компанията вече се продава и в обичаната от много българи стъклена бутилка. „Потребителите я харесват, защото им напомня старите ретро бутилки за мляко. Важно е обаче да се отбележи, че вкусът на едно и също мляко е различен, когато се държи в пластмасова или в стъклена опаковка“, категорична е представителката на бизнеса.

Връщане към традициите е и предлагането на българско кисело мляко в стъклен буркан от 530 милилитра.

„Малко по-скъпата цена на продуктите е оправдана. Различният, по-добър вкус се усеща от потребителите и все по-често те избират качествения продукт за трапезата си. Освен това, вместо да изхвърлят пластмасовите опаковки от млечните изделия, сега могат да ползват многократно стъклени им еквиваленти“, обобща Цветелина Банчева.

„Имам ферма с над 200 кози и ги отглеждам близо до Разлог. Разбрах, че няма как да избия производствените си разходи, ако продавам млякото си на безценница на прекупвачи“, обясни 52-годишният Иван Мутафчиев.

Ето защо той е кандидатствал по европейска програма за запазване на генфонда и е получил средства

за находчивата си идея да отглежда редките и застрашени от изчезване породи „Местна дългокосместа“ и „Калоферска“. Направил си е малка мандра, която е обо-

рудвана с технологии според изискванията за безопасност на Европейския съюз. Освен прясно козе сирене прави и кисело мляко и лека-полека започва да се утвърждава на пазара в региона.

„Все се жалваме, че няма държавна подкрепа, че няма субсидии, че работим и в празник, и в делник. Така е, но само ако хленчим, няма как да напредваме“, категоричен е Иван Мутафчиев. Черният цвят на калоферските дългокосмести кози се използва за направата на кукерските костюми, характерни за определени етно-географски области в България, ето защо според Мутафчиев загубата на красивата порода би имала и културно измерение.

„Българските млекопроизводители и млекопреработватели са изключително конкурентни.

С малко подкрепа, повече иновации и ориентиране към износа могат да се превърнат във водещ играч на Балканите

и да пробият и в Централна Европа.

Вие имате традиции в производството на мляко и млечни продукти, природата ви е чудесна, така че не виждам защо да не се възползвате от тези дадености“, коментира пред в. „Животът днес“ Пьотр Замлар, консултант на чешка фирма за оборудване на мандри. Той разпродаде като топъл хляб машини за дозиране, формоване и опаковане на масло, както и автоматизирани линии за производство на кофички с кисело мляко. Според думите му малките семейни фирми могат да станат гръбнакът на сектора, ако бъдат управлявани правилно.

Изключителен интерес предизвиква напълно автоматизиран млекопреработвателен робот с български патент,

Иновациите влизат в млечния сектор



зиран млекопреработвателен робот с български патент,

който може да произвежда както кисело мляко, така и сирене и кашкавал от овче и краве мляко. Само с едно натискане на бутоната машината може да преработи до 500 литра мляко на ден. Тя е специално разработена за малките ферми и генерира минимални разходи на енергия. Млекопреработвателният робот сам приготвя бактериална закваска, пастьоризира, заквасва, нарязва и изчаква необходимото време. След което може да изпрати есемес до собственика, за да го уведоми, че технологичният процес е завършен. Единственото нещо, което спира потенциалните купувачи, е високата цена на технологията. Според управителя на фирмата производител Емил Желев обаче инвестицията си заслужава и ще възвърне вложените разходи само за няколко години.

Със златен медал с диплом за производството на качествено кашкавал

от специализираното изложение „Светът на млякото“ си тръгна собственик на мандра от Тетевен. „Кашкавалът според класическата българска рецепта има кехлибарен цвят и характерен млечно-маслен вкус, не трябва да нагарча,

ако е от истинско мляко“, осведоми ни управителят на фирмата за млечни продукти Петър Митов. Той подчерта, че суровината е от основно значение за хубавия краен продукт. Така например, ако сиренето е направено изцяло от мляко, без овкусители, консерванти и оцветители, като са спазени технологиите на производство, ще се получи добре узряло бяло сирене, което не се разпада в саламура.

Признание от професионално жури от Българската агенция по безопасност на храните

и представители на браншовите организации получи и кисело мляко от истинска българска закваска, богато на полезните бактерии лактобацилус булгарикус и стрептококус термофилус. „Киселата бактерия (лактобацилус булгарикус) създава вкусен и полезен продукт, но и бързо го разваля. Ето защо истинското кисело мляко се разваля по-бързо от това с консервантите и се засилва киселият му вкус“, обясни технологът Николета Арсова.

Експерти посъветваха потребителите да бъдат внимателни при избора на продукт за трапезата си и да следят за целостта и качеството на опаковката. По-евтините материали и полимери,

които много често се използват за опаковка на продуктите, невинаги защитават храната напълно.

Некачествените материали, които влизат в контакт с храните, могат да отделят свои съставки

и така да доведат до неприемливи промени в състава на храната или до влошаване на органолептичните й характеристики и до рискове за човешкото здраве.

Някои производители коментираха, че гледат да използват най-евтината опаковка, защото това е един от малкото разходи, който може да бъде съкратен.

От Асоциацията на млекопреработвателите в България изрази притеснение, че цената на млякото е достигнала най-ниските си нива от 3 години насам и българските производители стават все по-неконкурентни в сравнение с европейските си колеги. *Българските млекопроизводители активно обсъждаха и една добра новина. От 23 ноември Държавен фонд „Земеделие“ вече приема документи за извънредна субсидия за мляко за производители на животинска продукция, засегнати от кризата. Желаящите могат да се включат и да подпомогнат бизнеса си до 4 декември 2015 г.*



Рухват правила, пазещи свободата на нашата Европа

● С Гита Минкова разговаря Галина Спасова

Гита Минкова е отдала най-голямата част от журналистическия си живот на Националното радио и без съмнение е едно от големите му имена. Гласът ѝ обаче е познат на публиката още в началото на 60-те – тя е една от изпълнителките в популярния квартет „До-ре-ми-фа“. Гита Минкова е сред създателите на програма „Хоризонт“, водещ на авторското предаване „РадиоЛИК“. В първите години след 1989-а е част от екипа на тогавашния медиен хит „12+3“, а през 1996-а, след протеста срещу настъпващата цензура и уволненията на журналисти от „Хоризонт“, в знак на солидарност напуска БНР. В следващите години е отговаряла за отдел „Култура“ във в. „Демокрация“, била е кореспондент на радиото в Будапеща, Скопие, Загреб, предала е стотици информации и коментари от Балканите и Централна Европа и за други медии. Най-отблизо познава Унгария, където тази есен попада в „окото“ на събитията, точно когато кризата достига прага на Шенген:

Бранеха го унгарските граничари, а новият площад на гара Келети бе превзет от бежанците. Тръгна бях от България с добрата си воля, човешка съпричастност и с неприятното чувство, че едно наше училище не прие сирийските деца. Прекършването ми започна от границата, която ние със съпруга ми пресяхохме с проверки, а бежанците – почти бежешком, със завидна енергия, по магистрала и жп линии, затворени за нас, за безопасност. Събрани на гаровия площад, нервни и хвърлящи обратно подадения хляб, с викове „Германия, Германия“, предимно млади момчета и мъже демонстрираха негодувание и нетърпение, протестираха – някои със знака на ИДИЛ към камерите. Изливаха се на потоци от по 3-4 хиляди, не признаваха нито заграждения, нито помощ.

- Как възприе и анализира за себе си тези шокиращи картини, сякаш от филмова масовка?

- Въпросите в мен се надигаха един след друг, а отговорите бяха лицемерни, неуверителни, липсващи. Защо заветният за нас Шенген

рухна пред първата мигрантска вълна? Защо ООН осъди Унгария за затварянето на границата пред нелегалните емигранти, непризнаващи регистрация? Гледах на място ставащото на границата. Унгарските служби бяха предупредили, че откриват пунктове за регистрация. Граничарите бяха замеряни с камъни от млади бежанци, които не се стреснаха и от водните струи, а блъскаха загражденията и дори хвърлиха деца през тях. (Повече от 4 хиляди изоставени по пътищата деца са в унгарски SOS селища.) Както видяхме, на Кале във Франция също бяха използвани водни струи и сълзотворен газ.

Когато се върнахме тук, бях стъписана от липсата на пълна информация в медиите ни – за изсипващата се вълна, вече към Хърватия и Словения, всекидневно по над 10 хиляди. Не се отделяше достатъчно място за кадрите от пробивите им през граничните пунктове, сблъсъците им с граничари и военни, подпалването на бежански лагер и селфито, което си направи подпалвачът.

- Коровосърдечие вместо христианско милосърдие

и солидарност – такъв беше най-срещаният прочит на унгарската реакция през тези дни.

- Когато понятията губят тежестта си, трябва човек да се замисли. Унгарците никога вече няма да поискат помощ от Запада след горчивия урок на 1956-а. Горди са, със силно национално чувство, разчитат на себе си, уверени са в силите си. Унгария държи да е суверенна, да я зачитат. Тя превози 400 хил. бежанци, от които 300 хил. нелегални. От месеци унгарският премиер настоява за общоевропейска гранична зона в Гърция. Оценката на Орбан за преселението, за оградите, за защитата на Шенген, упрещите му към ЕС за бездействие и лицемерно отношение сега звучат актуално. Стените не са панацея, но към тях прибегнаха и САЩ срещу нелегалните мексиканци, строят ги и в Словения, в Австрия.

- Как виждаш и си обясняваш нашето поведение и доминиращи нагласи в момента – на всички социални нива?

- Едно нещо ни обединява с Вишеградската четворка – това е преживеният комунизъм, който останалите в Европа не разбират. Спомените изострят до крайност сетивата ни за ограничаване, особено за намеса в националното откъм ЕС. Разликата е, че унгарците се борят, предлагат, отхвърлят. Ние не смеем дори да критикуваме. Твърде далеч сме от тяхното дълбоко християнско осмисляне на действителността. В Унгария, Полша, Хърватия преобладават консервативните католически общества. Затова и имаха проблеми с приемането на европейските норми в някои от законите. При нас комунистическият период е оставил много по-силен отпечатък в живота.

- Заради благодатна манталитетна почва.

- Именно. Ние искаме да живеем на мига, поддаваме се на влияние. Националното чувство се позагуби в предишните десетилетия, когато бяхме на ръба да се присъединим към друга държава. И сега искаме да изглеждаме национално силни, а се сблъскваме с цивилизация, подчинена на други норми, раждаща тероризма, за която и нациите са без значение.

За мен е много важна и

друга констатация – лесно се подчиняваме на чужда воля, а когато сме свободни, се превръщаме във всезнайковци, неприемащи и непризнаващи нищо и никого, отхвърлящи подчинение и дисциплина, с анархистично отношение към всяка власт. Не можем да изградим йерархии – нито с избори, нито с референдуми. Всеки знае – поотделно. Това най-добре се вижда във фейсбук – то е отричане, обругаване на абсолютно всичко. Не може така, само рушим, не съзидаваме. Ние съвсем не можем да си ползваме свободата.

- Част от европейския елит, от интелигенцията се люлее в крайности, и то не от днес, в търсенето на вина за провала в интеграцията на бедните, отхвърляните.

И днес вълната от хора, понесла желанията за спасение или за мъст (само Бог знае как да ги разграничи), залива поваления Шенген

- То е двустранен процес, не става насила. Интеграцията е особеност на манталитета. Толкова сложно и измамно е всичко, ставащо в момента! Няма една-единствена посока, за която да си сигурен, че е върната. Затова се и явява страхът от движещите се маси из Европа, голямо безпокойство, дори безпомощност, че много от тези младежи и деца могат да бъдат подчинени на крайни идеи. Един на десет хиляди е достатъчен, за да ги разпространи. Защото това е зараза. Медиите показаха разказа на един белгиец, който успява след огромни перипетии да намери сина си в Сирия, но не може да му повлияе да се върне, защото младежът е просто зомбиран. Многолика е ситуацията. И точно затова е възмутително, че се наблюдава и интерпретира някак лековато. Бях напоследък на две дискусии, където доминиращият тон беше колко сме безсърдечни пред лицето на страданието. Но картините са твърде различни.

Разединен, слаб и неубе-

дителен, ЕС бе ударен в Париж и това е рана, която няма да бъде излекувана със заклинания. Всичко е закъсняло, но и всичко е предстоящо, а забавената лента на отговора не съответства на готовността на ИДИЛ за кървави безумства. И днес вълната от хора, понесла желанията за спасение или за мъст (само Бог знае как да ги разграничи), залива поваления Шенген.

- Чува се от всички страни – главорезите постигат своето, да всеят подозрителност и омраза между християни и мюсюлмани. Жестовите в отговор са някак хаотични, има много говорене, малко единодействие.

- Европа, нашият свят, западната цивилизация не е за пример. Увлечени в гонитба на материалното, постепенно изоставяме своите собствени християнски опори. Какво гледат децата ни, на какви игри играят, в какви ценности биват възпитавани? Нашият свят е закъснял да се осмисли и да бъде пример, а внасянето на демокрация е невъзможно (най-малкото с оръжие!) сред население, което няма културната нагласа и готовност да я възприеме.

На калашниците отговаряме с най-модерните бомбардировачи. Технологиите на модерния свят препускат, но приоритетите на новия век нямат за база реалността. Войната остава. Това е по-стъписващо от самия тероризъм.

Не става дума за бездушие и страх. Поне както аз чувствам и мисля. Става дума за безпокойството ми, че липсва всякаква стратегия и организация срещу това добре направлявано преселение от много посоки. Става дума за рухването на трудно изградените консенсусни правила, пазещи свободата на нашата Европа. Безкритични ли да сме и какво ще ни помогне безкритичността? Защо има нетърпимост в най-либералните среди към другото мнение за европейското лидерство в момента? Не е ли смехотворно да се твърди, че трябва (а може ли?) да разграничим бежанците от терористите? „Сред нас са – ми каза сирийски хирург на гарата Келети. - Оставяме в Унгария, защото тук ни се вижда по-спокойно, а и има работа за мен.“

● С Ангел Николов, президент на Българската асоциация „Електрически превозни средства“, разговаря Мирослава Кирилова

А-н Николов, въпреки атентатите в Париж световната конференция за климата във френската столица няма да бъде отменена, а делегациите ще се придвижват с електромобили. Какво е посланието на тази кампания?

- Трябва да мислим за бъдещето с решения днес. Според нас това е посланието на своеобразната електромобилна кампания по време на Световната конференция на ООН за климата, която ще се състои от 30 ноември до 11 декември 2015 в Париж. Организаторите ѝ правят всичко възможно да популяризират нулев въглероден отпечатък по време на двуседмичната конференция. И електромобилите са символ на тази амбициозна цел. Големите амбиции на Световната конференция на ООН в Париж са да се постигне международно споразумение за справяне с климатичните промени. Бързото въвеждане на електромобилността е едно от тези решения и инвестиция в бъдещето.

- Събитието в Париж е от световна величина, което предполага и присъствието на много делегати. Кой и как ще осигури толкова автомобили, движещи се с алтернативно гориво?

- „Електрическите превозни средства са практично и достъпно превозно средство. В същото време те предлагат решение за драстично намаляване на въглеродните емисии от ауспуха - казва изпълнителният директор на „Рено-Нисан“ Карлос Госн. - Те намаляват замърсяването от изгорелите газове, помагат по този начин да по-

добрим качеството на въздуха в градовете ни. Публичният и частният сектор могат да ускорят прехода към нулево въглеродно общество.“

Неслучайно цитирам тези думи на директора на алианса „Рено-Нисан“. Те ще предоставят 200 изцяло електрически коли за превозването на делегатите на Световната конференция на ООН за климатичните промени. За първи път обединените нации използват коли с нулеви емисии за срещата си на високо равнище за климата. И това ще е най-голямата в света флотилия от електромобили за събитието.

Електромобилният съюз на „Рено-Нисан“ предоставя „Зое“ и „Лийф“, които се очаква да покрият разстоянието от общо 400 000 км по време на двуседмичното събитие, като не бъде отделена нито една въглеродна емисия.

- Смятате ли, че в България се дават добри примери и от политиките, и от местните власти за ползата от използването на електромобили?

- С малки изключения почти не. Нямаме много добри примери в посока към електромобилността от институциите и общините. И не става само дума за пример, а да изпълняват своите собствени планове и ангажименти към околната среда. Сигурно знаете, че през 2014 година шест процента задължително трябваше да бъдат зелените обществени поръчки за електромобили и инфраструктура за централната администрация и 6% за местната администрация според Националния план за действие за насърчаване на зелените об-

Електромобилите -



ществени поръчки (2012-2014). По данни на Агенцията за обществени поръчки през 2014 г. са регистрирани първите пет зелени обществени поръчки в електромобилната област: открити са две, една е възложена, две са прекратени. Ако направим сравнение с предходната година, съотношението е 5 към нула, през 2013 нямаше нито една! Първата и единствена засега електромобилна обществена поръчка е на Техническият университет - Габрово, за доставка на електронни модули за безконтактен заряд на електромобили, част от техния проект „FastInCharge“, финансиран по Седма рамкова програма на ЕС, по която вече има сключен договор на стойност 112 100 лв. Добър, но самотен пример за миналата година! Твърде далеч от шестте процента електромобилни

поръчки за централната администрация и шест процента - препоръчителни за местната.

- Оптимистични ли са прогнозите?

- Нямаме официални данни за тази година, но картината едва ли е по-различна. Просто има непознаване на електромобилния транспорт и неговите предимства. Може би става дума и за опасения за коректността на поръчката заради ограничения брой доставчици или просто за инертност на институциите. Каквито и да са причините, те не са оправдания. Електромобилите биха били идеалното - по-евтино за поддържане и безусловно екологично - транспортно средство за социални патронажи, за инспекции, за почистване, за поддръжката на паркове и градски части и др. Имаме и добри примери, които идват от

бизнес кръговете: пицария в Перник, която доставя на адрес продукцията си, сметопочистваща компания в Бургас, банка, мобилен оператор и др.

- Вече споменахте, че хората не са запознати с ползата от алтернативния транспорт. Какъв е изходът?

- Наистина не са много хората, които познават предимствата на електромобилите. Както е известно, София е европейската столица с най-мръсен въздух и най-високи нива на шумово замърсяване. Това засяга особено силно децата и подрастващите. Трайното решение са конкретни действия за насърчаване на електромобилността и конкретен план за София. Политиките и механизмите са ясни, трябва воля за промяна и реални стъпки от страна на институциите.

Европа субсидира покупката на „зелени“ коли

Повечето европейски страни дават значителни преференции и сериозни субсидии за всеки, желаещ да си купи електромобил. Във Франция например всеки мераклия, който остави старата си кола (на повече от 14 години) и я замени с електрическа, получава „Le Super Bonus“ - 10 000 евро кеш. Без замяна субсидията за всеки купувач на алтернативния транспорт е 6300 евро. Във Великобритания от 2011 г. върви пилотна програма на правителството, която има за цел да стимулира „зеления“ транспорт. Затова купувачите на първите 50 000 електромобила са субсидирани със 7000 евро за всяка машина. До момента с държавна

подкрепа на Острова са купени около 36 000 такива автомобили, което е по-малко от 2,5% от всички коли на пътя в страната.

В повечето европейски държави има данъчни облекчения за водачите на електромобили. Някои работодатели осигуряват паркоместа или дават парични бонуси на служителите си, които идват на работа с еко-автомобил. Германия, най-големият пазар за коли в Европа, обаче не субсидира покупката на този тип превозни средства. Резултатите са налице - по улиците в страната се движат едва 20 000 такива автомобили при прогноза, че до 2020 година те ще са над 1 милион.

Цената на двуместните електромобили започва от 11 500 евро, докато на тези по формулата (4+1) - от 25 000 евро, показва справка на Европейската асоциация на производителите на автомобили. Високата цена обаче не е единствената пречка за покупката на този тип автомобили. Неудобството от малкия пробег, последван от 4 до 8-часово зареждане, отблъсква много потребители. Ето защо бъдещето на пазара на електромобили зависи и от развитието на мрежа от бързозарядни електростанции, които позволяват на колите да се заредят до 80% за 30 минути. Като се прибави и ниският разход на гориво - между 2 и 3 лева на 100 кило-

метра (което, приравнено към конвенционалните автомобили, означава 1 литър на 100 километра), покупката на електромобил става наистина оправдана. За да не се стига до извънредни ситуации на по-дълъг път обаче, все повече потребители избират хибридните автомобили, които имат едновременно електрически мотор и двигател с вътрешно горене.

Според прогнозите на автомобилния бранш не повече от 1% от всички автомобили на пътя в световен мащаб ще са електрически до 2020 г., а до 2025 процентът ще скочи на 1,5. За сметка на това хибридните коли ще достигнат 7% през 2020 г. и 16% пет години по-късно.

екологичното завещание на човечеството

Бихме искали хората на ръководни нива в държавата да осъзнаят, че електрическите превозни средства ще намалят вредните емисии и шума и при правилно планиране и използване могат реално да спестят бюджетни средства. Чрез спазването на 6-процентната квота на зелените електромобилни поръчки държавната администрация и общините ще дадат пример и ще насърчат навлизането на електромобилите в ежедневието ни. Не става дума за екзотика или лукс, а за умела и печеливша политика.

- Трудна ли е стъпката за преминаване от конвенционален към електромобил? Кога се възвръща инвестицията?

- Стъпката не е трудна, когато има ясно осъзнаване какво получаваш и от какво се лишаваш при придобиването на електромобил. През следващите няколко години везните силно ще се накланят към техните предимства. Получаваш икономически по-изгодно превозно

средство, което не шуми, не замърсява и дава неизмеримо по-голямо удоволствие при шофиране. От друга страна, поради ограничения си пробег се лишаваш от възможността за пътувания на дълги разстояния. Има определена група частни и бизнес потребители, за които и в момента предимствата са повече от недостатъците и точно те са първопроходците в електромобилността. Конкретно това са хора или бизнеси с нужда от придвижване в рамките на града или в радиус от 100 км. Примерно един от членовете ни живее на 60 км от София и пътува всеки ден в двете посоки с общ разход от 3 лв. Инвестицията в неговия случай се възвръща около третата година.

- Разкажете ни малко повече за проекта за изграждане на пет бързозарядни електростанции в София.

- Целта на проекта е да покаже на обществеността, че електромобилността е вече

парадоксално е, но големият проблем на електромобилите е тяхната екологичност. В наситен градски трафик те просто не се забелязват от непознавачите, защото са тихи. Искаме да поставим на знакови и видими места в София 5 бързозарядни станции, където собствениците на електромобили ще могат безплатно за 30 минути да възстановят над 50% от батериите си.

- Вашата прогноза за бъдещето на алтернативния транспорт в България?

- БАЕПС очаква до 2020 г. общият брой електрически и хибридни превозни средства в България да надмине 30 000. Само за година броят на превозните средства с изцяло електрическо задвижване нарасна с 36%, към края на миналата година вече има регистрирани 497 електрически и 1031 хибридни превозни средства, зарядните станции са вече 24. Бизнесът първ разбра ползите: електрическият транспорт е в пъти по-евтин за поддър-

Според Българската асоциация „Електрически превозни средства“ (БАЕПС) нужна е работа в три посоки:

На държавно ниво:

- 20% от новите превозни средства на държавни агенции и служби да са електрически. Да се въведат реални санкции, ако не са - примерно всеки да може да сезира и да елиминира поръчката, ако не отговаря на условията;
- при следващата промяна на Закона за устройство на територията да има изискване в търговски и публични паркинги задължителна квота за електромобили;
- еднократна помощ при бракуване на стар дизел (с всичките му условности), като за първата година пилотно да се подкрепят 100 електромобилни покупки;
- освобождаване от винетки.

Енергийният регулатор:

- премахване на нуждата от лиценз за продажба на електричество за електромобили;
- признаване на разходи за развитието на зарядната инфраструктура на ЕРП-тата (и пилотни проекти с умни мрежи).

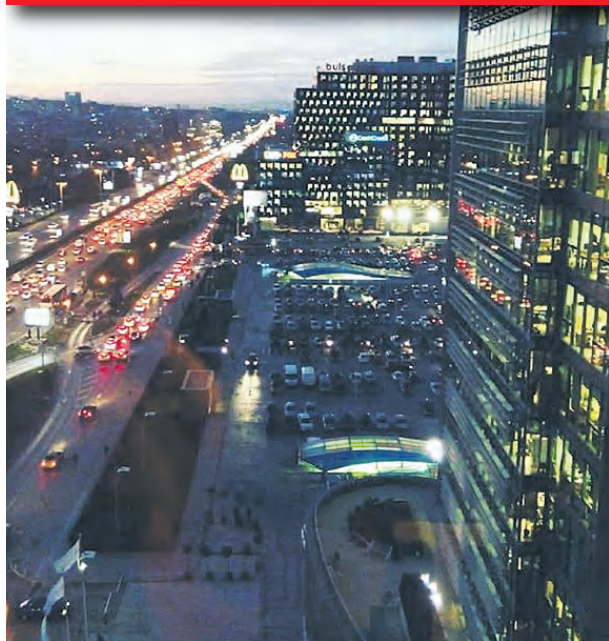
На общинско ниво:

- централни улици, където да е разрешено преминаването само с електромобил;
- ползване на бус лентите;
- замяна на автобуси с електробуси;
- в общите устройствени планове да има част електрическа инфраструктура.

жане, паркирането е безплатно, няма пътен данък. Вече имаме примери на електрификация на фирмени флотилии.

Надяваме се тази тенденция да продължи. Намесата на държавата, за която вече говорихме, може да ускори този процес.

От Азия до Стария континент на ток



Трима френски младежи се нагърбват с нелеката задача да покажат на света, че електромобилността е бъдещето. През декември 2014 г. Карен, Реми и Лудвиг вземат полет от Тулуза, Франция, до Банкок, Тайланд. Наричат себе си „зелените пилигрими“ и тръгват на 120-дневно пътуване с електромобил от Тайланд до Франция. Момчетата пристигнаха и в София на 10 ноември, като България стана първата страна от ЕС по маршрута им обратно към родината. Целта им е да стигнат Франция до началото на Световната конференция по климата, която започва в Париж на 30 ноември. „Гордеем се с държавниците ни, които не отмениха световната конференция по климата въпреки терористичните атаки и случилото се.



Тези екстремисти заслужават точно това – да им се покаже колко са нищожни пред лицето на нашето демократично общество“, коментираха специално за вестник „Животът днес“ момчетата.

Наричат електромобила си „Зелено чудо-вище“ и с него вече почти са изминали планирания си 20 000-километров маршрут. Колата развива до 70 км/ч и изминава до 350 км с едно зареждане, снабдена е и със соларни панели. Товароносимостта ѝ е до 400 кг. С нея прекосяват 15 страни от Азия до Европа. „При пътуването ни през България установихме, че страната ви е идеален пазар за електромобили. Разстоянията между градовете не са големи, а пътищата са прилични. Хората обаче трябва да се информират повече за ползите и икономичността на електромобилите, за да започнат да ги предпочитат“, допълниха Карен, Реми и Лудвиг. Партньор за българската част на уни-

калното им начинание е Българската асоциация „Електрически превозни средства“.

Гледайки на света от електромобилната си триколка през дългите дни на пътуването си, тримата зелени пилигрими искат също така да създадат мрежа от хора и общности, за които са важни развитието на устойчива мобилност и опазването на природата. „Радващото е, че в България тази общност е доста по-голяма, отколкото в други страни на Балканите, като Сърбия и Хърватия например“, заявиха още младите ентузиаста, които са си поставили за цел със своя пример да променят света.

Видео с тримата ентузиаста можете да видите в www.jivotatdnes.bg



Мила ХРИСТОФОРОВА

Специалист по класическа филология ще чертае бъдещето на Софийския университет в следващите четири години. Новият ректор проф. Анастас Герджиков бе част от екипа на досегашния ректор проф. Иван Илчев. Вероятно поради тази причина на него се гледаше до голяма степен като на представител на статуквото. В действителност обаче програмата му залага на някои радикални реформи, които могат да променят лицето на Софийския университет и да го издърпат от финансовата дупка, в която затына не без помощта на държавата.

Новият ректор на Софийския университет проф. Анастас Герджиков застъпва на поста в относително благоприятен момент – когато държавата реши да развърже кесията за добрите университети. Неговият избор съвпада с внесените в Закона за висшето образование изменения, съгласно които по-голяма част от бюджетните средства ще се разпределят за качеството на обучението в университетите. Тъй като Алма матер е на първо място в 21 направления от 24, в които обучава, това вероятно ще увеличи средствата, които ще потекат към нея в допълнение към парите, давани „на калпак“. Може би отчасти заради това **новият ректор обеща да осигури увеличение от 5 милиона към бюджета за всяка следваща година спрямо предходната.**

Тук обаче той включва и собствените приходи на университета, които се надява да увеличи.

Като една от мерките за привличане на още пари Герджиков посочва отварянето на университета към чужди студенти. Той залага на множество програми на английски език, част от които да бъдат онлайн. По този начин дори и чужденци, които имат затруднения с идването у нас по визови причини, ще получат възможност да учат тук. При това таксите за младежи от държави, които са извън Европейския съюз, са доста по-високи, така че това неминуемо ще увеличи приходите.

Главният проблем обаче е не само откъде да бъдат привлечени пари, а и как се харчат те.

Въпреки че е част от досегашния ръководен екип, Герджиков обещава одит на финансите и тяхното изразходване извън редовните проверки на Сметната палата и Агенцията за държавна финансова инспекция



(АДФИ). Една от възможностите по неговите думи е това да бъде възложено на външна фирма. Освен това новият ректор ще се опита да проведе в университета и една от мерките, за чието въвеждане в закон много настоява и МОН. Става дума за разделяне на академичното от финансовото ръководство, което е болна тема на висшето ни образование и предмет на дискусии на няколко министерски екипа. Дори и сегашното ръководство на МОН в лицето на заместник-министъра Николай Денков, също кадър на СУ, се кани да предложи това разделение да бъде облечено в закон. Според сегашната нормативна уредба всички финансови документи се подписват от ректора.

Въпреки това Герджиков ще експериментира с назначаване на мениджър, който да дава препоръки за харченето на

Алма матер, или беднякът-милионер

● **Новият ректор обеща да назначи финансов мениджър и да вдига бюджета с по 5 милиона на година**

средствата и управлението на имотите на университета. „Ще предложа вариант Академичният съвет да гласува увеличени правомощия за този човек“, казва той. Едно от важните за университета неща е и управлението на имотите, които според Герджиков „се управляват по-зле, отколкото и финансите“. По отношение на имуществото си Софийският университет е в ролята на „Бедняка-милионер“ – притежава много сгради и терени, но част от тях са на затынени места, където към тях няма интерес. Университетът има и значително количество неполучени наеми, включително от Съюза на художниците. Друга част от имотите му е дарена от държавата точно защото тя не желае да ги поддържа и да се грижи за тях. Позицията на Анастас Герджиков е, че

тези имоти трябва да бъдат върнати обратно на държавата,

защото в момента те трупат единствено загуби. Най-често те се генерират от изискването за тях да бъдат плащани колосални суми като „данък сгради“ и „такса смет“. „Когато тези неиздължени суми се съберат, това пречи на университета да кандидатства по европроекти“, посочва Герджиков.

Новият ректор залага и на пълна електронизация по отношение на финансите и документацията. Той се надява още до средата на мандата си да отърве Алма матер от бумажината и да направи така, че всеки факултет да може онлайн да следи парите си и да знае с какви средства разполага – нещо, което в момента е невъзможно. Част от обещанията му включват и

глътка финансово охолство за факултетите, които носят повече приходи.

В момента техните пари на принципа на солидарността постъпват в общия бюджет на университета.

Герджиков обаче ще се постарее да направи така, че след определени отчисления останалите средства да останат за самия факултет и той да ги харчи по свое усмотрение.

Много важен момент са и ниските заплати в университета – най-високата заплата на професор в момента е 950 лева. Старши асистент се разписва срещу 573. Герджиков обещава увеличаване на заплащането, като в същото време то бъде диференцирано според приноса на преподавателите – както в обучението, така и в научната област.

Герджиков предвижда също даване на възможност кредитната система, която досега бе предимно на хартия, да заработи реално. Чрез нея студентите ще получат възможност сами да съставят учебните си планове, като вземат лекции и от други факултети, ако това им е интересно и необходимо.

Герджиков обеща и изготвяне на специална стратегия за развитието на университета,

която да бъде представена на академичната общност. Той прие и едно от подхвърлените предизвикателства от преподавателите на философския факултет – да приеме като своеобразен „програмен мандат“ първите две години от управлението си и да се отчете тогава по основните пет приоритета, които е набелязал.

Предизвикателство пред Герджиков ще бъде и преместването на университета на по-предни позиции в международните класации. Въпреки че той е единственото българско висше училище със сравнително силни позиции в тях, миналата година Алма матер отстъпи леко, като от 650-700-но място мина в групата 700–750. Попитан дали може да изпрати Софийския университет в първите 500 обаче, проф. Герджиков отговори, че това засега е нереалистично, но при всички положения ще се постарее да подобри присъствието на университета в международните рейтинги.



IT секторът не остава равнодушен след терора в Париж

Веднага след атентатите във френската столица в социалната мрежа Facebook беше добавена нова функция, която позволи на потребителите максимално бързо да съобщат на свои приятели по списък, че са в безопасност или имат проблеми. Така хората, регистрирани във Facebook, които се намират в Париж или околностите, имаха възможност да разберат кои от техните близки са пострадали в резултат на терористичните акции и се намират в опасната зона. „Получете нужната информация и се свържете с приятелите си в зоната на бедствието. Съобщете в безопасност ли са, ако знаете“, се казва в съобщението, публикувано в социалната мрежа.

В продължение на няколко дни всички вътрешни и международни разговори през

Skype на стационарните и мобилните телефони във Франция бяха безплатни. „На фона на разрушителните събития, които се случиха в Париж, ние искаме да помогнем на хората да останат във връзка със своите приятели, семейства и колеги - заявиха от Skype. - Нашите мисли са с всички, които пострадаха в Париж.“

Хакерската групировка Anonymous пусна видеосъобщение, адресирано до терористите, в което обяви война на „Ислямска държава“. В обръщението се казва, че най-добрите хакери в света няма да простят на ИДИЛ това, което направиха в Париж. Anonymous обещаха, че ще използват целия си богат опит, за да осъществят масова кибератака срещу „Ислямска държава“ и срещу всички, които са свързани с нея.

Британският музей влезе в интернет чрез Google

Повече от 4,5 хил. експоната на световноизвестния Британски музей станаха достъпни за потребителите в интернет благодарение на технологията Street View на компанията Google. В рамките на проекта за виртуални изложби на интернет гиганта бяха създадени копия на музея и на експонатите. Така Британският музей стана най-голямата в света подобна културна институция, използваща технологията Street View. „Светът днес е променен. Начинът за достъп до информация също еволюира благодарение на цифровите технологии. Нововъведението позволява на музея и по-нататък да съответства на идеала за просвещение в съвременната реалност“, каза директорът на музея Нил Макгрегър.

Британският музей е най-посещаваният културен обект в Обединеното кралство и един от най-популяр-

ните в света. През 2014 г. през залите му са преминали 6,7 милиона посетители.



Apple открива „зелен“ магазин в Сингапур

Компании като Apple и Google са убедени в бъдещето на възобновяемите източници на енергия, затова често инвестират милиарди долари в наука и производство на „зелени“ технологии. IT гигантите ги използват и в собствения си бизнес. Съвсем скоро например Apple открива нов магазин Apple Store на територията на Сингапур, който ще се захранва изключително със слънчева енергия. Всъщност това ще е първият магазин на компанията в тази държава, затова целта е неговото откриване да се забележи. От Apple вече са сключили договор с крупната сингапурска компания Sunsear Group, която работи в сферата на възобновяемите източници на енергия. Заедно с нея ще бъде реализиран не само проектът за магазин, но ще бъде построен и кампус за 2500 сътрудници. Според първоначалните разчети добиваната слънчевата енергия ще бъде достатъчна не само за магазина и кампуса, но и ще захранва околните домове и офиси.

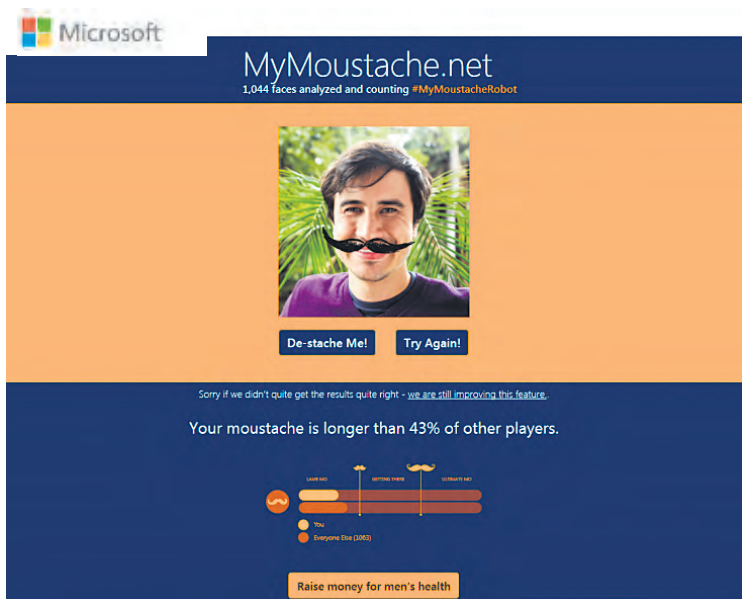
Корпорация Google също залага на „зелени“ технологии, но тя се е ориентирала към ветрените електростанции.

Ще зареждаме смартфони 10 пъти по-бързо

Изследователското подразделение на компанията Huawei представи технология, която позволява кардинално да се ускори процесът на зареждане на смартфони, без това да се отразява върху срока на годност на батериите. Ако иновацията стигне до потребителите, те ще зареждат мобилните си устройства за минути.

Новата разработка беше представена на симпозиума по акумулаторни технологии в

Япония от специалисти на Watt Lab, подразделение на Централния изследователски институт Huawei. Технологията използва специално зарядно устройство и литиево-йонни батерии. Китайският производител на телефони и телекомуникационно оборудване пусна два видеоклипа, демонстриращи новия метод за зареждане на батерии. На първия 68% от акумулатора бяха заредени за две минути.



Microsoft пусна сайт, оценяващ мустациите

Изследователското подразделение на Microsoft пусна сайт, наречен My Moustache. Той е посветен на мустациите и е предназначен за оценка на качеството им по снимки. На My Moustache всеки може да качи своя фо-

тография, а сайтът, след като анализира изображението, съобщава „присъдата“ си. Оценката се формира въз основа на качени вече снимки, а най-високо признание е „супермустаци“.

Гергана ПЕТКОВА

Как да сложим край на скуката в училище? Как да пренесем класната стая в XXI век? Как да обвържем понятия от различни дисциплини и да дадем на децата цялостна представа за заобикалящите ги процеси и явления? Отговорът е много прост – с електронни учебници.

Понятието „електронен учебник“ вече никак не звучи чуждо. Това е обогатен вариант на печатния учебник за ползване на настолен компютър, лаптоп, таблет и дори смартфон. При възприемането на учебния материал с помощта на електронния учебник се включват всички сетива на децата, което прави усвояването на знанията много по-ефективно. Той е незаменим помощник на учителя – спестява му много време за търсене на допълнителни материали и за разнообразяване на часовете му. Интерактивните ресурси привличат вниманието на учениците и те са по-концентрирани в час. Но дори детето да е било разсеяно в училище, ако има такъв учебник у дома, може само или с родител да повтори упражненията, при това учебникът ще му показва грешките и ще го поощрява за верните отговори.

„Просвета“ предлага електронни версии на учебниците по всички предмети от 1. до 7. клас. Те са 100 на брой с общо около 10 000 електронни ресурса – 3D визуализации, интерактивни тестове и игри, аудиофайлове, видеоклипове и др. Е-учебниците се купуват на абонаментен принцип за период от 12 месеца. Абонаментът за всеки учебник струва 6,00 лв. с ДДС и се плаща с есемес от мобилен телефон на номер 18420 и текст prosveta5. Покупката става много лесно от електронната книжарница www.e-uchebnik.bg. Нужно е само да се регистрирате. Е-учебниците могат да се използват онлайн. Те непрекъснато се редактират и осъвременяват, добавят се и се подменят ресурси. Ако вече сте закупили е-учебник, който след това е бил обновен, промените ще се отразят в него автоматично.

ИСТОРИЯ И ЦИВИЛИЗАЦИЯ 5. – 7. КЛАС

Разнообразните мултимедийни ресурси в електронните учебници по история и цивилизация за 5. клас на „Просвета“ превръщат обучението във виртуално пътешествие в миналото на родната. Исторически филми на БНТ запознават децата с важни събития и личности: с битките във Върбишкия проход, Траянови врата и Одрин, с делото на владетели като хан Крум, княз Борис I, цар Петър, цар Калоян, цар Иван Асен II, с бележити духовни водачи на българите. Исторически обекти, като Перперикон, Царевец и много други, „оживяват“ във видеоклипове, учебни презентации



Триизмерна визуализация на Мачу Пикчу от електронния учебник по география и икономика за 6. клас



Триизмерна визуализация на анатомия на листата от електронния учебник по биология и здравно образование за 7. клас

и галерии от снимки. С ключово значение за обучението по история са звукозаписите на историческите извори и задачите към тях. Учениците слушат текста на документите и се учат да ги тълкуват. За развиване на историческото мислене уроците са обогатени с анимирани задачи, а с електронните тестове децата могат сами да проверяват знанията и да попълват пропуските си.

С електронния учебник за 6. клас трудната за разбиране и усвояване история на Възраждането и българския XX век става по-близка и разбираема. Чрез 14 филма на Българската национална телевизия пред учениците оживяват делото на Апостола на свободата и героите на Българския Великден, Шипченската епопея, Освобождението, Съединението и Независимостта. За учебника са подготвени звукозаписите на документи от бележити личности, като Паисий Хилендарски, Любен Каравелов, Васил Левски, Стефан Стамболов, цар Борис III, Никола Петков и много други.

С електронния учебник за 7. клас учениците поемат на

Край на скуката в училище

ния по всяка тема. Предложени са голям брой интерактивни задачи и богат илюстративен материал. Най-същественото обаче е, че на учителя са на разположение над 20 видеоклипа на опити, които невинаги е невъзможно да бъдат изпълнени в училище поради липсата на материална база. Тези опити помагат на учениците да „пипнат“ конкретното явление или закон, което е директен път към осмислянето и запомнянето му.

ХИМИЯ И ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА 7. КЛАС

В електронния учебник по химия и опазване на околната среда са предложени много допълнителни презентации за съставяне на химични формули, за определяне на валентността на елемент по дадена формула, за изравняване на химични уравнения. Учителите разполагат и с много видеоклипове на опити, трудно осъществими в училище, които онагледяват още по-добре свойствата на изучаваните вещества и процеси. Новото поколение ресурси показват атомите и молекулите на изучаваните вещества и връзките между тях в триизмерен вид. Така, с помощта на анимацията, детето може да проследи как си взаимодействат две вещества в реално време.

БИОЛОГИЯ И ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА 7. КЛАС

Хартиеният учебник по биология и здравно образование за 7. клас е придружен с различни ресурси в електронния си вариант. Чрез тях преподаването е по-леко и ефективно, а учениците са мотивирани при изучаването на предмета.

Използвани са възможностите, които едноклетъчните организми, растенията, гъбите и безгръбначните животни дават, за да се покаже това, което в клас не може да се онагледят. Включени са видеоклипове и презентации, дикторски текст, видове организми, които са споменати в текста, но не са илюстрирани. Предвидени са анимирани задачи, с които може да се проверява разбирането на информацията. Разработени са ресурси с практическа насоченост и задачи, които подпомагат подготовката за външното оценяване след 7. клас.

Съдържанието на традиционните хартиени учебници по география и икономика за 5. – 7. клас е допълнено с карти, графични изображения, снимки, филми, интерактивни упражнения и общо над 50 триизмерни визуализации. В урока „Политическата карта на Африка“ в учебника за 6. клас например картата е представена като един пъзел и държавите се подреждат с помощта на компютърната мишка или с помощта на интерактивната дъска. Подреждайки ги, децата много полесно могат да запаметят тази политическа карта. Така един сложен за учениците материал се възприема полесно. Включени са 3D визуализации на световни паметници на културата като Статуята на свободата в Ню Йорк и Айфеловата кула в Париж. В триизмерния свят на учебника децата могат и да се „разходят“ из Мачу Пикчу, да разгледат египетските пирамиди в Гиза и потъналият през 1912 година „Титаник“, да проследят атмосферната циркулация и преместването на континенталните плочи.

ФИЗИКА И АСТРОНОМИЯ 7. КЛАС

В електронните учебници по физика и астрономия са разработени допълнителни тестове за затвърждаване и разширяване на новите зна-

ГЕОГРАФИЯ И ИКОНОМИКА 5. – 7. КЛАС

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж www.prosveta.bg. Електронни учебници поръчайте от www.e-uchebnik.bg. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.



НЕВЕРОЯТЕН СПЕКТАКЪЛ ОБЕЩАВА ВЕСЕЛИН МАРИНОВ НА 9 ДЕКЕМВРИ

След тригодишно прекъсване Веселин Маринов ще зарадва почитателите си с Коледен концерт. Той ще се състои на 9 декември в Зала 1 на НДК и е 21-ви поред за изпълнителя в емблематичната зала.

През 2013 и 2014 г. певецът имаше спектакли в края на ноември или началото на декември, но те бяха представяне на новите му албуми.

Концертът ще продължи модерната линия на шоуто от миналата година - визуални, светлинни ефекти и звук на световно ниво,

специално създадена хореография за всяка песен, но в същото време ще носи много уют и коледна атмосфера.

Репертоарът ще включва избрани песни от двата коледни албума, както и обичани хитове от последните години.

Гост-изпълнители ще се качат на сцената заедно с Веселин Маринов, но техните имена засега се пазят в тайна. Много изненади подготвя екипът на певеца, като обещава невероятен спектакъл за публиката.

„АТИЛА“ ВЕЧЕ ЗВУЧИ В ЗАЛАТА НА СОФИЙСКАТА ОПЕРА

Оперните представления на открито носят безспорно очарование, особено когато са вписани в интересен природен или архитектурен контекст. Но няма спор, че когато музиката и гласовете минат през микрофон заради липсата на акустика в откритите пространства, част от звуковото възприятие се губи. Точно затова е напълно оправдано решението Вердиевата „Атила“ да има своята премиера и в залата на Националната опера, след като през 2011 г. я видяхме на хълма „Царевец“ във Велико Търново, а през 2012 г. - в парка на Военната академия в София. Спектакълът на 22 ноември беше посрещнат с много аплодисменти от публиката, а следващите представления са на 24, 27, 28 и 29 ноември.

„Приятелите ми смятат, че това е най-добрата ми опера, публиката се колебае, аз бих казал, че тя в никакъв случай не отстъпва на другите - времето ще покаже“, пише в свое писмо Джузепе Верди след премиерата. И ето че времето доказва думите му. Произведението се изпълнява успешно във всички световни оперни театри и е особено предизвикателство за певците, защото има много трудни вокални партии.

В основните роли се възплъщават Светозар Рангелов и Мартин Цонев; Бисер Георгиев и Венцеслав Анастасов; Баясгалан Дашням,



Габриела Георгиева и Радостина Николаева. Диригент е Велизар Генчев, концертмайстори са Мария Евстатијева и Теодора Христова, режисьор - Юлия Кръстева.

Това е една от оперите с най-сериозно участие на хор след „Набуко“, каза диригентът Велизар Генчев. Освен хора на Софийската опера в постановката участва и детският хор „Пим-Пам“.

ДОЙДЕ ВРЕМЕ ЗА БАНСКОФИЛМФЕСТ 2015

На небосвода на предстоящия (25-29 ноември 2015 г.) XV Международен фестивал на планинарския филм ще изгреят 10 мегазвезди на алпинизма, планинарските и екстремните спортове:

Том Балърд (Великобритания) - първият в света, успял да изкачи в рамките на един зимен сезон шестте най-трудни северни стени в Алпите.

Нилс Харалд Филип (Австрия) - един от най-големите екстремни колоездачи в света.

Жан Троайе (Швейцария/ Канада) - в актива си има 10 осемхилядника и първо спускане със сноуборд по склоновете на Еверест.

Хансйорг Ауер (Австрия) - един от топ соловите екстремни алпинисти.

Нуно Гомеш (ЮАР) - най-големият съвременен леководолаз и гмуркач, притежател на два световни рекорда - по дълбочина на проникване в пещери и в открити води.

Себастиан Кава (Полша) - първият човек, прелетял над Хималаите с безмоторен самолет, 12-кратен световен и толкова пъти европейски шампион и рекордьор по безмоторно летене.



Нуно Гомеш

Тамара Лунгер (Италия) - италианска планинска бегачка номер 1, височинна и ски алпинистка.

Патрик Габару (Франция) - един от най-големите алпинисти в света, човекът с най-много - над 300, премиерни маршрута в Алпите.

Ив Балиу (Франция) - алпинист, писател, притежател на най-голямата частна колекция в света от документи, материали и фотографии за историята на планинарството и алпинизма.

Йохен Хемлеб (Германия) - алпинист, пътешественик, писател, сценарист, специалист по най-големите загадки в историята на алпинизма (като тези около изчезването на Джордж Лей Мелъри и Андрю Ървин на Еверест през 1924 г. или сагата на братята Гюнтер и Райнхолд Меснер на Нанга Парбат през 1970 г.).

В програмата са и над 100 филма от 28 държави и пет континента, върхове в световното кино, посветени на планини, приключения, пътешествия и екстремни спортове. Страните, чиито филми ще бъдат показани в Банско, са Австралия, Австрия, Аржентина, Армения, Великобритания, Германия, Гърция, Еквадор, Испания, Италия, Казахстан, Канада, Киргизстан, Македония, Мексико, Непал, Оман, Пакистан, Полша, Русия, САЩ, Словакия, Франция, Холандия, Чехия, Швейцария, Швеция и България. Дебют на Банскофилмфест ще запишат Казахстан, Еквадор, Армения и Македония.

Публиката ще има възможност да се запознае и с най-големите постижения на българските алпинисти, пещерници, пътешественици и търсачи на приключения.



Себастиан Кава



Жан Троайе

чения през последната година.

В рамките на фестивала традиционно се организира и „Банскофилмфест kids“ с изключително богата програма за деца и младежи - специална подборка от филми, открити уроци, работилници (workshops), конкурси, фотоизложби.

Съпътстващата програма включва изложби, семинари и работилници, Планинска академия, рубриката „Памет - незабравимите български пътешественици“ (в нея Николай Йотов ще върне спомена за яхтсмена Асен Дремджиев и алпиниста Стамен Станимиров), отбелязване на годишнини от важни събития в българския алпинизъм, връчване на новоучредената награда на „Банскофилмфест“ за цялостен принос в развитието на алпинизма, представяне на Австрия и Полша в рубриката „Посоки“.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите в Македония

● Началото на възраждането ни като нация



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, къде и кога започва събуждането на българската нация?

- Българската нация се формира на територията на националното ни землище, включващо Мизия, Тракия и Македония. Тя се осъществява на базата на българската народност, чиито наченки започват още от Средновековието. Българската народност представлява преходно състояние между българския етнос от времето на феодализма и създаващата се българска нация в прехода към капитализъм. Но преди да започне изграждането на българската нация, има редица процеси в Османската империя, които предхождат нейната поява.

Става дума за периода, обхващащ времето между XV и XVIII век. Ще започна с потурчването на част от българите, заселени по главните стратегически пунктове на полуострова. Част от оцелялата ни средновековна аристокрация също се потурчва, за да получи служебни титли и привилегии. Друга част от сънародниците ни се елинизират чрез гръцката училищна система, която разпространява гръцка култура и традиции. С една дума - българската народност е подложена на жесток терор и на планомерна асимилация. Затова онези българи, които не могат да понесат режима на робството, започват да се заселват в горите и планините... Така се задълбочава селската консервативна затвореност в рамките на рода и семейството. Липсата на обществен живот и новият стопански ред довеждат до разхлабване на общите връзки, осъществяващи народното единство. Българският народ е лишен от свои водачи в продължение на векове. Това води до затваряне в себе си и като че ли

се откъсва от останалия християнски свят. Затворени в семейството, селото или общината, българите заживяват в омагьосан кръг на раждане и израстване, на плащане на кръвна дан, на робско примирение и краткотрайни отмъстителни изблици, на смирение пред домашното кандило и иконата. Но този омагьосан кръг всъщност е кръгът на живота, който запазва и съхранява народа през най-тежките векове на чуждото потисничество.

- И вярата, християнската вяра, която дълго време им служи за национална идентичност...

- Затова се приема като тежък морален удар закриването на Търновската патриаршия и Охридската българска архиепископия, както и субординирането на диоцеза им на Цариградската патриаршия - тези факти също дават негативно си отражение върху духа на българите. Въпреки че съгласно османската милетска система религиозните общности получават право на самоуправление във вътрешните и гражданските си дела.

- Кои промените в Османската империя „работят“ за осъзнаването на българите като нация?

- Особено важни са събитията между XVIII и XIX в. Тогава започва миграция на българите, която размества пластове на етническата общност. Както вече стана дума, възникват по-големи селища, в които българите усещат по-добре своето единство. И въпреки че разделянето на хората в Османската империя по религиозен принцип пречи за националното обособяване и самоопределение на българите, използването на българския език в българската църква помага за неговото уеднаквяване и универсализиране. А това от своя страна допринася за повсеместното му използване. Забелязват се и промени в местното самоуправление - за ръководители на общините се избират най-авторитетните, най-образованите и най-почитаните личности, които трябва да удовлетворяват интересите и на двете страни. Общините, като национална организация, започват да играят ролята на стимулатор за изграждането на националното съзнание. Те създават първите обществени привички у възрожденския

българин.

- Къде още постепенно преоткрива себе си този възрожденски българин?

- Например в училището, където българите влизат в настоятелствата, а освен в общините те намират изява и в читалищата, където бавно, но последователно се освобождават от патриархалната си затвореност и се реализират като социални личности. В крайна сметка, макар и през големи мъки и изпитания, се ражда българската ни нация. Тя е главният резултат на възрожденската епоха и той се преплита с всички основни и второстепенни процеси, протичащи в българското общество през последните два века на чуждото владичество.

- Но и днес това историческо явление - формирането на нацията ни, е предмет на сериозни дискусии...

- Учените го дефинират по различен начин, с различни определения. Етнолозите определят понятието „нация“ така: „общност от хора с общо минало“. Става дума за историята на нашия народ, който е живял в рамките на българската държава от 678 г. до падането ѝ под османско владичество. Друг фактор е, че говорят на един и същ език. Ще поясня: езикът е основен белег на националната култура. На този език се говори в трите основни области - Мизия, Тракия и Македония. Силно влияние върху културното развитие на българите оказват още традицията, както и чуждите влияния. През XIX век се оформя новобългарският език, на основата на който се създава възрожденската книжнина и литература. Новият език обновява духовния свят на народа. Именно поради това възрожденската литература през XVIII-XIX век, създадена в земите на Мизия, Тракия и Македония, е българска.

- Навярно, когато говорим за възникващата нация, има значение и фактът, че в нея се изпоява обща вяра, че нейните представители имат общи традиции и нрави...

- Нещо повече - православно християнска религия се превръща в спойващ, обединяващ и защитен фактор на българската народност и способства за изграждане на българската нация. Постепенно и култу-

рата, която приема и отсява ненужното от балканските, славянските и западните влияния, обединява българския народ и налага единен духовен ритъм в развитието му.

Но да се върнем към стопанските промени, които настъпват през XVIII и XIX век - те довеждат до появата на нов икономически живот и формирането на единен национален пазар. Това е много важен момент. Българите излизат на пазара, където установяват стопански и духовни връзки с града, с близката провинция, с цялата страна, със стопанските достижения на по-напредналите страни. Така например селячеството от затворен патриархален слой, макар и бавно, започва да участва все по-активно в изграждането на общото стопанство. Тук е важната роля на панаирите и пазарите, които периодично се провеждат в различните области.

Друг белег за хората от нашата нация е, че имат обща територия, на която живеят от времето на създаването на българска държава на Балканите.

И накрая, но не на последно място, става дума за население, което изгражда самосъзнанието си за принадлежност към българската нация. Това е най-съществения белег и нашият народ, обединен стопански и духовно, постепенно прераства в нация, чието окончателно формиране приключва някъде към 60-те - 70-те години на XIX век.

- Какво следва след този мъчителен и продължителен процес?

- Следва епохата на Възраждането, когато културата започва да въздейства

върху широки среди на българското общество и най-вече чрез училището, книгите и печата. Когато културата започва да моделира българското национално съзнание, собствения бит, душевност и психическия стереотип на българина. Следва феноменът на Българското национално възраждане. Това национално пробуждане обхваща трите географски области на България - Мизия, Тракия и Македония. То започва през XVIII век с написването на първата българска история на Паисий Хилендарски и продължава повече от столетие до Освобождението на България през 1878 година. Преди това възниква и се развива националноосвободителното движение с главна стратегическа цел - политическо освобождение и създаване на независима българска държава. А следващите промени в културната и духовната област се развиват в две основни посоки: новобългарското просветно движение и борбата за църковно обособяване. Първото е стремежът за освобождаване на образованието и културата от гръцкото влияние и поставянето на основите за нова материална и духовна култура. А второто е свързано с борбата срещу гръцката църковна власт за национална църковна независимост. Но нека оставим подробностите по тези теми за следващия разговор...

Още интересни и не съвсем популярни факти от историята на нацията ни можете да прочетете в www.jivotatdnes.bg



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

През последните два дни на отминалата седмица - 21 и 22 ноември - населението на Варна скочи с над 200 души. Това обаче не предизвиква никакви тревоги сред местните граждани, защото не ставаше дума за поредната многобройна група нелегални мигранти или бежанци, а за българи, наши братя и сестри по кръв и дух, които са родени или живеят извън България. Но всички те имат съзнанието, че родният им корен е общ с този на отец Паисий, Раковски, Левски, Ботев, Бенковски и всички високи души на българската нация.

Тези 200 наши сънародници пристигнаха в морската ни столица, за да вземат участие в VI редовна сесия на Световния парламент на българите. Той съществува от 2008 г., когато по инициатива на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) се проведе Първият велик събор на българите. Тогава във Варна се събраха над 2500 наши сънародници, които решиха да се обединят в гражданско сдружение и така възникна Асоциацията на българите по света. Днес в нея членуват над 50 землячески организации от 38 страни, разпръснати по всички континенти.

В продължение на двата почивни дни делегатите работиха много активно и ползотворно – дискутираха най-актуалните проблеми пред нашата диаспора, обсъдиха състоянието на българските общности в различните страни и региони и как там се съхраняват националният ни дух, традиции и култура. И още - дали държавата ни се държи като майка за тези наши сънародници в чужбина, или по-скоро поведението ѝ е като на мащеха към заварените си деца? И дали е оправдание за властниците фактът, че страната ни продължава да има редица вътрешносемейни проблеми, но тях сякаш хич не ги е еня какво очакват от държавата ни българите, живеещи в Македония, Сърбия, Румъния, Гърция, Молдова, Украйна, Албания, Косово, Босна, както и тези в Унгария, Словакия, Полша, Чехия, Хърватия или Русия?

Форумът бе открит и ръководен от проф. д-р Пламен Павлов, председател на СПБ, академик на БАНИ. В деловия президиум бяха и Кирил Йорданов, който оглавява Асоциацията на българите по света, както и акад. проф. Григор Велев, председател на БАНИ.

Проф. Пламен Павлов беше категоричен, че у нас не се провежда активна политика по отношение на сънародниците ни в чужбина, които очакват по-голяма подкрепа за съхраняване на българския език и традиции. Продължаваме да имаме „просто едни контакти“, които, вярно, все пак са нещо положително на фона на липсата на такива преди 26 години, по времето, когато понятието

„патриотизъм“ бе заменено с „интернационализъм“. Но реално погледнато, продължи проф. Павлов, независимо че беше приета правителствена стратегия, тя има силата само на официален документ. Надявам се да бъде опроверган, но аз не виждам тук представители на тези, които би трябвало да чуят за състоянието на нещата, а не само ние да си ги знаем и да си ги споделяме помежду си.

Според акад. Пламен Павлов

основният проблем продължава да е липсата на целенасочена, стратегическа държавна политика.

Сънародниците ни по света са реално присъствие на нашата нация в чужбина и българската държава трябва да е много по-активна и да им помага, посочи историкът. С огорчение проф. Павлов призна, че в момента в България е по-лесно да се установиш, ако си бежанец, но не човек от задграничните диаспори.

Председателят на СПБ напомни, че всяка година тук, във Варна, се събират българи от различни страни, представители на големи дружества с доказано присъствие. И че всичко се върши на доброволни начала и със самофинансиране – разходите на делегатите по пътуването им и престоя във Варна са за тяхна сметка. Ние не можем да имаме свръхочаквания, подчерта той, но трябва всички институции да работят за това единство с българите в чужбина, а не само Държавната агенция, чиито финансови възможности са твърде скромни и която има по-скоро координиращи функции.

Проведе се VI редовна сесия на Световния парламент на българите



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

В словото си Иванка Славчева, главен експерт в Държавната агенция за българите в чужбина

посочи, че всеки ден между 100 и 200 души кандидатстват за удостоверение за български произход. За тези удостоверения кандидатстват основно българи от Украйна, Молдова и Македония. Тя съобщи, че по света има около 850 български общности, с които агенцията контактува, но бюджетът на ведомството е едва 600 хиляди лева и не дава възможност за по-активно подпомагане на инициативите на сънародниците ни по света. Най-много са организациите в САЩ, Канада, Испания, Германия и Великобритания, но едни от най-активните дружества са в Австралия.

Българската държава е много пасивна, бе мнението и на Степан Сабий от Молдова.

Той разказа, че живеещите в област Тараклия 24 хиляди българи от години искат там да бъде открита консулска

служба, но до момента нямат отговор. А в Молдова общо живеят около 90 хиляди българи и във всички населени места с компактно българско население има детски градини, средни училища и лицеи, където се преподава на български език.

В специалното предаване на „Събота“ излъчено от Варна по програма „Хоризонт“ на БНР, гостите и водещият Румен Леонидов за първи път в национален ефир обсъдиха националните проблеми на българските малцинства извън България. Тудор Ангел, съветник на депутата генерал Николай Миркович, който представлява българското малцинство в Румъния, сподели: „Всяка година идваме тук като депутати на добрата воля, събираме се в град Варна, който през 2008 г. бе обявен и продължава да бъде столицата на българите по света“. С него се съгласиха и Юрий Граматик, президент на Всеукраинската обществена организация „Конгрес на българите в Украйна“, и Петър Велчов, заместник-председател на „Съюза на банатските българи от Румъния“, също участници в предаването. Румен Леонидов, който е подпредседател на БАНИ, обобщи: „Проблемът на проблемите не е, че сме бедна, бавноразвиваща се държава.

Проблемът №1 е в това, че ние, българите, гледаме един на друг като на чужди хора,

че и в България, и извън нея, нямаме чувство за единство, за задружност, което е по-фатално от всичко останало. Фаталното е, че като общество не щем да чуем нито гласа, нито радостта, нито плача на нашите братя и сестри по света, живеещи сред други народи и други култури“.

Делегатите единодушно подкрепиха новата декларация на Световния парламент на българите

за статута на Западните покрайнини след разпада на Югославия през 1991 г. Тя бе гласувана още на миналата сесия заедно с други четири обръщения към българското правителство, едното от които беше призив да бъде възстановено незаконно отнетото българско гражданство на българите от Вардарска и Егейска Македония, от Западните покрайнини и Беломорска Тракия, което е извършено през 1945 и 1952 г. Участниците и тогава се обединиха и около необходимостта от създаването на Министерство на българите по света, защото функциите на сегашната Държавна агенция са твърде ограничени, което прави дейността ѝ неефективна и формална.

Депутатите решиха **следващата сесия на Световния парламент за първи път да бъде изнесена извън пределите на България**

и да се проведе през ноември 2016 г. в Молдова. Нашите сънародници заявиха, че този път силно се надяват, че техните обръщения най-сетне ще бъдат чути от българските институции, че ще получат и официален отговор от страна на управляващите. *Защото защитата на националната идентичност на българите по света не е глупав каприз. Нито пък въпросът за българското гражданство на нашите сънародници трябва да си е само тяхна грижа. Да не говорим, че у нас никой не работи здраво, а трябва, с българските среди в чужбина, особено за тяхното лобиране в полза на отечеството. (ЖД)*

ХРОНИКА

От Асоциацията на българите по света напомниха, че в началото на тази година представители на Световния парламент на българите връчиха „Бяла книга“ на председателя на парламента г-жа Цеца Цачева и на президента Росен Плевнелиев. „Бялата книга“ съдържа общо 8 меморандума. Първият меморандум сочи необходимостта от създаване на Министерство на българите по света. Четири меморандума засягат българите, живеещи на територията на съседни на България държави. Става дума за незаконното присъединяване на Западните покрайнини към Р Сърбия, след като през 1991 г. Югославия се разпадна и вече не съществува. Второто предложение е за възстановяването на незаконно отнетото българско гражданство на българите от Вардарска и Егейска Македония, Беломорска Тракия и Западните покрайнини, което е извършено през 1945 и 1952 г. под натиска на СССР и ФНР Югославия. Следващият призив е държавата ни да поиска от съседите ни да признаят съществуването на българското национално малцинство в Македония, Гърция, Албания и Косово.

Моят град

СОФИЯ

Музеят за история на София и Историческият факултет на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ стартират нова съвместна инициатива, наречена "Лекции по история на България". Те ще се провеждат всяка последна сряда на месеца от 17:30 часа в сградата на музея на пл. "Бански" 1. Лекциите ще засягат най-разнородни теми от различни периоди. Те ще се водят от преподаватели от висшето учебно заведение, които са специалисти в конкретната проблематика. Първият открит урок ще бъде изнесен от проф. д-р Пламен Митев и ще бъде на тема "Будителите на възрожденска София (опит за групов портрет)". Това ще се случи



Открити лекции по история на България

на празника на Софийския университет - 25 ноември 2015 г. Входът ще бъде свободен, но е необходимо предварително записване поради ограничения брой места.

Това става посредством онлайн регистрация на сайта на Музея за история на София на следния линк: <http://sofiahistorymuseum.bg/bg/online-registration>.

СТАРА ЗАГОРА

Общинари спасиха глиганче от водна шахта в парк „Аязмото“



Малко глиганче е най-новият обитател на старозагорския зоопарк. То бе паднало във водна шахта в парка „Аязмото“, но спасителна

акция от общински инспектори и служители на зоопарка в града помогна за освобождаването му. С общи усилия те успели да извадят животното, попаднало в необезопасената водна шахта. Никой не знае колко време е престояло там, но състоянието му е добро. Сигналът от граждани е получен в Районната служба за пожарна безопасност в Стара Загора, които веднага уведомяват звено „Инспекторат“, а те на свой ред търсят съдействието на зоопарка. Районът е обезопасен и след кратка консултация за начина на действие се пристъпва към упояване на дивото животното, за да бъде извадено от дълбоката шахта.

БУРГАС

Специална коледна книжка на английски език ще получат всички възпитаници на детските градини и подготовителните групи в училищата, съобщава сайтът на Община Бургас. Инициативата е на авторите на системата "Play and Talk with Echo" и издателство "Изкуства". Илюстрациите в книжката ще са на самите деца. Идеята за празничната

Коледна книжка на английски за детските градини

изненада беше представена по време на поредния обучителен семинар по системата "Play and Talk with Echo" на учителите по английски език, преподаващи в детските заведения и подготовителните групи в училищата в Бургас. Той се проведе в КЦ "Морско казино". По време на събитието

бяха разисквани различни въпроси за организиране на педагогическите ситуации по английски език, както и подготовката на специалното коледно занятие. Идеята за въвеждането на ранно чуждозиково обучение по английски език сред най-малките е на кмета Димитър Николов.

БЛАГОЕВГРАД

Започна монтирането на празничния базар

Започна монтирането на къщичките за традиционния Коледно-новогодишен базар в Благоевград. На площад „Георги Измирлиев“ ще бъдат поставени 12 съоръжения, в част от които ще се предлагат промишлени стоки, артикули с коледна тематика, а в останалите - храни и напитки. Те ще отворят врати в началото на декември и ще останат на площада до 10 януари 2016 година. Площта на къщичките е от 5 до 40 кв. м. Инициативата е ежегодна, като преместваемите обекти се отдават под наем чрез търг. Къщичките допълват празничното настроение в Благоевград пара-



лелно с богатата коледна украса, която местната власт традиционно предоставя както в централна градска част, така и в кварталите на областния център. За предстоящите празници Община Благоевград е подготвила богата културна програма и много изненади за жителите и гостите на града.

ПЛОВДИВ

Електронно таксуване в градския транспорт напролет



Стартът на електронното таксуване в масовия градски транспорт е предвиден за 1 април следващата година. Това съобщи кметът на Пловдив инж. Иван Тотев. В момента се подготвя нормативната база, която да регулира начина на работа на новата транспортна система. Заедно с консултантите по проекта активно се работи върху наредбата, която да унифицира превозните документи - билетите, смарт картите, уточняват се отстъпките. Спирките са подготвени за монтажа на електронните табла, който ще стане преди самото въвеждане на системата. В момента се извършва окончателното окомплектоване на автобусите с необходимите устройства. До края на седмицата изцяло ще бъде оборудвана пилотната линия 22, по която ще се настройва системата. Преди цялостното ѝ въвеждане на 1 април 2016 г. ще бъде проведена информационна кампания сред гражданите как да пътуват при новите условия. „С транспортния проект правим невероятна промяна в обществения живот на Пловдив, която е свързана с изцяло нова философия на управление на градския транспорт“, коментира кметът Тотев.

ВАРНА Рождественският салон на изкуствата събира 16 събития

16 културни събития в арт залите на Радио Варна, Градската художествена галерия и Фестивалния и конгресен център са включени в тазгодишното издание на Рождественския салон на изкуствата, организиран от Община Варна. Проявата е под патронажа на кмета Иван Портних и с благословието на Варненския и Великопреславски митрополит Йоан. Салонът се открива на 4 декември т.г., когато пианистът, певец и композитор Живко Петров ще представи творби, събрани в нов диск. В програмата са включени още: изяви на тримата тенори; обработки на народни песни и класически стихотворения с Бойка Василева; органов концерт на Нева Кръстева; дует „Мания“ и деца от студио „Да“, изпълнения на трите хора от школа „Морски звуци“; кла-

сически шедеври от Стефан Бояджиев, Рустам Губкин и Лиляна Кондова, нови вариации на госпъл концерта, аранжиран от Страцимир Павлов за ММФ „Варненско лято“; концерт на проф. Марио Хосен и Виенския оркестър „Камерата Орфика“. Градската галерия пък ще бъде домакин на изложбата „30 парижки нюанса“ на Пиер-Етиен Же и рецитал на бразилското класическо дуо „Барето“, а в галерията на читалище „Просвета“ ще бъде подредена изложба живопис и скулптура. За любителите на литературата са предвидени две срещи - с варненски сатирици и с председателя на Съюза на българските писатели Боян Ангелов. Входът на всички събития е свободен, с изключение на концертите на Нева Кръстева и на проф. Марио Хосен.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

24 - 30 НОЕМВРИ 2015

Не подценявайте болките в ставите

Много хора не обръщат сериозно внимание на възпалените стави, тъй като смятат, че могат да се справят сами. Често обаче допускат грешки, което задълбочава проблема. Какъв е правилният подход ще научите

на стр. 18

Как да се погрижим за черния гроб

Наближават празници, които по традиция поставят на изпитание черния ни гроб. Той е изключително търпелив и дълго понася вредните ни навици. Въпреки това най-голямата жлеза в организма ни се нуждае от грижи. Какви са те -

на стр. 22

Диабетът не се предава

Известно е, че честотата на захарния диабет тип 2 прогресивно нараства. За съжаление независимо от големия набор медикаменти добър контрол постигат между 30 и 40% от пациентите. Повече за социално-значимото заболяване ще прочетете

на стр. 25

Нарът - символ от древността



За арабите нарът е чудотворно растение. Той е пълен с витамини, минерали и антиоксиданти. Маслото от нар от векове се използва за разкрасяване. Ако искате да върнете годините назад, обърнете

на стр. 28

РИБАТА – ХРАНА ЗА ДЪЛГОЛЕТНИЦИ

Учени от Харвардския университет съобщиха, че употребата на риба помага за удължаване на живота. Специалистите са провели изследване с участието на 3 хиляди души на възраст над 65 години. Резултатите недвусмислено показали, че при тези от тях, които редовно употребявали рибни блюда и морски дарове, рискът от фатален изход след сърдечносъдови заболявания е с 30% по-нисък в сравнение с хората, които избягвали това меню. Учените констатирани още, че при любителите на риба и други сериозни заболявания се срещат по-рядко.



„БИРЕНОТО КОРЕМЧЕ“ Е ПО-ОПАСНО ОТ ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО



Отдавна е известно, че наднорменото тегло е вредно за здравето, защото повишава риска от развитие на захарен диабет и сърдечносъдови заболявания. Но има хора, чието тегло е в нормата, но са натрупали мазнини около талията. Учени от клини-

ката „Майо“ са установили, че това повишава риска от смърт в сравнително млада възраст. Специалистите провели експеримент в продължение на 14 г. с 15 200 души, които са навършили 45 години. През това време 3222 от тях починали, като при 1404

причината за смърт била сърдечно заболяване. Анализът на медицинците показал, че мъжете, които са натрупали мазнини около талията, са подложени на два пъти по-голям здравен риск от тези, които имат общо затлъстяване.

ИМУНОХЕЛТ ФОРТЕ

Е ТОЧНАТА ФОРМУЛА ОТ ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ ЗА УКРЕПВАНЕ НА ДЕТСКИЯ ОРГАНИЗМ

Д-р Юлияна Йоргова, педиатър в ДКЦ "Чайка" ЕООД (курортна поликлиника) и в медицински център "Валем" ООД, гр. Варна, лектор и консултант по детско здравеопазване.



Новият продукт на AboPharma **Имунохелт форте** е едно чудесно съчетание от естествени съставки. Бета-глюканите, лактоферинът, ацеролатата, черният бъз и инозитолът съдействат за увеличаване активността на организма. Известни са със своите противовъзпалителна, антиоксидантна, укрепваща и стимулираща функции на организма. Те спомагат за възстановяване и на зрението.

Сиропът **Имунохелт Форте** подпомага функциите на имунната и дихателната система. Активните му съставки подпомагат естествената защита на организма. Това е продукт, който е особено подходящ при наличие на простудни заболявания и грип, от които, както е известно, децата често страдат.

Самото съчетание от съставки представлява една много точна формула с приятен вкус за деца, така че те да могат да получат един много полезен и в същото време приятен на вкус продукт.

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

Много хора са склонни да подценяват проблема с възпалените стави, тъй като смятат, че могат да се справят сами. Това обаче не е съвсем така, ефективният подход изисква повече познания и специална подготовка.

ОХЛАЖДАЙТЕ, А НЕ ЗАТОПЛЯЙТЕ ПРИ ВЪЗПАЛЕНИ СТАВИ

● Ефикасна алтернатива на геловите е уникално обезболяващо масло под формата на спрей

Един от митовите например е, че загреващ компрес или мазило помагат при болки в костите и ставите. Истината е, че те не само че не помагат, а водят до точно обратен ефект, твърди д-р Екатерина Господинова, ревматолог в

МБАЛ „Св. Иван Рилски“ – Бургас. Тя е категорична, че при ревматологични заболявания - особено когато има възпалени стави, сухожилия, ставни повърхности, задължително трябва да се прилагат изстудяващи препарати. Именно охлажда-

щият ефект облекчава ставно-мускулни болки и прешленни болки, които са симптом за увреждане на тъкани или за наличие на по-сериозно заболяване.

ОХУРАIN oil (Оксипейн ойл) е нов уникален препарат, който е изключително ефективен срещу ско-

ваност в ставите, мускулни болки, навяхвания и други малки травми. Подходящ е при ставно-мускулни проблеми и увреждане на междупрешленни дискове, обяснява специалистката. Той има отличен ефект също и при периартрит на раменна става, мускулни

и ставни разтежения, натъртвания, навяхвания, разкъсвания на мускулни влакна. Помага също и при остеоартроза с различна локализация и ревматоиден артрит.

Идеален е за приложение и при млади хора, чиято професия ги заковава пред компютъра. През уикенда те често се опитват да компенсират с повече натоварване, което е предпоставка за травми и болки, особено като цял комплекс страдания, наречени Уикенд уориър синдром.

ОХУРАIN oil е напълно безопасен. Основната активна съставка в него са оксигенирани глицеролови триестери и натурални

етерични масла.

Предлага се под формата на спрей, който е лесен, удобен за нанасяне, бързо се абсорбира и се понася добре от кожата.

ОХУРАIN oil се нанася локално върху засегнатия участък два или повече пъти дневно. Всяка опаковка съдържа 150 дози (впръсквания), а с едно впръскване се покриват около 20 квадратни сантиметра площ. Това прави препарата изключително икономичен.

Клиничните изпитвания доказват, че препаратът е ефективен, безопасен и се понася добре. Резултати от проучване при над 500 пациенти (мъже и жени) показват чувствително намаляване на болката, сковаността и затруднената подвижност след 6-месечно приложение при средно 2 апликации дневно.

Използването на ОХУРАIN oil облекчава физическото страдание и така подобрява и емоционалната кондиция на човека и качеството му на живот.

НОВА ВЕРСИЯ ЗА ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕТО ПРИ ЖЕНИТЕ



Учени от Великобритания твърдят, че жените изпълняват не толкова от висококалоричната храна, колкото от намаляването на обема на домакинската работа. Те анализирани официалната статистика за калоричността на употребяваната през последните десетилетия храна и данните за теглото на европейките. В изследването бил отчетен и фактът, че в наши дни жените във Великобритания отделят с 20% по-малко време за домакинска работа в сравнение с началото на 80-те години на миналия век. Същевременно дамите прекарват повече време в офисите, което не допринася за изгарянето на излишните калории. В годините на техническия прогрес битовата техника и различните уреди поемат голяма част от домашната работа. Например при миене на подови настилки в продължение на един час се изгарят около 200 ккал. А при работа пред компютър за същото време се изгарят максимум 70 ккал. В изследването се отбелязва също, че съвременните мъже се включват в домакинската работа, което допринася за обездвижването на жените.

OXUPAIN OIL

Наука и природа заедно срещу болката

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

НЕДОПУСТИМО Е ДА СНИЖИМ НИВОТО НА ДИАГНОСТИКАТА



● С доц. Анна Михова разговаря Галина Спасова

Доц. Анна Михова е началник на Катедрата по обща и клинична патология във ВМА, национален консултант по патология. Специализирала е костна патология в Германия, участвала е в практически курс за отчитане на имунохистохимичната експресия на ER, PR и HER2 рецептори в карцинома на гърдата.

Патологията става неин избор още в студентските години, защото това е специалност, която установява причината за заболяването, механизма за развитието му и начините за лечение.

Решаващата роля е на проф. Сивчев, учителя, който имал дарбата да привлича, да направи патологията изключително интересна и желана за студентите. Оттогава са изминали повече от 40 години, време, през което доц. Михова изгражда респектираща кариера. Днес тя е изключително търсен и високо ценен експерт.

Доц. Михова, всеки знае, че изпитът по патология е страшилището за студентите медици, а представата за тази специалност все още се свързва предимно с аутопсиите. Така ли е?

- Тя е много трудна медицинска дисциплина. Аутопсията е непривлекателна част от нея, но за медиците носи огромна полза. Не само за самия патолог, а за всички клиницисти, защото аутопсията е метод на изследване, установяващ дали болният е правилно лекуван, дали са разпознати всичките му заболявания, има ли съвпадение между патоанатомичната и клиничната диагноза. Това е и форма на обучение за клинициста, защото случаите се обсъждат и той се стреми да намери причина защо не е разпознал някое от заболяванията или симптомите не са го довели до правилното разпознаване. Аутопсията е изключително важна, но в последните години е безкрайно редуцирана по различни причини.

- Патологът е невидим за пациента, но с решаващ глас при диагнозата. Кои специалности не могат без вас?

- Всички специалности, свързани с диагностициране на заболяването чрез вземане на хистологични проби, биопсии, части от органи. Това са гастроентерологията, коремната хирургия, гръдната хирургия, неврохирургията... Не е възможно само макроскопски да се разпознае процесът, клиницистът може да е отличен специалист, но той е с невъоръжено око. Дори ние понякога също можем да преценим макроскопски нещо като примерно възпалителен тумор, а на микроскопа се оказва, че е злокачествен. Така че дори да е блестящ

клиницистът, той не може да бъде сигурен в биологията на процеса и задължително ни праща т.нар. гефрир. За няколко минути се прави диагностика и се съобщава по телефона в момента на операцията, докато болният е в упойка.

- Нуждата от бърза диагностика „на живо“ прави критично важни две неща - да са достатъчно специалистите и отлично подготвени.

- Изключително важен и много болен за нас въпрос. Повече от десет години се борим да има достатъчно патолози, което би им осигурило възможност за квалификация. За съжаление обаче тези специалисти непрекъснато намаляват (около 90 са в момента) и доста от тях - вече в напреднала възраст. Това естествено ще се отрази на качеството на диагностиката.

Медицината се развива бързо. Създават се все повече модерни, много скъпи лекарства за персонализираната терапия, която е насочена към определена група пациенти. Тоест тя се съобразява с особеностите на конкретния човек и заболяването му. Но за да бъде селектиран точният пациент в общата група, патологът трябва да приложи не само обикновените, но и много високоспециализирани изследвания. Те са доста скъпи, а болничните заведения не могат да ги платят. Даже вече има такава вълна - болниците да не искат да се правят тези изследвания, защото не могат да покрият стойността им. Но това означава да минем на по-ниско ниво на диагностика! Недопустимо е, защото как тогава ще се изписва лечението?

- Решението според Вас?

- Трябва едновременно със заплащането на лекарствата да бъдат отделени и

средства за диагностика. Процесът да е успореден, за да бъде осигурена за българския пациент високоспециализирана патологоанатомична диагностика. Натовареността ни е огромна. Патолозите могат да работят на втори трудов договор, но това не решава проблема. Трябва непрекъснато да се квалифицираш, да се справяш с новите ръководства за диагностика, за въвеждане на нови методи. А това изисква

Работата на патолога не свършва с първоначалната диагноза, той през цялото време контролира заболяването - дали тъканта или органът се възстановяват

време. Освен това да бъде в крак с новостите не би трябвало да е нещо, което опира единствено до желанието и възможностите на отделния специалист. Това трябва да бъде политика на болничните заведения, те да финансират обучението и в България, и в чужбина - както е в други страни. Болницата има интерес нейните пациенти да бъдат най-добре лекувани и нейните лекари да бъдат на най-високо ниво. Сега патологът се образува хаотично, индивидуално, рядко намира спонсор за това обучение. Ако може да отсъства от всекидневния диагностичен процес и ако има финансовите средства, посещава квалификационен курс. Но това са изключения.

За успешна диагноза и лечение трябва задължително да има мултидисциплинарност. Защото патоморфоло-

гична диагноза може да се направи перфектно само ако патологът има пълните данни за пациента, за историята на заболяването, за локализацията на болестния процес, за други заболявания, за различните данни, за всички изследвания, направени преди вземането на тъканната или цитологичната проба. Това спестява много време, осигурява точност и поевтинява диагнозата. Защото, ако патологът получи тъкан или цитологичен материал, за който не се знае откъде е взет, или няма информация за предшестваща операция, за някакъв процес, тогава той прави редица изследвания, прилага много методи, за да може категорично да се произнесе. Ако бъдат подадени тези клинични данни, той може с малък набор от методи да реши дали това е същият процес, който се е разпространил, станал е по-тежък или се е обострил, или има нов.

- Колко често става точно така?

- Не много често и обикновено се губи време патологът да звъни на клинициста или да отиде, ако е в същата болница, лично да види пациента. Разбира се, ако има компютърна система в болницата (на доста места вече има), може да влезе в досието на пациента и да види всичко, каквото го интересува. Този начин на контактуване улеснява патолога и когато има трудност в решението и се нуждае от второ мнение. Той може да го поиска чрез препращане на образите не само в страната, но и в чужбина. И няма да се налага болният да ходи в чужбина, да се бави месец за допълнителна консултация, което удължава времето за диагноза и лечение.

- Не само вие, но и болните се спасяват поединично...

- Да, за съжаление паци-

ентите сами търсят възможност за допълнителни консултации, химиотерапевтите също почти винаги при съмнение за диагнозата търсят друг патолог, с други методи на изследване. Защото за тях е важно - не само заради скъпата терапия, но и да не се навреди на пациента. Мислим за качеството, въвеждаме вътрешен контрол, в отделни болници се стремим да правим външен контрол, някои фармацевтични фирми спонсорират такъв контрол - но всичко това трябва да бъде цялостна политика. Не е необходимо кой знае какво голямо финансиране, а това е за цялата ни нация.

- От казаното излиза, че в България истински скрининг (на който се посвещават периодично конференции) е практически невъзможен?

- Да, заради липса на патолози, на персонал, който да го осъществи. Провеждането на скрининги, профилактики е изключително важно, за да може да се редуцират раковите заболявания - на маточната шийка, на дебелото черво, на простатата. Това е също огромно натоварване. И когато се провеждаше финансираната с европейски средства скринингова програма „Спри и се прегледай“, голяма част от патолозите отказваха да участват изобщо. Защото натоварването е голямо, а не е добре финансирано.

Ако нямаме достатъчно пари за диагностика, това задължително ще влоши качеството, което е риск и за по-късно лечение. Тоест много вложени пари в лечение, което няма ефект, а може и да навреди, ако не е подходящо за този болен. Част от терапиите имат и токсичен ефект и пациентът може да изпита само него. А решавайки точно кой болестен процес би бил повлиян от даденото лекарство, това би поевтинило лечението. Спестените средства могат да се вложат в диагностика.

Работата на патолога не свършва с първоначалната диагноза, той през цялото време контролира заболяването - дали тъканта или органът се възстановяват. При трансплантациите също - патологът определя дали примерно черен дроб подлежи на трансплантация. После контролира как органът се възприема, има ли реакция на отхвърляне и как да се контролира имуносупресивната терапия.

20

СПЕЦИАЛИСТИТЕ

24 - 30 НОЕМВРИ 2015

Две напълно безплатни инвитро процедури ще осигури АГ център „Димитров“ по случай 20-годишнината на лечебното заведение, става ясно от профила му в CredoWeb.

Стойността на една инвитро процедура варира между 3000 и 8000 лева в зависимост от проблема. Центърът поема всички разходи от А до Я, няма да се налага никакво доплащане от страна на пациентите, обясни управителят д-р Йосиф Димитров. Двойките, които кандидатстват, обаче трябва да отговарят на определени условия и да представят медицинска документация за доказване на стерилитет.

ДАРЯВАТ СЕ ДВЕ БЕЗПЛАТНИ ИНВИТРО ПРОЦЕДУРИ

Максималната възраст на кандидат-майките е 36 г.

Те трябва да са със запазена яйчникова функция и нормални нива на пролактин и TSH, да нямат миоми, полипи, маточни малформации и хидросалпинкси. Мъжете в двойката трябва да са с нормална спермограма или лек/среден субфертилитет. Двамата партньори да са с отрицателни изследвания за трансмисивни заболявания (HIV, сифилис, HBsAg, anti-HBc, anti-HCV).

С удължаването на срока до 7 декември 2015 г. желаещите имат още време, за да събе-



работи центърът, над 1500 деца са дошли на бял сват благодарение на екипа на д-р Димитров. Самият той признава, че изживява всяка радост и всяко разочарование заедно със своите пациенти. Вече няколко години специалистите от центъра провеждат и

безплатни консултации за двойки с репродуктивни проблеми.

Всяка последна неделя от месеца консултират безвъзмездно в София, а всяка първа събота – в Благоевград. Инвитро АГ център „Димитров“ участва и в благотворителната кампания „Любовта е действие“, в която клиника даряват безплатни инвитро процедури на бездетни двойки.

За повече информация потърсете профила на центъра на credoweb.bg

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ

Антивирусни
препарати

ГРИП

ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА

Хранителна добавка

Ambinor

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки



виж на credoweb.bg



рат и подадат необходимите документи за кандидатстване. Имената на спечелилите ще бъдат изтеглени в тобола с помощта на неправителствените организации „Искам бебе“ и „Зачатие“. Това ще се случи в ефира на пре-

даването „Здравето отблизо“ по БНТ на 9 декември 2015 г., когато се чества Денят на св. Анна - закрилница на бременните жени и покровителка на женското начало, брака, семейството и майчинството. За 20 години, откакто

САЛАТА С ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО ЗА ПОДСИЛВАНЕ НА ИМУНИТЕТА

Всеки е чувал за полезните свойства на червеното цвекло. Съдържанието на холин в сока на земления зеленчук пречиства черния дроб и спомага за детоксикацията на целия организъм. Съдържанието на хлор пък има противоалергично и пречистващо действие при жлъчните пътища и лимфата. Високото му съдържание на желязо го прави изключително полезно при анемия, а аминокиселината бетаин, на която е богато цвеклото, го прави ценна храна за профилактика на рака и при хранене на онкологично болни. Действа потискащо върху образуването на канцерогенни съединения и спомага превенцията срещу рак на дебелото черво, стомаха, мозъка и белите дробове. Като цяло консумацията на червено цвекло повишава имунитета и защитните сили на организма, затова е добре то да присъства на трапезата, особено в сезона на грипа и вирусните инфекции.

Ето и рецептата за салатата от червено цвекло, ябълки и моркови, публикувана в CredoWeb:

1 глава червено цвекло
2 средно големи моркова
1 малка зелена ябълка
50-100 грама орехи или други ядки по вкус



зехтин, сок от лайм/лимон - за овкусяване

Начин на приготвяне:

Цвеклото, морковите и ябълката се измиват, изчистват и настъргват на едро ренде. Слагат се в голяма купа, добавят се ядките и се овкусяват със зехтина (препоръчително е да е студенопресован или иначе казано, Extra Virgin) и лайма.

Препоръка: Пригответе я непосредствено преди консумация, за да се запазят максимално добре полезните свойства на продуктите. Ако добавите и кедрови ядки, които са изключително богати на протеини, ще засилите полезното ѝ действие.

Още полезни съвети за хранене и диети потърсете на credoweb.bg



● Медицински комплекс „Д-р Щерев“ разкрива специализиран кабинет по естетическа дерматология

Забелязвате по кожата си израстък с големината на слънчогледова семка. Повърхността му е неравна или гладка. С времето неприятното образуване може да нараства, достигайки размерите на бобено зърно. Тогава трябва да знаете, че вероятно става въпрос за фиброми – бенигнени образувания, които се проявяват по кожата и се разполагат по повърхността ѝ, закачени като с краче. Срещат се предимно при жените, докато при мъжете проявата е изключително рядка и е с най-честа локализация в областта на раменете поради честото носене през топлите месеци на годината на дрехи с презрамки, които предизвикват постоянно триене на кожата. Проучванията показват, че хората с наднормено тегло са в пъти по-предразположени към образуване на фиброми, отколкото хората с нормален телесен индекс. При жените неприятните израстъци по кожата могат да се проявят в периодите на бременността или след нея. Учените изказват догадка, че растежът на тези образувания е пряко свързан със състоянието на половите жлези и производството на полови хормони в организма. Почти всеки регистриран случай на жени с хиперандрогения – състояние, при което се повишава производството на половите хормони андрогени, фибромите са съпътстващ симптом и се проявяват вследствие увеличаване на плазмените концентрации на стероидния хормон тестостерон. В този порядък фибромите може да са придружаващо състояние при болестта поликистозни яйчници.

Медицински комплекс „Д-р Щерев“ разполага с кабинет по естетическа дерматология. В него работят специалисти с дългогодишен опит в лечението на най-честите кожни проблеми. По този начин една от най-утвърдените болници за женско и семейно здраве в България предлага комплексни услуги за удобство на своите пациенти. Криотерапия, лечение на брадавици, папиломи, кокоши трън или фиброми – това са само част от проблемите, с които се справят специалистите дерматолози на

болницата, което е допълнение на отличните акушеро-гинекологични грижи, които предлага екипът на доц. Щерев.

Причини за кожни проблеми могат да бъдат...

Причините могат да бъдат химически и физически агенти, паразити, гъбички, вируси, бактерии. Допълнителни причини може да са заболявания на ендокринната система и вътрешните органи, стрес, сухота, прекомерно изпотяване, замърсяване, прекомерната секреция на себум, микротравми. Появата на кожно заболяване може да бъде свързана с производствената дейност на човека, с домакински и почистващи продукти, както и ползването на неправилни козметични и фармацевтични такива. Поради тази причина тясната връзка на различните специалисти е от изключителна важност за здравето на пациента.

Брадавица

Брадавиците представляват дребни кожни дефекти (издатини) с грапава повърхност и цвят, потъмен от кожата. Най-често се появяват на места, които перманентно са изложени на опасности от леки травми (удар, порязване, одраскване) по пръстите на ръцете (най-вече около ноктите), ставите на пръстите, както и по лактите. Причините за появата на брадавици често пъти е наличието на инфекция – кожата е нападната от вирус с името паповирус (papovirus), който, попаднал в основата на кожната клетка, провокира доброкачествена епителна хиперплазия. Те са неприятен естетически дефект. Има случаи, когато са болезнени, особено ако са се появили на места, които са подложени на чести дразнения чрез натиск или триене.

Кокоши трън (папилома)

Това са брадавици, които се появяват по ходилата, най-вече на местата, подложени на притискане и триене. Растат навътре, с връхче

КЪДЕ УСПЕШНО ЛЕКУВАТ ФИБРОМИ, БРАДАВИЦИ, КОКОШИ ТРЪН

са и постоянно трупат кератин в радиус около себе си, който впоследствие се втвърдява като мазол. Папиломите са болезнени и често пречат на нормалното ходене. Лекуват се с криотерапия, като се вкарва течен азот при температура, по-ниска от 40 градуса.

Криотерапия в дерматологията

Криотерапията представлява вид лечение, при което с помощта на ниски температури се премахват доброкачествени или злокачествени лезии. Тя причинява некроза, която е резултат от замразяването на клетките. Третирани участъци впоследствие реепителизират. Основните предимства на методиката са лесната ѝ употреба, ниската цена и добрите козметични резултати.

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 Върх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

Черният дроб, най-голямата жлеза в човешкия организъм, е от тези извънредно търпеливи органи, които дълго понасят вредните ни привички – най-често става въпрос за злоупотребата с алкохол (лекарите разбират под това понятие не само единичните запои, а и малките, но редовни посягания към чашката – около 20-40 милилитра етилов спирт).

Алкохолът причинява до 76% от всички чернодробни болести. На второ място сред враговете на черния дроб са храните: мазните сирена, колбасите, пушените продукти, газирани напитки, шоколадът, бързите закуски (fast food), наблъскани с консерванти, ароматизатори и т.н. химически отрови. А тежката задача да пре-

работи до безопасен вид всичко вредно, което поради незнание или безотговорност към здравето си приемаме, да прочисти организма от токсините, се пада тъкмо на черния дроб.

Но в един момент голямата му издръжливост се изчерпва и това става понякога в още доста млада възраст. Нещата се усложняват от факта, че много страдания на черния дроб

протичат в скрита форма, без симптоми. А не се ли спре навреме болестният процес, той преминава в хроничен и тогава лечението не само е доста по-трудно, но и по-скъпо.

Класическите признаци, че нещо не е наред с черния дроб, са болката и дискомфортът под ребрата отлясно, загубата на апетит, потъмняването на урината, пожълтяването на

кожата и на очите. Симптом могат да бъдат и упоритите храносмилателни смущения. Напълно възможно е обаче тези симптоми да не се появят, а черният дроб да напомни за себе си само с общо неразположение и повишена температура. Най-добре е да не отлагате посещението при лекар. Той бързо ще се ориентира и най-вероятно ще постави една твърде разпространена диаг-

ноза – омазняване на черния дроб. Това е опасно заболяване, за съжаление много разпространено в наши дни. Трябва да се знае, че безразборната употреба на лекарства също може да доведе до чернодробно увреждане, което се нарича медикаментозно.

Независимо дали проблемът е причинен от алкохол, медикамент или вирус, хепатопротекцията е основна и важна част от лечебните подходи при всяко едно от чернодробните увреждания. Растителни видове, подпомагащи функцията на черния дроб, са използвани от хората още в най-дълбока древност. И съвременните хепатопротектори в голямата си част са препарати, създадени на билкова основа – някои са базирани на видове, срещани по нашите географски ширини, други са съчетание от по-екзотични растения. Такъв препарат на нашия пазар е „Хепасейв“, който представлява стандартизиран екстракт от растението *Picrorhiza kurroa* (4% куткин). С цел профилактика е препоръчително да се приема два пъти по една таблетка и

два пъти по две таблетки при лечение.

„Моят опит с този продукт – казва д-р Николай Цонев, началник на Отделението по гастроентерология в софийската Втора градска болница – показва добри резултати по отношение на хепатопротекцията и възстановяването на чернодробната функция. Курсовете са по-дълги, като трябва да се знае, че могат да се комбинират различни хепатопротектори, но не е желателно да се комбинират в ниски дози. Трябва да се използва терапевтичната доза – в случая една-две таблетки два пъти дневно. Препоръчвам, когато говорим за чернодробно заболяване, независимо от какво е причинено, да се използва като хепатопротектор стандартното лекарство. Да знаем, че съдържа точно това, което е написано, и в това количество, което е написано.“

Д-р Цонев съветва още хепатопротекторът да се приема не по-малко от три месеца. Причината е, че подложението на увреждане орган се нуждае от определен период, за да се възстанови. (ЖД)

НЯКОИ ЧЕРНОДРОБНИ БОЛЕСТИ ПРОТИЧАТ БЕЗСИМПТОМНО

С грижа за черния дроб!



Хранителна добавка

Hepasave®

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



СЪЗДАДОХА ПЪРВАТА ИНСУЛИНОВА ТАБЛЕТКА

Американски медици от университета в Санта Барбара, САЩ, завършиха работата над създаването на първата в света таблетка, която доставя инсулин в организма на диабетиците. Според специалистите голямото препятствие, което е стояло на пътя към изработването на такава таблетка, е фактът, че молекулите ѝ лесно се разрушават от храносмилателните сокове в стомаха и червата. Именно върху защитата на инсулина работеха изследователите в продължение на десетки години.

Причината за упоритостта на учените е, че инжекциите създават психически дискомфорт, което често води до нарушаване на режима на прием, а оттам до усложненията на диабета.

Таблетките още не са одобрени от регулиращите органи и им предстои редица клинични изпитвания. Но учените са настроени повече от оптимистично и смятат да създадат подобни таблетки, които да заместят инжекциите и при други заболявания.



ДИСМЕНОРЕЯТА ЗАСЯГА НАД 80 НА СТО ОТ ЖЕНИТЕ В АКТИВНА ВЪЗРАСТ

Менструацията, макар и напълно физиологичен процес, почти редовно предизвиква някакви оплаквания при жените от общо или локално естество. Според различни проучвания едва около 20 на сто от дамите нямат никакви оплаквания, свързани с месечния цикъл. Повечето смущения са субективни, т.е. преглед и изследвания не установяват никакви патологични отклонения. Но въпреки това във въпросните дни самочувствието и работоспособността са нарушени. Най-често съобщаваните оплаквания са свързани с тежест и спастична болка в кръста и ниско в корема, главоболие, умора и отпадналост, повишена възбудимост, коремно-чревни спазми и болезнена перисталтика, напрежение в млечните жлези, подухналост.

Медицинското наименование на болезнен менструален цикъл е дисменорея. Причина за появата на болезнени спазми на матката са контракциите на нейната мускулатура и на абдоминалните мускули около нея, чиято цел е да избутат менструалната течност. Тя съдържа мъртвата яйцеклетка, подготвени за леговище на очакваната оплодена яйцеклетка, но неизползван за тази цел функционален слой на ендометриума, кръв и други секрети. В по-тежките случаи се наблюдава болка в тазобедрената част, гадене, диария или запек.

Обикновено склонност към дисменорея имат момичетата след началото на цикъла и

младите жени, но в някои случаи оплакванията остават чак до менопаузата. Раждането винаги означава край на болезнените менструации.

Опитите за справяне със спастичните болки по време на цикъл датират от хилядолетия. Изпробвани са десетки видове билкови отвари, физикални методи – затопляне, охлаждане, масажи, упражнения и какво ли още не. Все още науката няма точен отговор защо при едни жени проблем има, а при други – не, въпреки че и в двете групи не се откриват обективни изменения и отклонения от физиологичните норми. Ясно е едно, че не е нормално жената да бъде оставена без помощ в този период, защото състоянието ѝ влошава качеството на живота за няколко дни всеки месец.

Какви са възможностите:

- Прием на хормонални препарати по лекарско предписание при значително изразен предменструален синдром. Много жени обаче не желаят да приемат хормони, без да имат конкретно заболяване.

- Нестероидни противовъзпалителни средства: облекчават болката, но не трябва да се приемат продължително време. А в някои случаи са противопоказани, напр. при стомашни язви и гастрити, колити и др. гастроентерологични проблеми.

- Спазмалгон: специално създаден медикамент, който съчетава в една таблетка противоболково и антиспастично действие върху гладката мускулатура.

Това съчетание позволява активните съставки да са в умерени дози при много висока ефективност. Лекарството не е токсично, при правилна употреба в указанияте от лекаря или в листовката на производителя дози не се очакват странични действия.

- Физически упражнения: много се залагаше на това, но резул-

тати от научно проучване, публикувано в BJOG (Международно списание по акушерство и гинекология), доказана, че при изследвани 650 жени на възраст между 18 и 25 години, 28% от които имали от средни до тежки болки по време на цикъл, няма връзка между спортуването и облекчаването на болките.

- Топлина: локалното затопляне на долната част на корема може да намали спастичността чрез известно отпускане на болезнено съкращаващата се маточна и чревна мускулатура. Но това увеличава и кървенето.

В крайна сметка лекарите препоръчват комплексен подход. Прилагане на спазмо-

литичи, умерено движение, занимания с дейности, които разтоварват психически конкретната жена в трудните за нея дни. Сигурността, че болките не са израз на някакво заболяване и не създават риск за здравето, със сигурност помага за по-нормалното им възприемане. Но това не означава болката да се търпи! (ЖД)

Спазмалгон®

х 20 таблетки

- Коремни болки и спазми
- Стомашни и чревни колики
- Болезнена менструация

КОГАТО ТЕ ЗАБОЛИ КОРЕМ

Двойно действие
КАКТО СРЕЩУ БОЛКИТЕ,
ТАКА И СРЕЩУ СПАЗМИТЕ.

actavis

Спазмалгон®

Метамизол натрий 500 mg
Питофенонов хидрохлорид 5 mg
Фенпивериниев бромид 0,1 mg

20 таблетки

actahome

- Коремни болки и спазми
- Стомашни и чревни колики
- Болезнена менструация

ГЕНЕРИЧНИТЕ ЛЕКАРСТВА ДАВАТ ШАНС ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА ПОВЕЧЕ ПАЦИЕНТИ

Ново голямо проучване IGES, проведено съвместно от Европейската генерична асоциация (EGA), чийто член е Българската генерична фармацевтична асоциация (БГФарМА), и Германската асоциация по генерични и биоподобни лекарства (Pro Generika), описва с нови данни реалния принос на генеричните лекарства за три социалнозначими заболявания: хипертония, рак на гърдата и депресия. То бе представено на обща за двете организации пресконференция в Берлин на 16 ноември 2015 г. Проучването разкрива, че генеричните медикаменти са достъпни и оказват положително влияние върху спазването на терапията от страна на пациентите.

Конкуренцията при генеричните лекарства (една и съща молекула се произвежда от повече производители след отпадане на патента върху оригиналния препарат – бел. ред.) подобрява съотношението качество-ефективност на терапията, а

● Ново голямо проучване IGES представи данни за ползата от тези медикаменти, която далеч не се изчерпва с по-ниската цена

това дава възможност повече пациенти да получат лечение. Също така тя дава възможност на медиците да подобрят не само продължителността на живота, но и качеството му при големи групи пациенти при драстично помалки разходи (някои терапии например падат от 50 000 евро на 7200 евро).

„Генеричните медикаменти носят големи ползи на пациентите – намаляват разходите им за постигане на добро качество на живота въпреки болестта, помагат им да се придържат по-добре към назначеното лечение. Политиците трябва да направят повече, за да стимулират конкуренцията между генеричните лекарства, които, както показва проучването IGES, са основен двигател за достъпността“, изтъкна Ейдриан ван ден Ховен, генерален директор на EGA.

Волфганг Шпет, председател на УС на Pro Generika, също коментира резултатите от проучването: „Здравните

системи в Европа досега оценяваха ползата от генеричните медикаменти главно като възможност за спестяване на разходи. Това обаче е само краткосрочна преценка. IGES показва, че ползата от тях може да се разглежда в различни насоки.

В Германия например много пациенти получават достъп до определени модерни терапии едва след изтичането на патента им. Достатъчно снабдяване на пациентите, ориентирано според медицинската преценка на нуждите им, става възможно само благодарение на падащите цени. Разходите се топят пък благодарение на конкуренцията между генеричните производители.

При рака на гърдата IGES показва, че все повече пациенти получават необходимото им лечение при запазване или дори силно съкращаване на разходите. В Германия генеричните лекарства пестят на здравните

каси след отпадане на патента до 77% от разходите“. Според Шпет това е ясна полза от съотношение на ефективност спрямо разходите.

Германия е на едно от челните места в Европа, където генеричните медикаменти навлизат на пазара бързо и стимулират конкуренцията при цените. 76% от лекарствата, които се предписват на пациентите, са генерични. Това нарежда страната на едно от първите места в ЕС по този показател.

Според Шпет здравните каси в Германия се фокусират главно върху възможността за спестяване и се интересуват предимно от ниските цени. Това се отразява на атрактивността на пазара и отказва някои производители. Договорите за допълнителни работи ускоряват концентрацията на пазара, допълва експертът. Като резултат се наблюдава стесняване на пазара и се създава опас-

ност от затруднения с доставките в някои сегменти. Затова бихме искали да направим крачка напред с политиките и да признаем ценовия натиск като основна причина за липсата на определени лекарства, нещо, което отдавна е потвърдено и от експертите. На тази база ще се разработят подходящи решения, подчертава председателят на Pro Generika.

БГФарМА е асоциация – член на ЕГА, която обединява и представлява европейската генерична и биоподобна фармацевтична индустрия в България. ЕГА е официален представител на европейските производители на генерични и биоподобни лекарства в Брюксел. Двете асоциации (българската и европейската) се стремят към развитие на регулаторна и пазарна среда, в полза на навременното осигуряване на висококачествени и достъпни лекарства за всички нуждаещи се пациенти.

Оптика



СУПЕР ОФЕРТА

Очила за компютър
Група $\pm 6/2$

65 лв

Очила за четене
Група $\pm 6/2$

35 лв



ТАЛОН

ЗА БЕЗПЛАТЕН ОЧЕН ПРЕГЛЕД И 30% ОТСТЪПКА
при евентуална покупка

(приносителят на тази талон може да се възползва
от безплатен очен преглед без изискване за покупка)

Офертата е валидна до 31.12.2015 г. Отстъпката не се натрупва към настоящи промоции, клубни отстъпки и намаления.

Оптика PromOptic в търговски център TradeHouseWest

Адрес: София, бул. „Никола Петков“ 52 (кръстовище бул. „Цар Борис III“ и „Околовръстно шосе“)

Trade House West
ТЪРГОВСКИ ЦЕНТЪР

ОЧИЛАТА НЕ СА ВЕДНЪЖ И ЗАВИНАГИ

Практиката показва, че повечето хора, които имат нужда от корекция на зрението, спират да посещават регулярно очен лекар и разчитат с години на първоначално изработените очила. Това със сигурност не е правилният подход към очното здраве. На първо място, с годините диоптърът може да се промени. Този процес обаче в началото остава незабелязан, защото е постепенен, а и понякога едното око компенсира влошения визус на другото. Промяната в обичайните всекидневни занимания също може да изисква корекция на очилата. Ако например сте сменили работата си и ви се налага дълго да работите с компютър, това е причина отново да проверите зрението си. От друга страна, в областта на оптиката постоянно навлизат новости, които носят полза за очите и зрението – нови, по-съвършени стъкла, допълнително олекотени и изтънени, с нови защити при работа пред екран и от вредния спектър на слънчевата светлина. Причина да помислите за проверка на зрението и очилата са също така захабяването и механичните повреди на старите диоптрични стъкла. Ако по тях има над-расквания, нарушения на защитния слой и пукнатини, това със сигурност натоварва допълнително очите. Затова отговорното поведение е поне веднъж в годината зрението и самите очила да се проверяват и почистват професионално. Това може да стане без загуба на време в модерните оптики, които предлагат преглед на място. Ако по време на този преглед специалистът – оптик или офталмолог, установи някакви по-сериозни изменения, задължително е да посетите



специализиран кабинет в здравно заведение.

Недопустима е все още разпространената практика диоптрични очила да се купуват готови от сергии само чрез проба дали след поставянето им зрението „се подобрява“. Такъв подход със сигурност вреди на очите и може да доведе до допълнително влошаване на зрението и до късно откриване на някои заболявания. Освен това не само точният диоптър е важен, но и правилното центриране на стъклата в рамката според персоналните характеристики на конкретния пациент. Очилата без диоптър – слънчеви или за работа пред екран, трябва също да се купуват от специализираните центрове, защото само там дават официална гаранция за качеството.

Тази година темата на Световния ден на диабета, традиционно отбелязван на 14 ноември, бе захарта. Знаем, че приемът на захар води до затлъстяване и риск от развитие на захарен диабет тип 2 (ЗДТ2). Има ли нужда българинът да намали приема на захар?

- Много са причините за изключително бързото увеличаване на болните от захарен диабет. Основни от тях са затлъстяването и намалената физическа активност. Приемът на значителни количества храни с добавена захар и високо енергийно съдържание е в основата на наднорменото тегло и затлъстяването. Доказана е връзка между консумацията на захар и диабет и сърдечносъдови заболявания при децата. Затова не само българите, а всички трябва да ограничат приема на такива храни и общото количество приемана захар. В тази връзка намирам предложението на правителството за въвеждане на данък върху храните с високо съдържание на сол, захар и трансмазнини за навременно, медицински обосновано и необходимо за подобряване на здравето на хората.

- Международната диабетна федерация подкрепя СЗО в препоръката ѝ за намаляване приема на захар до 5% от дневния енергиен прием. Лесно ли е да се съобрази с тази препоръка? С какво можем да заменим захарта и изобщо как можем да променим начина си на хранене, за да намалим риска от развитие на захарен диабет тип 2?

- Не е много лесно да се променят навиците на хората. Много трудно е родители с неправилно хранене да възпитават правилен режим при децата. Затова усилията трябва да са комплексни. Здравната култура на хората трябва непрекъснато да се повишава. В училищата не трябва да се предлагат храни, които изкушават. Добре е да се консумират ядки, плодове и зеленчуци, млечни продукти, риба. Да се избягват тлъстите, мазни и солени, пържени храни, както и

ПРЕВЕНЦИЯ И КОНТРОЛ НА ЗАХАРЕН ДИАБЕТ ТИП 2

● **Д-р Наталия Темелкова, ендокринолог, Александровска болница, отговаря на въпросите на в. „Животът днес“**



Д-р Наталия Темелкова е ендокринолог в столичната университетска Александровска болница от 1994 г. Специалист е по вътрешни болести и ендокринология и болести на обмяната. Работи в областта на диабетологията, болестите на щитовидната жлеза, остеопорозата и костните метаболитни заболявания. Има множество публикации в български и международни издания в посочените области. Член е на български и международни организации по диабет, по костни метаболитни заболявания и ултразвук в медицината.

сладкишите, безалкохолните напитки с добавена захар. Необходимо е да се съблюдава дневен калориен прием, съответстващ на физическото натоварване на човека. Много важен елемент в профилактиката на тип 2 захарен диабет е да не се допуска наднормено тегло и затлъстяване. За поддържане на здравословно тегло се препоръчва прием от добавени захари за жените не повече от 100 kcal, а за мъжете не повече от 140 kcal дневно, което е еквивалентно съответно на 25 грама при жените и 35 грама при мъжете, или 5% от енергийната стойност на храната. Здравословното хранене трябва да бъде съчетано с добра физическа активност, особено при децата и подрастващите, но не само при тях. Достатъчният сън е много важен за доброто здраве.

- Известно е, че честотата на захарния диабет прогресивно нараства. Според данни от НЗОК лекуваните пациенти със ЗДТ2 в България са

около 300 000. Добър контрол на ЗДТ2 ли постигат българските пациенти? Кои са основните параметри за проследяване на контрола и колко често трябва да се измерват?

- За съжаление независимо от големия набор медикаменти, с които разполагаме, добър контрол постигат между 30 и 40% от пациентите. Причините за това са комплексни, като основната от тях е, че е необходимо непрекъснато да се спазва диета и съответен режим, нещо, което е трудно за много от пациентите. Освен това по международните препоръки оценка на състоянието на диабета трябва да се прави на три месеца и да се преоценява терапията. Изследването се нарича гликиран хемоглобин и дава представа за средните стойности на кръвната захар за последните три месеца. У нас НЗОК заплаща 2 пъти годишно това изследване за пациентите на инсулин, а при пациентите на таблетки това не е задължително и

личните лекари преценяват дали да го изследват. Във всички случаи това е недостатъчно. Освен гликирания хемоглобин е необходимо да се изследват и кръвни захари в различни часове на деня, т.нар. профили. Това може да стане в лаборатория или с помощта на индивидуални апарати за измерване – глюкомери. Други параметри, които се проследяват, са микроалбуминурия, показатели за бъбречната функция, мастен профил. Необходимо е да се изследват очните дъна веднъж годишно, неврологичен преглед и много важна е грижата за краката, т.е. да не се допускат гъбички, инфекции и разранявания.

- Какъв е приносът на съвременното лечение в подобряването на контрола на заболяването?

- В момента на пазарите в света и за наша радост и в България са на разположение няколко групи медикаменти. Изключително важни в терапевтично отношение са препаратите, които намаляват кръвната захар само когато е висока и не водят до т.нар. хипогликемии – т.е. много ниска кръвна захар. Такива са DPP-IV инхибиторите и GLP-1 рецепторните агонисти. Последната група медикаменти има и още едно голямо предимство – потиска апетита и намалява телесното тегло, а проблемът с наднорменото тегло е един от най-трудно решимите. Най-новите на

пазара медикаменти – SGLT 2 рецепторни агонисти, имат принципно различно действие – те увеличават отделянето на глюкоза с урината и освен че понижават нивото на кръвната захар, водят също до намаляване на теглото. Обещаващи данни от последни големи проучвания с тях посочват значимо намаляване на сърдечносъдовата смъртност при употребата им. Инсулиновите препарати също търпят еволюция и новите инсулинови аналози

имат много близко до физиологичното действие и са по-безопасни по отношение на хипогликемиите и теглото.

Всички тези медикаменти, заедно с добре познатите класове на метформина и сулфанилурейните препарати, дават възможност за индивидуализиране на лечението на всеки пациент съобразно неговите особености – възраст, продължителност на заболяването, налични усложнения и др.





Модерна медицинска апаратура

София
кв. Студентски град
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.Б, ет.1 (до зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив
бул. „България“ 4, ет.1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669, мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

По безспорен начин е доказано, че човешките емоции, в това число и сексуалните преживявания и желания, са резултат от определени биохимични процеси, протичащи в човешкото тяло. Координатор и регистратор на тези изключително сложни превръщания, в които участват множество химични съединения, е човешкият мозък.

Наистина малко тъжна е констатацията, че най-възвишените човешки чувства – любовните трепети, сексуалното влечение към противоположния пол – либидото и страстите преживявания, са продукт на биохимични процеси, които мозъкът транскрибира и проектира по определен начин в съзнанието ни.

С напредването на познанията за неговото функциониране, както и за човешкия метаболизъм като цяло, стана известно, че в тези процеси ключова роля играят представители на две групи вещества – витамини и минерали.

У всички народи съществуват тайни древни рецепти за повишаване на либидото, потенцията и фертилността, успехът на повечето от които се дължи именно на определени витамини, „специализирали“ се в управлението на една от най-важните функции на човешкия организъм,

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ, ПОВИШАВАЩИ ПОТЕНЦИЯТА

свързана непосредствено с продължаването на вида. Витамин А участва в множество окислително-редукционни процеси, свързани с поддържането на хомеостазата, регулирането на биосинтеза на протеините, поддържането на боеготовността на имунната система, в синтеза на стероидните хормони (в т.ч. и на важния за женския организъм прогестерон), в сперматогенезата у мъжете и пр. Прогестеронът играе важна роля в регулацията на менструалния цикъл, бременността и ембриогенезата у жените.

Недостигът на витамин А в рациона на мъжете води до отслабване на ерекцията,

ускорена еякулация и други „конфузни“ ситуации, понижаващи чувствително самолюбието на силния пол.

Витамин А е продукт на превръщането на бета-каротена, един от най-добре изучените представители на растителните пигменти – т.нар. каротеноиди, протичащо в червата и черния дроб. Богати източници на бета-каротен са морковите, сладките картофи, спанакът, тиквите, пъпешът, броколите, марулята, кантарионът, мащерката и др. Витамин А се съдържа и в животински продукти като черен дроб, масло, яйчен жълтък, мляко и др.

Витамините от В групата участват в над 15 000 биохимични процеса,

протичащи в човешкия организъм, свързани с обмяната на въглехидратите, протеините и липидите, както и със синтеза на универсалния „аккумулятор“ на енергия в човешкия организъм – молекулата на аденозинтрифосфата (АТФ). Витамин В₂ (рибофлавинът) е смятан за един от главните доставчици на сексуална енергия в човешкия организъм. Съдържа се в бирената мая, черния дроб, червения пипер, бадемите, изварата, млякото, яйцата и др. За сексуалното възбуждане „отговаря“ главно витамин В₄ – холинът, богати източници на който са плодовете, зърнените храни, месото и т.н.

Витамин В₆ (пиридоксинът) се „грижи“ за параметрите на оргазма – интензитет, продължителност и т.н.

Намира се в млечните продукти, яйцата, рибата, месото, субпродуктите, орехите, меда и пр. Витамин В₉ (фолиевата киселина) влияе на обема на еякулата и способства за понижаване на броя на „дефектните“ сперматозоиди в семенната течност, които биха довели до раждане на генетично увреден плод. Съдържа се във всички листни зеленчуци, граха, краставиците, зеления фасул, лещата, портокалите, пълнозърнестия хляб, месото, яйцата и т.н.

Витамин В₁₂ (цианкобаламинът) повишава либидото и се използва при лечението на стерилитета.

Важни негови източници са млечните продукти, птиците, месата, субпродуктите (черен дроб, бъбреци), рибите. Витамините от В групата вземат активно участие в синтеза на най-важния полов хормон в мъжкия организъм – тестостерона, играещ съществена роля в регулирането на либидото, общото физическо състояние на организма, мускулната маса, за запасаването на организма с енергия и пр.

Освен основните си функции – поддържане на имунитета и подобряване на еластичността на кръвоносните съдове, витамин С способства за подобряване на кръвоснабдяването (в т.ч. и към половите органи), за повишаване на синтеза на тестостерона и за предотвратяване на простатита. В значими количества се съдържа в редица плодове и зеленчуци (цитрусови плодове, касис, ягоди, малини, зеле, магданоз, зелен лук, моркови и пр.).

Витамин D участва в синтеза на тестостерона и в стимулирането на сексуалното влечение.

Съдържа се в пълпите, кокошите яйца, млечните продукти, рибеното масло и др. Витамин Е (токоферолът) играе важна роля за снабдяването на клетките на човешкия организъм с кислород, чието потребление по време на секс е много по-високо от обичайното. Наред с това той подобрява либидото, ускорява синтеза на тестостерон, съдейства за синтеза на сперматозоидите, за противодействие на простатита и т.н. Недостигът на този витамин може да доведе до пълна сексуална апатия. За неговата усвояемост е необходимо наличието на цинк.

Източници на витамин Е са растителните масла (соево, царевично, памуково, слънчогледово, сусамово), бадемите, лешниците, фъстичите, зеленият грах, черният дроб, съомгата, морковите, яйчният жълтък, спанакът и т.н. Скорошни изследвания сочат, че витамин F също играе съществена роля за потенцията и репродуктивните възможности на човешкия организъм. Под това вече остаряло наименование се подразбират няколко незаменими полиненаситени мастни

киселини, принадлежащи към двете важни фамилии омега-3 и омега-6 – алфа-линоленова, линолова и арахидонова. Някои автори причисляват към тази група и мононенаситената (омега-9) олеинова киселина. Тези киселини вземат активно участие в производството на половите клетки и в синтеза на редица хормони, имащи пряко участие в половата функция. Основни източници на тези киселини са растителните масла (ленено, маслиново, соево, слънчогледово, царевично, орехово), съомгата, херингата и скумрията.

Цинкът с право е наричан най-важният елемент за мъжкото сексуално здраве.

Този елемент играе ключова роля в синтеза на тестостерона, способства за образуването на семенната течност и увеличаването на подвижността на сперматозоидите, повишавайки по такъв начин оплодителната им способност, подобрява потенцията и пр. По време на еякулацията мъжете губят значително количество цинк, поради което потребността на силния пол от него е по-висока от тази на нежния и съставлява около 15 мг дневно. Въпреки ниския праг на потребност на този елемент около половината от населението на Земята страда от негов недостиг, което има изключително негативни последици върху сексуалното здраве и репродуктивната способност на няколко милиарда души. Източници на цинк са морските дарове (скарриди, омари, миди, калмари и др.), рибите, овчето месо, орехите, пшеничните кълнове и пр.

Селеният съдейства за повишаването на концентрацията и подвижността на сперматозоидите, както и за подобряване на либидото. Храни, богати на селен, са пшеницата, броколите, доматите, кафеният ориз, бразилските орехи, яйцата, черният дроб и морските дарове.

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“.

gporov_bg@yahoo.com

Повече за здравословните дарове на природата четете в www.jivotatdnes.bg



ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С ПРОДУКТИТЕ НА „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД



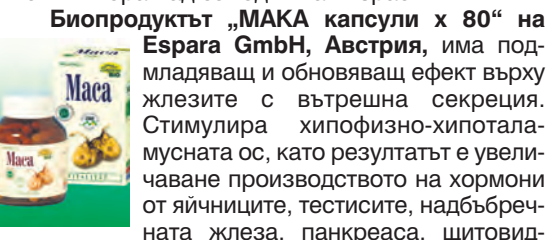
„Кудзу капсули x 60“ на Espara GmbH, Австрия, съдържа висококачествен екстракт от растението кудзу. Има изразено потискащо въздействие върху влечението към алкохола и тютюнопушенето и забавя развитието на физическата зависимост към тях.

Съдейства за нормализиране функциите на увредените органи чрез своето адаптогенно, антиоксидантно и хепатопротекторно (изчистващо и защитаващо черния дроб) въздействие. Сnižава алкохолната интоксикация. При употребата му не се отбелязват никакви токсични странични ефекти. Освен това кудзу подобрява микроциркулацията и кръвоснабдяването на сърдечния мускул, нормализира кръвното налягане и отстранява свързаните с него аритмии, сърдечна болка (ангина пекторис), главоболие и световъртеж, изчиства и оздравява стените на кръвоносните съдове.



„ЕКО ЗИМ капсули x 30“ на Espara GmbH, Австрия, е ефективно съчетание на коензим Q10 с витамини Е, В₆, В₁₂, селен, магнезий и фолиева киселина, подходящ за ежедневна антиоксидантна защита и грижа при: всички нарушения на сърдечносъдовата, имунната и нервната система; проблеми с регулирането на

кръвната захар, астма и алергии; намалено либидо и сексуални неврози; всички остри вирусни и бактериални инфекции; пародонтопатии; синдром на хроничната умора, психическо изтощение, стрес и преждевременно стареене; хранителна добавка за активни спортисти и за всички хора над 35-годишна възраст.



Биопродуктът „МАКА капсули x 80“ на Espara GmbH, Австрия, има подмладяващ и обновяващ ефект върху жлезите с вътрешна секреция. Стимулира хипофизно-хипоталамусната ос, като резултатът е увеличаване производството на хормони от яйчиците, тестисите, надбъбречната жлеза, панкреаса, щитовидната жлеза и т.н. Продуктът има широкоспектърно тонизиращо действие при състояния на изтощение и свързана със стреса нарушена социална функция. Стимулира концентрацията и способността за запаметяване, има тонизиращ ефект, съдейства за повишаване на издръжливостта и стимулира обмяната на енергия в организма, без да съдържа вредни стимуланти, опиати и дори кофеин. Подобрява общото благосъстояние на организма и при мъжете, и при жените, давайки цялостно усещане за здраве.

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



ЛЮБОПИТНИ ФАКТИ ЗА ХРАНЕНОТО

На 17 ноември в Американския природонаучен музей в Ню Йорк беше открито изложението „Световната кухня: храна, природа, култура“, което представя храната като препитание, забавление и ритуал. Изложението запознава с интересни факти от историята на много популярни храни, с любимите ястия на известни личности. Посетителите можеха дори да опитат от храните в действаща кухня в рамките на събитието.

Ето някои факти, които повечето хора не знаят:

Отпадъци от храни

Около 30% от произведената храна никога не се изяжда. В света се произвеждат достатъчни количества, за да се изхранят всички жители на планетата, но проблемът е в разпределението на храната – тя не достига до хората, които имат нужда от нея. Всяко четвърто семейство в Съединените щати изхвърля годишно на боклука около 751 килограма храна.

Яйца

Дивите кокошки снасят само около 15 яйца годишно, но фермерите са селектирали порода, при която за една година от всяка кокошка се получават от 200 до 300 яйца.

Чушки, шоколад и домати

Много основни храни произхождат от Америка. Преди 500 години например никой извън пределите на този континент не е познавал вкуса на лютите чушлета, шоколада или доматите. Сега тези продукти са основни в кухнята на Тайланд, Франция, Италия и много други страни.

Квадратни дини

Японците отглеждат дини в квадратни стъкленици, за да получат формата на куб. Тези дини са по-скъпи, защото се съхраняват по-лесно в хладилника и се нарязват на квадратни парчета. Те имат и друго предимство



– при транспортирането им много повече могат да се съберат в един камион в сравнение с кръглите дини. От техните семена се раждат отново кръгли дини, освен ако не се отгледат в квадратни форми.

Обноски на масата

До средата на XVIII век американците не са използвали вилници. Те се хранели с ръце, ножове и лъжици.

Обработвани земи

Човечеството обработва само около 40% от земята, за да отглежда земеделски култури и селскостопански животни.

Склонност към лютиво

Жените, които ядат много люта храна по време на бременност и кърмене, могат да предадат на децата си вкуса към такава храна. Децата в Индия, Мексико и Тайланд приемат без проблем много по-лютивни продукти, отколкото възрастните в други страни.

Недохранване и прехранване

Човек може да има свръхтегло и да е недохранен, ако прекалява с мазните храни, съдържащи много калории, и се лишава от необходимите за организма витамини и минерали. (ЖД)

Какво слага съвременният човек на трапезата си? Голяма част от отговорите на този въпрос ще намерите в www.jivotatdnes.bg



БЕЗПЛАТНИ ЛЕКАРСКИ СЪВЕТИ!

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



ЗА ЗДРАВИ КОСТИ ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ



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

в напреднала възраст. Предписвам го и на пациенти с

установени дегенеративни и възпалителни ставни заболявания.“

д-р Борил Юруков, специалист ортопедия и травматология, Завеждащ отделение, ВМА Плевен

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

професор Мермерски

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

Нели Христова, 45г, София

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



ЗА НЕРВНАТА СИСТЕМА

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

ПРИ ЛИПСА НА ЕНЕРГИЯ И ЧЕСТИ СХВАЩАНИЯ

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



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

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

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

професор Мермерски

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

Ненко Станимиров, 48г, София

от **VITAGOLD**

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

тел: 0886 73 63 63

НАРЪТ ПОМАГА И НА ДУШАТА, И НА КРАСОТАТА

● Още Клеопатра е гладила бръчки с вълшебния сок

Тина БОГОМИЛОВА

Нарът царува през есента. Той е крал сред плодовете заради короната си, а и помага за сърцето, за душата и за красотата. Още древните са разгадали магичните му свойства и са го нарекли „еликсир на живота“.

В Китай е символ на дълголетието, в Средиземноморието – священо дърво, за арабите – чудодейно растение, за римляните – плод само за богатите. За него се споменава в свещени писания като Библията, Тората и Корана. Според някои дори забраненият плод в Райската градина е бил нар, а не ябълка.

Коронованият плод е изключително богат на витамини С, В₁, В₂, В₆ и В₁₂, Е, К, Р и провитамин А. Също и на манган, фосфор, магнезий, силиций, хром, никел, калций, мед, желязо. Има още плодови киселини, аминокиселини, нишесте, целулоза, масла и дъбилни вещества.

Нарът съдържа пуникалагин, който пази сърцето, като намалява лошия холестерол и кръвното налягане. Плодът помага за добро храносмилане, заздравява костите и повишава устойчивостта към радиация.

Нарът отървава от излишни килограми и се препоръчва в диетичното хранене. Познат е и като силен афродизиак.

Нарът е мощен подмладител. Още Клеопатра е гладила бръчки с вълшебния сок.

Плодът е пълен с антиоксиданти, които се борят с вредните свободни радикали. Стимулира регенерацията на клетките и възстановяването на тъканите. Нарът предпазва епидермиса и дермата и затова присъства в много кремове и лосиони. Има доказано подхранващо и излелващо действие за кожата, стимулира растежа на косата и заздравява ноктите.

Сокът от нар почиства прекрасно лицето и тялото. Помага при акне и се използва като излелващо средство при пигментни петна и лунички.

Сокът играе ролята и на вода за уста, тъй като се справя с проблеми в устната кухина и неприятен дъх.

Маслото от нар от векове се из-

ползва за разкрасяване и днес е сред най-ценените съставки в козметиката. То е богато на витамини С и В₅, полифеноли, фитоестрогени, желязо, калий и мастни киселини. Съдържа три пъти повече антиоксиданти от червеното вино и зеления чай. Стимулира производството на колаген и еластин, стяга и изглажда кожата, помага за предотвратяване на хиперпигментация, старчески петна, фини линии и бръчки, както и пази от вредните слънчеви лъчи.

Маслото от нар е много ефикасно за подхранване на сухата, напукана и раздразнена кожа, тъй като съдържа пуникова киселина, която хидратира и предотвратява загубата на влага.

Но помага и при акне. Регулира производството на себум и се бори с появата на комедони.

Маслото от нар действа изключително благотворно и на косата. То се включва в много козметични продукти, тъй като възвръща блясъка, подхранва и съживява изтощената и увредена коса, стимулира растежа. Балансира рН на скалпа и го хидратира в дълбочина, предпазва косъма от вредните химикали и замърсяванията.

Маслото от нар се използва в почти всички козметични продукти, включително сапуни и бои за коса. Но освен в купените разкрасяващи тубички екзотичният плод попада и в най-различни домашни маски.

Лицето засиява с маска от две лъжици сок от нар, по една от лимон и сметана.

Защита на кожата от зимните студове се получава със смес от сок от нар, сметана и зехтин.

При суха кожа се смесва сок от нар и мед. При повечко бръчки към сместа се добавят зехтин и разбит белтък.

Нарът е много подходящ за пилинг маска. Зърната му се намачкват с хума и се масажират с кръгообразни движения. Друг вариант е с царевично брашно.

Сокът помага и при косопад, като към четири лъжици се добавят три разбити жълтъка.

От няколко смачкани зърна нар и няколко капки бадемково масло се получава подмладяващ крем за ръце и нокти.

Самото хапване на вкусния плод вталява и разкрасява. Сокът обаче трябва да се пие разрежен, за да не гразни стомаха.

ПРОМОЦИЯ

ОТ ТАЗИ ЕСЕН В АПТЕКИТЕ

FLEX CODE®

ПРОМОЦИОНАЛНИ ОПАКОВКИ

FLEX CODE® PREMIUM

ИЗБРАН ОТ СПЕЦИАЛИСТИТЕ. ПРЕДПОЧИТАН ОТ ПАЦИЕНТИТЕ!



FLEX CODE® + Sunny Vit

ОТДАВНА ТЪРСЕНАТА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ СТАВИ.

Във всяка промо кутия Флекс Код има подарък - опаковка високоуспоит витамин D3 - Sunny Vit.

Sunny Vit е патентован микрокапсулиран Витамин D3 (CapsuDar® D3), на LycoRed Bio Ltd. - Израел.

Централен офис "ХЕРБАМЕДИКА" гр. София, ул. Иван Сусанин №45 вх. Б / тел.: 02 818 48 70, факс: 02 818 48 71 e-mail: office@herbamedicabg.com

FLEX CODE® PREMIUM + Magne Marine

ЕФЕКТИВНАТА ФОРМУЛА НА ФЛЕКС КОД + КОЛАГЕН ТИП II.

Във всяка промо кутия Флекс Код Премиум има подарък - промо опаковка натурален морски магнезий - Магне Марин.

Магне Марине - Натурален Морски Магнезий е натурален магнезий, извлечен от калцинирана дълбоководна морска вода, добита от недрата на северните морета. Магне Маринсе предлага и в сиропна форма - Магне Марин Ликуид.

COXAMIN D

комплекс от натурален КАЛЦИЙ, Vit. D₃ и множество естествено налични микроелементи и минерали



ПРЕДПОЧИТАНИЯ ОТ ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ ПРОДУКТ ПРИ:

- остеопороза
- остеопения
- ранна профилактика на костната плътност
- скъсява времето за възстановяване при костни фрактури

15 изследователски института в Европа и САЩ. Всички изследвания може да видите на www.coxamin.bg

Наличен във фармацевтичната мрежа от 2008 г.

Произведено от Marigot - Ирландия за Хербамедика ЕООД, www.herbamedicabg.com



Крилчето си ти вземи и задачите реши!

Neptune Krill Oil
МАЛКА КАПСУЛА, ГОЛЯМ РЕЗУЛТАТ!

kids

НЕПТУН КРИЛ ОЙЛ КИДС – ЕДИНСТВЕНАТА ФОРМУЛА С МАСЛО ОТ КРИЛ ЗА ДЕЦА!

Най-чистата форма на Омега 3 мастни киселини в комбинация с Vit. D3 и масло от пореч. Естествена форма за набавяне на така важните за развитието на детския мозък фосфолипиди, астаксантин и най-вече холин.

ДОКАЗАНО ПОВЛИЯВА:

- Концентрацията и паметта
- Качеството на социално поведение
- Имунитета и очното здраве
- НКО Кидс е подходящ за умствено натоварени и хиперактивни деца
- НКО Кидс е най-добрата помощ за мозъка в учебния процес
- НКО е награден за най-добър крил продукт в света за 2010г.
- Качество и ефективност от Канада!

Подходящ за деца над 5г. Възраст

Всички изследвания може да видите на www.krilloil.bg

Хербамедика ЕООД е официален представител на НКО за България. Произведен от

Бойка ВЕЛИНОВА

Вече направихме резервациите за празничните дни и ваканциите на децата, но в хотела сме склонни да сменим режима и менюто и да си докараме дискомфорт вместо заслужена почивка. Кой навици да запазим и да върнем обратно у дома?

Между двете по-продължителни почивки – през лятото и зимата, все намираме оправдание да не спортуваме, като най-честото е, че сме много претоварени със задачи и не ни стига времето. Истината зад това клише е, че малцина от нас са възпитани в детството си към навици за спорт и необходимост от физическа активност, а в зряла възраст не намират воля да се променят. Затова почивката се превръща в безкрайно вързаяне пред телевизора, преяждане и препиване с дружни компании, слугинаж вкъщи и какво ли не, без най-важното: активност, която ще срита обменните процеси в организма, ще събуди хормоните на щастието и ще ни достави обратно към всекидневното свежи, заредени, наистина отпочинали.

Фитнес и СПА

Към цената на нощувката в хотела почти винаги влиза безплатното ползване на басейн и фитнес клуб, затова сложете необходимото в сака на всеки член от семейството. Консултирайте се с инструктора на залата и се насладете на всички блага, които ви се полагат или сте решили да си доплатите: масаж, фризьор, педикюр, турска баня.

У дома, гори и да нямате място или средства за специални фитнес уреди, вземете само доброто си желание и си направете план за движение, който да спазвате. За да се чувствате добре и да поддържате форма – или за да „работи“ хранителният ви режим за отслабване, трябва да имате поне 30 минути активност пет дни от седмицата, а през уикенда – минимум по час и половина. Това може да бъде бързо ходене, половин час йога занимания с телевизора, комплекс от упражнения с бутилки по 0,5-1 л вода вместо гирички, качване и слизване на стълби, интензивна разходка с домашния любимец.

Качеството на живот в дългите месеци извън планираните отпуски също не струва скъпо и е единствено в нашето мислене и нашите ръце. В домашни условия можем да създадем атмосфера, близка до тази в СПА центъра на хотела: достатъчно е да приготвим меките хавлии, няколко свещи, лампа с ароматно масло. След фин

Уроците, които носим от хотела вкъщи



пилинг на тялото и лицето със съответните козметични продукти ще си направим вана с морска сол и самомасаж с подходящи за кожата ни кремове. Акцентът върху ходилата и ръцете засилва кръвообращението, помага за оттичането на лимфата, подхранва кожата, която е склонна към загубяване.

Хранителният режим

Заветният хотелски „ол инклузив“ у нас в общия случай е успешна примамка за шараните, които бързат да си напълнят чиниите с посредствена, предимно въглехидратна храна, нискокачествени колбаси и полуфабрикати, безалкохолни от пликче или кутия и наливни алкохоли край блокмасите, защото са си платили. Защо да ядете нещо, което и котката ви не би докоснала? Мислете, както правите при покупката на храна за вкъщи! **Подбирайте само продукти и ястия,** които не сте опитвали досега или ви се струват най-пресни и добре сготвени. Парче бяло месо или пържола на скара, много салата, малко печен картоф и сте се нахранили! Защо да се тъпчете с какво ли не само защото е сервирано, и после да се жалвате в мре-



жите колко сте качили и как отново трябва да минете на диета?

Личното ми пробуждане в това отношение и осъзнаването, че и да искаме, не можем (а и не трябва!) да изядем всичко, което е сервирано, се случи преди време в Осло. Закуската в хотела беше повече от изобилна: топла и студена, за всеки вкус и режим – купи с обикновени овесени и ръжени ядки; други 2-3 с различни преработени мюсли; купички с ядки и сушени плодове; топло и студено прясно мляко; кисели и плодови млека; чай и кафе,

всякакви по вид и форма хлебчета, плодове. После следваха 2-3 витрини с нарязани колбаси и кашкавали с високо качество – прословутите северни сушени меса, френски сирена и цели подноси със студено и топло пушена атлантическа сьомга. Отделно готвач приготвяше английска закуска с яйца, бекон, печени гъби, домати и наденички... Вкъщи си отнесох спомена от американско семейство, което и не погледна към цялото това изоби-

вете. За нас изолираното и облицовано с дърво помещение е рядко срещано във вилите и направо липсва в апартаментите, но по време на почивката във временния ни втори дом – хотела, непременно ще използваме част от свободното време за подкрепящи здравето процедури. Все пак, ако отивате на сауна за първи път, най-добре е предварително да се консултирате с лекар.

Вслушайте се в препоръките или ги прочетете внимателно, преди да ползвате сауната. Нейният принцип залага на контраста на висока температура в камерата и студен душ или басейн, че и направо търкаляне в току-що навалелия сняг навън! Подложено на загряване в дълбочина, тялото започва да се поти и детоксикира, с което засилва съпротивата на организма срещу сезонните инфекции на горните дихателни пътища, срещу грипозите и настинките, подпомага нервното отпускане и хормоналния баланс. Загубеното телесно тегло е от течностите, не от топене на мазнини! Не забравяйте добре да се хидратирате с минерална вода с телесна температура или леки билкови чайове с мед и лимон.

Сауна се препоръчва преди вечеря или два часа след лека вечеря (ако ще ходите през деня, планирайте след това поне 2-3 часа почивка и дрямка); като начин за загряване на мускулите преди масаж; по лекарска препоръка при хора, които са претоварени с фитнес занимания или физическа работа.

Сауната е абсолютно забранена за хора с високо кръвно налягане и сърдечно-съдови заболявания; на гладно или след преяждане и препиване; при клаустрофобия и някои психиатрични диагнози; при крайно физическо и психическо изтощение. Бременните жени или тези в месечен цикъл, малките деца и хората с остри вирусни и възпалителни инфекции е добре да се въздържат от ползване на финландската сауна, а жените със силиконови импланти – от ползване на инфрачервената сауна.

Важно! Особено през зимните месеци, когато гоним вирусите и закаляваме имунната система, сауна се препоръчва поне веднъж седмично, а най-подходящото време е преди вечер. Когато се върнете след ваканцията, посещавайте местния фитнес клуб за тренировка и сауна. Ако там разполагат с инфрачервена, може да я ползвате по-често, но за по-кратко – според препоръката на инструктора.

Пестим водата и електричеството

В баните на много съвременни построени и оборудвани хотели намираме препоръки за икономисване на най-ценния и застрашен от различните ни дейности природен ресурс – водата. Първата обикновено е да вземаме по-често душ, вместо да пълним ваната. Когато спираме и кранчето при сапунизване на косата и тялото или на мивката – при миене на зъбите или бръснене, спестяваме десетки литри от безценната течност. За да не замърсяваме допълнително, не ползваме тоалетната като кошче за боклук или пепелник. Не хвърляме в коша за пране обличани веднъж всекидневни дрехи и хавлиени кърпи, които сме ползвали само еднократно. В хотела обикновено с пускането на мократа хавлия на пода казваме на персонала: „Вземете я за пране!“. Ако окачим кърпата на закачалка или на подходящо място да съхне, е ясно, че ще я ползваме отново.

• Хотелският хладилник е често изключен, особено през зимата, когато малкото

хранителни продукти могат да се съхраняват и в шкаф на балкона.

• Когато напускаме хотелската стая, взимаме с нас и картата, която служи едновременно за ключ и активиране на осветлението в стаята. Така няма опасност да забравим работещи телевизор, климатик или десетина крушки, докато сме навън и се забавляваме или спортуваме. Такъв навик трябва да възпитае и у дома не само заради по-ниските сметки, но и заради грижата към природата и нейните ресурси.

• По коридорите на хотела и в общите части често през нощта от движението ви се активират лампи с фотоклетки. По този начин свети само когато преминават хора.

Както спазваме правилата в хотела, нека така да продължават да са примерни всички, особено децата и любимците. Дисциплината и редът са първите фундаменти на щастливите и спокойни празнични и делнични дни – и в дома, и извън него.

ПРИЗНАТЕЛ-НОСТ
СИЛНА ЯРКА
СВЕТЛИНА,
СИЯНИЕ

КАРТА ЗА
ИГРА, ТУЗ
НАША
АКТРИСА
„СТЪКЛЕН
ДОМ“

ИМПЕРАТОР
НА ЗАП.РИМ-
СКА ИМПЕРИЯ
ЩУРМ
ХИМИЧЕН
ЕЛЕМЕНТ

НАША ПОП
ГРУПА
ЦЯР, ИЛАЧ
РАБОТНИК
В МЕТА-
ЛУРГИЯТА

ИТАЛИАНСКИ
ХИМИК
1903-1979
СТРЪМНИНА,
НАНАДОЛ-
НИЩЕ

ПРИБОР
ЗА РЯЗАНЕ
ПЪТНА
ПОЛИЦИЯ
ВЪЗМОЖНА
ОПАСНОСТ

КОСМОС,
СВЯТ
КЕРЕВИЗ

РУСКА ИМ-
ПЕРАТРИЦА
1729-1796
ГРАД В
РУМЪНИЯ

МОНГОЛСКИ
СКОТОВЪДИ

РЕКА В
ЕВРОПА

ПЕСЕН НА
Л.ИВАНОВА
ПОЛСКО
КАФЕ ОТ
ЦИКОРИЯ

КРАТКО
ИЗЛОЖЕНИЕ
НА КНИГА,
РЕЗЮМЕ
РОБСТВО

ГРАД В
ГЪРЦИЯ
ГЕРОЙ ОТ
„1001 НОЩ“

РАЗМЕКНАТА
ПОЧВА, ТИНЯ

ЖАРАВА
ИНДИЙСКА
ЖЕНСКА
ДРЕХА
ПОЛУМАГАРЕ

ПЕШЕРНО
ВЕЩЕСТВО С
АНТИМИКРОБ-
НО ДЕЙСТВИЕ
КУМИР

ГОДИШЕН
МЕСЕЦ
ОТДЕЛНА
ЧАСТ ОТ
СПОРТНА
ИГРА

ВИД
СПОРТ
МУЗИКАЛНА
НОТА

ЧАСТ ОТ
ОБУВКА
ОБРАБОТКА
НА НИВА
НАПАСТ,
ЕПИДЕМИЯ

ПЕШЕРНО
ВЕЩЕСТВО С
АНТИМИКРОБ-
НО ДЕЙСТВИЕ
КУМИР

ЛИТЕРАТУРЕН
ЖАНР В
ИНДИЯ
ОКОСМЕНАТА
ЧАСТ НА
ЛИЦЕТО

ГРОХОТ
ПУШЕК
ЧЕПКАЛО

КЪРЛЕЖ
РУСКИ
САМОЛЕТИ
В МУЗИКАТА-
ГНЕВНО

ИРЛАНДСКА
ВОЕННА ОРГА-
НИЗАЦИЯ
ВУЛКАНИЧНА
МАГМЕНА
СКАЛА

ГЛИКОЗИД В
ГРЪМОТЪРНА

СМЕРЧ

ФИНАНСОВА
ПРОВЕРКА

ЗИД

ХОЛАНДСКО
СИРЕНЕ
ГОРА ОТ ЕЛИ

ФРЕНСКИ
ПИСАТЕЛ
1830-1907
„БЕЗ ДОМ“
ВОЕНЕН БЛОК

МУЗИКАЛНА
НОТА
ВОПЪЛ.
СТЕНАНИЕ

СЕДМОТО
ИЗКУСТВО
ДРЕВНО-
ГРЪЦКА
БОГИНЯ НА
ПОБЕДАТА

БАЩА И
МАЙКА
НА ДЕТЕ
БИВШ СКИ
АЛПИЕЦ
ОТ САЩ

СОЛЕНИ
ЕЗЕРА ДО
МОРЕ
ЛОДКАТА НА
ТУР
ХЕЙЕРДАЛ

СРЕДСТВА ЗА
ПРЕМАХВАНЕ
НА МИРИЗМИ

РЕКА В
РУСИЯ

ИГЛОЛИСТНИ
ДЪРВЕТА

ГРАД В
ИСПАНИЯ

ПЛОДОВ
ИЗВЛЕК
ДОБРО-
КАЧЕСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ

ВИД СПОРТ С
ТОПКА И
БУХАЛКА
ФИЛМ НА
САЩ, РЕЖ.
БР. ГИБСЪН

НАША
ОПЕРНА
ПЕВИЦА

МЕДНИ
ДУХОВИ
МУЗИКАЛНИ
ИНСТРУМЕНТИ

ОТРИЦАТЕЛЕН
ОТГОВОР
ПЕСЕН НА
ЛИЛИ
ИВАНОВА

ГИГАНТСКИ
ЖАБИ
ПЪРВАТА
ЖЕНА
/БИБЛ./

СТАНИОЛ
НАШ
ПИСАТЕЛ
„ТЮТЮН“
1909-1966

ГЕРОИНЯ НА
СТЕНДАЛ
„МИНА ФОН
ВАНГЕЛ“
РОМАН ОТ К.
ТЕТМАЙЕР

ВИД ИГРА
НА КАРТИ
ТРОПИЧЕСКО
ХРАСТО-
ВИДНО
ДЪРВО

ИРОНИЧНИ
ПСЕВДОНИМИ

ДРУГО
НАЗВИНИЕ
НА ГРАД
ФЛОРИНА

ШУМЕРСКИ
БОГ НА
БУРЯТА

Презареги с
Ambinor Energy

ESOPHARM

Ambinor Energy

20

РЕЧНИК : АВАДАНА, АВИТ, АТЕРОМ, ЛЕРИН, ОНАГЕР, ОНОН, ОРАНИЛ, РИОЛИТ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 42

Водоравно: Ком. Боб. „Петимата от Моби Дик“. Ро. ТОНИК. Идеал. РОДОПЕЯ. Бакелит. Еркер. Лоби. „И ти ли“. Акт. Стока. Рама. Рао (Чинтамани). Аски. Норма. АП. Артур. Ас. Име. Ландо. Онтарио. Пакт. ЕКВ. Ева. ИЛ. Нури (Решат). Ла. Орн. Ава. Шишарка. Комин. Капра. Некропол. Елатив. Ина. МАРСАЛА. Арчар. Симеон. Антре. Чоп. Котва. Ятагани. АЧЕ. Дом. Каан (Джеймс).

Отвесно: Бира. Мая. „Петата планина“. Токио. Акушерка. Шинел. Антракс. Милиард. Ирра. Баки. Стоу (Мадлин). Колан. „Тату“. Клапани. Маи. Кирова (Вера). Одет. „Клара“. Атер. Реч. Макс („Макс и Мориц“). Меч. Колет. Илач. Об. Рона. Народ. Мир. Косово. По. Долар. Наркис. Ридо. Мит. Навик. Кобра. Ад. МОК. Пиа (Феликс). Ир. Ариета. Оре. Мими Иванова. Бояна. Еола. Анан (Кофи).

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

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-син

Предпечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

Печат: Алианс

Медиапринт АД,

Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,

ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание

в PDF формат на: info@health.bg

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ

София, тел.: 0887/93 98 89,

m.vazharova@health.bg

Разпространение:

0887 75 33 70

k.kostadinov@health.bg

Станко ДИМОВ

Най-добрият български тенисист Григор Димитров ще приключи сезона на родна земя. 24-годишният състезател най-сетне ще зарадва привържениците си у дома с двубой срещу Гаел Монфис. Срещата е с демонстративен характер и ще се проведе на 28 ноември. Събитието официално носи името **Telenor PrimeTime Tennis**, а плановите на организаторите са всяка година преди Коледа в България да играят най-елитни световни звезди.

Мачът ще започне в 20 часа и ще се играе във формат два от три тайбрек сета. В късния следобед преди срещата 20 души ще имат възможност да поиграят тенис и да получат съвети за техниката си от Григор и Гаел.

„Това ще бъдат деца, които играят тенис. Все още не сме решили от кои възрастови групи, но не това е най-важното. Искаме да вдъхнем увереност и кураж на младите таланти на България“, добави по темата Григор Димитров.

Интересът към шоуто в „Арена Армеец“ е толкова голям, че билетите, с цени от 30 до 70 лева, бяха продадени буквално дни след пускането им на пазара. И има защо. Григор Димитров не е играл в България от февруари 2013-а, когато бе част от тима ни за Купа „Дейвис“, отстъпил с 2:3 победи в зала „София“ пред състава на Финландия.

Димитров и екипът му заслужават похвали и за избора на съперник. Макар да не е част от Топ 10 на елита, 29-годишният Гаел Монфис е сред най-атрактивните състезатели в тура. Французинът има неподражаем стил на игра и е готов във всеки момент да изправи публиката на крака с някое немислимо изпълнение. Като прибавим към това и факта, че двубоят няма да бъде за точки и сметки няма да се правят, гаран-

Григор Димитров закрива сезона с шоу в София

● **Ексцентричният Гаел Монфис ще опонира на българина в „Арена Армеец“**



цията за неподражаемо шоу е налице.

„Разговарях с Гаел още в началото на годината и той хареса идеята за демонстративен двубой в София. Надявам се, че ще направим голямо шоу и ще зарадваме привържениците на тениса в България“, каза Григор Димитров. Монфис пък добави: „Очаквам с нетърпение срещата с моя приятел Григор. Елате в залата, няма да ви разочароваме“.

Демонстративните двубои придобиват все по-голяма популярност през последните години, а Димитров и Монфис са сред „опитните играчи“ в тях. В началото на сезона българинът участва в подобен мач в легендарната зала „Медисън Скуеър Гардън“ в Ню Йорк, а негов съперник бе рекордьорът по брой спечелени титли от Големия шлем Роджър Федерер. Тогава, след близо 2 часа игра, Гришо се поздравя с успеха с 6:2, 1:6, 7:5, постигайки първата си и единствена победа над Федерер до момента.

Гаел Монфис също има опит в двубои без състезателен характер, а в началото на следващия сезон ще бъде част от демонстративния турнир FAST4 Tennis, който ще се проведе в Сидни, Австралия. Французинът ще бъде част от „Отбора на света“ заедно с Рафаел Надал и Джон Макенроу. Те ще имат за съперници „Отбора на Австралия“, воден от бившия №1 в света Лейтън Хюит, който ще сложи край на кариерата си след Australian Open.

Има още едно интересно съвпадение между Григор Димитров и Гаел Монфис - в момента и двамата ползват услугите на треньори от шведската академия Good To Great. След раздялата с Роджър Рашийд през лятото Димитров назначи за свой наставник Юхан Йортегрен. През октомври Монфис последва примера и за-

почна работа с Микаел Тилстрьом, който пък се грижеше за Димитров преди периода с Рашийд.

Очакванията за двубоя между Григор Димитров и Гаел Монфис са големи и има защо. Нищо чудно след няколко месеца те отново да се срещнат в София, но този път като част от първия АТР турнир у нас Garanti Koza Sofia Open, който ще се проведе в периода 1-7 февруари.

www.Tennis24.bg

Още спортни новини и анализи в www.jivotatdnes.bg

Хранителна добавка със захар

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

За здраво гърло

Без оцветители!

Четири различни вкуса!

ЕС©PHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Националният отбор до 17 години

Валентин МАРИНОВ

Годината за българския футбол спокойно може да се определи като нулева. „А“ националният отбор отново е четвърти в групата си за квалификации. Този път европейските. След шоуто „Шампионска лига“ по това време на миналата година „Лудогорец“ през лятото отпадна от отбор, името на който е по-подходящо за млечни и месни продукти - „Милсами“.

Останалите ни „евробойци“ не направиха много повече. Само „Берое“ преодоля един кръг и след това се представи прилично срещу „Брьондби“. Но това едва ли е голяма утеха.

В „А“ група се играе изключително слаб и скучен футбол не само защото ЦСКА и „Локомотив“ (София) ги

няма там.

Поне в края на годината има искрица надежда. Две. Юношеските ни национални отбори до 17 и 19 години се класираха на Елитни квалификации кръгове догодина. Това не значи европейско, а втори етап пресъвки по пътя към финалите.

Не бързайте да се усмихвате иронично, защото дотам сме я докарали, че трябва да броим тези постижения за големи успехи. Но нека сме наясно, че те не могат да издърпат целия ни футбол нагоре. Нито има как, нито е редно. Първо, успехите принадлежат само на младите играчи и техните треньори. Всички останали от порочната среда, наречена „български футбол“, по-скоро пречат, отколкото помагат.

Второ, нека не изпадаме в излишна еуфория. Купи, медали и класирания в детско-юношеския футбол имат стойност от гледна точка на голямата игра само тогава, когато водят до нещо. Това

Юноши поизтриха срама на „големите“



Националният отбор до 19 години

нещо се нарича развитие и достигане до високо професионално равнище. В България прогрес за талантите няма. Единици стигат донякъде – недостатъчно готови и нешлифовани.

През 2012 г. отново два национални отбора за юноши стигнаха до Елитни кръгове – възрастните 1994 и 1996. Познайте колко от тях вече са изкачили най-високото равнище. Единици са, броят се на пръсти. И не са звезди.

17-годишните

Заеха второ място в група с Италия (победител), Шотландия и Македония с актив от четири точки. Мини-



Треньорът на 17-годишните Викторио Павлов

турнирът бе край морето – в Бургас и Созопол. Селекцията на Викторио Павлов почна с 0:3 от „адзурите“, но после се реабилитира с „гайдарите“ - 2:0, а накрая приключи с 0:0 срещу македонците. Елитният кръг ще е през март догодина, а жребият е в началото на декември.

19-годишните

Доста прилики с помалките на първия квалификационен кръг в Кипър. Злощастно 0:1 от Полша в последните секунди, 2:1 над Люксембург и 3:3 със състава на домакините. Втората фаза е през май-

юни. Наставник на тази възраст е Светослав Тодоров, който пое отбора едва през пролетта. Люксембург? Македония? Да, точно така. В най-добрия случай мачовете ни с тези „джуджета“ бяха равностойни. Застигат ни вече и онези, които грояхме без проблеми доскоро.

Надежда все още има. Напук на всичко. Но ако българският футбол продължава да върви все така без мисъл за проект и перспектива, скоро и тези класирания ще са блян. А оттам и класиранията на мъжете за големи шампионати.

Viasport.bg

MARKET
Практичният избор

5 години

СКАРТА | благодаря

цените са валидни от 24 до 30 ноември 2015



портокали, кг



киви, кг



Кашкавал от краве мляко „Магия“ кг, вакуум



Мариновано печено пиле, бр от нашата перилетрина



Шоколадов Дядо Коледа „Tetravita“ 60 г



Гел/прах за пране „Rex“ 20 пранета, различни видове

СЪСТАВЪТ НА БЪЛГАРИЯ U17:

Вратари: Димитър Шейтанов (Левски), Петър Петров (Литекс);
Защитници: Мартин Семерджиев (Славия), Петко Христов (Славия), Георги Костов (Левски), Александър Бастунов (ДИТ), Кирил Николов (ДИТ), Димитър Илиев (Литекс), Мартин Милков (Лудогорец), Валентин Антов (ЦСКА);
Полузащитници: Владислав Жиков (Милан), Иван Тилев (ДИТ), Димитър Костадинов (ДИТ), Никола Гавов (Литекс);
Нападатели: Тони Иванов (Лудогорец), Калоян Кръстев (Славия), Станислав Иванов (Левски), Иван Митрев (Литекс).
Селекционер: Викторио Павлов

СЪСТАВЪТ НА БЪЛГАРИЯ U19:

Вратари: Михаил Михайлов (Берое), Димитър Митов (Чарлтън);
Защитници: Венцислав Керчев (Лудогорец), Стефан Иванов (Черно море), Стойчо Атанасов (Литекс), Виктор Мицаков (Литекс), Ангел Лясков (Литекс), Галин Минков (Литекс), Георги Купенов (Ботев Пловдив);
Полузащитници: Ангел Максимов (Славия), Стефан Аличков (Левски), Божидар Краев (Левски), Антонио Георгиев (Лудогорец), Денислав Александров (Лудогорец), Александър Георгиев (Литекс);
Нападатели: Томас Цветков (Лудогорец), Тонислав Йорданов (Литекс), Рангел Игнатов (Ботев Пловдив).
Селекционер: Светослав Тодоров

