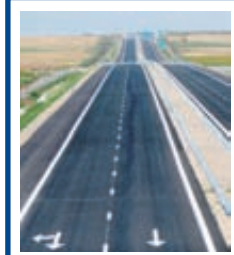


## ИКОНОМИКА



Реалистични ли са плановете в транспортния сектор

на стр. 5

## ПРИЗВАНИЕ



Проф. Ивона Даскалова се бори с усложнения диабет

на стр. 11 и 17

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 19 (100), 20 - 26 май 2014 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Мария Габриел,  
евродепутат на 2013 г.:  
Пътят ни е  
силна България  
в силна Европа

Интервю на стр. 9

Учителската професия е сред най-неоценените у нас

на стр. 10

Зелените сгради бавно си пробиват път

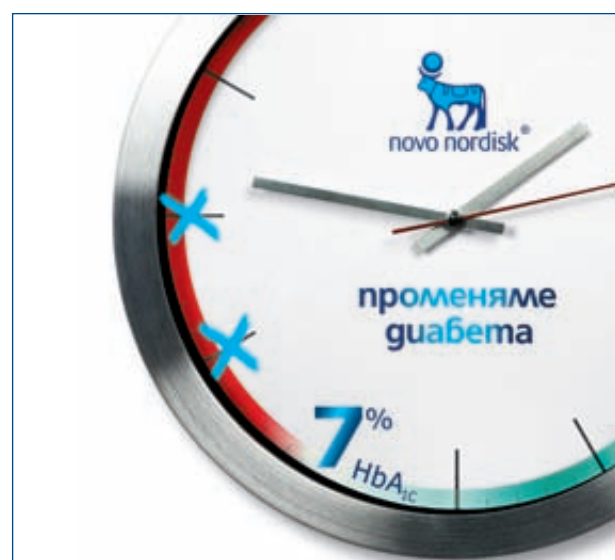
на стр. 27

История:  
Захари Стоянов става умел политик по време на Съединението

на стр. 26

Спорт:  
„Лудогорец“ опроверга съмненията за временен успех

на стр. 32



Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) 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<sub>1c</sub> <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.

Добрият Съсед наблизо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 20 ДО 26 МАЙ 2014 г.

Краве сирене "Далия" 400 гр	4 <sup>99</sup>	Кисело мляко "Бор-Чоер" 2%, 400 гр	1 <sup>78</sup>
Кристална захар "Захара" 400 гр	1 <sup>29</sup>	Кисело мляко "Бор-Чоер" 2%, 100 гр	0 <sup>99</sup>
Бонбони "Янголовец" 150 гр	4 <sup>79</sup>	Кисело мляко "Бор-Чоер" 2%, 200 гр	1 <sup>59</sup>
		Кисело мляко "Бор-Чоер" 2%, 500 гр	1 <sup>99</sup>

Всички цени са в Български лев, с включен ДДС. Предлаганите цени са ориентировъчни и могат да бъдат променени без предизвестие.

От хилядолетния опит на Аюрведа

За втриване и масаж при мускулни разтежения и болки в ставите след активно натоварване!

масажно масло **NeOx**

www.ceopharm.bg





## Йорданка Фанджкова - почетен член на Българския форум на бизнес лидерите

Зоя Паунова, заместник-председател на Българския форум на бизнес лидерите, връчи на Йорданка Фанджкова грамота и златна значка на организацията. Кметът на София получи отличието за дейността си, свързана с насърчаване на ценностите на отговорния бизнес, и изключителната си съпричастност към каузите на Бизнес форума.

Йорданка Фанджкова благодари за признанието и за подкрепата, която Българският форум на бизнес лидерите оказва на социалните инициативи. "Използвам случая да изкажа своята благодарност

към Българския форум на бизнес лидерите за подкрепата на значими социални каузи. Факт е, че в годините на финансова криза компаниите, които представлявате, продължиха да помагат на града и хората, които имаха нужда от средства", каза госпожа Фанджкова.

Отговорният бизнес инвестира в устойчиви проекти, които имат дългосрочно значение за средата, в която живеем и работим. Кметът покани бизнес компаниите да

покрепят кандидатурата на София за европейска столица на културата, като инвестират в проекти, свързани с културата, и в творческите индустрии на града. "Секторът на културните и творческите индустрии е много по-устойчив на икономическата криза от голяма част от другите сектори в българската икономика, продължава да се развива и да отваря работни места, както и да променя средата", каза още кметът Фанджкова.

## Ръст на икономиката от 3% през 2016 г. прогнозира от БАН

Безработицата ще бъде около 12% до 2016 г. Това прогнозираха икономистите от БАН в годишния си доклад за икономическото състояние на страната ни. Според авторите на анализа, след като българската икономика е отбелязала през 2013 г. скромно икономическо растеж от 0,9% в реален размер, с възстановяването на европейската икономика се очаква умерено засилване и на икономическата активност в България. През 2014 г. се очаква растеж на БВП от 1,7%, който ще се ускори до 2,4% през следващата година и ще достигне 3% през 2016 г.

Положителна черта на икономическата политика през 2013 г. е запазването на макроикономическата и фискалната стабилност, като държавният дълг остава под 20% от БВП въпреки реализирания дълг през 2013 г., се посочва в доклада.

Там се отчита и влиянието на Публичната инвестиционна програма "Растеж и устойчиво развитие на регионите", за която в Бюджет 2014 бяха заложили 500 млн. лв., като средствата вече са разпределени между общини и министерства. Направленията, по които ще се изхарчат средствата, са добре дефинирани - ВиК, пътна мрежа и социална инфраструктура. Въпросът е обаче дали при териториалното разпределение на средствата и при самите проекти ще се постигне очакваният ефект, посочиха учените.

В доклада се отчита, че увеличените социални плащания през миналата година имат краткосрочен ефект и няма да доведат до растеж.

## ЧЕЗ обучава децата как се пестят ток

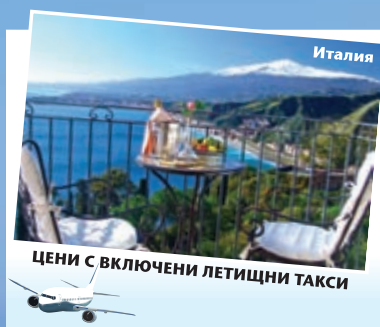
ЧЕЗ завърши обучението по енергийна ефективност и разумно използване на електроенергията - първи етап от специално разработената образователна кампания "За децата и енергията". Следващият етап от срещите, които започват на 12 май, е с тема "Безопасно използване на електроенергията".

През февруари и април в обучението се включиха над 1043 деца от първи до четвърти клас от 18 училища в Западна България. От своите лектори - служители на ЧЕЗ, децата научиха как се произвежда и за какво се използва електроенергията, как тя стига до дома и училището им, както и

какво означава разумно потребление. Малките получиха и специални книжки - наръчник "За децата и енергията".

Проучване сред учениците - участници в първия модул на обучението, показва отлични резултати - за 86% от децата обсъжданата тема е била интересна, 91% заявяват, че са научили нещо ново. Съветите за пестене на електроенергия ще приложат 79% от тях, 87% искат да научат още за електроенергията и начините за пестенето ѝ.

Партньори на ЧЕЗ в инициативата са Министерството на образованието и науката и Държавната агенция за закрила на детето.



**СИЦИЛИЯ**

24 май

**7 НОЩУВКИ**

**от 299 €**

**пълн пансион**

[www.solvex.bg](http://www.solvex.bg)

**Лято 2014**



**ЗАКИНТОС**

24 и 31 май

**7 НОЩУВКИ**

цени без вкл. летищни и горивни такси

**Mimoza 3\* от 219 € / НВ**

**Park 4\* от 229 € / НВ**

**Tsilivi Admiral 3\* от 239 € / All**



**О-В КРИТ**

24 и 31 май

**7 НОЩУВКИ**

цени без вкл. летищни и горивни такси

**Dimitrion 3\* от 269 € / НВ**

**Semiramis Village 4\* от 299 € / All**

**ХАЛКИДИКИ**  
**7 НОЩУВКИ**  
от 24 май



**Across hotel Pashos**  
**3\* - Полупансион**



автобусен транспорт  
**279 лв.**



собствен транспорт  
**199 лв.**

**Across Coral Blue**  
**3\* - Полупансион**



автобусен транспорт  
**299 лв.**



собствен транспорт  
**229 лв.**

**Across Golden Beach**  
**2\* - All Inclusive**



автобусен транспорт  
**329 лв.**



собствен транспорт  
**249 лв.**

**СОФИЯ** 1142, бул. Васил Левски 84, тел./факс (02) 935 80 00, e-mail: [office@solvex.bg](mailto:office@solvex.bg)

**ВАРНА** 9000, ул. Мусала 5, тел. (052) 602 781, e-mail: [varna@solvex.bg](mailto:varna@solvex.bg)

**БУРГАС** 8000, ул. Софроний 23, тел./факс (056) 820 561, e-mail: [burgas@solvex.bg](mailto:burgas@solvex.bg)

**ПЛОВДИВ** 4000, бул. М. Луиза 6, тел./факс (032) 625 036, e-mail: [plovdiv@solvex.bg](mailto:plovdiv@solvex.bg)



## В епицентъра на медиите

„Мисля, че политиката трябва да се върне в разумния си смисъл. Политикът трябва да е политик. Как ще се предпазим - ако излъжем, този път ще ни бият с тояги. Нешка Робева го казва всеки път - ако вие излъжете, влизам, бия ви по един шамар и си излизам. А да ме бие Нешка Робева няма да ми е много приятно! Познавам нейни възпитанички и знам колко бой са отнесли, така че най-последният човек, който искам да ме бие в България, е Нешка Робева, защото тя бие много яко. Ние нямаме друг шанс, в смисъл, ако излъжем хората, ще ни набият буквално..."

Росен Петров,  
в. "Борба"

„Ако хората гласуват за социалистите в Европа във всяка една страна, те ще получат много сериозни промени в ЕС. Те трябва да бъдат в няколко посоки - първо, приоритет трябва да стане реалната икономика и инвестициите на европейско и на национално ниво в създаване на работни места и на работеща икономика. Вторият приоритет - това е социалната справедливост. Неравенството и в страните, и между държавите в ЕС стана непоносимо, това означава нова политика, която е справедлива, която залага на справедливо данъчно облагане, която се бори срещу неплащането на данъците, срещу офшорни компании, източване на средства от страните и, разбира се, която залага на социалната политика и подкрепа на тези, които се нуждаят."

Сергей Станишев, БТА

## Предизборна кампания 2014



„Държавата трябва да се намеси и чрез законодателство да отнеме възможността на фирмите монополисти да правят каквото си искат, без значение дали са електроразпределителни дружества или големи търговски вериги. Ако се налага - с отнемане на лицензи, разваляне на договори и изгонване от страната. Една Албания изгони ЧЕЗ, ние шикалкавим. Мога да се обзаложа с вас, че процедурата по отнемане на лицензи няма да стигне до никъде. Тези дружества имат силно лоби в ЕП, а за съжаление в хора на лобистите се включи и българският президент."

Красимир Каракачанов,  
в. "Преса"

„Задачата на българските евродепутати, на отговорните, истински чест-

ни българи в Европейския парламент, които бъдат изпратени, ще бъде да ползват, така да се каже, европейския камшик, за да накарат управляващите да си вършат работата, защото, след като българинът гласува за своите избраници, които сформират парламента, съответно правителство след това, за съжаление българският избирател няма никакъв механизъм да им въздейства, ако те не изпълняват своите задължения."

Валери Симеонов,  
Радио "Фокус"

„Надявам се да бием ГЕРБ и БСП. Ние сме единствената нова партия и е нормално да бъдем алтернатива на досегашното неграмотно и крадливо управление. Георги Първанов и неговият неуспешен проект АБВ не са нова

ментата? Никой от тези, които се тупат в гърдите каква активност били разгърнали и какви въпроси били поставили там, не го е казал."

Волен Сидеров,  
"Всяка неделя"

„За нас най-главният приоритет в България в краткосрочен и по-дългосрочен план е свързан с доходите на хората. Европейският съюз (ЕС) дава достатъчни инструменти и ако има ясно поставена национална цел, те могат да бъдат използвани в това отношение, не за пряко увеличаване на доходите, но за създаване на различен тип икономика и различен тип среда. Ние настояваме фунията на средствата да се обърне обратно и да стига до малките и средните предприятия, за разлика от това, което в момента се случва."

Ивайло Калфин,  
пресконференция в КНСБ

„Около нас в близката чужбина живеят може би 3 милиона българи - в Румъния, Македония, Молдова, Западните покрайнини, Украйна, Турция и Гърция. Тези хора нямат своите граждански и политически права, нямат право на сдружаване в политически и обществени организации. Ще ги защитавам чрез поставяне на условия пред правителствата на Скопие и Белград разговорите за приемането на страните им в Европейския съюз да минават през решаване на политическите права на българите в Македония и Сърбия."

Ангел Джамбазки,  
в. "168 часа"

## ПОСОКИ

## Защо гласувам



Петър ГАЛЕВ

Царе сме да изказваме мнение по всички въпроси, да знаем кога и какво трябва да се направи, за да потързим нещата в родината, да коментираме нашенската и световната конспирация. Но нещо не сме толкова силни по конкретните всекидневни реални работни и граждански ангажменти. И за децата в началните класове вече е ясно, че единственият начин да се повлияе на това какво ни се случва е участието в избори. Обаче една значителна част от хората все още вярват, че наказват политиците, като не отиват до урните. Наказание със сигурност има, но то е нещо като мазохизъм. Точно на това "няма да им гласувам" разчитат немалка част от съставляващите се за изборни длъжности, за да попаднат на заветните места. Защото, колкото по-малко граждани отидат до урните, толкова по-лесно, евтино и безпрепятствено се влиза в Народното събрание, Европарламента или в общинската власт. Това е обяснявано, изчислявано и нагледно показвано хиляди пъти. Тъжно е, че не сме го разбрали или не искаме да го разберем. И след това се учудваме и негодуваме как се е реализирал поредният сценарий за подмяна на народната воля чрез обидно лесното влизане в управлението на, меко казано, странини персони. Или на субекти, разчитащи единствено на хранителна (кебапчета), политическа (дъб популизъм) и музикална (вие си я знаете) чалга, както и на гласове срещу няколко сребърника. Единственият начин да не допуснем сценарии да ни съсипе за пореден път е изразяването на мнение чрез бюлетината. Всичко друго работи пряко против нас. Затова идете в секцията на 25 май. Когато и да посочите, е по-добър избор от пасивното гледане на сеур.

## СТОП КАДЪР



Местни хора, дългогодишни посетители и защитници на Карадере, почистиха плажа и района около него. Доброволците изградиха и 6 компостни тоалетни, за да предотвратят замърсяването и да съхранят красотата на уникалната и прекрасна местност





# Всеки втори работи в събота, всеки пети - в неделя

● Само 1/3 вземат допълнително пари за извънредния си труд

44% от българите работят понякога в събота, а 6,2% - всяка събота. 23% се трудят в неделя. 16,4% от хората работят поне пет дни в месеца по 10 часа. Това установи национално изследване за условията на труд, проведено от Балканския институт по труда и социалната политика заедно с Научноизследователски сектор към СУ "Св. Климент Охридски" и германската БАД "Здравна превенция и технология за безопасност".

В секторите "Доставка на електроенергия", "Водоснабдителни услуги" и "Създаване на информация" се работи по над 50 ч седмично вместо законните 40 часа. Общо 13% работят 50 ч, тоест шест дни в седмицата, а 6,7% дори над 50 ч.

Поне 30% от българските работници се трудят повече от законово регламентираните 40 работни часа пет дни в седмицата. Само домакинските и работещите за чужди послонства не полагат извънреден труд.

"Това е най-голямото изследване в последните 30 г.



В енергетиката често се работи извънредно

и може да се използва от държавата при вземането на решения, а не всичко да се прави на сяпо", заяви Иван Нейков, ръководител на екипа, направил изследването чрез допитване до хиляди работници и сравнение на отраслите по обективни критерии.

31,9% от работниците получават пари за извънреден труд, а 16,4% - допълнително заплащане и за работа в неделя и на официални празници.

1/3 от трудещите се извънредно са работници с високи доходи.

Жените полагат повече извънреден труд от мъжете. Представителките на нежния пол обикновено работят по 5 дни, но навъртат по 50 и повече часа на седмица. При мъжете работните часове са разпределени в рамките на 6-7 дни.

Събота и неделя са дни с най-много инциденти на работното място, ус-

танови още изследването. В делничните дни на 2010 г. са се случили 400 трудови злополуки. През уикенда броят им е 268 при много по-малко работещи. Според трудовите експерти през почивните дни хората излизат от естествения режим на работа, което създава по-голям риск.

Администрацията и финансите са водещи в класацията за трудови злополуки, показва изследване-

то. Това обаче няма много общо с реалността. Обяснението е, че в тези сектори с висока регулация всичко е на светло и всеки инцидент се документира. В мините и селското стопанство нещастните случаи са много повече, но остават скрити.

Работещите в системата на здравеопазването се чувстват най-застрашени, показва изследването на Балканския институт по труда и социалната политика. Сред тях има и най-много случаи на насилие. Всъщност обаче най-опасна според експертната преценка е професията на миньора.

30% от работниците боледуват през годината, като най-много - 38%, са в преработвателната промишленост и финансовия сектор. 26,6% пък смятат, че здравето им е изложено на риск заради работата им. При учителите този дял е 77%, а при лекарите - 63%.

Само 5% от работещите се определят като бедни. 66,6% от трудещите се пък твърдят, че са средно богати. Обяснението е, че повечето хора чувстват, че наличието на работа и заплатата вече е достатъчно, за да ги удовлетвори, казва Нейков.

Още 20 млн. лв. от ЕС ще има за програмата „Личен асистент“ до края на 2014 г.

Обучението и курсовете за преквалификация, които се предлагат на безработните, вече ще бъдат обвързани с реалните потребности на трудовия пазар и особеностите на региона.

Това е заложено в проекта за новата оперативна програма "Развитие на човешките ресурси" за периода 2014-2020 г. Целта е да се повишат шансовете за намиране на работа след преквалификация, обясни зам.-министърът на труда Росица Янкова по време на дискусия за увеличаване на

## Обучават безработни според региона

младежката заетост.

Досега безработните можеха да избират курсове за обучение по своя преценка, но това не им гарантираше заетост. В новия програмен период обаче трудовото министерство ще трябва да покаже, че обучавайки някого по европейските програми, неговите шансове за намиране на работа се увеличават многократно, поясни тя. По думите ѝ

**готвачи или автомонтъори се търсят навсякъде в страната.**

"Има обаче и специфични услуги като например бели-

те работни места - рехабилитатори, медицински сестри и т.н., които се търсят основно в курортите с минерални извори", уточни Янкова и допълни, че ако в един регион има нужда от автомонтъори, няма защо да бъдат обучавани градинари. Затова още при пускането им конкретните схеми за обучение ще бъдат обвързани с търсенето на конкретна работна сила по региони и на национално ниво.

"Така след завършването на определен курс ще може 60-70% от хората реално да започнат работа, а не както досега, да се въртят в различни курсове", коментира зам.-министърът.



По време на XIV заседание на Комитета за наблюдение на оперативната програма за развитие на човешките ресурси в Сандански експертите отчетоха съществен напредък през миналата година

През първите три месеца на годината над 10 хил. младежи у нас са започнали работа, а през следващите два месеца още 8 хил. ще намерят работно място в реалния сектор. Целта е безработицата в групата до 29-годишна възраст, която сега е над 22%, в края на 2020 година да намалее до 7%.

20 млн. лв. допълнително ще бъдат дадени от Европейския социален фонд за услугата "Личен асистент", която е в подкрепа на хората с увреждания, стана ясно след XIV заседание на Комитета за наблюдение на оперативната програма за развитие на човешките ресурси в Сандански преди дни. Така се дава възможност тя да продължи до края на 2014 г.

Одобрени са вече и критерии за избор на операция "Младежка заетост". Тя е на стойност 35 млн. лв. и ще се изпълнява до края на 2016 г. По нея

**8000 млади безработни до 29 г. ще получат шанс за участие в кратки 6-месечни стажове**

или обучение на работното място при работодателя за период от 6 месеца. Приемането на операцията е крачка към ефективно и ефикасно използване на целевите средства от ЕС по Европейската инициатива за младежка заетост в размер на близо 235 млн. лв., както и за осъществяване на Националния план за изпълнение на европейската гаранция за младежта 2014-2020 г.

Над 23 000 души са започнали работа след предоставяне на посреднически услуги или успешно завършено обучение по програмата за човешките ресурси през миналата година, обобщиха от социалното министерство. Други 5400 са започнали работа в социалната икономика.

**105 хил. общо са намерили ново работно място от старта на програмата.**

В нейните рамки 184 хил. деца са се включили в извънкласни и извънучилищни дейности през 2013 г., което означава шанс за общо 782 хил. деца от началото на програмата. Над 13 хил. души всеки месец са получавали услугата "Личен асистент", а хората, получили достъп до услуги в общността или в семейна среда, са се увеличили с 5 хил. от януари до декември м.г. Това е дало по-добър шанс за подкрепа в дома за над 65 хил. души от 2007 г. насам.

Безработицата в България през 2013 г. щеше да е поне с 1,5% по-висока, ако нямаше финансиране от ЕС по програмата за развитие на човешките ресурси, обобщиха вицепремиерът Зинаида Златанова. По думите ѝ всеки седми българин е имал досег с европейския социален фонд чрез обучения, преквалификация, модернизация на училищата или директно за намиране на работа. Според еврокомисаря по социална политика и заетост Ласло Андор България е една от най-напредналите страни в ЕС в усвояването на социалния фонд.

Страницата подготвиха  
Лиляна ФИЛИПОВА  
и Вероника ХРИСТОВА





# Бъдещето на сектора - много проекти, малко пари

Бисер ТЕРЗИЕВ

Съгласно предварителните ангажименти и обещания правителството започна да публикува за обществено обсъждане оперативните програми, по които България ще разчита на европейско финансиране през следващия програмен период - 2014-2020 година. Ударно преди европейските избори на Портала за обществени консултации <http://www.strategy.bg/> през последните дни бяха обнародвани оперативните програми "Околна среда", "Добро управление", "Развитие на човешките ресурси" и "Наука и образование за интелигентен растеж". Очаква се в сайта да бъде качена и ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020".

Логично оперативната програма за финансиране на транспортния сектор привлича най-голям интерес. Причините са няколко. На първо място, изграденото със средства по нея се вижда с просто око и се ползва от всички. Милioni българи и чужденци всеки ден се движат по модернизирани или новоизградените участъци от автомагистралите, жп линии и метрото. Старата ОП "Транспорт 2007-2013" се превърна в отличник по усвояване на средства и благодарение на нея бе поизмит срамът от лицето на България пред Брюксел, особено на фона на драстично забавените проекти по други програми, като "Околна среда". ОП "Транспорт" ще е една от малкото, усвоили всички договорени с Брюксел средства без опасност да загуби безвъзмездно еврофинансиране.

## Първият програмен период за финансиране

на проекти за модернизация на транспортната и инфраструктура с еврофинансиране

## Очакваните от Брюксел средства по новата оперативна програма не покриват дори и половината от необходимото финансиране

2013 г. През изминалите 7 години бяха усвоени малко над 50% от договореното финансиране, а до края на 2015 г. ударно трябва да бъдат инвестирани и останалите над 1 млрд. евро, тъй като средствата по първия програмен период може да се усвояват още две години след изтичането му. Проектите са готови, изпълнителите - избрани, остава те да изпълнят в срок сключените договори.

На този фон все още неясен остава въпросът с какви средства ще бъдат финансирани проекти по новата ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура". Проблемът е, че, макар и формално периодът да започна от началото на годината, все още се говори единствено с предварителни разчети както за прогнозната бюджет, така и за проектите, които ще бъдат включени в нея.

Според изпратения в Брюксел в края на април последен вариант на новата програма най-много средства за финансиране на проекти по нея до 2020 г. ще очакваме по Кохезионния фонд (КФ) на ЕС - около 960 млн. евро. Освен това ще разчитаме и на около 380 млн. евро по новия финансов "Инструмент за свързаност в Европа" (Connecting Europe Facility), който ще бъде управляван директно от Брюксел. Надяваме се и на около 207 млн. евро от Европейския фонд за регионално развитие (ЕФРР), както и на 37 млн. евро за техническата помощ. Така индикативният общ бюджет на ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020" засяга възлиза на около 1,6 млрд. евро. Основният европейски фонд, по който ще се финансира новата ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020", е Кохезионният. Това е най-важният инструмент за финансиране на модернизацията на основните трасета от паневропейската транспортна мрежа.

## Поставената пред България цел е да ликвидира всички "тесни" места от основната си транспортна мрежа до 2030 г., а от съпътстващата - до



2050 година. Затова главната задача през новия програмен период е да довършим вече започнатите основни шосейни и железопътни трасета. Със средства от досегашната ОП "Транспорт 2007-2013" изцяло се модернизират жп линиите Пловдив - Свиленград - турска граница и Пловдив - Септември. Затова за новия програмен период се надяваме със средства от Брюксел до 2020 г. да модернизирате и останалите участъци от жп линията, която свързва сръбската и турската граница. Стойността на най-тежкия от тях - от София до Септември, е над 1 млрд. евро, тъй като се предвижда голяма част от жп линията да преодолее планината по ново трасе с тунели и виадукти. Поради това с помощта на консултантите вече тече проектиране за намаляването на тази стойност до около 700 млн. евро. За модернизацията на последния жп участък по тази линия - от София до Драгоман, ще разчитаме на около 132 млн. евро безвъзмездни средства по "Инструмент за свързаност в Европа" (ИСЕ).

Със средства от Кохезионния фонд очакваме да се финансира и Фаза 2 от рехабилитацията на жп линията Пловдив - Бургас. Тя включва модернизация на отсечката Пловдив - Михайлово и изграждане на системите за сигнализация и телекомуникация по цялото трасе Пловдив - Бургас. Проектът ще повиши привлекателността на пристанище Бургас за сръбски, македонски и дори за турски товари.

Пак на средства от Кохезионния фонд България ще разчита и за довършва-

нето на модернизацията на най-стария жп проект у нас - линията Карнобат - Синдел, чието изпълнение се проточи вече повече от две десетилетия. Участъкът е разклонение на трансевропейския Коридор 8 към Варна и заедно с жп проектите Карнобат - Бургас и Синдел - Варна се определя като "Жп магистрала "Черно море".

## Задачата до 2020 г. е модерна жп линия да свърже двете черноморски пристанища Варна и Бургас с Азия

чрез новия тунел под Босфора "Мармарай" и с Централна Европа посредством 7-и трансевропейски транспортен коридор - р. Дунав. За целта като основен в новата ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020" е включен и проектът за рехабилитация на най-старата жп линия у нас Русе - Варна. Той е напълно готов, ще бъде обявен до дни и стойността му е около 306 млн. евро.

На 30 април беше обявен международен конкурс за проектирането на интермодален терминал в местността Максуда край Варна, на територията на който трябва да се измести сегашното пристанище "Варна изток". Изграждането на терминала и изместването на "Варна изток" е част от цялостната стратегия на Община Варна за откриване на града към морето и за изграждане на супермодерни пасажерски терминал, яхтено пристанище и атракционна зона на мястото на днешните кранове и складове.

На новия интермодален терминал ще бъдат изградени модерни терминали за обработка на контейнери, зърно и генерални товари. Целта на този амбициозен проект е да привлече много транзитни товари от и към Централна Европа по р. Дунав. За да стане това, се предвижда да се подобрят условията за корабоплаване в българорумънския участък на р. Дунав. През последните години ниските води затрудняваха корабоплаването по 4-5 месеца в годината. Затова изваденият от досегашната ОП "Транспорт 2007-2013" проект за подобряване на корабоплаването в участъка Батин - Белене отново е включен в новата оперативна програма. За финансирането му ще разчитаме на 60 млн. евро по "Инструмент за свързване в Европа". Целта на проекта е да бъдат идентифицирани най-проблемните места за корабоплаване по р. Дунав, където ще бъдат изградени специални брегови съоръжения за поддържане на фарватера.

На финансиране по "Инструмент за свързване в Европа" в транспортното министерство се надяват и за рехабилитация на жп участъка Видин - Медковец, който е част от грандиозния и скъп проект за модернизация на жп линията София - Видин. Видин - Медковец е един от най-проблемните участъци по линията и модернизацията му значително ще подобри жп връзката с Дунав мост 2 при Видин - Каляфат.

## Брюксел определи като приоритетни за новия

## програмен период железопътните проекти,

което обаче не означава, че довършването на автомагистралния пръстен на България ще бъде отложено. Вече беше довършена автомагистрала "Тракия", а до няколко месеца ще бъдат пуснати и последните участъци от магистрала "Марица". Най-проблемна остава магистрала "Струма", където през новия програмен период трябва да бъде изграден най-тежкия Лот 3. Проектът предвижда изграждането на 15-километров тунел в Кресненското дефиле, който с един виадукт ще се свързва с друг 2,5-километров тунел.

Кабинетът полага усилия да осигури средства и за довършването на магистрала "Хемус", като засяга приоритетен е участъкът Ябланица - пътен възел Плевен/Ловеч. Търсят се възможности за финансиране и на скоростните участъци Видин - Монтана и Ботевград - Мездра заради огромния автомобилен трафик към и от Дунав мост 2.

Пак по "Инструмент за свързване в Европа" ще разчитаме и на финансиране от около 42 млн. евро за изграждането на магистрала "Калотина" до Драгоман.

Приоритетен за новия програмен период остава и проектът за изграждането на третия лъч на столичното метро. За финансирането му очакваме около 200 млн. евро по Европейския фонд за регионално развитие. Цялата стойност на проекта е около 320 млн. евро, като за 120 млн. евро Столична община ще търси кредитиране.

Стойността на включените в новата ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020" и посочените тук проекти далеч надхвърля размера на безвъзмездното финансиране, което очакваме от Брюксел. За да се реализират те, в транспортното министерство се надяват финансовото министерство да развърже по-широко кесията, като докара националното съфинансиране по някои от проектите до 45-50 на сто. Идея, която на фона на икономическото ни развитие засяга по-скоро изглежда като химера.



Мира ВАЛЕНТИНОВА

От 1 юни официално се открива летният сезон и хиляди българи ще намерят Временно препитание по Българското Черноморие. В последния момент обаче притеснени концесионери звънят на Водноспасителната служба (ВСС) към БЧК с молба да им съдействат за намирането на добри спасители. "Оплакват се наляво и надясно, че има недостиг на кадри, а всъщност те не са си свършили работата няколко месеца по-рано. Сериозните концесионери започват да селектират служителите си и да организират екипи от спасители още от пролетта", обясни Антон Налбантов, директор на ВСС. Според думите му годишно службата обучава над 1500 спасители, които са напълно достатъчни за обслужване на българските плажове и водни басейни.

# Спасител на плажа - отговорност и ниско заплащане

„Погрешно е схващането, че добрият спасител непременно трябва да бъде отличен плувец. Това естествено е голямо предимство, но по-важна е дисциплината. Има неписано правило, че добър спасител е не този, който при опасна ситуация влиза във водата и бързо вади давящия се, а този, който предотвратява инцидентите и превантивно си гледа работата", обобща Налбантов.



Мизерните условия, ниското заплащане и лошото отношение гедомти-

вират дори дългогодишните спасители да се върнат към работата на вишка-

та. "През последните години обаче забелязвам, че все повече концесионери оценяват напрежението в работата и големите отговорности на спасителя и му предлагат по-високи заплати. Възнагражденията варират от 700 до 1000 лв.", допълни събеседникът ни.

Много обучени наши спасители заминуват в чужбина за летния сезон. Предпочитани дестинации са Кипър, Испания, Италия. Особено атрактивни за студенти пък са бригадите в САЩ, където работят като спасители. "Миналата година бях в щата Мериленд като спасител. Получавах по 7,80 долара на час, като извънредният труд се плащаше 150%, тоест около 11,50 долара. Едно от най-големите предизвикателства беше да се справя с малко разглезените американчета, които са свикнали да им се угажда за всичко и невинаги слушат - разказва 23-годишната Росица Минчева. - Басейните не бяха много далеч от квартирата. До моето работно място стигах с колело за 20 минути. Част от съквартирантите ми работеха на басейни, които бяха само на 5-10 минути пеша. Първият ми работен ден започна с обучение. Моят супервайзър ми показа и обясни всичко, което трябваше да правя - как да проверявам хлора и рН, как да чистя басейна, какво да правя с помпата и др. Басейнът не беше никак лош, хората бяха много мили с мен и се държаха съвсем приятелски" - отбеляза Росица Минчева. Най-голямата награда за нея са били емоциите ѝ в края на сезона, когато е ходила на круиз до Бахамите. "Беше уникално преживяване - най-голямото ми пътуване до момента", спомня си тя.

"Много колеги спасители обаче се връщат разочаровани от подобна сезонна работа. Дори и да

получават 1200 долара на месец, които тук ни се виждат много, приравнени към чуждия стандарт, те се оказват негостатъчни. Спасителите са принудени да започнат втора работа, което отнема от енергията им" - подчерта директорът на ВСС. Той заяви, че, стига да има желание, човек винаги може да намери хубава позиция за спасител и у нас. "Отговорността е голяма. Много важно обаче е и отношението на самите туристи. Българите от тази гледна точка са доста недисциплинирани и понякога нямат елементарни знания за поведение край водоеми" - каза събеседникът ни. Голяма част от хората не се съобразяват с правилото, че при червен флаг влизането във водата е строго забранено. "А при жълт изобщо не се притесняват и бързат да се забавляват с децата в опасното море, при това с надуваеми предмети", неговува Налбантов, който има дългогодишен опит като спасител.

Непознаването на опасностите край и във водата е сред основните причини за удавяния. "Миналата година регистрирахме рекордно ниска смъртност от удавяне, откакто се води статистика. За това освен щатните служители допринесоха и хилядите дейатели и доброволци на водното спасяване, както и медиите" - обобща директорът на ВСС. Станали са 106 удавяния при средно през изминалите години 150-180. Жертви на водата са и 16 деца. "За нас и едно дете е много. Ето защо работим по превенцията във водноспасителните дейности с акцент към децата" - уточни Налбантов. ВСС организира специални обучения за учители по програмата "Приятел с водата".

ВСС настоява такива програми да се заложат трайно в училищните програми, за да се възпитат най-елементарните правила за безопасни контакти с водата. "Не става въпрос само за плажове, където стават само 20% от нещастните случаи, защото голяма част от тях са охраняеми. 80% от удавянията стават във вътрешността - край язовири, канали, неохраняеми басейни" - уточни Налбантов.

Той препоръча и на родителите да бъдат особено внимателни, когато водят децата си на море или на басейни през лятото. Небрежността понякога е фатална. "Особено опасен за море е август, защото тогава започва да духа вятърът мелте, който често предизвиква мъртви течения, морето става по-бурно, могат да се отворят подводни ями", предупреди събеседникът ни.

## Paracetamol Escopharm

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





# Загминава ли китайският юан американския долар



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,  
международен  
наблюдател

От няколко години се правят прогнози за това кога Китай ще стане първа икономическа сила в света. Както е известно, преди 3-4 години Поднебесната империя изпревари Япония и се нареди на второ място по брутен вътрешен продукт (БВП) непосредствено след САЩ. Някои западни медии на основата на последния доклад на Световната банка допуснаха, че още през 2014 година КНР ще стане първата световна икономическа сила.

Преди всичко това се дължи на голямата разлика в динамиката на растеж на САЩ и Китай. В продължение на повече от едно десетилетие годишният прираст на китайската икономика бе двукратно по-висок от този на САЩ. В последно време този невероятен темп на нарастване спадна на около 7-8% годишно.

На свой ред САЩ се развиват с годишен прираст от само 2-3%, като по време на глобалната криза Америка почти замръзна на едно място.

Разбира се, икономическото първенство на Китай все още е подложено на съмнение. Защото БВП на отделните страни се измерва в долари, така че много зависи от обменния курс на китайския юан спрямо американския долар.

В доклада си Световната банка подчертава, че съпоставката на икономиките обхваща 199 държави. На сегашния етап това е най-обширното пресмятане на паритета на покупателната способност на валутите на отделните държави. При това пресмятане през 2011 година БВП на САЩ е бил 15,53 трилиона долара. На Америка са се падали 17,1% от световния БВП.

Все пак някои сериозни издания на Запад, отчитайки динамиката на растеж на САЩ и Китай, са стигнали до заключение, че именно през настоящата 2014 година Китай ще настигне по БВП САЩ. Така или иначе, икономистите прогнозираха, че след няколко години Поднебесната империя ще измести Щатите от първото място в световната икономика, но че това ще се случи през текущата 2014 година се оказа в известна степен неочаквано.

От китайска страна бяха направени критични бележки към доклада на Световната банка, като се посочват редица примери, показващи огромната разлика между индустриалния Изток и аграрния Запад на Китай. Наред с всичко останало китайските специалисти отбелязват, че обменният курс на юана спрямо долара се е повишил като покупателна сила. Китайските експерти отбелязват, че при пресмятането на покупателната сила на китайската валута фактически се преувеличава силата на юана.

Особено важен момент при пресмятането на БВП е, че при този процес се получават огромни разлики. Защото, ако китайският БВП се изчислява по официалния курс на юана, то през 2011 година БВП на Китай е бил



13,5 трилиона долара. Но ако сравнението се прави върху пазарния курс на китайската валута, то БВП на Китай е бил само 7,32 трилиона долара.

Няма спор, че при голямата разлика в темповете на прираст в полза на Китай или тази, или някоя от следващите години Китай ще стане икономическа сила номер едно в света. В същото време според изчисления БВП на глава от населението (поради 4-кратно по-големия брой на китайците) Америка безапелационно е значително пред Китай.

Разбира се, по този показател (БВП на глава от населението) САЩ далеч не са на първо място, защото страни като Норвегия, Нова Зеландия или Швейцария имат по-високи стойности от американските.

Но да се върнем към несигурното все още първенство на Китай по БВП през текущата година. Естествено, че обикновените китайци са няколко пъти по-бедни от редовите американци. И това съотношение ще продължи в обозримото

леми, като големите разлики между индустриалния Изток и аграрния Запад; много тежкото положение с екологическото състояние на страната; относително малката част на услугите при формирането на БВП; крайно неравномерното развитие на източната и западната част и т.н. Самите китайски икономисти посочват, че истинско значение за реалното благосъстояние на хората има БВП на глава от населението, което извежда американците далеч напред спрямо населението на Китай.

В заключение ще посоча, че в продължение на векове преди окупацията на Китай от Великобритания, а по-късно от Япония Поднебесната е била с най-голямата икономика в света. Така че днешен Китай се стреми и е на път да осъществи първенството си отново на световната икономическа сцена.

ECOPHARM

Allergology

Без рецепта!

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

**ECOPHARM**  
Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

## БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

НАУЧЕН ИНСТИТУТ ПО ПРАВНИ НАУКИ  
НАЦИОНАЛЕН АКАДЕМИЧЕН УЧЕБЕН ЦЕНТЪР

## ОРГАНИЗИРАТ

КУРС ПО КРИМИНАЛИСТИКА ЗА ПОДГОТОВКА  
НА СЪДЕБНИ ЕКСПЕРТИ

Курсът ще протече в 8 модула в съботни и неделни дни. За повече информация на телефони: 02/8510624, мобилен 0888 730 119, или на e-mail: [nauc.basa.bg@abv.bg](mailto:nauc.basa.bg@abv.bg)



През XX век населението на планетата се увеличи два пъти. В сегашното столетие това няма да се случи, защото в по-голямата част на света раждаемостта рязко намалява. Същевременно само за 25 години се очаква броят на хората над 65 години да се удвои. Промяната в структурата на населението обаче може да промени световната икономика.

Според демографските прогнози на ООН в днешно време живеят около 600 млн. души на възраст 65 или повече години, което е 8% от общия брой на хората на планетата. Но към 2035 г. над 1,1 млрд. души ще бъдат в групата "възрастни". Това е естествена последица от намаляващата раждаемост, която забавя цялостното увеличаване на населението и намалява процента на младите хора.

В богатите страни броят на възрастните ще нараства с много по-бързи темпове. До 2035 г. в Япония се очаква на 100 работещи да има 69 възрастни хора (при 43 през 2010 г.). В развиващите се страни, където съотношението сега е много по-благоприятно, също се очаква да има повече възрастни хора спрямо броя на младите и активните.

Голямото изключение в общото застаряване са Южна Азия и Африка, където раждаемостта все още е висока. Там живеят почти 3 млрд. души, а до средата на века те ще достигнат 5 млрд. Само че превесът на младите хора там може само да забави негативните демографски процеси, но не и да ги преобърне. Тенденцията като цяло е до 2035 година броят на възрастните хора да нарасне почти двойно.

# Застаряването променя икономиката



Доброто образование е шансът днешните млади хора да работят и след навършване на пенсионна възраст

**Според специалистите по-високият процент жителите в третата възраст означава по-слаб икономически растеж,**

защото хората над 65 летят по-малко и харчат парите си, за да изживеят останалите си години по-добре. А това води до по-високи лихвени проценти и падане на цените на активите. Някои икономисти са с по-оптимистичен поглед и се надяват на промяна на мисленето. Според редица експерти все повече хора над 65 години няма да се отдават на отгив и харчене на натрупани средства, а ще се адаптират и ще работят по-дълго. Други се позовават на теорията на Олвин Хансен, който през 1938 година твърдеше, че населението на Съединените щати намалява, което ще доведе до намаляване на стимулите на компаниите да инвестират - по-малкото работна сила изисква по-малко ин-

вестиции - и оттук следва трайна стагнация.

Както неочакваният бейби бум от 1946 до 1964 година обхвана предвижданията на Хансен, така и сегашните демографски прогнози могат да не излязат верни заради непредвидени обстоятелства. Бейби бумът се свързва с оптимизма след края на Втората световна война. Никой не може да предвиди какви формаложорни събития ни очакват, но ако по-възрастните хора работят повече години и спестяват по-дълго време, а същевременно забавянето на растежа на населението принажда фирмите да инвестират по-малко, ще се случи нещо близко до предвижданията на Хансен. Преди няколко месеца Лари Съмърс, професор от Харвард и бивш финансов министър, заяви, че американската икономика, изглежда, вече страда от този вид "трайна стагнация" - израз, взет директно от Хансен.

Кой е прав? Отговорът зависи от анализа на трите основни фактора, чрез които демографията влияе върху икономиката: промени в размера на работната сила, промени в скоростта на растежа на производителността и промени в модела на спестяванията. Резултатът от подобно изследване не е окончателен. Но поне за следващите няколко години притесненията на Хансен изглеждат реални.

Първият извод от това, че населението застарява, без броят му да нараства много, е, че ако не се промени пенсионната възраст, ще има по-малко работещи. Това означава по-малко производство. Според прогнозите на

ООН при пенсиониране на 65 години и без увеличение на производителността застаряващото население може да намали темпове на растеж в някои части на развития свят с между една трета и една втора през следващите години.

**Който може, ще работи**

Амлан Роу, икономист от Credit Suisse, е изчислил, че намаляването на населението в работоспособна възраст е намалило растежа на брутният вътрешен продукт на Япония средно с малко над 0,6% годишно между 2000 и 2013 година, а през всяка от следващите 4 години намалението ще бъде 1%. Свиването на работната сила в Германия може да намали растежа на брутният вътрешен продукт с почти половин процент. По същите изчисления пенсионирането на родените по време на бейби бума в Америка ще доведе до намаляване на потенциалния темп на икономически растеж с 0,7%.

Реалният размер на работната сила зависи не само от възрастовата структура на населението. Той зависи и от това кой още се труди, например жени, които не работят редовно, или имигранти. Важно е още докога се работи. В края на XX век пенсионната възраст се промени незначително. Според учени от Харвард в 43-те най-богати страни между 1965 и 2005 година възрастта за пенсиониране се е увеличила с по-малко от 6 месеца, а през този период средната продължителност на живота при мъжете се е увеличила с 9 години.

С настъпването на новия век тази тенденция отслабна. Почти 20% от американците над 65 години продължават да трудат трудов стаж. За сравнение през 2000 г. този процент беше 13. Почти половината от германците, навършили 60 години, работят в сравнение с една четвърт преди 10 години.

Това отчасти се дължи на провежданата държавна политика. Затъналите в дългове европейски правителства се отказваха от част от социалните си обещания и повишиха възрастта за пенсиониране. Някои страни, като Италия, Испания и Холандия, свързваха възрастта за пенсиониране с очакваната средна продължителност на живот. Финансовото състояние също играе роля. Икономическата криза, започнала през 2008 година, засегна чувствително повечето страни и удари спестяванията на много хора в препенсионна възраст.

Образованието обаче се оказва по-важен фактор.

**По-образованите възрастни работят по-дълго.**

В Съединените щати само 32% от мъжете с основно образование работят между 62- и 74-годишна възраст, а при мъжете с висше образование процентът е два пъти по-висок - 65%. При жените съотношението е една четвърт срещу една втора - половината от високообразованите представителки на нежния пол работят след 60-годишна възраст. В Европа все по-голям брой от хората, преминали 60-те, работят, но като цяло процентът е по-нисък - само една четвърт от най-малко образованите европейци между 60 и 64 години продължават да работят и половината от висшите. По-необразованите хора обикновено вършат физическа работа, която с годините започва да им тежи. Като се прибави и относителното намаление на техните заплати, пенсионирането се превръща в привлекателна алтернатива. За безработните без специално образование тази възможност е още по-изгодна.

Високите професионалисти са добре платени, което ги стимулира да продължават да работят. Обикновено те са и в по-добро здравословно състояние и живеят по-дълго, което им позволява да пе-

челят и след 65-годишна възраст. А това им дава надеждата, че ще имат възможност и време да се наслаждават на плодове на труда си.

Всичко това не означава обаче, че глобално броят на трудещите се ще се увеличава. Тенденциите са в повечето развити страни работната сила да се свива независимо от заетостта на възрастните професионалисти.

**Демографските тенденции ще оформят бъдещето,**

но развитието на икономиката ще зависи от начина, по който политиките реагират на новата ситуация. Мерките обаче ще се съобразяват повече с приоритетите на възрастните хора, които съставляват по-голям дял от населението.

Бюджетни решения, прокарани напоследък по дъгата бряга на Атлантическия океан, дават приоритети на възрастните и заможните граждани. Реформи в законите, отнасящи се за годишните ренти в Англия, увеличиха възможностите на пенсионерите да харчат събраните си средства, а изоставянето на идеята за реформиране на данък сграда в Италия спести една нова грижа на възрастните собственици на жилища. Бюджетът в Америка оръза средствата за младите и бедните, докато в същото време пропусна да направи държавното здравеопазване и пенсионните харchoве по-малко щедри към заможните.

При наличието на процеси, в резултат на които инвестициите намаляват, а спестяванията се увеличават, без приемането на адекватни мерки срещу тези явления застаряването на населението ще доведе до по-забавен растеж, прекалено много пари по сметки и много ниски лихвени проценти. Застаряването на населението ще подсили промените в разпределението на доходите, които наложили новите технологии: квалифицираните възрастни печелят повече, по-неквалифицираните от всички възрасти са в по-неизгодно положение. За по-необразованите и безработни млади хора ще бъде много трудно да придобият умения, които ще им дадат възможност да се трудят продуктивно в по-напреднала възраст. (ЖД)

**LiTour**  
culture tours in bulgaria

**Открийте лятото с Ли-Тур!  
Едноседмична почивка на  
пълнен пансион в Коста дел Сол  
- Южна Испания**



**Самолетен билет, 4 звезден  
хотел, екскурзия до Михас,  
екскурзовод, медицинска  
застраховка  
Тел. за резервации  
02/989 15 55**

Цена 922 лв. на човек



Мария Габриел е родена в Гоце Делчев. Избрана е за член на Европарламента през 2009 г. от ПП ГЕРБ в състава на групата на Европейската народна партия (ЕНП). През 2012 г. е заместник-председател на ЕНП-Жени, а през 2013 г. е отличена с наградата "Евродепутат на годината" в категория "Равенство на половете". В България е завършила Пловдивския университет "Паисий Хилендарски", след което продължава образованието си в Института по политически науки в гр. Бордо, Франция. Там изучава международни отношения, история на европейските институции, политическа социология, сравнителна политика. Завършва магистратура по "Сравнителна политика и международни отношения" в Докторската академия по политически науки, гр. Бордо, през 2003 г. От 2005 до 2008 г. Мария Габриел е асистент научен изследовател в Института по политически науки в Бордо (Франция). Преподава-

телската ѝ дейност е свързана с темите, отнасящи се за процеса на вземане на решения в ЕС, политическа социология и международни отношения. От началото на мандата си като евродепутат Мария Габриел работи последователно по въпросите на Общата селскостопанска политика на ЕС. В периода 2011-2013 г. тя проведе широк обществен дебат "Земеделие и политика - връзката си ти" в редица областни градове в България. Дискусиите със земеделските производители и животновъди спомагат за изработването на единна национална позиция по отношение на реформата на Общата селскостопанска политика за програмния период 2014-2020 г. Акцент в дейността ѝ е защита на интересите на българските пчелари и справяне с предизвикателствата пред сектора в Европа. В момента Мария Габриел е кандидат за евродепутат от листата на ГЕРБ. С нея разговаря Петър Галев.



На тези избори гласуваме за ценности и конкретна визия за развитие на страната ни и европейския континент

Г-жо Габриел, между какво и какво ще избират милионите жители на Европа на 25 май?

- Тези избори са за това каква Европа искаме в бъдеще. Изборът е между това искаме ли растеж и заетост, или искаме дългове? Искане ли да си възвърнем доверието на европейските партньори, или искаме да бъдем поставени в изолация? Искане ли гласът на гражданите да се чува още по-силно? За България основният избор е между два пътя: правилния път на силна България в силна Европа и неизвестния, несигурен път в друга посока.

- Приближава ли се Стария континент до "Европа на гражданите", до възможността хората да участват постоянно в управлението?

- Основен защитник на идеята "Европа на гражданите" е Европейският парламент и като единствената пряко избирана от гражданите европейска институция той говори с техния глас. Европейският парламент предоставя на гражданите редица инструменти за пряко участие във формирането на европейските политики. Независимо дали става дума за петиции, за Европейската гражданска инициатива или за гражданския форум "Агора", в центъра е гласът на европейските граждани и представителната демокрация.

- Как виждате бъдещето на проекта "Европейска гражданска инициатива"?

- Когато в Европейския парламент изработвахме правилата на Европейската гражданска инициатива, участвах активно в процеса. Тя е новостта на Лисабонския договор, която по време на миналия мандат се превърна в инструмент за пряка демокрация. Вече има две

# Гражданите могат пряко да управляват бъдещето си в ЕС

инициативи, събрали над 1 милион подписа - това са "Право на вода" и "Един от нас". В Европейския парламент се проведеха изслушванията, сега очакваме отговора на Европейската комисия. С тези инициативи гражданите показваха, че могат да се мобилизират. Европейската гражданска инициатива има бъдеще, но трябва да засилим осведомеността и да се намери балансът между очакванията на хората и законодателството, което е вероятно да последва.

- Често в България се прокрадва недоверие към ролята на ЕС в развитието на страната ни. С какво ще опровергавате евроскептиците?

- Примерите за европейската солидарност са видими - инфраструктурни проекти, училища, детски градини, обществени сгради, мостове. И още - земеделски субсидии, свободно движение, възможности за работа и обучение зад граница, бизнес и туризъм. Тези преимуществата за нас, които не са възприети от граници, не биха били възможни без Европейския съюз. Това са все примери, за които Европейският парламент гласува и които ще повлияят на ежедневието на всеки един от нас. Можем да допълним премахването на таксите за роуминг при международните разговори от мобилни телефони, гаранциите за банковите депозити, за-

щитата на правата на пътниците, ползващи въздушен транспорт. Днес младите хора не познават пречките, с които са се сблъскали техните родители. ЕС предоставя на младите програми за мобилност, за обучение, стажове в европейските институции. Друг е въпросът, че трябва да се вслушваме в критиките към ЕС, за да продължава да бъде силна общност.

- Защо и този път предизборната кампания у нас не успява да изведе на преден план големите теми за бъдещето на Европа, а основното говорене е като преди национални парламентарни избори?

- Да изведем на преден план общоевропейските политики наистина е предизвикателство пред всеки един от нас. Сега имаме шанс да го направим, освънавайки, че големите европейски теми са всъщност нашите като страна - членка на ЕС. Много национални закони произтичат от европейското законодателство и всекидневното на хората е повлияно от решенията, взети от ЕС. Именно информирайки за ползите и предимствата, произтичащи от тези решения, ще направим гражданите чувствителни към общоевропейските теми.

- В кои области на живота са реалните възможности всички да усетим напрегъват през следващия мандат?

- Възможностите ги създаваме ние и от нас зависи да ги реализираме. Конкретен пример е кандидатурата на София и Югозападния регион за европейска столица на културата 2019 г. Който и град да спечели, това е шанс за насърчаването на туризма, културния обмен, устойчивото развитие. Друг пример е новата Обща селскостопанска политика. Ако постигнатото на европейско ниво за българските земеделски стопани бъде правилно приложено на национално ниво, бъдещето на нашето земеделие за периода 2014-2020 г. ще бъде по-добро. Имам предимството да бъдем част от ЕС и да се възползваме от възможностите, които ни предоставят европейските фондове за развитие на малки и средния бизнес, за използване на информационните технологии с цел по-качествено образование, за насърчаване на предприемачеството. От нас зависи да ги превърнем в конкретни резултати.

- Основните Ви активности бяха в областта на земеделието и гражданското общество, какво отчитате като свой личен принос през изминалия мандат?

- Постигнатото в областта на земеделието отчитам не само като личен принос, а като общ резултат от действията заедно с българските земеделски стопани. Националните приоритети, които

да защитавам в Европейския парламент, определени са с тях на десетките срещи в периода 2011-2013 г. и искам да им благодаря. Българското земеделие има възможност да поеме глътка въздух за следващия програмния период с увеличението над 2 милиарда евро директни плащания, с обвързаното с производството подпомагане за секторите животновъдство, зеленчукопроизводство и овощарство, за което могат да се отделият до 13% от пакета директни плащания, с подкрепата за младите фермери и малките земеделски стопанства.

Признание за работата ми в областта на правата на жените и равенството на половете беше отличението "Евродепутат на годината" през 2013 г. Това е признание за България и за всички онези жени и мъже, които всеки ден се борят за премахване на насилието върху жените, за премахване на разликата в заплащането между мъжете и жените, за повече жени в бизнеса, политиката, вземането на решения.

Бих искала накрая да отбележа и темата, свързана с визовата политика на ЕС и отпадането на визите за Обединените арабски емирства за България и други 12 европейски държави след гласуването на мой доклад в Европейския парламент. Удовлетворение за мен е, че допринесох за едно ново измерение на визовата политика, включваща

в по-голяма степен икономическите аспекти като търговията, туризма и т.н.

- Какви са акцентите, върху които ще работите през следващите години в Европарламента?

- Водещ приоритет за мен остава защитата на интересите на българските граждани в общностните политики и отстояване на доверието към страната ни. Това включва силна външна политика на ЕС, подкрепа на кандидатурата на София и Югозападния регион за европейска столица на културата 2019 г., по-ефективна визова политика, защита правата на жените и равенството на половете, засилено пространство на свободно движение, прилагане на новата Обща селскостопанска политика.

- Защо хората трябва да гласуват, какво значение има тяхната активност?

- Тези избори имат голямо значение, защото на тях гласуваме за определяне посоката на развитие на България и Европа. На тези избори гласуваме за ценности и конкретна визия за развитие на страната ни и европейския континент. Чрез висока избирателна активност ще покажем, че пътят на България е в Европа и наши са ценностите за демокрация, върховенство на закона, права на човека и солидарност.

Вярвам, че всички искаме едни и същи неща: една силна Европа, развита икономика, бъдеще за младите хора, сигурност и пространство на свобода. Сега имаме възможност да го докажем и бидем тези, от които зависи това да се случи.



Гергана ПЕТКОВА

# На учителя с любов и 40 лв. върху заплатата

Българските учители обират хвалби и овации два пъти в годината - за 15 септември и за 24 май. Тържествените слова на висши държавници за Деня на българската просвета и култура и славянската писменост по традиция щедро раздават благодарност за техния труд. Пак по традиция с края на годината благодарността изчезва. И така - до следващия празник.

Този 24 май няма да е различен. Независимо че от февруари образователната система обсъжда проект на Стратегия за развитие на педагогическите кадри, а министърът на образованието проф. Анелия Клисарова през ден твърди пред медиите, че издигането на статута на учителя е първа цел на ведомството ѝ.

## Феминизирани и застаряване

В държавните, общинските и частните учебни заведения у нас работят 89 748 педагози. В сравнение с 2009 г. те са намалели с 9132-ма или с 9,3% - най-вече заради намаляването на броя на децата в страната с над 7% (ниска раждаемост в минали периоди и миграция). Жените в професията са 86,3 на сто, а мъжете - 13,7 на сто. Делът на мъжете намалява всяка година, за сравнение през 2007 г. те са били 16,6%.

Младите учители до 35-годишна възраст са едва 9,9 на сто, а тези над 55 години са 29,3%. Близко 45 на сто от педагозите страдат от сериозни заболявания. Според някои тълкуватели на тази статистика след 10 години учителите ще са или само пенсионери, или няма да достигат. В същото време студентите, които се обучават в педагогически специалности в момента, са 20 060. Факултетите с учителски профил са 40, има два филиала, 2 центъ-



Източник: Център за информационно осигуряване на образованието

ра за квалификация и един департамент. Но в специалност "Педагогика" влизат студентите с най-нисък успех.

Средният осигурителен доход в системата за 2012 г. е 777,63 лева. Той е с 65% по-висок в сравнение с отчетения за 2007 г. (469,22 лв.) и с 25,8% по-висок от средния за всички осигурени лица (618,06 лв.). Нарастването на средногодишния доход на учителите спрямо този на всички осигурени лица се обяснява с въведената система на делегираните бюджети, при която директорите на училищата имат право да оптимизират разходите и да определят индивидуалните възнаграждения въз основа на преподавателската натовареност и числеността на персонала.

Въпреки повишаването на доходите на учителите разходите за образование в България (включително предучилищното и училищното образование), измерени като дял от брутен вътрешен продукт (БВП), са с една четвърт по-ниски от средните в Европейския съюз (ЕС). Подобно е съотношението и

при разходите за възнаграждения на учителите. Те съставляват 1,5% от БВП при средно 2,2% в ЕС и 3,3% в Дания и Белгия.

Сред минусите на нашата система са още: морално остаряла нормативна уредба, липса на единна нормативна политика за учителите, липса на обща система за контрол върху качеството на обучението на бъдещите учители, липса на механизми за подкрепа на младите учители, несъвършена система за кариерно развитие, нездравословни условия за труд.

Сериозни проблеми създава липсата на промяна в моделите на преподаване,

категорични са експерти. На различни форуми учители споделят, че системата се нуждае от подкрепа, за да се овладее насилието и агресията в класните стаи, както и да се върне интересът на учениците към обучението. Учителите трябва да се справят и с още един тежък проблем - недоверието на обществото към тях, създадено от почти 20 години принизяване на професията.

## Какво обещава стратегията

Стратегията, която трябва да бъде приета спешно, за да е изпълнена до 2020 г., предвижда:

- нова нормативна база;
- държавна грижа за кариерното и финансовото израстване на учителите;
- гарантиране на качествена им подготовка;
- стимулиране на младите учители чрез стипендии за обучението им и социални придобивки, ако работят в малки населени места;
- създаване на нов орган, който да се грижи за всичките тези неща, наре-

на на учителя. Не може да се иска от него да е модерен и квалифициран, а да няма условия за повишаване на квалификацията. При сегашния модел на обучение ще са нужни 10 години (по изчисления на образователното министерство), за да може всеки преподавател да мине през допълнителен професионален курс. В същото време системата не признава за квалификация дори участието на учителите в международни семинари или обучения.

Издигането на статута на учителя не става с обявяване на стипендии и с безплатни квартири за педагозите, които решат да преподават в села и малки градове. Не защото тези мерки не са от значение, а защото по-важното е в университетите за учители да се приемат не последните, а първите по успех. Това може да се случи само ако професията учител стане отново социално престижна. Тя трябва да гарантира не просто високи заплати и голяма летна ваканция, а и качество на труда и контрол върху него. В някои страни от Европейския съюз подборът на учители е държавна политика, а в Турция един педагог учи 7 години, преди да го допуснат до класна стая.

Българският учител не се нуждае от благодарности на 24 май и забравя през останалите дни от годината. На него му трябва ясни правила за работа, за да учи и възпитава децата ни като модерни граждани на света. Звучи патетично, но всеки родител иска най-доброто за детето си, а пътят за неговото постигане минава през училището.

чен в проекта Национален съвет към министъра на образованието.

Още не е ясно кога ще бъде приета тази стратегия. Знае се само, че след месец младите учители ще получат между 30 и 50 лева увеличение на заплатите си.

## Какво да се прави

Но нито стратегията, нито повишението на възнагражденията ще дадат бърз и реален резултат. Системата на образованието се нуждае не само от свежа кръв, а от цялостна смяна на модела за подкре-



## Чудото на буквите

"Чудна азбука", Надежда Радулова - стихотворения, Свобода Цекова - илюстрации, 64 страници, твърди корици, "Просвета", 2012 г.

с който най-малките се посвещават в четенето. Книгата "Чудна азбука" на издателство "Просвета" прави тъкмо това - с веселите рисунки и стихотворения за животни децата не просто учат буквите, докато се забавляват, но неусетно се приобщават към изкуството на книгата. Тези първи стъпки в огромяването са особено важни, защото, от една страна, полагат основите в израждането на стабилни читателски навици, а от друга - директно

свързват акта на четенето с натрупването на емоционален, естетически и социален опит.

И писателите, и илюстраторите в България винаги са демонстрирали вкус към подобни "азбучни" книжки, а "Чудна азбука" съвсем уместно се вписва в тази традиция. Неслучайно Марин Бодаков пише в рецензията си за в. "Култура": "Сигурен съм, че Дора Габе и Илия Бешков, авторите на легендарната книжка "От слон до мравка", ще се усмихват от небето, ако видят в началото на учебната година поуплашените първокласници тъкмо с новата "Чудна азбука" в ръка".

Николай Бойков споделя в портал "Култура": "Още една

(образователно?) прелестна книга. Прочетох я бързо и леко на един дъх от въгла на "Кракра" и "Шунка" до подлез на Орлов мост. И крачейки и четейки, се забавлявах и разсмивах в забавния животински азбучник, където мечетата ядат боровинкови кюфтета, зайо си поръчва морковен сладолед в интернет, а пък нашата хиена заминава за Виена да си хапне у роднини...".

Стефан Русinov пък разказва в блога си: "Антонио напоследък не се вълнува от книги, но все пак го подканям, без да настоявам, да прочетем "Чудна азбука". Той склонява. После уска пак. После "Чудна азбука" е първото нещо, за което пита при всяко следващо идване. На

няколко пъти идва само заради нея. Четем и гледаме картинките. (...) Един ден идва баща ми, двамата сядат с книгата, Антонио казва: Искаш ли сега да ти прочета стихотворенията, и започва да отгръща страниците и да рецитира наизуст. Всичките".

Наближаващият 24 май е добър повод да преоткрием заедно с децата си чудото на тридесетте букви, изграждащи езика, на който играем, по-растваме, обичаме. А "Чудна азбука" на издателство "Просвета" е прекрасен подарък за този светъл празник. Книгата е подходяща за деца от 3 до 8 години и може да бъде купена от електронните книжарници [www.store.bg](http://www.store.bg), [www.helikon.bg](http://www.helikon.bg) и [www.saitoveme.com](http://www.saitoveme.com) и [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg) и [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

20 - 26 МАЙ 2014

## Проблемите с простатата се подмладяват

Според статистиката всеки втори-трети мъж над 50 години има оплаквания от простатата. За съжаление заболяването засяга все повече мъже, но причината остава неизяснена. Какво е модерното лечение ще научите

на стр. 12

## Черният гроб обича движението

Как се появява чернодробната стеатоза, на какво се дължи и може ли да се предотврати усложнението, как да не увредим с неразумен живот черния си гроб и как да му помогнем, ако вече сме го направили? На тези въпроси ще намерите отговорите

на стр. 14

## Как се оказва първа помощ

Известно е, че в България липсва масово обучение за оказване на долекарска помощ при животозастрашаващи състояния. Най-важното е да не се паникьосваме и стъпка по стъпка да следваме правилата. А какви са те четете

на стр. 18

## Планинската вода е извор на дълголетие



Установено е, че в планинските райони у нас живеят между 200 и 300 столетници на 1 млн. жители, докато в равнините дълголетниците са 50-70 души на 1 млн. жители. Според специалистите една от причините се крие в питейната вода. Какви са доказателствата вижте

на стр. 22



## ДИАБЕТЪТ УВРЕЖДА ЧРЕЗ УСЛОЖНЕНИЯТА

Проф. д-р Ивона Даскалова е началник на Клиниката по ендокринология на ВМА-София. Президент е на Българската диабетна асоциация, един от най-утвърдените ни специалисти в ендокринологията и болестите на обмяната. Специализирала е в световноизвестни университети в Германия и САЩ, автор е на редица научни публикации, участва в международни програми в областта на захарния диабет. Към ръководената от нея клиника се насочват пациенти, за които помпената терапия е единственият резултатен лечебен метод. Засега продължителната борба на проф. Даскалова, на колегите ѝ от асоциацията, на педиатри и пациентски организации за реимбурсация на скъпите инсулинови помпи не дава резултат и те на практика остават лукс за обикновения българин. А страната ни не изостава от световната тенденция диабетът да се превръща в пандемия. "Данните от 2012 показваха, че ако през 1992 г. говорехме за 3%, сега гоним 9%. Стремглаво нараства заболяемостта - както при тип 2, така и при детския диабет. Има и друг тревожен момент - казва проф. Даскалова. - Около 50% от диабетиците с тип 2 остават недиагностицирани."

Интервю с проф. Ивона Даскалова на стр. 17

## ДЕПРЕСИЯТА Е БОЛЕСТ НОМЕР ЕДНО СРЕД ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ

Депресията е главна причина за заболяване сред младежите на възраст от 10 до 19 години, се твърди в доклад на Световната здравна организация (СЗО). Трите основни причини за смъртност сред тийнейджърите в света са пътните Происшествия, СПИН и самоубийството. През 2012 г. в света са починали 1,3 милиона млади хора. СЗО за пръв път посвещава доклад на здравословните им проблеми. Те са свързани с тютюнопушене, наркотици, алкохол, СПИН, психичното здраве, храненето, половия живот и насилието.

"Светът не отделя достатъчно внимание на здравето на тийнейджърите - заяви д-р Флавия Бустрео, заместник генерален директор на СЗО по въпросите на женското и детското здраве. - Нагяваме се този доклад да привлече повече внимание върху здравословното състояние на децата от 10 до 19 години и да ускори действията по здравословните им проблеми."

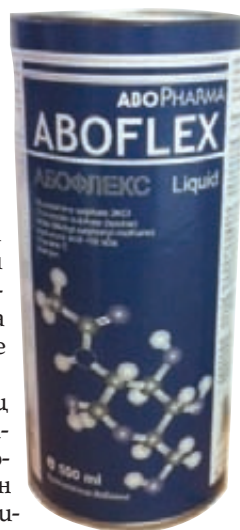
Момчетата са по-засегнати от пътни инциденти от момичетата и с три пъти по-голяма смъртност. Депресията обаче е на първо място сред болестите за тази възрастова група, а самоубийството е на трето място сред причините за смърт.

Научни изследвания показват, че при страдащите от психични заболявания първите симптоми се появяват още от 14-годишна възраст. Според СЗО, ако тийнейджърите се лекуват навреме, ще бъдат избегнати страдания през целия живот.

## НОВА ФОРМУЛА ЗА УКРЕПВАНЕ НА СТАВИТЕ

ABOFLEX е нов високоефективен комбиниран продукт, който действа благоприятно на опорно-двигателния апарат. Съчетава по оригинален начин качествата на течната форма, позволяваща оптимална усвояемост и възможност за прием на високи дневни стойности на основните съставки. Уникално негово предимство е и съдържанието на нискомолекулярна хиалуронова киселина 50 kDa, разработена специално под течна форма за орален прием, както и на манган - важен микроелемент, катализатор на процесите при образуване на хрущялната тъкан.

Продуктът е подходящ за прием от хора, страдащи от износване или промяна на т.нар. хиалинен хрущял. Той покрива ставите отвътре, има ролята на амортизатор при всяко движение, обира стресовите и създава условия за едно нормално движение. С напредването на възрастта течността ("храната") в хрущяла намалява, той се нацепва, напуква, тръгват разрушителни процеси. Съставките на ABOFLEX са предназначени именно да подпомогнат изхранването на хрущяла. Специалистите го препоръчват като много добре балансиран по своите показатели продукт, подходящ за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания.



Според статистиката почти при всички хора над 60-годишна възраст има ставни промени. При 60-85% от тях са налице краткотрайна сутрешна скованост, болка, свързани с най-честата ревматична болест - остеоартрозата.

Над 38% от първичните прегледи при общопрактикуващите лекари се дължат пак на скованост, болка, ограничен обем на движение и затруднение в ежедневната двигателна активност.

Специалистите препоръчват за предпазване и забавяне влошаването на артритния процес допълнителен прием на глюкозамин, което подобрява здравето на ставния хрущял, стимулира хрущялните клетки да произвеждат по-голямо количество градивни вещества в ставите, подпомага лечението на артроза. А включването на хиалуроновата киселина - вещество, свързващо се с колаген и еластин, нужни за формирането на хрущялите в човешкото тяло - помага за тяхното поддържане, прави ставите по-силни и гъвкави, увеличава притока на синовиална течност - смазката на самите стави.

След консултация с ревматолог препаратът може да се комбинира с болкоуспокояващи и противовъзпалителни лекарства като парацетамол и други от тази група, които намаляват болката.

**ПРОМОЦИЯ:** Купете 2 броя АБОФЛЕКС, изпратете ни касовите бонове на адрес: София 1606, пощ. кутия 288 и ще получите **ТЕНИСКА ПОДАРЪК**. Задължително посочете име, телефон и адрес, за да се свържем с вас! Промоцията е валидна до 31.08.2014 г.



Безплатно измерване на костната плътност (остеоденситометрия на пета) за жени над 65 години.

Само с предварително записване на тел. 02/9839494 и 0885 542 079 или на регистратура. Адрес на ДКЦ „Асцендент“: София, ул. „Бачо Киро“ 47



**Д**-р Николов, защо все повече се говори за доброкачествената хиперплазия на простатата като за социалнозначим здравен проблем?

- Простатата е разположена около пикочния канал и с уголемяването си започва да оказва натиск върху уретрата. А това вече води до затруднение в уринирането и редица други допълнителни симптоми като често уриниране, нощно уриниране, което влошава качеството на живот на пациента. Преди 25 години, когато имаше пациент на 60 и няколко години за операция, казвахме, че е млад за заболяването. Сега вече имаме оперирани пациенти на 45 години. Тоест заболяването много се подмлади, с около 20 години падна надолу границата на вече оперираните пациенти, като може би всеки втори-тре-

# УГОЛЕМЯВАНЕТО НА ПРОСТАТАТА ЗАСЯГА ВСЕ ПО-МЛАДИ МЪЖЕ

● С д-р Владимир Николов, уролог в Life Hospital, Бургас, разговаря Галина Спасова

ти мъж над 50-годишна възраст има оплаквания от простатата.

- Има ли научно обяснение, или е само статистика?

- Не, никой не може да каже. Дори самата причина за заболяването остава неясна, навсякъде се говори за хормонален дисбаланс. Но какво значи хормонален дисбаланс никой точно не може да изясни, тъй като навремето, когато не разполагахме със съвременните препарати, давахме за лечение на това заболяване женски хормони, давахме и мъжки хормони - и в двата случая



Д-р Владимир Николов

пациентите се подобряваха. Така че точно каква е причината за заболяването все още остава неизяснено изцяло и затова на всеки наш конгрес, нацио-

нален или международен, една от темите, на които се отделя най-много внимание, е точно аденотомът на простатата. Това е много важен проб-

лем - че се подмладява заболяването. Защото то засяга мъже под 50-годишна възраст. Това са сексуално активни хора, а заболяването води до нарушения в потентността. Така че това го прави още допълнително социалнозначимо. Навсякъде колегите го забелязват и го съобщават, но никой не се е наел да каже каква е причината.

- За лечението да поговорим сега.

- Целта на лекарствени средства е да подобрят симптоматиката, доколкото е възможно, да забавят растежа на простатата, тоест да създадат един по-нормален, по-комфортен живот на пациента. Иначе самото излекуване става само оперативно, уголемената тъкан трябва да бъде по някакъв начин механично премахната. Това може да стане чрез отворена операция, може да стане и чрез безкръвна. Безкръвната операция може да бъде класическа трансуретрална резекция, може да бъде лазерно изпаряване на простатата и това, което сега излезе като нова техника, е биполарното плазмено изпаряване на простатната жлеза. При отворена операция пациентът пролежава в болницата минимум 7-8 дни, след което още около седмица е с катетър, с несвалени конци, тоест около две седмици е абсолютно извън строя във всяко едно отношение. Докато при безкръвните операции на втория ден пациентът се изписва и е абсолютно годен да си върши ежедневните неща. Само един месец трябва

да се пази от тежка физическа работа.

- Операцията решава ли веднъж завинаги проблема?

- Винаги може да остане тъкан, която да започне отново да нараства. Така че няма такава оперативна интервенция, която да гарантира сто процента на пациента, че веднъж завинаги е излекуван. Без значение каква е оперативната интервенция, пациентът около 3 месеца след операцията си остава все още наш пациент. Защо? При всичките методи за операция остава дефект от изрязаната тъкан и зарастването на тази рана отнема около два-три месеца. През това време пациентът трябва да е под защитата на медикаменти, първоначално антибиотици. Но оттам нататък влизат в употреба препарати, които да имат и противовъзпалително, и антисептично действие и да успокояват уринирането. Защото, минавайки през тази рана, урината при всички положения дразни мястото и се получават периодични оплаквания - парене, болка при уриниране, по-чести позиви за уриниране. Тъй като периодът за възстановяване е два-три месеца, не можем през цялото време да държим пациента на антибиотик. И точно тук вече влизат в употреба растителните препарати, един от които е "Урокомфорт". Приемът му може да започне успоредно с антибиотиците, а след спирането им с този растителен препарат трябва да се продължи до края на третия месец.

Хранителна добавка

# Urocomfort

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища



Урокомфорт при уроинфекции

ESOPHARM

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

Хранителна добавка за здраве и красота  
с екстракт от ГРЪМОТЪН

По оригинална рецепта на  
Петър Димков



- Действа слабително и диуретично
- Намалява апетита, тежлото и целулита
- Оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата
- Засилва метаболизма

Фирма "Петър Димков и КО"  
адрес: гр. София  
ул. "Суходолска" №143  
02/928 28 77, 0888 58 79 42  
www.petardimkov.com

Търсете в аптеките  
Дистрибутори:  
"СТИНГ" АД  
"Фармабион пълос" ЕООД  
02/953 26 01



# ИЗРАЕЛСКО ИЗОБРЕТЕНИЕ ТОПИ ТЪСТИНИ И БИРЕНИ КОРЕМЧЕТА ЗА ЧАСОВЕ

„Белаконтур“ е уредът, който ви гарантира 100% не само красотата на формите, но и здраве

„Белаконтур“ убеждава още с първата процедура, че добрата форма и здравето могат да се постигнат лесно



Кинезитерапевтката Валя на процедура с единствения у нас апарат „Белаконтур“

Вече трета година в България работи единственият медицински уред, създаден за лечение на затлъстяване, целулит и изхвърляне на токсини. Уникалното устройство е изобретено в Ерусалим от инж. Илан Фелдберг и неговия екип и тествано в световноизвестна болница „Хадаса“.

## В какво се състои самата процедура?

Пациентът ляга, отпусна се, поставят се електроди и кожата се намазва с гел. С апликатор, излъчващ ултразвукова вълна, започва спираловидно движение по проблемните участъци на тялото. М а н и п у л а ц и я т а продължава 40 минути. Следват допълни-

телни 30 секунди, не минути, с велоергометър.

„Движението след процедурата е важно, тъй като мазнината, която вече е изхвърлена в кръвта или в лимфата, трябва да се изразходва - прилежно обясняват на всеки пациент терапевтките. - И колкото по-бързо стане това, толкова по-добре. Малките капчици мазнина (липиди) се разпознават от организма като свободна енергия, която той трябва да изгори. И затова е добре да има някаква физическа активност.“

Една процедура обхваща избраната зона - корем, бедра или ръце, шия. Следващата е след минимум 48 часа.

При жените на диета най-често първите няколко изгубени килограма се отразяват на лицето и бюста, „паласките“ по корема си остават, а стресът, причинен от лишенията, ги превръща в мъченици и невротички. Дори да отслабнат, бедрата и коремът винаги се повлият последни и най-трудно, а много скоро килограмите се връщат по местата си, дори повече, отколкото преди диетата. С „Белаконтур“ ефектът е обра-

мен: мазните депа се стопяват моментално и не се връщат. Дори ако човек напълнее отново, мазнините се натрупват в други участъци.

„Чрез ултразвукова вълна се предизвикват вибрации на мазните клетки и чрез триене се освобождават съдържатите се в тях мазнини. На практика ефектът е като от липосукция, но безкръвен, безболезнен и без нежеланите естетични деформации на тъканите. Има маса медицински уреди за редуциране на мазнини, алтернативна липосукция, но апаратът „Белаконтур“ няма аналог“, разказват

създателите на „Белаконтур“ от Израел.

А от офиса на „Белаконтур“ в София споделят, че към тях се обръщат доста пациенти, разочаровани от липосукция, от мезотерапия и от други процедури, претендиращи, че разбиват мазнини и целулит.

Броят на процедурите и резултатите може да варира, но повечето клиенти, които вече са пробвали израелското изобретение, твърдят, че ефектът е видим от първия път.

Особено бърз е резултатът на корема и затова „Белаконтур“ се радва на изключителна популярност и при мъжете.

А при десетина процедури на бедра ефектът е наистина изумителен!

Коректността, на която държат от фирмата, не позволява да споменаваме имена, но много известни личности са оставили мнението си в книгата за коментари.

А снимките и измерванията, направени

преди и след процедурата, не лъжат - наегрялата и отпусната плът се свива и стяга, а така наречените бирени коремчета при мъжете се стопяват и изчезват. Няма йо-йо ефект и не се налагат поддържащи процедури.

И ако всичко това ви звучи „прекалено хубаво, за да е вярно“, но все пак сте любопитни дали няма поне доза истина, единственият начин да разберете е, като посетите елегантното студио на „Белаконтур“ в столицата. Така ще можете лично да се убедите в резултатите на други преди вас, а и сами да пробвате. Защото ефектът е видим още при първото посещение, а в момента има пролетни отстъпки и пакети, при които първата процедура е на половин цена. Специалистите в „Белаконтур“ дават не само гаранция за очакваните резултати, но също и предписания за здравословен и подмладяващ начин на живот според най-новите открития в медицината.

Възползвайте се от настоящите отстъпки и пакети. Да посрещнем пролетта и лятото здрави и със самочувствие.

МЦ „Енука“, GSM 0879 853 557  
Тел. 02/820 38 55  
<http://www.bellacontour-bg.com/>

Главният проблем при повечето хора, прехвърлили шейсетте, е обездвижването, настъпило в резултат от заболявания като остеоартрит, артрит, остеоартрит и др. В огромен процент от случаите по-възрастните не отдават особено значение на болките и трудността при движение, докато накрая не стане твърде късно. А кога настъпва този безнадежден момент? Ами когато при евентуално изследване се установи, че ставите вече са възпалени и износени, а костите са станали чупливи и податливи към травми. Постепенно настъпват и видими физиологични промени - ръстът се смалява, а стойката става толкова изкривена, че възрастният човек започва да изглежда буквално свит. Дългите разходки или дори излизането до магазина стават все по-

## ИМА ЛИ ЛЕК ЗА СКОВАНОСТТА И БОЛКАТА В СТАВИТЕ?



невъзможни. Всички тези признаци са показател за съществуващо опорно-двигателно заболяване, което не бива да бъде оставяно без лечение!

Независимо дали отскоро забелязвате някои от горепосочените симптоми, или пък вече имате диагностицирано заболяване, можете да се възползвате от предимствата на Хидраплениш (Hydraplenish®)! Хидраплениш е продукт с висока степен на ефективност при скованост, болка, смаляване и изкривяване на стойката, затруднено придвижване и др. Хидраплениш съдържа патентованата съставка BioCell колаген®. BioCell колаген® се състои от хидро-

лизиран колаген с ниско молекулярно тегло, нискомолекулярна хиалуронова киселина и хондроитин сулфат. Патентованият процес, оптимизиращ молекулярния размер на колагена, хиалуроновата киселина и хондроитин сулфата, е гаранция за пълното усвояване на съставките в продукта! BioCell колаген®, съдържащ се в Хидраплениш, дава изключителни резултати в случаите на опорно-двигателни заболявания при по-възрастни хора. Установено е, че приемът на Хидраплениш по 2 г дневно успокоява болката, ускорява зарастването на костите и подобрява състоянието на ставите само за 45 дни! Хидраплениш не предизвиква

нежелани странични ефекти дори при превишаване на препоръчителните дневни дози. Още преди да се появи на пазара, продуктът е преминал през редица рандомизирани, двойнослепи, плацебо контролирани проучвания, резултатите от които категорично доказват безопасността и ефикасността му!

Хидраплениш е продукт на американската компания Nature's Way - безспорния лидер в индустрията на хранителни и диетични продукти за здравето. Хидраплениш търсете в аптеките! Повече информация на тел. 02 953 05 83 - Ревита ООД.



Как се появява чернодробната стеатоза, на какво се дължи и може ли да се предотврати развитието ѝ до стеатохепатит? Как да не увредим с неразумен живот черния си дроб и как да му помогнем, ако вече сме го направили? На въпросите ни отговаря д-р Камен Данов, гастроентеролог в УМБАЛ "Александровска", преподавател в Катедрата по пропедевтика на вътрешните болести на МУ, София.

## ЧЕРНОДРОБНАТА СТЕАТОЗА НАСТЪПВА ТИХО



Д-р Камен Данов

болки, с някакви много сериозни оплаквания. Обикновено се установява при рутинно ехографско изследване по някакъв друг повод. Забелязва се, че черният дроб е с по-висока плътност, което се дължи на натрупването в него на мазнина. Ако тази констатация е съпроводена

с промяна в лабораторните показатели на чернодробните ензими, вече може да се нарече стеатозен хепатит. Обикновено се установява, че такива пациенти имат някаква предрасположеност към диабет в семейството. Но в повечето случаи става въпрос за млади хора, които нямат изяви проблеми с кръвната захар. Много често е наличие леко повишен индекс на телесната маса, но все по-често се наблюдава при хора, които са с нормално тегло. И винаги става въпрос за активни, с изключително натоварено ежедневие

хора, които нямат време да се хранят редовно, да обърнат внимание на режима си, хапват набързо, не спазват три основни хранения с две допълнително подкрепителни - петкратният прием е признат като най-добър хранителен режим. Месо трябва да се консумира не повече от два пъти в седмицата, два дни задължително трябва да са изцяло на растителна храна. Това е важна грижа за здравето на черния дроб, червата, стомаха. Някога хората са се хранили именно така, но традицията днес е нарушена.

За съжаление няма симптоми, по които може веднага да се разбере наличието на стеатозата. Примерно при заболяванията на стомаха има болка, дискомфорт, може да има киселини и човек веднага търси помощ. Същото е и при повечето заболявания на дебелото черво - има обезпокоителни признаци, кръв в изпражненията, слуз, нарушения в дефекацията и т.н. В този случай няма симптом, който веднага да насочи към проблема. Когато вече се развие стеатозен хепатит, човек чувства умора, сънливост, трудна концентрация - все симптоми, които не ни насочват към конкретно заболяване. Чернодробната стеатоза се засилва особено при редовната консумация на алкохол. А у нас мнозина имат навик, който в някои страни биха определили като битов алкохолизъм. Хората трябва да се борят по някакъв начин със стреса, да се метаболизират хормоните, които го предизвикват. Единият път е активното движение, изминаване пеша по няколко километра всекидневно. Другият вариант да се елиминират тези хор-

мони е чрез алкохол. И хората бързо установяват, че когато пият 50-100 грама твърд алкохол, се чувстват отпуснати. После се сядат пред телевизора. Когато разпитваме пациентите, се оказва, че при повечето става именно така - и то всекидневно. Такъв "режим" неизбежно причинява и задълбочава стеатозата. И в крайна сметка продължителното наличие на стеатоза води до куп проблеми. Рано или късно се комбинира с някаква форма на инсулинова резистентност. Много от тези пациенти страдат от сънна апнея. Затова трябва навременно да се взимат мерки по отношение на това увреждане. Първото е задължителна промяна в начина на живот. Режимът е от изключително голяма важност при тези пациенти - както хранителният режим, така и двигателният. Терапията неизменно включва медикаменти, подобряващи метаболизма на черния дроб. Такъв препарат е например Хепасейв, базиран на растителна основа, на определени природни съставки, които стимулират клетките на черния дроб и подобряват метаболизма му. Тоест клетката, освен че ще бъде по-стабилна, ще работи и по-бързо.

## КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



Съдържа 125 мг силимарин като чист екстракт и Витамини В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>



Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

## „СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

Роден съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички костно-ставни проблеми и шепите хапчета всякакви. Обаче животът ме срещна с един невероятен човек, с проф. Димитров, създател на храната "Сириус-Д". И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града. Проучих подробно всичко за тази храна - разрешителни, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните съдо-

ве, абсорбира болната, нефункционална тъкан от всички органи. Освен това е по-чиста и безвредна храна от ябълките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвоими. Започнах да взимам "Сириус-Д". Още първия месец изчезна и сподобиха ме понякога сърцебиене. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от светлите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.



Подпомага лечението на:

- ☐ множествена склероза
- ☐ коксартроза
- ☐ инсулт, инфаркт
- ☐ склероза, паркинсон
- ☐ остеопороза
- ☐ гастрит, язва

За поръчки:  
0878 918 498, 0898 573 092

**ЕС©PHARM**

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



# КАК ДА ОСИГУРИМ УСПЕШНА ЗАЩИТА ОТ КЪРЛЕЖИ ЗА КУЧЕТО СИ

Всяка година хиляди кучета се заразяват от различни много опасни болести, пренасяни от кърлежи и бълхи. Такива заболявания са Бабезиоза, Ерлихиоза, Лаймска болест, Анаплазмоза и др. Те са лечими, но ако останат неоткрити, могат да предизвикат сериозни проблеми и евентуално смърт. Някои от тях, като Бабезиозата и Лаймската болест, могат да бъдат предадени и на хората.

**Как кърлежите могат да заразят вашето куче**



Кърлежите се прикачват върху кучето и за-



почват да се хранят с кръв, като слюнката им пренася причинителите на заболяванията в тялото на кучето и кръвта му. Заразяване обаче може да има чак след 24 до 48 часа от "закачането" на кърлежа и първоначалното насмукване с кръв. Тогава патогенните агенти се развиват до фаза, при която могат да заразят гостоприемника. Кърлежите се откриват трудно, преди да се напият с кръв и да се уголемят, а признаците на тези заболявания могат да не се наблюдават преди 7-21-вия ден или дори по-късно след ухапването от кърлежа.

**Три съвета, за да предпазите домашния си Любимец**

1. Ползвайте подхо-

дящ противопаразитен продукт.

Продуктът трябва да отговаря на няколко важни условия:

- Да убива кърлежите много бързо, след като са попаднали върху кучето! Най-ефективният препарат убива кърлежите в рамките на 2 часа.

- Да предотвратява прикрепянето на кърлежите.

- Да бъде водоустойчив.

- Да предпазва едновременно от кърлежи и бълхи.

- Да бъде безопасен за малки, бременни или кърмещи кучета, както и за котки, които живеят заедно с тях.

Никой от препаратите на пазара не може да ви гарантира 100% защита от кърлежи и пренасяните от тях заболявания. Това е така, защото опарази-

мяването на животното зависи от множество фактори, които не винаги вървят заедно.

**И все пак...**

...използването на подходящите противопаразитни препарати заедно с редовното преглеждане на кучето за кърлежи и правилното отстраняване на евентуален кърлеж е единственият начин за максимална защита!

Вашият ветеринарен лекар ще ви даде най-добрия съвет и ще ви предпише оптималната защита от прикачване на кърлежи върху вашето куче!

**2. Проверявайте кучето си след разходка.**

Проверявайте кучето си след всяка разходка, особено по време на сезона на кърлежите и при силно опаризушена среда:

- Ако усетите неравност, разгърнете козината, за да видите каква е.

- Прикаченият кърлеж може да има различна големина, от глава на карфица до гроздово зърно.

- Кърлежите обикновено са черни или тъмнокаяви. В зависимост от големината и местоположението на кърлежа може да се виждат и краката му.

**3. Отстранявайте правилно кърлежите.**

Кърлежите могат да бъдат премахнати с пинцети или устройство за премахване на кърлежи.

- Хванете кърлежа до главата или устата, точно там където се забива в кожата.

- Не хващайте кърлежа за тялото. С

бърз, но нежен натиск издърпайте кърлежа от кожата.

- Не стискайте кърлежа и не го въртете - дърпайте директно нагоре.

- Не използвайте пръстите си, за да извадите или изхвърлите кърлежа.

## FRONTLINE Combo

Spot-On Fipronil (S)-methoprene  
УНИЩОЖИТЕЛНА СИЛА СРЕЩУ КЪРЛЕЖИ И БЪЛХИ

**ЗАЩИТАВА КУЧЕТО, КОТКАТА И ДОМА ОТ КЪРЛЕЖИ И БЪЛХИ!**

- ✦ Убива кърлежите и защитава от заболяванията пренасяни от тях.
- ✦ Прекъсва жизнения цикъл на бълхите, като убива възрастните, ларвите и яйцата им.
- ✦ Бързо и продължително действие.
- ✦ Водоустойчив.
- ✦ Безопасен за човека и за растящи, бременни и кърмещи кучета и котки.
- ✦ Не притежава отблъскващо действие, а убива паразитите върху животното и предотвратява връщането им в околната среда!
- ✦ Лесен за приложение.



Потърсете Frontline Combo при Ветеринарния си лекар!  
[www.frontline.bg](http://www.frontline.bg); [facebook.com/FrontlineComboInBulgaria](https://www.facebook.com/FrontlineComboInBulgaria)



## ЗА ЗДРАВИ СТАВИ, НЕЖНА И МЛАДА КОЖА И БЛЕСТЯЩА КОСА

"Коралов калций - витамин Д<sub>3</sub> капс. х 60" на фирма "ESPARA", Австрия, съдържа "санго" корали и витамин Д<sub>3</sub>. "Санго" коралите имат сензационно високо съдържание на лесноусвояем калций в комбинация с всички необходими микро- и макроелементи, аминокиселини и ензими, участващи в синтеза на костна субстанция, ДНК и различни хормони, което го прави най-доброто средство при остеопороза. Използва се за стимулиране дейността на сърдечния мускул, алкализирание вътрешната среда и като кръвопречистващо средство. Ежедневната употреба на продукта



осигурява поддържане на оптимален жизнен тонус и запазване екологичното равновесие на вътрешната среда, регулира транспорта на калциевия йон в клетъчната мембрана, възстановява нормалната възбудимост и проводимост в нервната и мускулната тъкан, предлага успешна биоактивна корекция при много хронични заболявания: артрит и ревматизъм, диабет, проблеми с храносмилателния тракт, черния дроб и жлъчните пътища, сърдечносъдови, кожни заболявания и др.

"Хиалурон-биотин капсули х 30" на фирма "ESPARA", Австрия, е природен продукт с богата формула от бамбуков екстракт, екстракт от нар, хиалуронова киселина, квариова пръст, цинк, естествен витамин Е, пантотенова киселина, витамин В<sub>2</sub> и биотин. Участва активно в изграждането на кожата, косата, ноктите и костите и допринася за нормализиране обмяната на веществата в тях. Има подмладяващ ефект, противомикробно и противовъзпалително действие. Благоприятно повлиява всякакви наранявания и бавно зарастващи рани, септични състояния, циреи и абсцеси. Стимулира растежа на косата и успешно се прилага при чупливи нокти. Квариовата пръст, бамбукът и нарът са богати на силиций, който стимулира минерализа-



цията на костната тъкан, предотвратява отлагането на соли в ставите и участва активно във формирането на зъбите и скелета. Хиалуронова киселина подпомага хидратирането на ставите и изграждането на хрущяла, заличаването на бръчки и хидратирането на кожата.

За информация се обърнете към вносителя:  
**"ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД,**  
тел. 02/9532601,  
[www.pharmabion-plus.dir.bg](http://www.pharmabion-plus.dir.bg)





Илияна АНГЕЛОВА

ПРОФ. КОЛАРОВ:

# БИЛКИТЕ МОГАТ ДА БЪДАТ ОПАСНИ ПРИ САМОЛЕЧЕНИЕ

● В ревматологията се разработват много нови терапии, казва известният специалист



Пациентите да внимават, когато следват съвети от интернет, и да не се самолечат. Това съветва проф. Златимир Коларов от Клиниката по ревматология на Медицинския университет. Той е автор на повече от 200 научни статии и съобщения, отпечатани в български и чужди списания и представени на научни форуми в страната и чужбина, на три самостоятелни научни монографии и на други три в съавторство. Председател е на Българското медицинско дружество по остеопороза и остеоартроза. "В медицината нещата са въпрос на интерпретация, а не на факти. Фактът може да означава много неща. В науката нещата са знание, опит, мислене и интерпретация, ценното в лекаря е мисленето. Всеки може да намери знания в интернет, но там ги няма мисленето, опита и интерпретацията. През интернет пациентите могат да

открият и да се свържат със специализираните клиници или да си изберат лекар", казва известният специалист пред Credoweb.bg. Онлайн платформата е едно от местата, където пациентите могат да намерят правилния спе-

циалист и да се свържат с него.

Обикновено хората се опитват да решат чрез самолечение проблема си поради затруднения достъп до специалист. "Системата е инертна, но и болният е отговорен за своето здраве. Ако той не намери адекватен отговор при един лекар, следва да го потърси на друго място. Сега поне информацията е достъпна. Все пак съветвам болните да не се доверяват на всяка информация в интернет пространството, където често хора без компетентност коментират болести и методи на лечение. А и това, което помага на един, може да не помогне на друг със същото заболяване", допълва проф. Коларов.

В областта на ревматологията науката неп-

рекъснато се развива. "Знаем за нашите болести какъто става в ставите, как се променят клетките, белтъците, как възниква възпалението, но не знаем причината, която го предизвиква, т.е. етиологията. Лечението, което премахва причината, е най-доброто, защото проблемът изчезва. В момента можем да повлияем върху някои нарушения, да намалим възпалението и активността на болестта, да намалим вероятността от инвалидизиране на болния. Създаваме по-добро качество на живот, по-дълъг и пълноценен живот, но пък се налага да пие лекарства до края на живота", така професорът обяснява възможностите на съвременната медицина.

Ако пациентът бъде правилно лекуван, ще е пълноценен за себе си и за семейството. Не потърси ли компетентна помощ, е обречен на страдание, инвалидизиране и по-кратък живот. Трябва да сме благодарни, че съвременната наука дава шанс на тези хора, допълва проф. Коларов. Той съветва хората да се насочват навреме към кабинета на профилирания, компетентния лекар и да не се подвеждат

по хомеопатия, народна медицина, екстрасенси и т.н. Зад традиционната медицина стоят милиарди инвестирани пари като лекарства, хиляди човешки мозъци, които са работили години наред, за да създадат съвременните възможности за диагноза и терапия.

В ревматологията се очаква огромен брой нови биологични и биоподобни препарати, в момента се извършва голям обем проучвания. Надяваме се тези нови препарати да имат успех, но това ще отнеме време. Проучванията за един препарат траят средно 10 години, инвестициите са в рамките на 600-700 млн. долара. Започва се с около 100 молекули, докато накрая остават обикновено 2-3, друките 97-98 отпадат, тъй като процесът на клинични изпитания е доста сложен и с високи изисквания.

На фона на тези факти може да се разбере защо съм против сериозни заболявания да се лекуват с народна медицина, казва проф. Коларов. Хората не осъзнават колко опасни могат да бъдат билките например. Необходимо е не само да се познават в детайл, а и да се знае коя е точно билката, да сме наясно с начина на бране на самата билка, къде е

расла тя.

Адекватно ли се лекуват пациентите с ревматологични заболявания, стигат ли навреме до лекар? Системата у нас е изключително объркана, а проблемите са задълбочавани от години, въпреки че се осъзнават на всички нива - от най-високото до най-ниското. С проблемите са наясно и здравната каса, и министерството, но никой не се наема да започне процес на промяна, за което е необходим дълъг период от време. Липсват и достатъчно анализи. Трудно е да се планират разходи, когато не се знае колко болни има, какви са те и какви нужди имат, посочва специалистът. Има прекалено голяма концентрация на здравни заведения в София и големите градове, а в периферията почти липсват. Проблем е и твърде ниският процент от БВП, който се дава за здравеопазване. Известно е, че има излишни здравни заведения, които трябва да се закрият, но никой не се решава на тази непопулярна стъпка. Сега е по-лесно да се открие нова болница, отколкото да се закрие някоя, която е западаща или неефективна.

Още за ревматологичните заболявания четете в Credoweb.bg.

## ДЕЦА, ЗАЧЕНАТИ ИНВИТРО, СЕ СЪБИРАТ НА ПРАЗНИК В ПЛЕВЕН



Празник по повод Международния ден на детето - 1 юни, организира МЦ КИРМ "Св. Елисавета" - Плевен. По традиция вече пет години лечебното заведение събира семейства от различни градове на страната, успели да сбъднат своята мечта с помощта на екипа на инвитро центъра. "Добрата новина е, че с всяка следваща година гостите на празника се умножават", коментира управителят на МЦ КИРМ "Св. Елисавета" - Плевен доц. д-р Емилияна Конова. Близо 700 бе-

бета, заченати инвитро в плевенския център по репродуктивна медицина, са се появили на бял свят от декември 2007 г. насам, допълнително. Екипът на доц. Конова очаква всички "свои" деца на 1 юни 2014 г. (неделя) от 11:00 ч. пред Архивния в градската градина в Плевен. Подробности за всички събития, организирани от МЦ КИРМ "Св. Елисавета" - Плевен, можете да намерите в профила на инвитро центъра в социалната мрежа за здраве credoweb.bg.

## БЕЗПЛАТНО ПРЕГЛЕЖДАТ ЗА РАК В ДКЦ „ЧАЙКА“ - ВАРНА

До 29 август ДКЦ "Чайка" - Варна отваря врати за безплатни прегледи за рак на млечната жлеза, на маточната шийка и на дебелото черво, съобщиха от лечебното заведение. Опцията е част от националната програма "Спри и се прегледай", организирана от здравното министерство с цел профилактика на онкологичните заболявания.

Могат да се включат всички, които са получили писмена покана от министерството и са селектирани за участие в скрининговата програма. Изследванията са безплатни, а кандидатите трябва да носят поканата си и



лична карта.

Националната програма беше удължена и за новия етап са изпратени покани до 109 000 души в страната. Това са хора, които не са включени в националния раков регистър и в други профилактични програми.

ДКЦ "Чайка" - Варна има профил в модерната интерактивна социална мрежа за здраве CredoWeb (www.credoweb.bg). От него може да се получи пълна информация за дейностите и услугите, за апаратурата и специалистите в него. Пациентите могат да задават въпроси към лекарите във форума на платформата.



**П**роф. Даскалова, върна ли е констатацията, че се хвърлят много повече средства за лечение на диабета, отколкото за възможното му предотвратяване?

- А усложненията на диабета струват още по-скъпо от терапията. Винаги трябва първо да говорим за превенция, за ранно откриване на заболяването и после - за лечение. Ние действително не обръщаме много внимание на профилактиката. Въпреки че много говорим за нея. Въпреки че и у нас има схема за такива прегледи при джипитата. В напредналите страни здравноосигурените ходят на профилактичните прегледи в определеното време. Първо трябва да променим мисленето на българина - да знае, че трябва да се грижи за себе си и да се преглежда не само когато е болен. Най-важното е правилно и здравословно хранене - повече плодове, зеленчуци. Да се храним 3 пъти дневно - а не цял ден само кафета и вечер да се приема храната за целия ден. Да не се допуска наднормено тегло. Фактът, че 60% от българите са с наднормено тегло, а 20% със затлъстяване, какво говори? Животът на повечето българи минава между компютъра, колата и леглото. Трябва да се намери време за движение! Поне разходка - всеки ден минимум 30 минути. През почивните дни повече. Стресът е важен фактор за отключването на диабет, на болести на щитовидната жлеза.

- Трябва ли по-реши- телна регулативна на- меса на държавата при детското хранене?

- Разбира се. Любимо заведение за деца е "Макдоналдс", пържените картофи, всеки ден ядат вафли, шоколади, бонбони. Игрите са предимно на компютъра - рядко ще видите деца да играят на народна топка или да ритат, както беше преди години. Диабет тип 2, характерен за възрастните хора, се среща вече и при децата и е свързан със затлъстяването. Преди години обикновено диабет 2 се появяваше след 55-годишна възраст, сега вече заболяемостта слезе на 40 години. Заради всички фактори, които изброих.

- Знаят ли хората колко сериозна болест е диабетът?

- Мой пациент ми каза - не се страхувам от диабета, а от усложнения-

# ЗА НЯКОИ ПАЦИЕНТИ ПОМПЕНАТА ТЕРАПИЯ Е БЕЗ АЛТЕРНАТИВА

● С проф. д-р Ивона Даскалова разговаря Галина Спасова



Ако диабе- тикът не съ- действа, не се доверява на ле- каря си, успех в лечението ня- ма да има

та му. Трябва да се знае, че когато това заболяване се отключи, то е за цял живот. Тежко заболяване е, но е хронично и с него може да се живее, ако човек не го подценява. Ако диабетикът не съдейства, не се доверява на лекаря си, успех в лечението няма да има. Тук включвам и инструктора за диетата, и психолога. Само заедно водена, борбата е успешна. Ако пациентът не иска да се лекува, лечението е обречено на неуспех. Има нещо много важно - болният трябва сам да си избира лекаря. За да му вярва. Но трябва да знае, че основната отговорност пада върху него. Той трябва да спазва строг режим. Такава е системата, че понякога докторът има много малко време да разговаря с пациента. Това е грешка. Обучението е част от терапевтичния процес и започва още при диагностицирането. Не е само хапчето, не е само инжекцията... Трябва да разясним на пациента колко опасно е това заболяване, ако не се лекува както трябва, защото страшното е именно в усложненията.

- Сега при много болести се акцентира върху генетичния фактор. Как стои въпросът при диабета?

- Ако имаш наследствена обремененост, не значи, че непременно

ще се разболееш от диабет. Човек трябва да знае, че ако има наднормено тегло, не се движи, пуши и т.н., наследствената предиспозиция ще помогне за отключване на диабет. И пушачите, и употребяващите алкохол са предразположени към диабет. Алкохолът уврежда панкреаса, пушенето също. Понякога казвам на моите пациенти - чаша вино е по-добре от една цигара. Защото никотинът има вредно въздействие върху кръвоносните съдове.

- Реално ли е да се очаква, че в бъдеще диабетът ще стане напълно лечимо заболяване?

- Живеем с надеждата, че един ден ще стане. През 2000 година всички възрастни, че трансплантациите на бета-клетки ще решат въпроса. После стволовите клетки... но засега по отношение на диабета няма напредък с тях. Който открие средството за излекуване, ще вземе Нобелова награда.

- За какво служи апаратът, който е до нас?

- Това е нов апарат, който е единствен в България, един от най-добрите скринингови методи за установяване на метаболитните нарушения. Може да хване най-ранното покачване на кръвната захар както на гладно, така и след хранене, също така

отношение на контрола. От много ниски стойности хвърчат на много високи и всички тези спадове и пикове са сред причините за усложненията. При такива хора не можем да постигнем контрол дори и с петкратни инжекции. Имам в момента пациентка, която не може да забременее поради лошия контрол. Сега, след поставянето на помпа, успя. Някои пациенти не могат без такава лечение. Модерната терапия е индивидуална.

- Какъв процент твърдо се нуждаят от помпи, та въпросът с реимбурсацията продължава да вис?

- Някои хора не разбират, че няма да сложим всички диабетици на такава терапия. Примерно в САЩ бременните и децата задължително са на помпено лечение. Отделно млади хора, лекари хирурзи с диабет - защото не се знае кога ще направят хипогликемия. При помпената терапия се опитваме да имитираме физиологичната инсулинова секреция. Така че хора, които работят нощем, нямат нормирано работно време - това са все пациенти, при които без помпена терапия не може да се постигне добър резултат. Има контингент, за който тази терапия няма алтернатива и нека поне консумативите да се реимбурсират. Освен това доказано е, че при помпената терапия инсулиновата дозировка спада с над 30%, а инсулинът е скъп и се реимбурсира. Ето едно перо, от което се пестят. Но най-важното е, че хората не стигат до тежки усложнения - диализа, не ослепяват и т.н.

- Стигнахме до болната Ви тема - достъпа на нуждаещите се от помпена терапия до нея.

- Инсулиновата помпа, постоянна инсулинова инфузия подкожно, е един метод, създаден преди 38 години. Оттогава се прилага масово в цял свят. Това е скъп лечебен метод, но ако поставим цената му с цената на усложненията, които настъпват поради лош контрол на диабета, се вижда, че много по-евтино е пациентът да не стигне до усложнения. Има определен брой диабетици, които са много лабилни по

от по-знаещи и по-мощещи. Също се опитвам да им кажа, че диабетно болният се нуждае от повече внимание, защото е много чувствителен, напрегнат, при всеки хронично болен е така. Трябва да имаш търпение да го изслушаш. Макар и да е понякога несправедлив, не забравяй, че той има нужда от теб и трябва да получи твоята съпричастност. Дълбоко уважавам хората, които могат да работят в екип. Индивидуалистите отпадат. Може да е много добър, но никога никой не е най-добрият. Самотното дърво как го отвява вятърът в полето... Не знам дали съм права, но като цяло българите не обичаме да работим екипно и да се подчиняваме на правила. Кое не значи, че не може да се променим. Интересно е, че когато българин отиде навън да работи, много се променя и се научава да работи в екип. За съжаление много кадри хора напуснаха страната. Едни от най-добрите студенти също - и всички се устройва добре в чужбина. И това ни е голям проблем - не можем да задържим, да устройм младите хора тук, да си работят за страната.

- Разбрах, че "колекционерите" малко познати, силен енергийни места. Кои са начало в рангистата?

- Обичам Родопите, една от най-старите планини с енергийно излъчване даже по-силно от Хималаите. Обичам и Странджа естествено, има толкова уникални места, такива невероятни светилища. Ходя в Пирин и Рила. Всяка си има своя красота, има своите тайнства. Привличат ме пещерите, обичам дивите места.

- Кое е последното Ви откритие?

- Една пещера. Съвсем случайно попаднах там, бях третият човек, който влиза в тази пещера. Уникална, на милиони години. Огромна, невероятно красива. После много ме впечатлиха в Странджа едни тракийски селища между Малко Търново и Мишкова нива, гробницата на египетската принцеса Бастет.

- Спортувате ли?

- О, да, естествено, карам ски, плувам, била съм хандбалстка. Обичам да ходя в планината и на лов. Но никога не стрелям по сърна. Стрелям по глани, лисици. Обичам птичия лов, на яребици, бекаси.



# ПАНИКАТА Е НАЙ-ВРЕДНА ПРИ СПАСЯВАНЕ НА ПОСТРАДАЛ

Известно е, че в България липсва масово и стандартизирано обучение за оказване на долекарска помощ при животозастрашаващи състояния. Българският червен кръст е единствената организация, която прави специализирани курсове, но все още малък процент от хората са изградили реални умения да действат адекватно за спасяването на човешки живот.

В следващите редове прочетете какви са основните действия, когато трябва да се спасява пострадали. Златните правила са да не се допускат паника и суетене; стъпка по стъпка да се предприемат адекватни действия за поддържане на жизнените функции. Дълбоко вкорененото все още у много хора разбиране, че пострадалият "не



трябва да се пипа", за да не се навреди повече, може единствено да доведе до загуба на спасяем човешки живот. Затова:

1. Ако станете свидетел на внезапно заболяване или инцидент, който изглежда живо-

тозастрашаващи, не оставяйте пострадалия сам в опит да търсите телефон или други хора, които да помагат. Мозъкът се уврежда необратимо след около 4-5 минути без кислород, а мигове след това настъпва и мозъчна

смърт, която е равносилна на загиване на целия организъм. Дори веднага да повикате линейка, тя физически не може да дойде в този период. Затова първо проверете дали действително няма сърдечна дейност и дишане - опипайте шията за пулс, сложете лъскава повърхност пред устата на пострадалия, за да видите дали се замъглява.

2. Ако сърцето е спряло, нанесете средно силен удар с юмрук по средата на гърдите, след което започнете сърдечен масаж. Той е решаващ, а не изкуственото дишане "уста в уста". Ако сърцето заработи спонтанно, дишането също ще се възстанови. Ако не, приложете и изкуствено дишане, но като поемате нормално, а не дълбоко въздух, който след това вдъхвате в устата на пострадалия.

3. Ако инцидентът е свързан с кървене от голяма артерия, пригответе силно с чиста кърпа или грехи върху раната и направете стегната превръзка над нея с колан, шал или други подръчни средства. Пострадалият да лежи на ниско с повдигнати крайници. Ако е в съзнание - да пие течности.

4. При епилептични гърчове положение-

то изглежда драматично за околните, но обикновено не е пряко опасно за живота. Подложете грехи под главата на болния, обърнете го настрани, за да не се задави от повърнати материци. Не се опитвайте чрез сила да преустановите конвулсиите.

5. При съмнение за счупване на гръбнака действително трябва да се действа много внимателно, за да не се разместят или доразместят костните фрагменти на прешлените. Но не можете да оставите такъв пострадали без помощ, защото е много вероятно да има комбинирани увреждания. Общото правило е да се осигури стабилна твърда подложка под гърба и след това да се проверят и поддържат сърдечната дейност и дишането.

6. При удар от електрически ток не пипайте с голи ръце засегнатия, докато той е в контакт с източника на електричеството. Иначе, вместо да го спасите, и вие ще станете жертва! Ако няма как да спрете тока, стъпете върху нещо гумено и с помощта на дебела дървена пръчка, дървен стол или с друг материал, който не провежда електричеството, опитайте да избухате чо-

века от източника на тока. След това, ако няма сърдечна дейност, действайте по т. 2

7. Задавянето с храна може да доведе до смърт при неправилни действия. При сериозно задушаване не блъскайте пострадалия по гърба, така хапката слиза още по-надолу в трахеята. Застанете плътно зад гърба на задавения се, обхванете го с двете си ръце под ребрата в право състояние и силно притискайте към себе си с резки движения с двете ръце. Така останалият в гробовите въздух може да излезе под налягане и да изтласка грешно попадналата в дихателните пътища храна. При малки деца може да се пробва и обръщане надолу с главата и тогава тръскане по гърба.

8. Разбира се, във всички случаи повикайте спешна помощ веднага след като сте предприели първи стъпки по спасяване на живота. Говорете кратко и ясно, не викайте и не заплашвайте операторите на спешния телефон. Те са обучени как да действат. Друг е въпросът, че е спорно дали в България беше целесъобразно да се въведе общ телефон за спешни повиквания. (ЖД)



Хранителна добавка

**Lacto4VIP**  
Пробиотик

Капсули X 15

## Четворна сила

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



**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник



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

**ЕСОФАРМ**

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

## МОЩНА ПОДКРЕПА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ



Артишок (Cynara scolymus) - 200 mg,  
Бял трън (Silybum marianum) - 80 mg,  
Глухарче (Taraxacum officinale) - 30 mg,  
Холин битартарат - 100 mg,  
Инозитол - 40 mg,  
D, L - метионин - 40 mg,  
Витамин B<sub>6</sub> - 1 mg.

Кога се използва HEPADIET?

Една от основните функции на черния дроб е да обезврежда всички токсини, отделени от храната, лекарствата и алкохола, и чрез жлъчния сок да ги изхвърли от организма.

HEPADIET действа стабилизиращо на клетъчната мембрана на чернодробните клетки, предпазвайки по такъв начин черния дроб от вредните влияния, и съдейства за възстановяване на увредените му клетки.

Като увеличава жлъчната секреция, HEPADIET намалява риска от нарушения в храносмилането, придружени с образуване на газове, болки в корема, повдигане и повръщане.

HEPADIET действа и като антиоксидант, т.е. от една страна, понижава образуването на холестерол в черния дроб и от друга, ускорява превръщането му в жлъчни киселини, които с жлъчния сок го отстраняват от организма.

HEPADIET е подходящ в случаи на токсични чернодробни увреждания вследствие употреба на алкохол, лекарства или неправилно хранене. Може да се използва при пациенти с хронични възпалителни заболявания на черния дроб. Особено подходящ е за намаляване нивото на холестерола и забавяне процесите на атеросклероза. Има ефект и при пациенти с нарушено храносмилане.

Упътване за употреба:

2 до 3 таблетки дневно с течност.

Опаковка: 45 таблетки в блистери

Хранителна добавка, не е лекарство.

Система за гарантирано качество: Норма ISO 9001

Производител: ESI s.p.a. Италия  
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, [www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)



# ЗАЩО ДА СЕ ИЗСЛЕДВАМЕ ЗА ЧОВЕШКИ ПАПИЛОМА ВИРУС

Човешкият папиломен вирус (HPV) е доста често срещан при мъжете и жените. Той се предава по полов път при генитален или анален сексуален контакт. По-голяма част от сексуално активните хора се заразяват с HPV през някой момент от техния живот, въпреки че повечето от тях никога няма да разберат това, тъй като вирусът в повечето случаи не предизвиква никакви симптоми. Най-често инфекцията настъпва при първите 3-4 полови контакта. Шансът да се заразите с HPV се повишава, ако имате повече от един сексуален партньор. Въпреки това може да се заразите с вируса и от един партньор. Вирусът може да се "крие" в шийката на матката в продължение на месеци или години, преди да предизвика клетъчни промени. Поради това е невъзможно да се разбере със сигурност кога и кой ви е заразил с HPV.

Съществуват около 40 типа HPV. В повечето случаи HPV инфекцията е преходна и изчезва, без да причини здравни проблеми. Смята се, че имунната система побеждава по естествен начин HPV инфекцията. Но понякога не преминава спонтанно. Някои типове HPV инфекция могат да при-

чинят генитални кондили (брадавици). Други типове HPV (названи високорискови) предизвикват клетъчни промени в маточната шийка, което на по-късен етап може да доведе до рак (цервикален карцином).

## По какъв начин HPV е свързан с рака на маточната шийка

При повечето жени инфекциите с HPV отшумяват още преди да са предизвикали каквито и да било проблеми. При други жени обаче инфекциите могат да персистират. Когато инфекцията не отшуми от само себе си, е възможно в епитела на маточната шийка да се формират абнормални клетки. Тези клетки могат да дадат начало на цервикален рак, ако не бъдат своевременно установени и премахнати.

## Как може да се предотврати ракът на маточната шийка

Има две изследвания, които могат да ви предпазят от цервикален рак: Рар-тест и HPV тест. За да си направите тези изследва-



ния, лекарят трябва да вземе проба от маточната шийка по време на вашия гинекологичен преглед.

### ○ Какво е Рар-тест

Рар-тестът следи за наличието на абнормални клетки, възникнали в маточната шийка след инфекция с HPV. Пробата от цервикални клетки се изпраща в лаборатория, където се изследва под микроскоп за признаци на клетъчни изменения.

### ○ Какво е HPV тест

HPV тестът установява наличието на вируса, който предизвиква цервикален рак. Пробата се изпраща в лаборатория, където посред-

ством съвременни молекулярни технологии се доказва присъствието или липсата на високорискови типове HPV. HPV тестът на digene е единственият одобрен от FDA тест за съвместно приложение с Рар-теста при рутинния скрининг на рака на маточната шийка за жени на и над 30 години. HPV тестът в комбинация с цитонамазката дава информация на лекаря ви за риска от развитие на рак и необходимостта от допълнителни изследвания.

## На какви изследвания трябва да се подложите и кога

### ○ Жени на възраст 30

### или повече години

Ракът на маточната шийка в повечето случаи се развива при жени над 30-годишна възраст, тъй като има по-голяма вероятност HPV инфекциите при тези жени да персистират. Според препоръките за профилактика на рак на маточната шийка всяка жена над 30 години трябва да си направи HPV тест в комбинация с Рар-тест.

Ако резултатите от вашия Рар-тест са нормални, но HPV тестът е установил наличие на високорискови типове HPV, това е индикация за опасност от развитие на раково заболяване.

Редовното провеждане на цитонамазка съвместно с HPV тест

почти изцяло гарантира предпазване от развитието на цервикален рак.

### ○ Жени, по-млади от 30 години

Всички жени трябва да започнат редовни цитологични изследвания три години след първия си сексуален контакт или на възраст 21 години. Рутинното провеждане на HPV теста не е необходимо на тази възраст, тъй като HPV инфекциите при по-младите жени обикновено отшумяват, без да предизвикат проблеми. Жени на възраст над 21 години трябва да се подложат на HPV тест, когато резултатите от цитонамазката им са неясни. Вашият лекар или сестра може да опише по-добре цитологична находка като ASC-US - атипични клетки с неустановена значимост.

Жените трябва редовно да се изследват с Рар-тест и (ако са на възраст над 30 или повече години) HPV тест - дори ако са ваксинирани срещу HPV. Консултирайте се с вашия лекар за изследванията, които са най-подходящи за вас и схемата на тяхното провеждане.

За повече информация посетете сайта [www.hpv-bg.com](http://www.hpv-bg.com) или ни търсете на телефон (02) 873 8690.



# БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА РАЗШИРЕНИ ВЕНИ ПРЕЗ МАЙ И ЮНИ

Проблемът *разширени вени* в България е недооценен. Три четвърти от пациентите, които са засегнати, не се лекуват, предупреждават специалистите. Ранната диагностика и симптоматичното лечение на венозно съдови нарушения (отекли крака, болка, изморени крака) обаче могат да предотвратят прогресирането на болестта и така да се осигури по-качествен живот на пациентите, категорични са лекарите.

Промените в начина на живот при хора, чиито професии са свързани с обездвижване, са начин за намаляване на риска от *разширени вени*. Трябва да се прави раздвижване на краката при всеки удобен случай, да се

практикува някакъв спорт. Хората с наднормено тегло трябва да свалят излишните килограми. Вечерният душ трябва да завършва с хладък или студен душ на краката, а през лятото краката трябва да се обливат със студена вода. Това препоръчват от дружеството по ангиология и съдова хирургия.

При хора с напреднал стадий на заболяването се започва с носене на ластични чорапи, но задължително след консултация със специалист, който може да прецени каква точно трябва да е степенята на натиск. Начин за лечение на разширените вени

е и склеротерапията, чиято цел е да се слегнат стените на вените. Ако методът не помогне, тогава се мисли за оперативна намеса.

Няма двама души с еднакви *разширени вени*. За всеки отделен пациент трябва да се направи консултация със съдов хирург, а не с общи хирурзи, казват специалистите.

Всеки, който има *някой от симптомите на хроничната венозна болест*, по-известна като *разширени вени*, и желае да бъде прегледан от специалист, може да се възползва от *безплатните прегледи*, които ще правят съдови хирурзи в месеците май и юни в по-големите градове на страната, съобщиха от Българското национално дружество по ангиология и съдова хирургия. Националната кампания за борба с разширените вени се организира за седма година.

Дните и местата на безплатните прегледи можете да видите в сайта на [www.venite.bg](http://www.venite.bg)



Докато немалка част от световното население гладува заради крайна нищета, друга, също толкова значителна, качва килограми и дори затлъстява. Парадоксът е, че пълните и затлъстелите хора не са от зможните, а предимно от по-бедните слоеве в обществото - тъй като консумират по-висококалорични, преработени храни, с много захар и сол. Проблемът отдавна придоби мащабите на глобално социално и медицинско предизвикателство, тъй като наднорменото тегло и затлъстяването са широко отворена врата към тежки заболявания със скъпоструващо лечение. Рискът от диабет тип 2, ранна атеросклероза, хипертония, инфаркт, инсулт е доказано много по-висок при хора със затлъстяване.

"Имаме голям проблем и трябва да се отнесем към него с цялата сериозност - казва Юан Удърд, изпълнителен директор на Европейската асоциация за изследване на затлъстяването. - Знаем, че над 50 на сто от европейското население е или с наднормено тегло, или със затлъстяване, а 40% от децата са с тегло, по-високо от нормалното. Числата са изключително показателни, като се има предвид, че например 80% от случаите на диабет тип 2 се свързват пряко с наднорменото тегло, а по-

# НАДНОРМЕННОТО ТЕГЛО РАЗБОЛЯВА

вече от половината от хората с високо кръвно в Европа са със затлъстяване".

За нашата страна данните са също повече от обезпокоителни: 23% от мъжете и 24% от жените над 18-годишна възраст са със затлъстяване, 40% от мъжете и 29% от жените са с наднормено тегло. При децата на възраст 4-9 години почти 18% са със затлъстяване и над 35% - с наднормено тегло. Сред подрастващите на възраст 14-18 години затлъстели са 8%, а с наднормено тегло - 24%. Обнадеждащото е, че разполагаме с отлични специалисти с международно признати постижения, работещи активно по проблемите на затлъстяването и обществената информираност за тях. Неслучайно София спечели домакинството на XXI конгрес на Европейската асоциация по затлъстяване в оспорвана конкуренция с Барселона, Рим, Ерусалим. От 28 до 31 май в НДК водещи учени от цял свят ще разискват на базата на 600 доклада медицинските и социалните аспекти, свързани с наднорменото тегло и съпътстващите го заболявания.



Специален документ на форума за пореден път ще насочи вниманието на Европейската комисия и националните правителства към необходимостта превенцията и лечението на затлъстяването да бъдат приоритизирани, и то с особено внимание към детското здраве.

Председателят на Българската асоциация за борба със затлъстяването и съпътстващите заболявания доц. д-р Светослав Ханжиев съобщи, че от 1 до 3 юни в "Албена" ще се съберат за сателитен симпозиум учени от 4 континента. Те ще обсъждат справянето с проблемите на наднорменото тегло и затлъстяването при децата като най-важен елемент за превенция на затлъстяването, диабета и сърдечно-съдовите заболявания в зряла възраст. За втора поредна година се организира и "Училище за здраве" - в рамките на проекта семейства и учители от 12 столични училища ще прекарат седмица заедно и ще получат професионални съвети за здравословен начин на живот - балансирано и пълноценно хранене, съчетано с физическа активност. Според доц. Ханжиев при храненето на децата се пренебрегват млякото и млечните продукти и има съществен спад в консумацията им - тенденция, която се

отчита и при възрастните. Известният ни специалист подчертава ползата от придържането към националните ни традиции в храненето. Кое не означава, че те не бива да бъдат и коригирани според съвременните здравословни норми - например към увеличаване на рибата в менюто и ограничаване на солта.

Във фокуса на експертите все по-остро стои въпросът за качеството на индустриално преработените храни. Именно там често се влагат трансмазнини, много сол, оцветители, подобрители на вкуса. "На производители и търговците на некачествени храни трябва да се показва червен картон" - заяви категорично доц. Ханжиев. "Персоналната медицина и нутригеномиката са най-актуалните направления, по които се работи в света - казва диетоложката д-р Теодора Дърленска. Това е индивидуалният подход към пациента, както и проучванията дали има връзка между различните храни и генетичната предрасположеност към затлъстяване." За сега са известни около 40 гена, свързани със затлъстяването, но все още няма доказателства, че дадена храна влияе върху активизирането на някои от тези гени. На форума в София ще има и сесии, специално посветени на физическата активност, втория основен стълб в превенцията на наднорменото тегло и затлъстяването. (ЖД)

## НАД 3000 БЪЛГАРИ СПАСИХА ОЧИТЕ СИ В КЛИНИКАТА НА ПРОФ. ФЬОДОРОВ

Повече от 385 000 операции на най-високо технологично равнище са реализирани за 25 години в световноизвестната очна клиника "МНТК "Очна микрохирургия" - академик Святослав Фьодоров" (гр. Калуга). В създадената от великия Фьодоров болница недалеч от Москва търсят помощ пациенти от всички континенти. Над 3000 са вече българите, намерили тук спасение за очите си.

Славата и международният авторитет на здравния комплекс се дължат на добрите традиции и прилагането на най-модерните руски и световни технологии и методи за диагностика и лечение



на очните заболявания. Тук постоянно се поставят рекорди. Един от тях е 186 реализирани операции в един ден, годишно числото им достига вече 25 000.

В клиниката на проф. Фьодоров предлагат терапия на зрението на недоносени бебета, каквато няма другаде

в Русия, а и в много други страни. Създадени са всички модерни условия за усъвършенстване на специалистите, въведени са всички нови технологии и методи на лечение. Клиниката остава един от най-високотехнологичните центрове в Русия. Прилаганата нова ла-

зерна технология - фотокоагулация на ретината, вече е спасила зрението на 494 деца.

Всеки месец руските офталмохирурзи консултират в столичния "Ню Медикал Медикодентален център" (кв. "Младост", Бизнес парк София) възможностите за лечение на най-масовите очни заболявания: катаракта, глаукома, патология на роговица, ретина и стъкловидно тяло, късогледство и дальногледство, астигматизъм. Цената за консултация е 100 лв. След определянето на диагнозата желаещите заминават за Калужкия филиал за последващо лечение, уточняват от центъра.

**NEW MEDICAL**  
Руски офталмолози от клиниката на проф. Фьодоров отново консултират в София

С доказан успех в областта на:

1. Комплексна функционална диагностика
2. Хирургично лечение на катаракта, глаукома, астигматизъм, ретинопатия
3. Корекция на късогледство и дальногледство
4. Трофични нарушения на зрителния нерв

Терапия на детска патология:

1. Ретинопатия на недоносени деца
2. Вродена катаракта
3. Кривогледство
4. Пигментна ретинопатия/икоша слепота/

Цена за индивидуален преглед 100 лв.  
Консултациите ще бъдат проведени на 29, 30 и 31.05.2014

Адрес: "Ню Медикал Медико - дентален център" ЕООД  
гр. София, жк. "Младост" 4, Бизнес Парк София, сгр. 2, ет. 1  
тел. 02/489 95 24 GSM 0892 20 20 40





Тина БОГОМИЛОВА

Охлювът броди из градината с вита къща на гърбината. Но отскоро пълзи и по човешкото тяло. Мудната животинка била символ на вечността за древните египтяни, а още Хипократ съветвал кожни възпаления да се лекуват с намачан в прясно мляко охлюв. Той отдавна е в менюто на изтънчените французи, но вече е и във всякакви рецепти за разкрасяване.

**П**одмладяващата терапия е измислена преди 25 години от чилийски фармацевт, собственик на ферма за охлюви. Той забелязал, че кожата на ръцете на работниците била много гладка и свежа, изследвал секретта и патентовал екстракт от чилийски охлюв.

Охлювената слуз ускорява клетъчната регенерация, заздравява рани и белези, глади бръчки, защитава и овлажнява кожата.

Секретът съдържа ценни биологично активни вещества - алантоин, колаген, протеини, еластин, витамини, естествени антибиотици и гликолова киселина. Алантоинът ускорява образуването на колаген и подмладява кожата, гликоловата киселина отстранява мъртвите клетки, колагенът и еластинът обогатяват кожата с

основните съставки на съединителната тъкан. Естествените антибиотици имат антимикробни и антибактериални свойства, а витамините А, С, Е защитават, подмладяват и омекотяват кожата.

Охлювът оцелява независимо през каква повърхност се движи. Ако кожата му се нарани, тя се възстановява много бързо. Може напълно да направи отново черупката си цяла, като използва собствената си слуз.

Дирята на пълзящата животинка се оказва ценна за човешката съета и една от най-възхваляваните съставки в антиейджинг козметиката. Предлагат се различни продукти, като кремове и маски за лице, тоалетно мляко, тоници, шампоани, сапуни, балсами... Най-рекламирани са кремове за околоочен контур, които гладят пачите крака, помагат при торбички и тъмни кръгове.

В козметичните продукти се използва екстракт или серум от охлюв. Екстрактът се извлича чрез принудително къпане на животинките в дестилирана вода, а за серума се чака охлювът да го отдели по естествен път. Серумът се получава по-бавно, по-чист е и по-скъп. Затова и цените на подмладяващата козметика с охлюви варират от 20 лева до 200 евро. Важно е внимателно да се чете етикетът, тъй като трябва да е написано дали съдържа екстракт или серум и какво е процентното му съдържание. По-високото съдър-

## ОХЛЮВЪТ ОСТАВЯ ПОДМЛАДЯВАЩА ДИРЯ

• Ускорява клетъчната регенерация и глади бръчки

жание гарантира по-бързи резултати. Видим ефект се забелязва след няколко месеца, тъй като подобни козметични продукти действат с натрупване.

Козметичните салони у нас предлагат терапия с екстракт от охлюви. Тя включва почистване на лицето с гликолова киселина, пилинг, масаж, нанасянето на охлювения

екстракт и маска. Предлагат се различни варианти и съставки, а цените са приемливи - от 50 лева могат да паднат и до десетачка при промоции. Зависи също дали терапията е с екстракт или серум от охлю-бохлю.

В някои страни като Япония охлювите напаво си пълзят по лицето за около час, а козметикът просто им променя маршрута, ако ре-

шат да изкръшкат на някъде.

Казват, че охлювите са екологичен барометър и не могат да съществуват в замърсена природна среда. Но въпреки това не бива да се взима изпъзлямата след дъжда животинка и да се плюсва направо на лицето. Охлювите се отглеждат в екологично чисти ферми и секретът им се събира със специална технология, без да се нараняват.

### Йодасепт

Повидон-йод 100 mg/1 g  
40 g маз  
90 g маз

### Юнак без ЙОДАСЕПТ не може

**Йодасепт:**

- е мехлем с дълготрайно действие
- и комплексен дезинфектиращ ефект,
- нанася се лесно и бързо,
- а освен това не щипе.

Лекарствен продукт без лекарско предписание.  
Преди употреба прочетете листовката.  
A132 / 12.04.2011 г.

**Actavis**



Феодорина ЛЯСКОВА

Установено е, че в планинските райони у нас живеят между 200 и 300 столетници на 1 млн. жители, докато в равнините дълголетниците са 50-70 души на 1 млн. жители. Тази разлика се запазва и за райони, разположени близо един до друг, което означава, че за това дълголетие съществува някаква причина. Според проф. Игнат Игнатов, основател на Научноизследователски център по медицинска биофизика (НИЦМБ), факторът, който удължава живота, се крие в питейната вода. През март 2014 г. той приключи проекта "Природа, екология, дълголетие". Част от него е изпълнена на територията на Ловешка област, в общините Тетевен, Троян и Угърчин, където специалистът изследва 54 дълголетници и 163 техни роднини - братя и сестри. Въпреки че са с еднаква наследственост, проф. Игнатов установява, че разликата в средната продължителност на живота им е 18 години.

# ПЛАНИНСКАТА ВОДА УДЪЛЖАВА ЖИВОТА

Докато обработва статистическите данни, физикът забелязва, че 2/3 от дълголетниците са жени, а 1/3 мъже, като средната възраст на жените е с 3-4 г. по-висока, отколкото на мъжете. По данни от 2011 г. най-старият човек у нас е на 111 години. По повод на проекта Тетевен е посетен от инж. Енрико Бауер, представител на Световния възрастов и демографски форум, чието седалище е в Швейцария. На 11 юни в Тетевен НИЦМБ и Община Тетевен ще организират Дни на планинската вода и лечебния туризъм, за да информират обществеността за целебните ѝ свойства. От 9 до 12 юни у нас се организира и Международна конференция по физика, химия и биология на водата. Президент е проф. Джералд Полак от САЩ. Конференцията е със специалното участие на Нобеловия лауреат проф. Люк Монтание. На нея проф. Игнатов ще продължи своето представяне по темата "Планинска вода и дълголетие".

"Важен фактор за дълъг живот е и нормалното телно - подчертава той. - Сред дълголетниците, които изследвах, нямаше пълни хора.



Проф. Игнатов с най-възрастния жител на Община Тетевен - Василка Иванова - 102 г.

Впечатлиха ме техният тонус и положително отношение към живота и природата, както и стабилните им партньорски взаимоотношения. Оказва се, че дълголетие е баланс на много фактори - чиста храна и вода, нормално телно, здравословни навици, позитивно мислене."

**Друг факт, който дава надежда на много хора, е, че геномът не е от решаващо значение.**

Според американски учени качествена храна, вода и медицински грижи също са важни. Данни от 30-те години на XX век в България сочат, че средната продължителност на живота е била 53 г., а сега е 74. Проблем е обаче



високият процент на пушачите сега - около 37%, смята физикът. Сред роднините на дълголетниците пушачите са били под 15%. България е на трето място в Европа по брой на дълголетниците след Испания и Франция. Ние сме в десетката на страните с най-много дълголетници, но сме и в десетката на гържавите с най-много пушачи, а цигарите са вторият отрицателен фактор за дълголетие. Пиенето на целебна вода и консумирането на чиста храна се обезсмисля при пушачите, напомня проф. Игнатов.

**Деутерият ускорява стареенето, пречи на метаболизма.**

Телата на бебетата съдържат 75% вода, но с годините ние постепенно "изсъхваме", докато водата намалее до 48-50% в зряла възраст. Водната среда, в която се развиват биохимичните процеси в телата ни, трябва да е качествена. А планинската вода има изключителни предимства. "Преди години проф. Марин Маринов, директор на Института по приложна физика към Техническия университет, казваше, че ако извлечем всички съставки от планинската вода и ги сложим в дестили-

рана вода, няма да получим планинска вода - спомня си проф. Игнатов. - Причината е не само в състава на водата, а във факта, че тя преминава през различни слоеве на почвата, където има разнообразни форми на живот и тя носи информация за него. И когато пием от нея, тази "жива" информация попада в тялото ни и ни действа благоприятно. Мои изследвания доказват, че планинската во-

да, няма да получи майчина клетка на две дъщерни се копира генетичната информация. Натрупването на по-голям брой грешки при тези копия води до стареенето. И колкото повече намалява водната среда в тялото ни, толкова качеството ѝ се влошава и съответно тези копия стават по-дефектни. С напредване на годините влошаването на копията се задълбочава. Ето защо според българския учен характерният спектър на планинската вода има благотворно влияние. Затова той го нарича "спектърът на живота".

Стареенето се влияе освен от деутерия в човешкото тяло и от свободните радикали, свързани с лоша храна, наднормено телно, млято-нопушене. Неблагоприятно влияние върху репликацията на ДНК има и радиацията. Стареенето е нелинеен процес и скоростта му се увеличава с годините.

Съставът на различната изворна вода е различен и е важно той да се изследва и да се познава. Добре е живеещите в градовете да си замразяват вода в широк съд и да изхвърлят тънката ледена коричка, която се образува от тежката вода, и да пият незамерзналата, съветва проф. Игнатов. И понеже носи информация, полезно е да я зареждаме с позитивни мисли. Клинични изследвания показват подобряване биохимичния статус и показателите на кръвта, след като се пие поне седмица чиста изворна вода и се консумират умерени количества екологична храна. Други ползи идват от отрицателната йонизация на водата и земната повърхност - когато сме във вода и ходим боси, се зареждаме с отрицателни йони. Ето защо обливането с вода, честото измиване на ръцете и лицето премахват умората, отпадналостта.

Има значение и количеството вода, която пием, и то зависи от телното. Препоръчваната доза е около 15-30 мл на килограм телно. И понеже стареенето на тялото всъщност е "изсъхване", което нарушава метаболитните процеси, за да го намалим, трябва да пием достатъчно качествена вода и на две седмици да я сменяме от друг извор. Полезно е да се приемат около 60-70% изворна вода и 30-40% минерална. Добре е водата в тялото ни да не "остарява", а да се подменя често, т.е. да се пие и да се изхвърля.

**Стареенето е свързано с натрупване на грешки при репликацията на ДНК.**

При деленето на една

## СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КОЛЕНЕТЕ РЕШЕНИЕТО: ТУРМАЛИНОВИ НАКОЛЕНКИ, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ

Благодарение на инфрачервеното излъчване наколенките осигуряват резултатна лечебна топлинна терапия за всички видове артрити и артрози на коленните стави.



- нормализират циркулацията на кръвта;
- отстраняват болката от студ, влага, измръзване, от промяна на времето;
- облекчават симптомите на преумора на ставите;
- премахват напрежението в мускулите, болки и схващане в коляното;
- помагат при отоци и отпадналост на долните крайници, при артроза на колянната става, при възпаление и износване;
- помагат при шипове в коляното, при болки и спазми в мускулите на прасците и бедрата;
- облекчават невралгии и мускулни спазми;
- препоръчват се при разширени вени на долните крайници и при разтегнати връзки в областта на коленете;
- ускоряват зарастването на кости при фрактури. Особено подходящи за хора със заседнал начин на живот и при активно спортуващи.

Цена 49 лв. + безплатна доставка!

Д-р Станимир, ОПЛ, София

Много мои пациенти вече възвръщаха подвижността си и забравиха за болките. Просто трябва да се носят постоянно и резултатите са чудогейни...

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

[www.bg-terramagica.com](http://www.bg-terramagica.com)



Международният фестивал "Златен кукер - София" събра над 630 анимационни филма от цял свят и показа на българската публика най-доброто от пълноформатния калейдоскоп на рисунките и възможностите. Това каза директорът на събитието Надежда Славова. Сега "Златен кукер" тръгва на турне в страната. Програмата включва много късометражни анимационни и два полнометражни филма за деца. Освен проекциите в рамките на фестивала е предвиден и Ден на децата на Бургас. Той ще бъде на 25 май от 10 часа. Ще се проведе и конкурс за рисунка на тема "Любим анимационен герой". След това "Златен кукер" ще посети Казанлък и се отправя към Русе и Велико Търново.

Мирослава КИРИЛОВА

### Темата е „Смехът“

"Успяхме да организираме и постоянни проекции на наградените филми на МФАФ "Златен кукер - София" 2014 с откриване на кинобазата на Природен парк Витоша. През различни дни зрителите ще могат да се насладят на най-доброто от света на анимацията и от предишните издания на фестивала, като датите и програмата могат да се следят във Фейсбук", обясни Надежда Славова. Тя сподели, че в петото издание на "Златен кукер" са били селектирани 164 филма в конкурсната и 245 в извънконкурсната програма. "Филмите бяха по-слънчеви от предишни години, с позитивни послания, сякаш хората запазват оптимизма си въпреки кризата" - допълни директорът на фестивала. Тази година темата на фестивала беше "Смехът".

"Изключително съм щастлива, че видяхме невероятно интересни и разнообразни филми, при това на отговорни теми като война, свобода, лип-

са на разбиране, любов и гр." - отбеляза Красимира Герчева, член на журито на фестивала. Дълги години тя работи като кинокритик. "От 11 години живея в Париж, но следя отблизо процесите в българското кино. Радостна съм, че на фестивала виждам истински бум в категорията "студентски филми" и откриваме нови таланти в света на анимацията", допълни Герчева. Журито имаше нелеката задача да избере победители в разнообразни категории: късометражни и полнометражни филми, студентски продукции, анимационен екофилм, музикален клип, детски филм, тв сериали.

### „Оранжева песен“

"За първи път участвам в "Златен кукер". За мен анимационните фестивали са с изключителна стойност, особено българските, които за съжаление не са толкова много в сравнение с други страни, където анимацията заема много важно място в медийната индустрия. Силно вярвам, че България има адски много талантиви аниматори и специа-

# „ЗЛАТЕН КУКЕР“ ТРЪГВА НА ТУРНЕ



листи в тази област, които могат да оценят работата не само на наши, но и на чужди режисьори. "Златен кукер" е един прекрасен фестивал, с изключително добра репутация не само у нас, но и зад граница." Това сподели една от участничките във фестивала - Елеонора Аспарухова, която изучава анимация в университета в Манчестър. С техниката рисунки на хартия тя е създала анимирано музикално видео по изключителната "Оранжева песен". "Идеята на късометражния филм е да популяризира една от най-любимите български песни и да напомни за детството на младите поколенията, ко-

ито според мен бързат да пораснат. Лично за мен песничката е върховна, а аз като творец черпя вдъхновение от нещата, които ме правят щастлива - "Оранжевата песен" е едно от тях" - признава младата аниматорка. В клипа тя е претворила посланието, че детството в човека никога не бива да изчезва - затова и всеки се радва, когато чуе мелодията. "А една страхотна песен има нужда и от приличен клип, нали? Аз лично смятам, че връзката между анимация и музика е много силна, а детските песни в повечето случаи нямат страхотните клипове, които поп или рок парчетата имат, затова

си казах - нека пробвам да направя един клип, защо не?" - допълни нашата събеседничка.

### Пълнометражно участие

Огромен интерес на фестивала предизвикаха и чуждестранните полнометражни филми - "Крулик - Пътят към отвъдното" (Румъния), носител на награда от престижни международни фестивали, и "Одобрен за осиновяване" (Франция). Втората лента е анимационен документален филм и проследява историята на Юнг, едно от хилядите корейски деца, осиновени от западните семейства

след края на Корейската война.

Освен филми от 72 страни гостите на "Златен кукер - София" 2014 г. имаха възможност да слушат лекции, да участват в майсторски класове и анимационни работилници от световна величина. "Беше ми безкрайно интересно и полезно да участвам в уъркшопа за създаване на кукли за анимация. Имаш възможност да присъстваш и на лекцията на световноизвестния аниматор Хиско Хулсинг. Той е правил илюстрации и сториборди за над 100 известни рекламни и продуцентски компании. Канен е от Дисни, Дрийм-уъркс и Блускай да представи филма си "Сметиче", с който печели награди и отличия на 21 международни фестивала" - разказа студентката Надя Василева.

Своите тайни специални техники, дългогодишен опит в изкуството и похвати от световно ниво показаха още лекторите Румен Петков, Бил Денис, Анелия Иванова и др.

"Анимацията съдържа в себе си всички изкуства. Надявам се, че с нейна помощ можем да направим заедно този свят по-красив и по-добър. И да, анимацията е възможност - ние правим магии всеки ден и всички заедно можем повече!" - каза накрая Надежда Славова. Събитието се организира в подкрепа на кандидатурата на София и Югозападния регион за европейска столица на културата 2019 г.

Румяна МИЛЕВА

## ХОР „ГУСЛА“ С ЮБИЛЕЕН КОНЦЕРТ В ЧЕСТ НА ВЕЛИКИЯ БОРИС ХРИСТОВ

Академичният хор "Гусла" ще изнесе тържествен юбилеен концерт, посветен на 100-годишнината от рождението на световноизвестния български бас Борис Христов. Концертът ще се състои в Столичната зала "България" на 26 май 2014 г. от 19 часа.

"Първите си певчески стъпки Борис Христов прави именно в хор "Гусла", чийто ръководител по това време е Асен Димитров", разказва настоящият диригент на гусларите акад. Валентин Бобеви. Българският бас №1 на планетата тогава е начеващ юрист. С непогрешим професионален усет Димитров оценява природния дар на новия хорист и през 1940 г. го прави солист. Година по-късно "Гусла" участва в традиционния Колеген



концерт в Двореца. Мощният глас на младия певец толкова впечатлява царяца Йоанна, че тя му съдейства да учи оперно пение в Италия.

"В концерта сме включили шедьоври от Верди, Бетовен, Лист, Вебер, Гуно и др. Сред изпълнителите са Петър Петров и

Бойко Цветанов - ученици на Борис Христов. Двамата са специализирали оперно пение в Музикалната академия на великия бас в Рим", уточнява акад. Бобеви. Публиката ще чуе и дългогодишните сътрудници на "Гусла" Велислав Велев (бас) и Татяна Спиридонова (сопрано,



дописан член на БАНИ). Със специални изпълнения

ще бъдат отбелязани още три знакови юбилея: 120-годишнината от рождението на диригента Асен Димитров (ръководи "Гусла" в продължение на 30 г.), 110-годишнината от рождението на композитора Георги Димитров (създател на хоровата диригентска школа в България) и 90-годишнината от създаването на "Гусла". "Хорът е създаден по идея на маестро Добри Христов, който предлага и името, защото това е типично български инструмент", разказва маестро Бобеви. Той е осмият диригент и е начело на хора през последните 30 г. Преди него ръководители на "Гусла" са били Добри Хаджиянков, Хрис-

то Манолов, Асен Димитров, Руслан Райчев, Васил Стефанов, Димитър Русков, Методи Матакиев.

За меломаните акад. Бобеви издаде една тайна - тези дни на пазара ще се появи новият диск на "Гусла" с богато илюстрирана книжка под наслов "Маршовите за честта и славата на България". В диска са включени 17 български бойни марша, които са записани в студио 1 на Българското национално радио. Реализацията на великолепния музикален продукт е станала възможна благодарение на финансовата подкрепа на Красимир Узунов - директор на Информационна агенция "Фокус".



# Моят град



## СТАРА ЗАГОРА

### Ученици срещу грозата

Общинският съвет по наркотични вещества и Превантивно-информационният център по зависимости в Стара Загора обявяват конкурс за създаване на мултимедийни продукти на тема "Психоактивните вещества - илюзии, страдание, престъпност".

Конкурсът ще се проведе в два раздела - мултимедийна презентация и видеоклип. В него могат да участват ученици от VII до XII клас от училищата в областта, както и младежи до 26-годишна възраст с позиция по поставената тема. Допуска се индивидуално или колективно участие (до 3-ма души).

Желаещите да се включат трябва да попълнят регистрационен формуляр и да го изпратят до края на май т. г., а срокът за предаване на разработките е 16 юни. Това може да стане на електронния адрес [pic\\_sz\\_multimedia@abv.bg](mailto:pic_sz_multimedia@abv.bg) или на място в Общинска администрация.

Победителите ще бъдат обявени на 26 юни, когато е Международният ден за борба с наркотиците и наркотрафика.

## СОФИЯ

### Започнаха номинациите за културни постижения

Столичната община вече приема предложения за присъждане на Наградите за ярки постижения в областта на културата за 2014 г. Номинирани могат да бъдат творци или творчески колективи, чиито ху-

гожествени произведения са допринесли за културния живот на столицата.

През тази година те ще се съревновават в категориите литература, театър, музика, кино, архитектура, журналистика,

както и за "Специалната награда на София". Предложенията се подават в 11 екземпляра, в които се съдържат мотивировка на кандидатурата, кратки биографични данни на автора и авторски материал

или презентация на произведението. Крайният срок за подаване на документите е 7 юли т.г. Допълнителна информация може да бъде получена на интернет адрес [www.sofiaculture.bg](http://www.sofiaculture.bg) и на тел. 02/ 986 22 78.



## БЛАГОЕВГРАД

### Едит Пиаф оживя на благоевградска сцена

С пиесата "Като мене, Пиаф" Народен театър Битоля от Македония дебютира на фестивала "ТАРА - РА - БУМБИЯ" в Благоевград. Актърите представиха в един нетрадиционен спектакъл живота на емблематичната френска актриса и певица. Идеята за спектакъла се ражда в малък джаз клуб в Битоля през 2001 г. Няколко творци чрез музика и театър разказват за живота на великата певица и актриса. "Разбрахме, че във всеки един от нас съществува Пиаф, затова представлението носи името "Като мен, Пиаф", споделя звездата Елена Моше. В края на постановката тя подари по стрък алени рози на случайно избрани зрители.

Народният театър в Битоля има спечелени няколко награди на фестивала в Корча, Албания. Представлението живее дълги години от сцена на сцена, като освен в Битоля е показвано в много други градове в Македония, Сърбия, Хърватия, Албания, Франция.

## РУСЕ

### Над 150 деца участваха в турнир по щанги

Над 150 деца от 10 клуба се включиха в традиционния турнир по щанги "Купа Русе".

Гости на спортната проява бяха кметът на града Пламен Стоилов, народният представител Пламен Нунев, председателят на федерацията по щанги олимпийският шампион Неделчо Колев, генералният секретар Борислав Гудиков, Севдалин Маринов, ст. трене-

рърът на националния отбор Иван Иванов и световните шампиони Нено Терзийски и Генади Драгомиров.

Събитието се осъществи с подкрепата и организацията на г-р Кирил Панайотов и премина под патронажа на кмета на Община Русе Пламен Стоилов. Русенската школа става трети поред Републикански шампион за деца през последните години.



## ВАРНА

### Стартира младежка доброволческа служба

Община Варна започна кампания за набиране на младежи на възраст между 16 и 29 години. Те ще имат възможност да положат доброволчески труд във варненски неправителствени организа-

ции и институции в сферите екология, изкуство, култура, опазване на историческото наследство, спорт и туризъм, медийно обслужване и социални дейности.

Доброволците ще мо-

гат да натрупат опит в желана от тях сфера за един или два месеца през летния период, като ще работят между 4 и 6 часа пет дни в седмицата. Формуляри се приемат в Младежкия дом на бул. "Цар Освободител" № 27 или на е-mail [varnanamladite@gmail.com](mailto:varnanamladite@gmail.com).

В проекта могат да се включат всички организации, които са регистрирани по Закона за юридическите лица с нестопанска цел. Те ще трябва да заявят желанието си за участие писмено, като опишат подробно дейностите, които доброволците ще извършват по време на стаж. Заявления на организации, желаещи да ползват доброволчески труд, се подават в Община Варна. Формулярите за включване в проекта могат да бъдат изтеглени от [www.varnanamladite.com](http://www.varnanamladite.com). Крайният срок за кандидатстване на доброволци и организации е 23 май т.г.

## ПЛОВДИВ

### Тръгна последният етап от обновяването на пешеходната зона

Със символична първа копка кметът инж. Иван Томев и заместник-кметът Георги Тимюков дадоха старт на реконструкцията на ул. "Райко Даскалов" от подлеза на бул. "Шести септември" до Пешеходния мост.

След три месеца Пловдив ще има не само най-

дългата, но и най-благоустроената централна пешеходна улица в страната, която със страничните пешеходни улички, освен 3-те километра по права линия, ще надхвърли 4 километра, коментира инж. Томев.

Предвижда се нова настилка, нова канализация, канали за кабелните мре-

жи, нови зелени площи с поливна система, кът за отпочиване на пешеходните зони в града ще продължи през целия мандат, още повече че пловдивчани одобряват тази политика. Всяко обновено пространство в центъра на Пловдив става открита сцена за творчески изяви, които обогатяват културния календар.

Кметът увери, че амбициозната програма за разширяване на пешеходните зони в града ще продължи през целия мандат, още повече че пловдивчани одобряват тази политика. Всяко обновено пространство в центъра на Пловдив става открита сцена за творчески изяви, които обогатяват културния календар.





# СВАЛЯТ ХОЛЕСТЕРОЛА

## БЕЗ ЛЕКАРСТВА

### Клинично доказана ефективност

#### VISILIFE HEALTH РАБОТИ НАЙ-ДОБРЕ



Д-р Анастас Стойков

Специалист по  
Вътрешни болести  
и Кардиология

Попитаме специалист за възможността за сваляне на холестерола и триглицеридите по естествен път.

– Здравейте, д-р Стойков! Възможно ли е холестеролът да се сваля по естествен път?

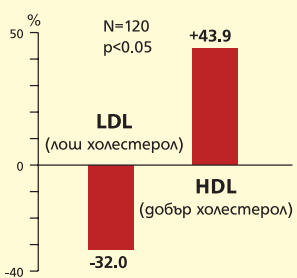
– Ако имате предвид без лекарства – да. Холестеролът, както и триглицеридите, се повлияват положително от омега-3 продукти. В много от случаите на леко до умерено нарушение „лошият“ и „добрият“ холестерол влизат в нормата. При по-тежки случаи е редно да се вземат и лекарства (статици, йонообменни смоли, фибрати и пр.).

– По един и същ начин ли действат всички омега-3 продукти?

– Не, действието зависи от много неща. С много независими проучвания е доказано, че лененото семе въздейства върху холестерола, само когато се приема необработено или под формата на прясно смляно брашно. Под формата на ленено масло няма ясно изразен ефект. Рибеното масло съдържа омега-3 мастни киселини. В него обаче тези киселини са по-трудно усвоими – под формата на триглицери-

ди. Ето защо, за да има някакъв ефект, са нужни по-големи количества. От няколко години на световния пазар, а отскоро и у нас, се появи и омега-3 продукт, съдържащ масло от антарктически скариди. Изследванията сочат, че от всички хранителни добавки, т. нар. нутрицефтици, той дава най-добрите резултати в борбата с холестерола. При прием само на 2 капсули дневно за 3 месеца „лошият“ холестерол намалява с 32 %, а „добрият“ се покачва с 44 %. Този продукт е екологично чист, без ГМО. Усвоява се отлично от организма, тъй като омега-3 мастните киселини в него са под формата на фосфолипиди. В България този продукт се предлага под името Visilife Health.

ИЗМЕНЕНИЕ НА ХОЛЕСТЕРОЛА  
след 3 месеца



■ КО\* (Visilife Health) – 1 г/ген

– Visilife Health може ли да се съчетава с лекарства за понижаване на холестерола?

– Разбира се, без никакъв проблем. Дори в много случаи увеличава ефекта, особено при прием със статини. Комбинирането на Visilife Health със статини води до увеличаване на ефекта на същите с около 2/3 по отношение на „лошия“ холестерол и до почти трикратно увеличаване на ефекта им по отношение на „добрия“ холестерол.

Холестеролът може да се оптимизира и без лекарства, потвърдиха важни клинични изследвания, проведени в Канада. Най-ефективното натурално средство за оптимизиране на нивата на холестерола и триглицеридите е маслото от дълбоководни антарктически скариди, сочат резултатите.

нивата на „лошия“ холестерол и повишава нивата на „добрия“ холестерол 7 пъти по-ефективно от рибеното масло дори при безпрецедентно ниски дневни дози, показва още изследването. Всъщност действието на 1 капсула Visilife Health се равнява на 12 капсули рибено масло + 3 кап-

1 капсула  
Visilife Health  
(Krill Oil)



12 капсули рибено масло

+

3 капсули коензим Q10

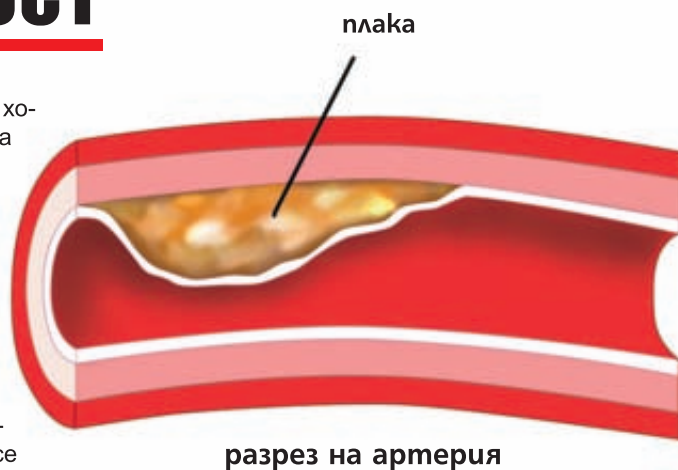
+

10 капсули фосфолипид

#### Най-мощният продукт

Уникалното масло, известно у нас като Visilife Health, е най-мощният екологично чист омега-3 продукт. Той понижава

сули коензим Q10 + 10 капсули фосфолипид. Изключителен плюс на продукта е естествената му формула, където омега-3 мастните киселини са в същия вид, както в клетките на организма. Това осигурява пълно-



ценна резорбция и ускорени резултати.

Без неприятен  
мирис и вкус

#### Здраве за сърцето

Visilife Health подобрява дейността на сърдечно-съдовата система, като предпазва от образуване на съсиреци (тромби), подпомага нормалната сърдечна честота и подобрява дейността на кръвоносните съдове.

Той се проявява и като мощен антиоксидант – 48 пъти по-силен от рибеното масло и 34 пъти по-силен от коензим Q10. Доказано заради голямото количество естествен астаксантин – високоефективен антиоксидант, той забавя стареенето.

В допълнение към качествата на продукта е уникалната технология за капсулиране Licaps®, която позволява влагане на течни екстракти в твърди желатинови капсули, без никаква химична и термична обработка. Това е особено важно при продуктите с морски произход, защото така се елиминира напълно възможността за окисляване на съдържанието им. Благодарение на Licaps® технологията Visilife Health действа още по-интензивно и няма неприятен мирис и вкус, както рибеното масло например.

## Visilife Health

НАЙ-ЕФЕКТИВНИЯТ  
ОМЕГА-3 ПРОДУКТ

Visilife Health има  
клинично доказан ефект:

- ▶ Подобрява дейността на сърдечно-съдовата система и нормализира нивата на холестерола;
- ▶ Има противовъзпалителен ефект при ставни болки и ревматоиден артрит;
- ▶ Изключително мощен антиоксидант, забавя процесите на стареене.



Visilife Health е новото име на доказалия се продукт Vitaslim HEALTH

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu





Акаг. Григор Велев

**А**каг. Велев, защо Съединението на Източна Румелия и Княжество България става точно на 6 септември, а не по-рано или по-късно?

- Първоначалният план е политическата акция да се проведе на 15 септември. Но най-неочаквано на 2 септември в Панагюрище се вдига бунт, който е потушен още същия ден от милицията. Възниква опасност подобни невооружени бунтове от БТЦРК бунтове на населението да избухнат из цялата страна. Майор Райчо Николов научава, че се предвижда на 7 септември източнорумелийската милиция да започне военни маневри. Затова той предупреждава комитета, че въстанието трябва да се вдигне най-късно на 6 септември. През нощта на 5 срещу 6 септември се издава заповед на частите, командвани от майор Данаил Николаев, да установят пълен контрол над Пловдив. Те арестуват генерал-губернатора Гаврил Кръстевич.

- **От кого е бил арестуван?**

- От Захари Стоянов и поручик Стефов, които лично му съобщават, че народът е обявил Съединението под скиптъра на княз Александър I и че милицията подкрепя народното дело.

- **С какви чувства генерал-губернаторът посреща тази новина?**

- В документалната си трилогия "Строители на съвременна България" Симеон Радев описва как Кръстевич, треперейки от вълнение, заявява: "И аз съм българин, нищо че губя всичко, поне народът печели!".

- **Как се появява привременното правителство?**

- То е избрано от градския съвет на Пловдив и поема властта до пристигането на княз Александър I. Правителството обявява обща мобилизация в цяла Източна Румелия. За главнокомандващ е назначен майор Данаил Николаев.

- **А как реагира Петко Каравелов, който има резерви и опасения спрямо идеята за Съединението?**

- За княжеското правителство извършеният акт на Съединението е голяма изненада. Но Петко Каравелов, пристигайки в Търново, въпреки предишните си резерви сега заявява: "Веднъж фактът станал, трябва да се вземат всички мерки, за да се спаси положението!". Посрещнат от народа с викове: "Да живее Съединението! Да живее Каравелов!", той гържи импровизирана реч, в ко-

# Захари Стоянов арестува генерал-губернатора на Източна Румелия

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

ято се провиква: "Тази година освободихме Тракия, догодина Македония!".

- Известно е, че княз Александър I изпраща поздравителна телеграма до привременното правителство в Пловдив...

- Да, и със същата го уведомява, че веднага тръгва за Пловдив. Телеграмата завършва с думите "Бог да е с нас!". На същата дата, 6 септември 1885 г., князът телеграфира на руския император Александър III, за да го извести за станалото и да го помоли за подкрепа. А на 8 септември 1885 г. българският княз издава манифест, с който обявява, че приема Съединението. Този исторически акт е първата успешна стъпка по пътя за осъществяване на националната кауза - обединение на България.

- **Народното събрание решава да изпрати делегация при руския император, за да поиска подкрепата му. Но защо вместо за Русия делегацията заминава за Дания?**

- Тя се отправя за Копенхаген, защото в този момент там се намират императорът и министърът на външните работи Николай Гирс.

Гирс остро критикува действията на българското правителство и на княза. Той им заявява, че извършеното от тях е много груба грешка. И че при създамата се обстановка твърде е възможно да се очаква остра реакция и от страна на Сърбия.

- **Която, явно по руска заръка, по-късно вероломно напада младата ни държава... А как посреща делегацията ни самият император Александър III?**

- След като изслушва българската позиция за Съединението, императорът също осъжда прибързаното действие на българското правителство. От казаното всички участници в срещата разбират, че Русия е против оставането на княз Батенберг на българския престол.

- **Да разбираме ли, че Съединението не се вписва в интересите на руската империя на Балканите?**

- Русия изпраща телеграма до княз М. Кантакузин, военен министър на Княжеството, в която му заповядва да подаде оставка. А целият офицерски и подофицерски корпус от инструктори в българската войска бива изтеглен. Седмица след Съединението руският император отсича: "Стига сме се правили на симпатични в ущърб на интересите на Русия. Сега славните са длъжни да служат на Русия, а не ние на тях!".



Княз Александър I Батенберг

- **Какви са последствията за българския княз Александър I?**

- На 22 октомври 1885 г. той е отчислен от почетния състав на руската армия и лишен от званието „генерал“. Руската агентура, ръководена от руските консули, започва трескава подготовка за въоръжена съпротива срещу непокорните българи. Подкупени са не само отделни лица, но и цели войскове части в България.

- **При новата ситуация каква позиция заема Англия?**

- Позицията на Англия е винаги противоположна на руската. Затова Съединението получава дипломатическото признание на Англия. Английската позиция изиграва решаваща роля срещу гнева на Турция, която е готова да нахлуе у нас с армия и башибозук. Английското правителство не крие желанието си да се укрепят позициите на княз Александър I, за да се откъсне България от руското влияние.

- **А на чия страна е Виена?**

- Австро-Унгария има двойствена позиция: хем не е против нашето въстание, защото е станало без разрешение на Русия, хем осъжда българския акт. Германското правителство споделя руското мнение: да се възстанови статуквото отпреди Съединението. Франция е да се приложат препоръките на Посланическата конференция. Докато Италия, подобно на Англия, подкрепя българската кауза...

- **Как отеква Съединението в балканските държави?**

- Сърбия, Румъния и Гърция изпитват определен страх от младата ни държава. Черна гора е единствена, която проявява добронамереност към събитията.

- **Всички съседи се плашат**

от България, но само Сърбия я напада...

- Сърбия е най-непримирима. Тя обявява мобилизация. Кралството не крие своите апетити по отношение на Македония, но и спрямо Видинско, Кулско, Белоградчишко, Брезнишко и част от Софийското и Кюстендилското поле. Крал Милан обявява от трибуната на Скупщината България за враг на държавното развитие на Сърбия.

Белград предприема стъпки за създаване на антибългарска балканска коалиция: влиза в преговори с гръцките дипломати, предлага на Румъния да присъедини към себе си българските земи до линията Русе - Варна, ако се съгласи на евентуални съвместни действия.

- **Какъв е отговорът на българските власти?**

- Князът ни решава да влезе в пряк контакт с крал Милан. Той изпраща секретаря на политическия си кабинет Константин Стоилов да се срещне с него и да се намери решение за уреждане на отношенията между двете страни. На 30 септември българският владетел изпраща и официално писмо до крал Милан, в което му предлага сключване на споразумение между двете страни. Наред с това официално писмо той изпраща и частно обръщение, в което се предлага план за съвместно нападение над Турция.

- **Нападение над Турция?**

- Във второ си писмо той пише: "Аз съм готов да влезна във война, цялата страна е в оръжие!". Това заявление на княза вероятно произтича от две възможности: или е имал сериозни намерения да започне война с Турция съвместно с балканските държави, или е целял да успокои Сърбия, да отклони сръбските аспирации спрямо страната ни.

- **Според Вас коя е по-вероятната възможност?**

- По-вероятна е втората. Защото за подобни войнствени намерения срещу Турция не е ставало дума в правителството. И още: подобна идея е абсурдна при съществуващата международна ситуация. Сърбия остава неотстъпчива пред упоритите дипломатически усилия на България. В западната ни съседка се развихря истинска истерия. Там вече се издига призивът за възстановяване на старата Сръбска империя. И Сърбия започва да струпва войски на границата с България.

- **При създамата се ситуация какви мерки предприемат князът и правителството ни?**

- Обявяват обща мобилизация на войската. Обявява се военно положение. Правителството започва да пренася областните

архиви на Източна Румелия в Княжеството. Закрива се комисарството в Пловдив. Усилено се реализира административното сливане на двете части на нова България. Русия подготвя, че тези ускорени административни реформи стават под диктовката на Англия.

- **В какво състояние е армията ни?**

- След като Русия изтегля целия си офицерски и подофицерски корпус от България, който е помагал в обучението на армията, се създават изключителни затруднения пред княза и правителството. Българската държава не разполага дори с мобилизационен план...

Въпреки това само за две седмици под знамената в Източна Румелия са мобилизирани 42 000 души. В Княжество България се свикват 66 000 войници. Армията на Княжеството (Северна България) преди мобилизацията е 48 259 души, от които 13 576 са постоянни кадри и 34 583 от резерва. От Народното опълчение са мобилизирани 14 000. В редовете на войската постъпват и 4100 доброволци.

Общо в обединеното Княжество са мобилизирани 108 259 войници.

- **Ситуацията става много критична...**

- Важно е да се подчертае, че след Съединението всички български власти - политици и военни, очакват отведен удар от страна на Турция. Затова щабот на българската армия решава мобилизираните полкове да се изпратят на турската граница, където да бъдат готови да отбраняват страната. Докато срещу Сърбия е дислоцирана само една пехотна рота и една запасна дружина от 3-ти пехотен Бдински полк.



**Ако искате да научите повече подробности по темата, потърсете в книжарниците книгата „Българската национална кауза 1762-2012“ на акаг. Григор Велев**



Кристина ПЕШИНА

Бетонът, тухлите и асфалтът превзеха градовете и поставиха пред архитектите и урбанистите предизвикателството да измислят нови начини за озеленяване. Целта е строителството и природата да съществуват съвместно и в синхрон, което се оказва възможно. Неслучайно зелените покривни градини и вертикални стени стават все по-популярни в света. Озеленяването на покривите не е от скоро. В Норвегия това е традиция, а от 2000 г. насам всяка година бордът на скандинавската асоциация "Зелен покрив" присъжда награда на най-добрия проект. Освен в Скандинавия тези покриви са разпространени в Съединените щати, Франция, Австрия, Унгария, дори в Китай. Днес 10% от сградите в Германия са покрити със зеленина. Как днес се развива тази технология, къде по света е най-разпространена и има ли шанс в България? Отговор на тези и още въпроси получихме от Лиана Петрова, изпълнителен директор на фирмата, учредител на Асоциацията за строителство на зелени покриви.

**В** България, като изключим самопоникиналите дървета и храсти по някои полуразрушени сгради, озеленяването на покривните конструкции не е много популярно. Зелените стени също са рядкост, макар че допреди петнадесетина години те бяха една от характерните черти на някои градове. Мой детски спомен са стените от бръшлян на къщата на леля Лола във Варна, където сега се издига осеметажен блок без никаква зеленина", разказва събеседничката ми.

**Всичко, което трябва да знаете за здравословното хранене и изграждане на балансиран хранителен режим**



**от водещи специалисти**

Обучителният семинар „Хранене и здраве“ ще се проведе на 31 май и 7 юни, 09.00 - 14.30 часа зала 218 в сградата на Ректората на СУ „Св. Климент Охридски“.

Обучението е без такса за участие и изисква задължителна регистрация на

[www.hraneneizdrave.info](http://www.hraneneizdrave.info).

Местата са ограничени.

Програма „Хранене и здраве“ е съвместна инициатива на Медицински факултет на СУ „Св. Климент Охридски“, Българско дружество по хранене и диететика и Кока-Кола ХБК България.



# Зелените сгради – естествените градски климатици

Днес хит е плажуването по покривите на жилищните блокове. Шезлонги, хавлии, разхладителни напитки, но само след десетминутен престой върху черната плоскост нищо не може да ни спаси от неопускуемата жегата. Какво ли би било, ако наоколо има зеленина?

"Традиционните строителни материали поглъщат слънчевата радиация и след това я отдават под формата на топлина. Поради това обикновено в градовете е с минимум 4°C по-горещо, отколкото в заобикалящите ги местности. Изчислено е, че ако всички покриви в градовете се озеленят, градската температура ще се регулира със 7°C", отговаря на въпроса ни Лиана Петрова.

Зелените покриви са живи пространства с растения, засадени върху почвен слой и добре изградена дренажна система, в няколко разновидности.

● **Екстензивни покриви тип „поляни“**

Изискват минимална поддръжка, тъй като се използват непретенциозни растения, сесуи. Подходящи са за вече съществуващите сгради, чиито конструкции са с малка носеща способност. При този вид не е необходимо инсталирането на поливна система.

● **Полунтензивни покриви**

Те са пряко свързани с жизнената среда, с интериорните помещения. Растителността, която се

предлага за този тип покриви, е по-богата и разнообразна. Важно е да се знае, че полунтензивните покриви са подходящи и за т. нар. обърнати покриви като ефикасен метод за повишаване на топлинната ефективност.

● **Интензивни покриви**

Може да се оформят като истинска градина с дървета и храсти. За да се изгради такава покривна конструкция, са нужни здрави основи. Тези покриви вече дават възможност за изграждане и на водни площи.

● **Суперинтензивни покриви**

Изграждат се върху структури, които са под кота 0 - подземни гаражи и паркинги. Поддръжката зависи от вида зелен покрив. Най-лесна е тази на екстензивния, а при другите е като при нормална градина.

"Инвеститорите засага избягват зелените покриви заради по-високата цена на сградата и психологическата бариера. Един квадратен метър зелен покрив струва около 50 евро. Ако го съотнесем към цената на един апартамент от около 50 000 евро, излиза 1% от цената му", разяснява г-жа Петрова и допълва, че собствениците и строителите се опасяват, че покривните градини могат да компрометират здравината на конструкцията и да доведат до течове и влага в сградата. "При съчетанието на добро техническо изпълнение и използването на висококачествени материали това няма да се



случи", категорична е тя.

"Що се отнася до финансирането, трябва да се има предвид, че биха могли да се използват и възможностите на европейските фондове. Това е практика в Румъния", продължава експертът.

**Живите покриви и стени имат сериозни предимства:**

- Значително увеличават стойността на сградата, тъй като я правят много

по-привлекателна.

- Осигуряват надеждна изолация и през зимата са доста по-топли, а през лятото - по-хладни. Имат и енергоспестяващ ефект. Установено е, че покривното озеленяване подобрява топлоизолацията с 3-10%. Това води до намаляване на използваната енергия за отопление и охлаждане.

- Живите сгради са като естествени климатици за града, тъй като намаляват топлината, излъчвана от автомобилите, бето-на, асфалта и другите зда-

ния.

- Служат като естествена бариера и значително намаляват шума и външните вибрации.

- Тези покриви са един воден резервоар. Значителна част от дъждовната вода, попадаща върху повърхността им, се задържа, а излишната вода над нивото на насищане се влива в тръбите постепенно. Подпомага се и по-бързото връщане на дъждовната вода в атмосферата при изпарението ѝ от покрива, с което естественят воден цикъл се затваря. Освен това водният поток от зеления покрив вече е филтриран, с което се облекчава филтрирането на водата от пречиствателните съоръжения.

В страни като Белгия и Германия има дори финансови стимули за зелени покриви, свързани именно с управлението на дъждовните води.

**Екологични плюсове:**

● Зелените пространства осигуряват естествен хабитат за множество полезни животинки и насекоми, които иначе почти не се срещат във все по-урбанизирания ни свят. Те могат да предоставят благоприятна среда за отглеждане на пчели, каквато практика вече има и в София.

● Определено количество от дъждовната вода се задържа в дренажния борд и по този начин част от нея се използва за напояване на растителността върху зеления покрив.

● Увеличават влажността на въздуха и намаляват температурната амплитуда.

● Спомагат и за намаляване на замърсяването, тъй като растенията имат способността да поглъщат значителни количества въглероден диоксид, серен диоксид, азотни оксиди, летливи органични съединения, тежки метали и други замърсители от въздуха, смога и падащите дъждове. Растителността елиминира влиянието на ултравиолетовите лъчи, предпазва от механичните повреди на градушки и вятър, намалява температурните разлики и по този начин предпазва хидроизолационната система на покрива, увеличава нейната дълготрайност.

Оказва се също, че зелен покрив плюс фотоволтаици е неочаквано добра комбинация, която обединява две чисти технологии. Монтирани в зелена среда, слънчевите панели се охлаждат от изпарението на събраната в дренажа вода, зелената погълща праха във въздуха и пази повърхността чиста за по-дълго време, като по този начин се генерира повече електроенергия.

У нас, както казахме, зелените покриви все още не са толкова популярни, но все пак могат да се видят на някои места. Такива са покривът на болницата в Русе, както и на някои частни имоти. Най-големият професионален успех за Лиана Петрова до момента е японската градина върху покрива на търговския център „Променада“ в Букурещ. Завършен е през втората половина на 2013 г. като най-големия интензивен зелен покрив - атракция и място за почивка на 2-рия етаж на най-новия търговски център. За интензивната зелена градина са създадени изкуствени хълмове, за да се получи разнообразен релеф, който е завършен с помощта на специфични ска-

ли и специална цветна растителност. Зелените площи от около 1500 кв. м са проектирани в съответствие с принципите на японските градини. Хората могат да се любуват на новосъздадените пейзажи и през нощта благодарение на осветителните системи, които подчертават сенките и контрастите на разположената в къстери растителност. Изгледът на зелената тераса е атракция не само за всички посетители на търговския център, а също и за всички, които работят в околните офис сгради. Така скоро след като молят отваря врати, градината на покрива се превръща в звездата на търговския център.



Доц. г-р Димитър ПОПОВ

Познанието на човека с алкохолните напитки датира поне от 8-9 хиляди години. Благодарение на своето опияняващо и спиритично действие и способността си да откъсват съзнанието от действителността те твърдо завоюват право

мо си на постоянен житейски спътник в мигове както на радост, така и на скръб.

Сред богатата и пестра палитра на алкохолните напитки, създадени от изобретателния човешки ум, със своята екзотичност, многообразие и удивителен вкус коктейлите заемат особено място. Мнозина са склонни да ги приемат и като тонизиращи напитки, в

немалка степен дори полезни за човешкия организъм. От една страна, поради (в повечето случаи) невисокото съдържание на етилов алкохол, а от друга - поради наличието в тях на съставки, които определено имат положително въздействие.

Трябва откровено да признаем, че само изброяването на създадените в различните части на света коктейли би

запълнило обема на тази статия. Все пак с времето някои от тях са добили изключителна популярност заради своя ненаподобен вкус или интригуващата история на тяхното създаване.



### Мохито

е изключително популярен коктейл, съдържащ бял ром, сок от захарна тръстика (или пудра захар), лайм, мента и газирана вода. Сервира се във

# Аромат, вкус и свежест в една чаша

висока чаша върху бучки лед. Една от легендите за създаването на този прочут коктейл е свързана с името на Железния пират - англичанина Франсис Дрейк - страшилището на Южните морета през XVI век. Авторството на коктейла се приписва на един от неговите моряци - съменника му Ричард Дрейк, който смесил груб и непречистен ром със захар, лайм и мента. Вероятно поради близостта на Куба с водите, кръстосвани от пиратите, този коктейл

получил невероятно разпространение именно в островната държава и в наши дни е популярен като "кубински коктейл". В истинското Мохиито се използва знаменитият кубински ром *Bacardi*, чието производство датира от 1862 г. Както ще видим по-нататък, той е основата и на други известни коктейли. Казват, че Мохиито е бил любимият коктейл на Ърнест Хемингуей, Фигел Кастро и на още много други известни личности.

Според преданието този коктейл бил създаден преди повече от столетие от американеца Дженинг Кокс - инженер в мина за добив на желязна руда, намираща се в близост до кубинския плаж Дайкири. Кокс пожелал да почерпи завръщащите се от смяна уморени миньори, но в бара имало само ром, лимони и захар. Той смесил в подходящо съотношение тези продукти, в резултат на което се родил още един член на фамилията знаменити кубински коктейли - Дайкири. Този коктейл бил любим на американския президент Джон Кенеди, но бил висо-



### Дайкири

ко ценен и от любителя на добрите питеета - гениалния Хемингуей. Впоследствие се появяват множество разновидности на този коктейл, в които се добавяли още сок от грейпфрут, портокал или ягоди, ликьор Мараскин, получаващ от особен вид вишни, гренадин (сироп от нар) и др. Те получават звучни наименования като Хемингуей спешъл, Папа добле, Дайкири фрапе, Дайкири мулата и т.н. Дайкири се сервира в "триъгълна" коктейлна чаша с високо столче.



### Блъди Мери

Според една от версиите наименованието на този изключително популярен коктейл е свързано с историческа личност - кралицата на Англия Мария I Тюдор, известна като Кървавата Мери. Тази алюзия се обяснява с наси-

щения червен цвят на коктейла, съставен от водка, доматен сок, лимонов сок, няколко капки от прочутите сосове Уорчестър и Табаско, черен пипер, сол и лед. Според друга версия името на коктейла е дадено от вече споменатия Ърнест Хемингуей, който често си патил от избухливия нрав на поредната си съпруга - журналистката Мери Уелш, изразяваща бурно недоволството си от неговите постоянни запои. Казват, че този коктейл особено много допадал на Хемингуей, тъй като благодарение на доматения сок разбеснялата се Мери не надувала издائническия мирис на алкохола. Твърди се, че коктейлът е предложен за първи път през 1920 г. в

парижкия бар "Харис" от бармана Фернандо Петито. В състава му влизали водка, доматен сок, сол, пипер и легендарният сос Уорчестър. Коктейлът не предизвикал особен ентусиазъм сред парижката бохема. Няколко години по-късно, вече в САЩ, Петито усъвършенствал произведението си, добавяйки няколко капки лют сос Табаско. Коктейлът имал невероятен успех в страната на неограничените възможности, където придобил статута на ефективно средство срещу сутрешния махмурлук. След зашеметяващия презокеански успех Блъди Мери се завръща триумфално във Франция и Старата Европа. Коктейлът се сервира във висока чаша, гарнирана с резенче лимон, целина или (в по-екзотичния вариант) - варена кралска скарида. В Полша този коктейл има патриотична окраска и се приготвя, като водката се налива след доматения сок. В резултат се получава двуцветен коктейл - в долната част червен, а в горната - бял, цветовете на полското знаме.

### Куба Либре

Историята на този коктейл също е твърде романтична. Свързана е с войната, която в самия край на XIX век Съединените щати водят с испанските колонизатори за освобождението на Куба и други страни на Латинска Америка. Легендата разказва, че веднъж в хавански бар влязъл американски кавалерийски капитан, който си поръчал бял кубински ром и непознатата в Куба американска напитка Кока-Кола. Капитанът смесил двете питеета, добавил към тях лед и лимонов сок и с удоволствие изпил получената смес. Задоволителният му възглас

заинтригувал присъстващите и те също си поръчали необичайния коктейл. За кратко време алкохолът си казал гумата, ентусиазмът бързо обзел бара, който се огласил от възторжениятост "Cuba libre" (Свободна Куба - исп.). В съвременния вариант на този коктейл се използва вече споменатият бял кубински ром *Bacardi*. Има и доста "посериозни" разновидности на коктейла, например т.нар. "Кубинска ракетна криза" (има се предвид тази от 1962 г. между САЩ и СССР), в който се използва ром *Bacardi* с алкохолно съдържание 75,5% (обичайният е с 37,5%).



### Маргарита

Казват, че този популярен коктейл е дело на светската дама от Далас Маргарита Саймс, която на новогодишното парти предлага на гостите си непознат коктейл, съставен от текила, прочутият френски портокалов ликьор *Cointreau* и сок от зелен лимон. В съвременния вариант сместа се разбива с натрошен лед и се сервира в коктейлна чаша с високо столче.

Голяма популярност са добили и коктейлите Пиня колада, Космополитън, Секс на плажа, Текила Сънрайз и др., на които поради ограничения обем на статията няма възможност да се спрем.

Първото писмено издание, в което се дава информация за състава и приготвянето на редица известни коктейли, е книгата **Bartender's Guide (Справочник на бармана)** на Джери Томас, издадена в Ню Йорк през 1862 г.

Впрочем авторът създава и два станали твърде популярни коктейла *Blue Blazer* и *Tom & Jerry* - последният, игра на думи със собственото му име и това на популярния анимационен герой.

Като правило коктейлите се асоциират с топлите месеци на годината и неповторимата романтика на морския бряг.

### Отвертка

Този коктейл, представляващ смес от водка и портокалов сок, е изобретен от американските инженери, работещи в средата на XX век в нефтодобивните компании в Саудитска Арабия и други мюсюлмански държави, където съществува абсолютна забрана на алкохолните напитки. За да не привличат внимание, американците добавяли водка към портокалов сок и разбърквали сместа с отвертка, която предвидливо носели в джоба си. В наши дни коктейлът се сервира във висока чаша с бучки лед.



Според една легенда през 1770 г. мистър Алън, барман от Ню Йорк и страстен любител на борбите с петли, бил постигнат от зла участ - изчезнал любимият му боен петел Юпитер. В отчаянието си той обявил на всеослушание, че ще даде за жена дъщеря си - красавицата Дейзи, на този, който му върне любимия пернат боец. И чудото станало - не

след дълго в бара се появил млад лейтенант, който държал в ръката си храбрата Юпитер. С малко пооскубана опашка, но жив и в отлична кондиция. За сватбата Дейзи собственооръчно приготвила необичайна напитка, представляваща смес от първокачествено уиски и настойки от ароматни билки и корени. Казват, че в този ден много от мостовите

възторжената публика вдигнала за... опашката на петела (*cock tail* на английски - опашка на петел). Такава е романтичната легенда за първия коктейл и за произхода на наименованието на питеята, които в следващите няколко столетия пленяват света със своята красота, невероятен вкус и екзотичност.

gpopov\_bg@yahoo.com



Орхидеята е скъп подарък от любим човек или мечта, която си изпълняваме сами: рядка, грагоценна и чаровна гостенка вкъщи. Тя веднага налага своята харизма и започва да гледа презрително другите ни стайни растения. Орхидеята знае, че ще ангажира много от вниманието и чувствата ни и скоро ще се изкушим да се сдобием с още нейни посестрими.



Дано имате късмет да случите на здраво растение, защото разочароването от първия провал горчи дълго време. Орхидеите са разпространени по цял свят с изключение на пустините и Антарктика. Преобладаващата част от тях се среща в тропическите региони, най-вече Азия, Южна и Централна Америка. Орхидеи са откривани и отвъд арктическия кръг, в южните части на Патагония. У нас са естествено разпространени 26 рода с около 60 вида. От тях 24 са защитени от Закона за биологичното разнообразие.

Орхидеята е едно от най-високо ценените цветя и сред професионалистите ботаници, и сред любителите. Тя е символ на любовта, красотата, страстта и екзотиката. Факт е обаче, че и най-опитните цветари имат колебания, когато стане дума за грижа за орхидеи в домашни условия, а някои от тях се шегуват, че за да отглеждат орхидея, трябва да мислиш като такава.

## Стъпки към успеха

Преди да ги видя в естествена среда си въобразявах, че са единствено парникови растения. Забелязах ги при едно катерене от загубения град на инките Мачу Пикчу към Портата на слънцето. Видях ги както върху единични дървета, така и като бромелиите върху скалите. Дребни, уникални, сrameжливи орхидеи!

**Информирайте се! Дивите растения обикновено са забранени за износ и в някои страни сте застрашени от големи глоби и дори затвор!**

У нас най-разпространените семейства орхидеи за домашно отглеждане са Фаленопис и Дендробиум. За да се чувстват комфортно и да ви радват с елегантното си присъствие, трябва да възпроизведем най-сходни до естествените условия,

# Екзотичната красавица на перваза

## ● За да отглеждаш орхидея, трябва да мислиш като такава

без да се престаравате. Повечето от тях са епифити - живеят, без да паразитират, върху други живи растения, най-често върху дървета, но се срещат и изключения. Някои оформят фалшива грудка, за да се запасяват с хранителни вещества и вода.

Най-добре е да си купите саксия с орхидея у нас, като подробно се разговорите с продавача и изберете здраво и надеждно растение. Компетентния ще усетите веднага и ще го различите от обикновения търговец, комуто е все едно какво ви пробутва. Правилото е още щом я донесете вкъщи, да я пресадите в свеж субстрат, защото е в транспортен контейнер, пълен с мъх. Така се спира притокът на свеж въздух към корените, призвани да всмукват вода и да дишат, и се преняства възможността те да изсъхват напълно. Ползването на обикновена пръст или торф не е препоръчително: вземете специалните субстрати за орхидеи от натрошена дървесна кора, парченца дървени възлища, а понякога и дори стиропор, които са достатъчни за отглеждането ѝ.

Използвайте пластмасови прозрачни саксии с по-широки дренажни отвори, каквито вече се намират в цветарските секции, защото при керамичните корените могат да се залепят за стените и да не успеете да ги извадите без поражението за следващо пресаждане. Сак-

сията може да е и непрозрачна, но поне бяла, тъй като тъмният цвят привлича светлината и корените ще презреят през топлиите месеци. Необходимо е също достатъчно широка подложка за саксията, която може да декорирате с дребни камъчета. Това осигурява отличен дренаж, а и постоянна влажност, от която растението има нужда - водата се задържа под камъчетата и се изпарява постепенно.

## Още практични идеи

Внимателно поливайте орхидеите всяка седмица през лятото и на всеки две през зимата или когато корените посивеят: директно с мека вода или ги наисвайте за не повече от половин час. Водата е добре да е изворна или преварена. Осигурете достатъчна влажност чрез пулверизиране или изтриване на листата с влажна кърпа, но не прекалявайте, нищо че са тропически принцеси!

Температурите в помещението не трябва да падат под 10 и да се качват над 25-30 градуса. Осигурете им силна, но не директна светлина. Растенията са изключително светлюбиви, но все пак за тях пряката слънчева светлина е пагубна. Източният прозорец е най-добрият избор. През лятото ги защитете с леки завеси или щори. Орхидеите свикват бързо и с изкуствената светлина.

За да расте и цъфти,



растението трябва да си е починало. Това значи без вода и на хладно и не много светло място. Когато се появят нови пъчици или начало на ново клонче, може да се полее с подхранваща смес и да поставите саксията на светло.

## Подхранването

Правилото е, че всичко, което цъфти, трябва да се тори. Ако имате орхидея, която дава цветове през зимата, не я мъчете, а я хранете редовно: тогава тя има голяма нужда

от енергия. За предпочитане са хелатните торове (без урея), за да не се засоли субстратът. През активния период - пролет, лято и началото на есента, торим всички орхидеи; фаленописите се подхранват целогодишно.

Ако торът е обикновен, се разрежда 2-4 пъти повече от указанията на етикета. Растения, които са болни или в покой, не се подхранват.

● Прибавяйте периодично калций и желязо.

● Старите субстрати съдържат повече хранителни вещества от новите и има по-голяма опасност от "прехранване".

● Младите (пресни) субстрати имат нужда от повече азот за изграждане на нормална микрофлора.

● На 3 месеца добавяйте по щипка английска сол за подпомагане на обмяната на веществата и стимулиране на цъфтежа.

Много специфични и компетентни съвети за правилното отглеждане можете да намерите на [www.flowersnet.info](http://www.flowersnet.info). За един от най-нестандартните намирам използването на гореща вода за съживяване на болни и увредени орхидеи.

Разбира се, сред всичките разнообразни видове и семейства орхидеи съществуват и изключения от тези правила. Затова, ако сте си купили нова китка, непременно се поинтересувайте от условията на нейното отглеждане.

Темата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА

## СТРАННИ ЛИЦА, СТРАШНИ ИМЕНА

Природата не спира да ни изумява с безкрайното си въображение, пред което и фотошоупът е безсилен.

Орхидеята с маймунско лице (*Dracula simia*) е изключително рядък вид, който расте само в горите на Югоизточен Еквадор и Перу на надморска височина от 1000 до 2000 м. Впечатлява с дълги хищни зъба, които сякаш стърчат от устата на маймунката.

*Ophrys arifera* напояна на пчела, кацнала върху розово цвете, за да привлече вниманието на мъжките. В опита си да се чифтосат пък те от своя страна се покриват с прашец от орхидеята, който, след като литнат, разнасят навсякъде, опрашвайки други цветя. *Phalaenopsis* Sp. прилича на малко птиче, скрито в нектара на цветето. *Habenaria radiata* се нарича бяла чапла, защото изглежда точно така в пухкавото си бяло оперение. *Peristeria elata* напояна на красив бял гълъб, разперил криле за полет, *Caleana major* пък е удивително цвете като патица в полет.

● Една от най-редките е Златото от Кинабалу (*Paphiopedilum rothschildianum*), открита през 1987 г. и почти заличена от лицето на Земята от безогледни контрабандисти. Тя е забележителна със своите величествени хоризонтални венчелистчета и в дивата природа се среща само в Националния парк Кинабалу в Малайзия, а всеки цвят се очаква с години.

● Най-скъпата орхидея за всички времена - Шенжен Нонке, не може да се намери никъде по света и е плод на дългогодишни усилия в едноименната корпорация. Така растението, създадено на-



ново през 2005 г., било продадено на търг на анонимен колекционер, извършил се с около 202 хиляди долара.

● Най-рядката е Призрачната орхидея, която повече от двайсет години се е смятала за изчезнала. Среща се в много ограничени райони на Куба и Флорида, където условията - висока температура и влажност - ѝ прилягат. Тя няма листа и стебло, съответно не фотосинтезира и се изхранва със специфична гъба в близост до кореновата ѝ система. Цветовете са в зелено и са много трудни за откриване. Цъфти само за три седмици между април и август. Може да си кротува с години и да няма никакви външни признаци за съществуването ѝ, докато не се създадат идеалните условия за цъфтеж. А през това време запалените ценители могат да си я търсят, колкото щат.



НАШ ТВ СЕРИАЛ РЕЖ. Н. ЧЕРНЕВ

ИМЕНАТА НА НАШ АРТИСТ 1929 - 2012

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

ЦЕНТЪР

ГЕРОЙ НА Д. ТАЛЕВ "ЧУД. ДЕН ЧОВЕК"

БИВШ ФРЕНСКИ ФУТБОЛИСТ

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

МАКЕДОНСКИ ФОЛКЛОРЕН АНСАМБЪЛ

КОПРИНА

ЖИВОТИНСКИ ОРГАН

ВХОДНО-ИЗХОДНИ ОТВОРИ

БИВШ НАШ БОРЕЦ О.Ш.

ПОДАРЪК

ПЪКЪЛ ПРЕИЗПОДНЯ

РЕКА В РУСИЯ, ЧУКОТКА

ГЕРОЙ НА ЕМ. СТАНЕВ "КРАДЕЦЪТ НА ПРАСКОВИ"

ПЪРВАТА ЖЕНА (БИБЛ.)

ЕНЕРГИЧНО ВЪЗБРАЖЕНИЕ

ФРЕНСКИ САТИРИЧЕН ВЕСТНИК

ПРОЛЕТНО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ

УРЕД ЗА ТРЕНИРОВКА

ГЕРОИНА НА П. МОДИАНО "ВИЛА "ЪГЪ"

ТВЪРД ВАРОВИК ЗА СКУЛПТУРА, ОБЛИЦОВКА

ГОЛЯМ ВОДОЕМ

ПЕЩЕРА КРАЙ СЕЛО БЪГЛЕН

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА

ЗВЕЗДА ОТ СЪЗВЕЗДИЕ ГОЛЯМО КУЧЕ

НАУКА ЗА СТРОЕЖА НА ТЯЛОТО

КЪРЛЕЖ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ОКОТО

ПРОВИНЦИЯ В САУДИТСКА АРАБИЯ

ТУРИСТИЧЕСКИ АВТОМОБИЛ

РИЯДЪК КОМПЮТ ОТ СЛИВИ, КРУШИ, ЯБЪЛКИ

ГОРЧИВ ГЛЮКОЗИД В КОРЕНИТЕ НА БЛАТНИЯ АЙР

ГЕРОЙ НА У. САРОЯН "МИГОВЕ ОТ ЖИВОТА"

РОМАН ОТ НИЛ ОЛСЪН

СИРОП ПРОТИВ КАШЛИЦА

ПОРОДА КОЗИ

БИВША ЧЕШКА ШАХМАТИСТКА

ГРАД В ИЕМЕН

ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА "БРАЧЕН ЖИВОТ"

КОЖНА БОЛЕСТ

СЛОЖНА СМЕС ОТ ВЪЛНЕН ВОСЪК

ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ "ГЕРОЙ"

КИСЕЛИНА ЗА НАПРАВА НА КЛИШЕТА

НЕОРАНА ЗЕМЯ

СПЕЦИАЛИСТ ПО АНАЛИЗИ

КАМЕРУНСКИ ФУТБОЛИСТ "ТОТЪНЪМ"

ПРИБОР ЗА ИГРА НА ХОКЕИ

ЧАША С ВИСОКО ДЪНО

ПРИРОДНА МИНЕРАЛНА СУРОВИНА

ИГЛОЛИСТЕН ДЪРВЕНО МАТЕРИАЛ

РАДИОМЕХАНИЧЕН ТОКОПРЕКЪСВАЧ

ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ

ХОРА ОТ ГЛЕЖДАЩИ ЖИВОТНИ

ПРИТОК НА ВЕЗЕР ГЕРМАНИЯ

ВТОРИ ПИЛОТ ПЕЧАТАРСКИ НОЖ

КОЖЕН СЕКРЕТ

ЕДРИ НЕОТРОВНИ ВЛЕЧУГИ

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

ПРЕДПАЗИТЕЛИ ЗА КРАКА НА ФУТБОЛИСТИ

ЖИТНО РАСТЕНИЕ

НАШ АРТИСТ "ФАМИЛИЯТА"

ГЕРОИНА НА Б. СИНКЛЕР "ПЕТРОЛ"

СВЕЩЕНА КНИГА НА КИТАЙЦИТЕ

ДВИГАТЕЛЕН МУСКУЛ

ЗЛАТНА ИЛИ СРЕБЪРНА БРОКАТНА ПРЕЖДА

НАША РОКГРУПА

СИСТЕМА НА ОРГАНИЗАЦИЯ НА ТОНОВЕТЕ В МУЗИКАТА


ОПЕРА ОТ ДЖАКОМО ПУЧИНИ

СТРАНСТВУВАЩ ПОЕТ В ЕПАДА

БИВШ ФУТБОЛИСТ НА ЦСКА

ИСПАНСКИ ПИСАТЕЛ 1887 - 1928 "ТРЕЪСТИКА И КАЛ"

Comfortex®



За повече **комфорт** при хранене

РЕЧНИК: АКОРЕН, АЛЕР, АМОРОС, АНАДИР, АСИР, ВАЛИЗ, ВИЛИСИ, ЕКОТО, ИБАНЕС, ИВОН, ТИКЕР.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 18:

**ВОДОРАВНО:** Гергьовден. Тал (Михаил). Вотан. Нео. Диана Дафова. Оти (Мерлин). Отс (Георг). Дар. Онодера. Аман. "Ромен". Ктитор. Ранина. Карабина. Арабика. Мекон. Онан. Си. Бивол. КА. Аз. "На Ком". Енен (Жюстин). Ено. "Аве". "Гераците". Кнесет. Бил. Сет. Кота. Село. Бог. Барокамера. ВЕРО. "Нарине". Анон. Леониди. Литак. "Народен". Свинец. "Там". Милена. ЕМО. Нано (Анъезе).

**ОТВЕСНО:** Централи. Ебонит. Ресор. "Веригата". Его. Мамонал. РАМ. Дебелец. Бик. Поданик. НИСАН. Вир. Нок. Терени. Ода. "Каналето". АЛ. Енот. Каре. Анани. Канон. Дот (Греъм). Мода. Стадо. Кене. Афера. Кор. Не. Хлор. Розентал (Август). Варан. "Неа". ЕСО. ЯВА. Абанос. Вов. Анина. Есенин (Сергей). АТОМИК. Катерина. Атанасов (Атанас). Лоден. Енина. "Името". Ицо.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Прегнечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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





Тодор ДИМИТРОВ

Първият в историята на Шампионската лига финал между два градски съперника обещава интересен край на най-големия европейски футболен турнир. На 24 май, когато в България празнуваме Деня на славянската писменост и култура, в далечен Лисабон един срещу друг ще застанат мадридските Реал и Атлетико. Реал търси своята десета купа в надпреварата, а Атлетико - първата.

За последно Белия балет триумфира в Шампионската лига през 2002 г., когато победи на "Хемпдън парк" Байер Леверкузен с 2:1. За немския тим игра Димитър Бербатов, а победния гол реализира Зинедин Зидан. Именно френският мажорник с топката наскоро обяви: "Аз съм много щастлив, че успях да спечеля деветата европейска купа, но сега се надявам да достигнем и десетата. След 12 години суша Реал трябва да спечели пак Шампионската лига".

За Реал тази десета купа е изключително важна. За това говори и фактът, че след разгрома с 4:0 срещу Байерн в Мюнхен играчите на Карло Анчелоти дори не изчакаха последния съдийски сигнал, за да покажат на феновете си фланелките с надпис: "A por la Decima".

Италианският треньор обаче трябва да реши няколко важни задачи, като осъществяването е да намери заместник на наказания Шаби Алонсо. Под въпрос е френският нападател Карим Бензема, който се намира в чудесна форма, но лекува контузия. Последните тестове са показали, че травмата не е толкова сериозна и той има шанс да се възстанови, както направи Пепе. Най-добрият футболист в света Кристиано Роналдо се завръща в Лисабон, откъдето тръгна за големия футбол.

Историята на грузия мадридски клуб е доста по-различна от тази на Реал. Въпреки че в последните пет години Атлетико спечели два пъти Лига Европа, участието на тима на финала в Лисабон ще е едва втората поява на Атлетико в последния мач от Шампионската лига.

Всъщност първата изва е доста отдавна, още когато турнирът носеше името КЕШ - през 1974. Тогава легендарният нападател Луис Арагонес (който беше селекционер на Испания при спечелването на европейската титла през 2008) вкара гол шест минути преди края на мача и испанците бяха сигурни, че трофеят е техничен. Байерн обаче изравни и финалът трябваше да се преиграва. При втория опит баварците спечелиха с 4:0 и за Атлетико остана докосването до купата, нищо повече. Именно Арагонес е голмайстор №1 в историята на Атлетико, но той си отиде от този свят на 1 февруари на 75 години.

# ПОБЕДИТЕЛЯТ ВЪВ ФИНАЛА Е ЯСЕН - ИСПАНСКИЯТ ФУТБОЛ



Диего Коша

Кристиано Роналдо

ни. Оттогава феновете и клубът посвещават всички успехи на Атлетико през сезона на Арагонес. Последната битка в Шампионската лига няма да е изключение.

За букмейките Реал е фаворит срещу

Атлетико, но Диего Симеоне има с какво да изненада Роналдо и компания. В края на миналия сезон Атлетико победи Реал на финала за Купата на Краля, а през настоящата кампания в Ла Лига Атлетико има победа и равен в двата си мача със своите съграждани.

Каквото и да се случи на 24 май около полунощ българско време, победителят ще бъде един - ИСПАНСКИЯТ ФУТБОЛ!

BGfootball.com

**BGathletic.com**  
Леката Атлетика  
в един сайт

Презареди с Амбинор!

# Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

**ECOPHARM**  
www.ecopharm.bg



Феновете на "Ботев" (Пловдив) из-ползваха заря, запалиха стадиона, нахлуха на терена, прекъснаха финала... Дори това не попречи на "Лудогорец" да спечели и турнира за купата на България, с което за втори път - след 2012-а, да запише златен дубъл. Оттогава "зелените" са изтървали само два трофея за три сезона в България - купата и суперкупата през миналата година. Сега "грешката" бе поправена. С начина, по който "зелените" приключиха шампионата и турнира за националния трофей, показаха, че са поне една класа над всички останали.

Пари, ще каже някой. Ами не изцяло. Ето, финалът срещу "Ботев" в Бургас бе сблъсък на пари срещу пари. При това в Пловдив харчат с по-широки пръсти. Базата в "Коматев" е по-добра от тази на шампиона. Строят и стадион за чудо и приказ - един от най-хубавите на Балканите. Вземат ако не по-скъпи звезди, то поне толкова, колкото струват и тези на разграбчани.

Защо тогава "Лудогорец" почна да мачка още от първия си сезон в елита и сега е на път да затвори цикъла с поредната и вече по-мощна атака на Шампионската лига? А "Ботев" - славният

# И С ПОЖАР НЕ УСПЯХА ДА СПРАТ „ЛУДОГОРЕЦ“

● На „Ботев“ (Пловдив) му липсва познатото - характер



и подкрепян от хиляди, може да е само подгласник на този етап и нищо повече? Може би освен пари трябва и план. Също така и структура. Хора, които да внушат на футболистите характер на победители. Видяхме го не само на финала, а и в първенството - "Лудогорец" надиграва съперниците си, там са направили екшън.

В "Ботев" още не са. Заради горното сегашната формула в "А" група устройва шампиона, тъй като тимът обикновено си взема дербитата. "Ботев" ги печели само у дома, докато извън Пловдив демонстрира среднячески провинциализъм. Да видим дали с Димитър Димитров - Херо като спортен директор това ще се промени.

А все пак голямото събитие както за лудогорци,

така и за българския футбол в отминалия шампионат, бе походът на "зелените" в Европа. Българските клубове толкова рядко правят подобни рейдове в турнирите, че очаквано цялото внимание на футболния фен отиде там.

Логично на този фон битките в първенството минаха на заден план. Не беше толкова интересно. То и мотивацията на Стоев и компания в "А" група поспадна, благодарение на което интригата живуркаше някак. А в началото на сезона клубът претърпя трус, когато бе уволнен треньорът Ивайло Петев. Добродетел на Стоев е, че доразви направеното от Петев, обедини съблекалнята и прокуди психологическите проблеми. А не тръгна да твори революции - нито в играта, нито в структура-

та на спортно-техническо ниво. Това бе ключов момент, тъй като в България треньорските промени обикновено имат само временен положителен ефект. Вижте "Левски".

Сега голямото предизвикателство пред "Лудогорец" не е четвърта поредна титла, а пробив в Шампионската лига. Това в Разград го знаят добре. Би трябвало. Дори ако се наложи да бъде жертван вътрешният фронт догодина, достигане до групите в турнира на милионерите ще затвори един цикъл на

"проекта "Лудогорец", колкото и това словосъчетание да не се харесва на "хейтърите". Съответно горното означава, че при влизане в Шампионската лига футболна България отново ще се вълнува повече от европейските гастроли. Там е истината.

Изпратихме сезон с нова формула. Скоро ще разберем как ще се произнесе БФС за следващия шампионат с 12 отбора в "А" група. Въпросът е дали толкова изобщо ще започнат или дори помалко. Новият формат донесе стар шампион. При тази класа на "Лудогорец" каквото и да е, няма да е от голямо значение за наличие на по-сериозна конкуренция. Всички играха повече мачове едни срещу други. Но като цяло в българския футбол не важи старата истина за количествените натрупвания и качествените изменения. Да, гледахме повече дербита, но не и по-добър футбол.

## София посреща „Спортувай с Иззи Кредит в твоя град“ на 24 май

Голям спортен празник ще забавлява софиянци на 24 май - Деня на славянската писменост и култура. Тогава столицата е домакин на поредното издание от веригата спортни турнири "Спортувай с Иззи Кредит в твоя град", в които всеки може да се включи безплатно в състезания по лека атлетика, колоездене и баскетбол 3 на 3.

Спортният празник ще се проведе в Борисовата градина, като състезанията ще започнат от 10 ч. Записването ще става на място до 9.30 ч. Дотогава всеки може да заяви участието си и на [www.easycredit.bg/sport](http://www.easycredit.bg/sport). Организаторите очакват силен интерес, тъй като вече са се записали няколко хиляди души.

Победителите в трите спорта ще си разпределят награден фонд от 3000 лв., под формата на парични и предметни награди. Най-добрите в леката атлетика и колоезденето на възраст над 18 год., както и баскетболните отбори шампиони над 18 год. ще играят на националните финали на 14-15 юни в курорта "Албена".

София е седмият град домакин в тазгодишното издание на "Спортувай с Иззи Кредит в твоя град". Плевен, Русе, Пловдив, Благоевград, Кюстендил и Варна вече излъчиха най-добрите си спортисти измежду близо 4000 участници. Предстоят турнири в София и Бургас. Състезанията в Бургас трябваше да се проведат на 10 май, но заради лошото време празникът беше отложен за 1 юни.



Както във всички градове досега, организаторите обещаваат специално внимание и за децата в София. Професионални аниматори ще ги забавляват с игри с награди. В рамките на софийското издание на "Спортувай с Иззи Кредит в твоя град" ще се проведе и вторият турнир по баскетбол 3 на 3 за купата "Васил Манченко". Участие в него ще вземат отбори от столични училища на възраст 15 - 18 год.

"Спортувай с Иззи Кредит в твоя град" се организира от финансовата институция Иззи Кредит с подкрепата на Асоциация "Спорт в свободното време" и общините на градовете домакини. Кампанията има за цел да популяризира и стимулира спорта за здраве и удоволствие и грижата за доброто физическо състояние. Общият награден фонд в състезанията е 27 000 лв. под формата на парични и предметни награди.

## СПОРТУВАЙ С ИЗЗИ КРЕДИТ В ТВОЯ ГРАД

Ако обичаш спорта, ако си фен на леката атлетика, колоезденето и баскетбола или просто искаш да се забавляваш с приятели, включи се и ти, напълно безплатно в твоя град!

**КОЛОЕЗДЕНЕ // ЛЕКА АТЛЕТИКА // БАСКЕТБОЛ**

**СОФИЯ - БОРИСОВА ГРАДИНА | 24 МАЙ 2014 | 10:00**

**ЗАПИШИ СЕ СЕГА на**  
[www.easycredit.bg/sport](http://www.easycredit.bg/sport) или на място в  
 деня на събитието от 8:30 до 9:30 часа.

**EasyCredit**  
 без допълнително таксуване  
**0700 18 100**

# Лято 2014

## Сицилия ЗАКИНТОС КРИТ ХАЛКИДИКИ

повече за нашите предложения - на стр. 2