

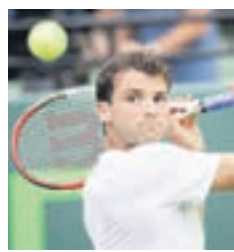
ЕНЕРГИЯ



Защо и как се повиши цената на тока

на стр. 6

ТРИУМФ



Григор Димитров записа нечуван успех на Уимбълдън

на стр. 32

Actavis

Над 700 000 читатели всяка седмица

Брой 26 (107), 8 - 14 юли 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Н. Пр. Андраш Клейн,
посланик на Унгария у нас:
**Ревниви сме
към
националните
ни интереси**

Интервю на
Гита Минкова
на стр. 7

**Реалистичните
задачи
пред
служебното
правителство**

на стр. 4

**Лидерите
приеха
стратегическа
програма
за бъдещето
на Европа**

на стр. 8

**Последен шанс
за кандидат-
стване в чужд
университет**

на стр. 12

**Ако дължите
пари, могат
да ви осъдят
и без да
присъствате**

на стр. 16

ПРИЗВАНИЕ



Доц. Красимир Генов
лекува заплетени
неврологични
проблеми

на стр. 19

ЕСOPHARM Без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

Антихистамин лекарство против безплатно предпоставяне за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ЕСOPHARM

България: ЕОФАРМ ЕООД, Булевард "Червен бряг" № 14, Бл. 3, 1027 София, България
Тел: 02/ 563 15 90, 563 15 97, Факс: 02/ 563 15 81

Хранителна добавка

Memostore

За допълнителна памет -

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

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

ЕСOPHARM

1027 София, България, Булевард "Червен бряг" № 14, Бл. 3
Тел: 02/ 563 15 90, 563 15 97, Факс: 02/ 563 15 81

Руски журналисти посетиха български курорти

Група журналисти, представители на едни от най-влиятелните и четени руски медии, сред които информационната агенция "Интерфакс", интернет изданието "Газета.Ру", най-тиражните вестници "Комсомолска правда" и "Московский комсомолец", седмичното обществено-политическо списание "Руски репортер" и изданията "Аэрофлот World" и "VIM Magazine", направиха едноседмична обиколка из Централна и Източна България. Те гостуваха у нас по покана на заместник-министъра на икономиката и енергетиката с ресортуризъм Бранимир Бо-

тев и участваха в редица събития и срещи с представители на местната власт, на висшата държавна администрация, със собственици и мениджъри на големи туристически обекти в България. Журналистите имаха възможност да разговарят и със свои сънародници, почиващи в България, както и със собственици на недвижими имоти у нас.

Основна цел на визитите бе да се представи реалната обстановка в българските курорти, да се почувства настроението на почиващите и да се опровергават спекулациите, тиражирани миналата седмица в някои руски



медии, че в България има опасност за туристите и туристическия сезон заради силните дъждове. По време на обиколката представителите на медиите от Русия имаха възможност да се уверят лично, че слуховете са неверни и сезонът протича успешно, а сигур-

ността и комфортът на почиващите у нас чужденци, включително руснаци, не са накърнени по никакъв начин. Заедно с това целта на информационния прес-тур бе представянето на голямото разнообразие и високото ниво на туристически услуги и продукти в България.

Хлябът може да поскъпне заради цената на тока

Заради повишените цени на тока може да купуваме и по-скъп хляб. Такива са прогнозите на хлебопроизводителите у нас. Според специалисти в бранша скокът в цената на хляба ще е минимум 5-6 стотинки за брой. В момента килограмът струва между 1 лев и 1,20 лв.

Производителите обаче са притеснени, че едва ли могат да си позволят да вдигнат рязко

цените заради ниските доходи на българите. Скокът на електроенергията ще нанесе най-голям удар върху малките хлебопекарни и кварталните фурни. Затова освен хляба се очаква да поскъпнат банички, кифли и други закуски.

По-малко ще е оскъпяването при големите хлебозаводи, тъй като те се снабдяват с електроенергия от свободния пазар.

ЧЕЗ издаде новия "Пътеводител за клиента"

Как се разсрочва плащането на ток, как се проверяват сметки, как да реагираме при нередности по мрежата и много други съвети по потребителски теми предлага новото издание на "Пътеводител за клиента" на ЧЕЗ България - 40 страници полезна информация.

Пътеводителът съдържа любопитни данни за най-често заявяваните услуги на ЧЕЗ и за техните предимства, за това как се формира сметката за електроенергия и как тя може да бъде намалена.

В раздела "Консумирайте разумно" е посочено потреблението на основните електроуреди в едно домакинство, има практични съвети как то може да се контролира. Експертите предлагат и "Карта за потребление", в която клиентът може да вписва месечната си консумация и така да проследи динамиката на собственото си потребление.

Изданието съдържа още актуална информация за българския енергиен пазар, вкл. за стартирането на пазара на балансираща енергия и на енергийната борса. Специалният раздел "Детски кът" е със съвети за разумно използване на електроенергията, насочени специално към най-малките потребители.

Книжката се разпространява в тираж от 20 000 в Центровете за обслужване на клиенти в Западна България. В онлайн формат тя може да бъде намерена на корпоративния сайт на ЧЕЗ: http://www.cez.bg/edee/content/file-other/bugara/promo-boxes/orange-manal_2014_final.pdf.

Още информация на тел. 0700 10 010 и на сайта www.cez.bg.



CredoWeb
Вижте новата
социална мрежа за здраве
[credoweb.bg!](http://credoweb.bg)



Информация за най-новите подходи
в лечението, услуги
и медицински центрове



Отговори на Ваши въпроси от лекари,
стоматолози и фармацевти



Възможност бързо и лесно
да намерите точния за Вас
лекар или зъболекар

Включете се сега!

www.credoweb.bg

IN MEMORIAM



На 6 юли внезапно почина известният български журналист Чавдар Киселинчев. През последните години той беше международен наблюдател на в. "Животът днес". Анализите му за политическите и икономическите лостове, движещи световната политика, предизвикваха широк читателски интерес. Роден е на 7 септември 1939 г. в София. Дълги години работи в Българското национално радио, където е водещ международник. Ще го запомним като човек, приемащ работата си за мисия и като всеотдаен учител и приятел.

Поклон пред паметта му!

В епицентъра на медиите

Решенията в 12 без 5

Само за ден - 30 юни, бяха подадени общо 147 поръчки за строителство, над 260 за услуги и 186 за доставки. В последните два работни дни на юни - 27-и и 30-и, само АПИ е пуснала търгове за 760 млн. лв. Така са били хванати старите разпоредби на Закона за обществените поръчки, за да бъдат обявени търговете. От 1 юли влязоха в сила множество промени в ЗОП, голяма част от тях недоизпипани. Много от промените засягат строителните поръчки, като например наложената забрана за класиране на оферти по най-ниска цена, въвеждането на задължителен предварителен контрол при строителни договори за над 10 млн. лв. и др.

Мария Койчева,
в. "Сегга"

Идеята в сегашната обществена атмосфера правителството на Орешарски да определи Сергей Станишев за български еврокомисар е точно толкова абсурдна и обидна, колкото и идеята на същото правителство от преди една година да избере Делян Пеевски за председател на ДАНС. Тогава хората излязоха на улицата, най-вероятно ще излязат и сега.

Иван Кръстев,
в. "Дневник"

Главният секретар на МВР Светлозар Лазаров е назначен от правителството за 5-годишен мандат, който не може да бъде прекъсван от следващ кабинет. То-

ва предвижда новият закон за МВР, който отне и правомощието на президента да разписва това назначение. Този случай е само черешката на тортата, която БСП и ДПС - често в противоборство, приготвят в момента. В деловодството на Народното събрание само за последния месец са внесени 32 предложения за промени в законодателството. Това е рекорд за тази година. За сравнение - през април предложенията са били три пъти по-малко. Тази активност се случва въпреки факта, че сегашният парламент си отива. Или може би точно поради това.

И паднаха всички задръжки.

Стремежът за овладяване на повече и повече позиции, свързани с разпределянето на огромни ресурси, вече е неприкрит. Успоредно с лобистките поправки и назначенията върви и директно раздаване на пари.

Иван Бедров, dw.de

Технологично няма причина да се бърза с номинацията на български еврокомисар. Предложенията формално могат да се направят през август, изслушванията ще са през септември. Искаме ли наистина г-н Станишев да бъде изслушван в ЕП и да чуем обясненията му за връзките с г-дата Пеевски и Василев, за сътрудничеството с "Атака", както и за гафове по "Южен поток"? Или ще убеждаваме всички евродепутати да мълчат и да не питат,

че да не се изложим?

Даниел Смилов,
clubz.bg

Да, няма да могат да приемат законите, чрез които могат да останат на власт, след като слязат от власт - като вече приетия закон за циментиране властта на Доган в МВР например. Но ще продължат с невъзмутима наглост да "управляват" - да раздават държавни поръчки, да номинират еврокомисар - когато вече хората не могат да търпят в София, да го сложат в Еврокомисията подобно на куче в каруца.

Огнян Минчев,
Фейсбук

Корпоративните интереси, които доминират поведението на партиите, имат изгода от сравнително дълъг и интензивен период на политическо безвремие. Независимо че Народното събрание дори не може да приеме и следва седмичната си програма, правителството работи интензивно. Поне в момента дори и формално липсва парламентарен контрол върху изпълнителната власт. Скандалните назначения могат да продължат. Нищо не може да попречи на разпореждането с държавна собственост.

Независимо от политическите декларации изглежда, че единственият шанс за европейска кариера на Сергей Станишев остава свързан с България. Изглежда все по-вероятно правителството и БСП да се

опитат да наложат кандидатурата на Станишев за еврокомисар.

Антоний Гълъбов,
"Труд"

БНБ е формулирала предложение за наказателно преследване на разгласяването на информация, свързана с банките и финансовите институции. Текстът вече е внесен в Народното събрание от зам.-председателя на ДПС Йордан Цонев на 30 юни 2014 г. Според предлаганата нова разпоредба разгласяването на невярна или друга информация за банки и финансови институции ще подлежи на наказание затвор. Редакцията й поставя сериозни предизвикателства пред свободата на словото. Трябва да има граници пред злосторници, които биха искали да подкопаят системата. Но тези злосторници може и да са в системата и тогава един подобен текст ще защити тях, а не гражданите и стабилността.

Александър Кашъмов,
bivol.bg

По всички медии позитановските слагачи спрягат името на Станишев за възможна и "достойна" кандидатура за еврокомисар.

Тези другари на партийния вожд дали си представят как ще изглежда директното предаване на изслушването на кандидатурата пред депутатите от европарламента? Защо те искат целият свят да слуша мрънкащите отговори на Станишев на иначе ака-

демичен английски, който ще трябва да отговаря за милионите на Моника, за аферата Хохергер, за назначението на Пеевски, за кистинбродската фалшификация, за изгубените секретни документи, за Батко и Братко, за сирийските воаяжи на БСП активистите, за уклончивата позиция за руската агресия срещу Украйна, за поредния управленски провал на Партията и за нежеланието уж социалистическата партия да осъди престъпленията на комунистическия режим?

Евгений Михайлов,
vevesti.bg

Съмненията, че присъдата на бившия вътрешен министър Цветан Цветанов - 4 години лишаване от свобода, е част от задкулисна сделка, се потвърдиха. Съпругата на съдия Тони Гетов, който осъди ефективно на 29 май бившия вътрешен министър, е получила подарък - преназначение и втори мандат в българската мисия в Берлин.

Със заповед на външния министър Кристиан Вигенин Албена Петкова Гетова е вече преназначена на длъжност съветник в ЗП - Берлин. Най-любопитното от тази заповед е, че е издадена на 13 юни 2014 г., а реално трябва да влезе в сила от 1 януари 2015 г. Предвидливо и старателно някой се е погрижил важната дама 6 месеца по-рано да бъде гарантирана с важния пост. Faktor.bg получи скандалния документ, който урежда още 104 калинки с топли дипломатически местенца.

Faktor.bg

ПОСОКИ

Година без отговорност



Петър ГАЛЕВ

Докато чакаме да спасят загиващата спешна медицинска помощ, цялото здравеопазване ще рухне. Но не за друго, а защото така и не стана приоритет на управляващите. През последната година мнозинството в парламента и здравното министерство не направиха нито една стъпка към стабилизация в сектора. Държавата продължи да осигурява огромен контингент хора с половин вноски. Никой нищо не предприе срещу отказващите да плащат осигуровката си. Мнозинството от лекарите остана с мизерни заплати. Броят на болниците във всяка паланка продължи да се увеличава все едно се откриват квартални бакалии. Уродливите клинични пътеки са си в пълна сила. Какъв резултат чакахме? И сега, вместо да гласуват спасителни мерки, депутатите правят назначения като за последно и пробутват лошо миришещи законопроекти. Не знам дават ли си сметка какво ги очаква, когато дори във водещите болници изнемогнат с лекарства, ток, вода, заплати. Досега чуваме само приказки как всичко ще е ОК. Очевидно стратегията е всеки следващ скандал и срыв да развива остротата на предишния. Докато работата се добува до служебното правителство, което ще трябва да изкупи греховете за годината на безотговорността. Не че предишните години бяха ползотворни за медицинската помощ в България. И така ще бъде, докато ние, потърпевшите, не поставим конкретни искания за спасяване на жизненоважните сектори и не извоюваме ясни писани ангажменти от желаещите да ни оглавят. А ако след това се разсеят, вече знаем маршрутите на гнева в центровете на големите градове. Гражданският натиск е политическият борд над България. Няма друго спасение.

СТОП КАДЪР



Най-големият български седмичник "Животът днес" вече се разпространява и чрез нови щендери на възлови места в центъра и кварталите на София

Политическият преход изисква стабилност

- Какво да очакваме от служебното правителство?
- Възможен ли е консенсус по кризисните въпроси?
- Какъв трябва да е служебният премиер?



Димитър Димитров,
социолог и политолог,
бивш член на ЦИК

Задачата на служебния кабинет са честните избори

Технически всички партии са в предизборна кампания, след като датата на изборите е обявена. Оттам насетне всяко тяхно действие ще е подчинено на логиката на предизборната кампания. Затова и депутатите в НС могат да приемат единствено закони и текстове, по които съществува пълно съгласие. Скоро сме имали служебен кабинет. В конституцията много ясно е записано, че неговите правомощия

са ограничени - както във времето, така и като компетентност, така че едва ли можем да очакваме служебният кабинет да възвърне доверието в политическите процеси, в актьорите, които са въввлечени. Той има много ясен времеви хоризонт и предполагам, че ще се съсредоточи върху онзи неизбежен дневен ред, зададен отвън - върху детайлите от преговорите за споразумението с Брюксел, кои-

то се отнасят за плащанията по предходните периоди, както и за бъдещи периоди, когато ще трябва да бъде договорена все пак програмата за паричните потоци, идващи от Брюксел. Предполагам, това ще е най-важният приоритет на този служебен кабинет. Това е изцяло в правомощията му, не се нуждае от парламентарна санкция и съм убеден, че ще бъде фокусът в работата на служебното правителство.



Доц. Александър Маринов,
социолог, преподавател по
специалността "Публична
администрация"

Важно е премиерът да е опитен и с добра репутация

На теория, ако в кабинета бъдат включени авторитетни личности и вършат работата си професионално, това би могло да повиши доверието в институциите и да подобри имиджа на президента. Служебното правителство едва ли може да подобри отношението към партиите. Нещо повече, ако си върши работата както трябва, служебният кабинет е твърде вероятно да влезе в противоречие с някои от партиите по повод някои от действията им. Например с досега управлявалите, защото сигурно ще му се наложи да разчиства натрупани проблеми. Служебното правителство има достатъчно правомощия, за да осигури стабилно временно (поддържащо определени параметри) управление. Друг е въпросът дали съставът му и указани-

ята, които ще получи от президента, ще го позволят. Основна задача на управлението е недопускане на рязко влошаване на ситуацията, отмяна на някои решения на изпълнителната власт и прилагане на други, които не се изпълняват. Но какво точно ще върши, зависи от няколко неща: личността на премиера; политическата рамка, спусната от президента; ниво на екипност; външни зависимости. Разбира се, и развитието на политическата ситуация.

Процедурата по избор на служебно правителство не предполага консенсус, но по принцип не е лошо да се осигури някаква висока степен на легитимност чрез диалог относно най-важните цели и състава на правителството. Но в случая е трудно да се посочат партньори в този диалог,

които сами имат достатъчна легитимност. Основните партии със сигурност не могат да допринесат в това отношение. Те вече се опитаха по един доста груб начин да натрапят на президента някакви насоки, може би и конкретни имена. Опитите за постигане на съгласие могат лесно да се изтълкуват като задкулисна договорка.

Няма никаква нужда премиерът да е финансист - нали затова има финансов министър, който при липса на действащ парламент придобива особено голяма власт. Важно е бъдещият служебен премиер да е опитен, добър управленец, да се ползва със сравнително добра репутация и да има някаква собствена физиономия. Поради тези изисквания (при това минимални) се вижда, че задачата не е лесна.



Проф. Георги Близнашки,
експерт по конституционно
право

Правителството не трябва да си поставя свръхамбициозни цели

По принцип провеждането на свободни избори, чийто краен резултат се приема от обществото и не се оспорва впоследствие, е основната задача на едно служебно правителство. Но в крайна сметка неговите задачи зависят до голяма степен и от политическата конюнктура. Едно правителство, създадено в условията на финансова криза, очевидно трябва да проявява изключително внимание и към състоянието на банковата система и прочее. То си е едно отговорно правителство, макар че тази от-

говорност се носи единствено и само от държавния глава. Служебното правителство не трябва да си поставя свръхамбициозни цели, но заедно с това не трябва да оставя събитията да излизат извън контрол. То има ограничен хоризонт, оттук и ограничени цели и задачи. По своя замисъл служебното правителство не трябва да съдържа политически ангажирани лица. То трябва да вдъхва доверие у всички, че изборите няма да бъдат манипулирани и няма да се стигне до злоупотреби. То предполага експер-

тен характер. Именно затова задачата е възложена на държавния глава, да се надяваме, че той ще се справи.

Каква да бъде фигурата на служебния премиер зависи и от ситуацията, в която се намираме. В случая един технократ е за предпочитане, особено ако е специалист и в областта на финансите. По-скоро това трябва да бъде и човек, който да вдъхва доверие.



Банковата система в България е добре капитализирана и има високи нива на ликвидност спрямо останалите държави в ЕС. С тези не особено ясни за редовия потребител констатации и с одобряване на 3,3 млрд. лв. в подкрепа на банките у нас Европейската комисия (ЕК) побърза да успокои притеснените граждани, които започнаха да теглят средствата си от трезорите след слухове около Корпоративна търговска банка

Мирослава КИРИЛОВА

"И друг път Европейската комисия е одобрявала подобен тип схеми за подкрепа и стабилизиране на банковите системи и финансовите пазари на други членки на ЕС", коментираха специално за в. "Животът днес" от пресслужбата на зам.-председателя на ЕК и европейски комисар по конкуренцията Хоакин Алмуния. Преди той приветства мярката спрямо България. Такива схеми са прилагани в австрийския финансов сектор за гаранции и рекапитализация през 2008 г., за подкрепа на кредитни институции в Кипър през 2009 г., за мониторинг и одит в Белгия през 2010 г., за спасителна помощ за "Рош-килде банк" в Дания (2008), за ликвидация на кредитна институция във Франция през 2012 г. и още десетки пъти в Гърция, Люксембург,

(КТБ) и Първа инвестиционна банка (ПИБ). Финансовата паника беше туширана, след като ЕК одобри схема за отпускане на държавна помощ за банковия сектор на България. От Брюксел подчертаха, че средствата трябва да дойдат от държавата, като ролята на ЕК в този случай е да анализира дали няма да има изкривяване на пазара и един участник да получи нечестно предимство пред другите.

Ирландия, Унгария, Полша, Португалия, Испания и др.

Според ЕК ситуацията е под контрол

"Комисията приветства действията на българските власти за поставянето на ситуацията под контрол. Вярваме, че ще се справят със специфичните обстоятелства в така възникналата ситуация", подчертаха от офиса на Хоакин Алмуния. Премиерът Пламен Орешарски увери, че досега не се е наложило да бъде използван нито лев от предвидената държавна помощ за осигуряване на ликвидност на банките, одобрена от ЕК. Според икономисти въпросните 3,3 млрд. лева могат се вземат от фискалния резерв или от Българската банка за развитие, но във всички случаи става дума за извънбюджетни средства.

"Истината е, че няма криза на доверието на

потребителите към банковия сектор в България и ежедневните банкови показатели го доказват", заяви икономистът от "Индъстри уотч" Лъчезар Богданов. Обективни данни от БНБ за платежната система и за левовите

Няма криза в доверието към банките

в обръщение показват, че има съвсем минимални увеличения на тегленията от другите банки на 26 и 27 юни, в разгара на кризата с КТБ и ПИБ. "Безспорно имаше прехвърляне на средства от една банка към други, но това не доведе до разклащане на банковата система или до създаване на рискове за ликвидността за всички български банки", подчерта Богданов. Според експерта, поставени в стресова ситуация, президентът, политическите партии, правителството и БНБ са реагирали доста бързо и адекватно.

Банковият сектор е готов да подкрепи бизнеса

Асоциацията на банките в България също одобри стъпките за преодоляването на шоквата паника сред вложителите в КТБ и ПИБ. "Банковата система е една от най-конкурентните, модернизираните, реформирани и строго регулирани индустрии в България. Силата на този сектор е в спазването на стриктни и ясни местни и международни пазарни правила за функционирането му", подчертаха

от асоциацията. В становището си те допълниха, че общото съгласие на държавните институции и политическите лидери за недопускането на намесата на непазарни методи в системата под формата на неаргументирани политически изказвания, разпространение на слухове и неверни твърдения е предпоставка системата да се завърне към нормален работен режим. Така секторът ще може да продължи да изпълнява основната си задача - да предоставя необходимите финансови услуги на българските граждани, фирми и институции. Сред препоръките на Асоциацията на банките е управляващите да дадат приоритет на създаването на пазарни условия за насърчаване на предприемчивостта и подобряване на бизнес средата. "Банковият сектор е в готовност да подкрепи институциите, българските граждани и бизнеса у нас в тези процеси", допълниха от асоциацията.

Инвестиционният климат няма да се промени

Сътресенията в банковата система на Бъл-

гария няма да се отразят на кредитния рейтинг на страната засега, коментира рейтинговата агенция "Стандарт енд Пуърс" (Standard and Poor's), цитирана от Ройтерс. В средата на юни агенцията понижи дългосрочния и краткосрочния кредитен рейтинг на България в чуждестранна и местна валута с една стъпка от 'BBB/A-2' на 'BBB-/A-3' със стабилна перспектива заради политическата обстановка и липсата на реформи.

От агенцията посочиха, че властите полагат усилия да ограничат разпространението на проблемите в банковия сектор и ситуацията, свързана със сътресенията в КТБ и ПИБ, се стабилизира. Икономисти коментират, че едва ли последните събития ще се отразят на инвестиционния климат у нас заради бързото овладяване на банковата паника.

По-рано рейтинговата агенция Фич също коментира, че проблемите на КТБ са изолирани и няма да се разпространят в поширокия банков сектор, а ако има недостиг на капитали в банката, той може да бъде покрит от държавата и акционерите.

Клиентите на Fibank с ВИП услуги за лоялността

Fibank (Първа инвестиционна банка) премахва таксата за поддръжка на сметки на всички лоялни клиенти (физически лица), които не са изтеглили спестяванията си в периода на паниката (23 до 30 юни включително), породена от криминалната атака срещу банката.

Всички сметки на лоялните клиенти на Fibank ще бъдат без такса за поддръжка до края на годината. Лоялните клиенти ще получат и дебитна карта Debit MasterCard, която е без такса за поддръжка за

първата година, и с нея ще могат да теглят без такса от всички банкомати на територията на страната. Освен това клиентите ще внасят своите средства и откриват нови сметки без такси.

"Решихме да предложим на всеки лоялен клиент на Fibank допълнителни привилегии. Благодарим за доверието в нас", коментираха от ръководството на банката.

Преференциалните условия за лоялните клиенти влязоха в сила от 07.07.2014 г.





Бисер ТЕРЗИЕВ

Скок в цената на тока преди парламентарни избори! Такова чудо досега българската електроенергетика не беше допускала. Но - факт! Утрото на новия български празник "Джуляя" започна с жици! Жици, от които се леят не само тонове от хард рок, мелбди рок и хевиметъл парчета, но и по които вече тече по-скъп ток към нас, потребителите.

Решението на Държавната комисия за енергийно и водно регулиране (ДКЕВР) наистина изглежда твърде странно не само на фона на многобройните уверения както на шефа на държавния регулатор Боян Боев, така и на самия енергиен министър Драгомир Стойнев, че цените на тока няма да мърдат нагоре поне до 1 октомври. Странно е и на фона на решенията на ДКЕВР през последните 15 месеца, когато тарифите бяха намалявани последователно три пъти.

Предизвестеният скок в цените на тока

Увеличението на цените на тока от 1 юли обаче изглежда странно само отдалече. За хората, които следят енергийния отрасъл отблизо, решението на ДКЕВР от 30 юни беше отдавна предизвестено. Трагичното финансово състояние на НЕК стана известно още по време на служебния кабинет на Марин Райков. От тогава насам данните за огромните задължения на Обществения доставчик се препотвърждават многократно, и то всеки път с все по-черни краски. Самият Държавен регулатор откри подготовката за обявяването на решението си за скока на тарифите чак на 25 юни,

когато официално обяви, че НЕК е натрупала задължения от близо 3 млрд. лева. Още същия ден беше намекнато, че посъпване на тока ще има, но най-вероятно от 1 октомври тази година. Сега вече е пределно ясно, че лекият скок на цените на електроенергията от 1 юли е своего рода само психотест как ще се приеме по-голямо посъпване наесен.

Сериозен дефицит в приходите на НЕК

Защото основният проблем на българската енергетика е тежката ликвидна криза, в която изпадна НЕК, чийто финансов дефицит вече достига 3 млрд. лева. С криворазбраните си социални политики няколко поредни правителства отвориха в сметките на НЕК огромни каверни. В приходите на Обществения доставчик зейна дупка от 720 млн. лв. само поради факта, че разходите за изкупуване на електроенергията, произведена от възобновяеми енергийни източници (ВЕИ), дълго време не бяха заложени в ценообразуването на тока. Отделно дефицитът в НЕК само по дългосрочните договори за изкупуване на енергията от двете американски централи в комплекса "Марица-изток", сключени на 13 юни 2001 г. с благословията на тогавашния премиер Иван Костов, възлиза на 382 млн. лева. Неотдавна стана известно, че НЕК дължи и около 350 млн. на АЕЦ "Козлодуй". Непокритите разходи на НЕК от близо 1,5 млрд. лв. за изграждането на "Цанков камък" и за АЕЦ "Белене" на този етап нямат никакво отношение към цената на тока, а само към финансовата ликвидност на Обществения доставчик, но - само на този етап, а той няма да е никак дълъг. Ситуацията няма да е чак толкова трагична, ако ДКЕВР беше успяла да защити във Върховния административен съд (ВАС) решението си от 2012 г. за

ДКЕВР пак постави каруцата пред коня

● Крайно време е българската индустрия да престане да субсидира електроенергията за бита

въвеждане на временни цени за достъп до мрежата с цел да намали финансовия дефицит в приходите на НЕК. Благодарение на това решение за кратко време НЕК събра близо 300 млн. лева, които след решението на ВАС ще трябва да връща на собствениците на ВЕИ централи. Нещо, което със сигурност допълнително ще увеличи финансовия дефицит в НЕК.

Как може да се излезе от това трагично финансово състояние

Вариантите са само два.

Първият включва две много тежки задачи:

1. Да се намалят задължителните разходи на НЕК за изкупуване на енергията по дългосрочните договори с двете американски централи в енергийния комплекс "Марица-изток". В ЕС вече има прецедент за преразглеждане на подобни дългосрочни договори, който беше реализиран в Полша. Сега ние ще разчитаме именно на него, за да бъде приложен той и в България с разрешението на ЕК. Трябва да се отбележи, че тук става дума и за двукратно свиване на количеството електроенергия, която НЕК изкупува за продажба на регулирания пазар. ДКЕВР препоръча на НЕК да се договори с "Ей И Ес Марица-изток 1" да купува от нея само 50% от произведената електроенергия, и то на 30% по-ниска цена от посочената в 15-годишния договор. По отношение на ТЕЦ - "Контур-Глобал Марица-изток 3" препоръката на ДКЕВР към НЕК е да договори намаляване на цената с 20 на сто и да изкупува само енергията, произведена от два от 4-те термоблока на щатската централа.

2. Да се предоговорят и дългосрочните договори, сключени между НЕК и собствениците

на фотоволтаични и ветрогенераторни централи, за намаляване както на преференциалните цени за изкупуване на енергията, така и на количеството ѝ. Крайната цел е да се намали тежестта на "зеления" ток върху цената на тока, продаван на регулирания пазар.

За решаването и на двете задачи обаче ще трябва сериозно технологично време. И ако преговорите между НЕК и собствениците на двата американски ТЕЦ-а и на многобройните ВЕИ централи бъдат успешни, това би могло да окаже влияние върху цените на тока за регулирания пазар през новия регулаторен период след 1 юли 2015 г.

Вторият вариант е увеличаване на цената на тока

Той трябва да се реализира, докато тече технологичното време за изпълнението на първия вариант. Като тук не говорим за посъпване на тока с 2% средно, а за не помалко от 10 на сто. Защото реално никой не си дава сметка, че увеличението на цената с тези 2% средно от 1 юли всъщност засяга само и единствено количеството електроенергия, която се продава на регулирания пазар - т.е. за битовите потребители. След 1 юли 2014 г. това количество ще е около 7,3 млрд. киловатчаса годишно, т.е. - под 1/4 от електроенергията, която се продава на вътрешния пазар (около 32 млрд. киловатчаса). Така че това мижаво посъпване от средно 2% ще извади от нашите джобове на потребители и влее в касите на НЕК до 30 юни догодина близо 30 млн. лева. Това обаче ще запълни само 1% от финансовата дупка в НЕК, която, както вече посочихме, е почти 3 млрд. лева. Ами парите за останалите 99% откъде ще дойдат? Задача, над чието решение ще си блъскат

главите председателят на ДКЕВР Боян Боев и колегите му до края на септември.

Ефектът на доминото

А колкото и да не ни е приятно да ни бъркат в джоба, в крайна сметка не можем да не се съгласим, че в условията на пазарна икономика, каквато уж е българската, кръстосаното субсидиране на тока за бита за сметка на този за бизнеса не може да продължава вечно. И това го показва индустрията, която преди дни за пореден път скочи срещу посъпването на тока, използван за нуждите на производството и услугите. Реално от 1 юли електроенергията за бизнеса посъпна до 14,5% за дневната и до 29 на сто за нощната тарифа. А това увеличение се калкулира в цената на всички стоки и услуги, произвеждани и предлагани у нас и които пак ние плащаме от джоба си. Само че не със сметката за ток, а с увеличените цени на хляба, млякото, месото, фризьора и пр.

Лошото е, че като граждани на това общество повечето от нас не осъзнават, че посъпването на тока за бизнеса на практика отприщва един далеч по-социален проблем - конкурентноспособността на българската индустрия. Натоварвайки бизнеса с все по-висо-

ки цени на енергията и оскъпявайки по този начин българските стоки, правителството и в частност ДКЕВР ги правят непроддаваеми на пазара. Родните бизнесмени компенсират всяко увеличение със задържане на размера на заплатите и с освобождаване на служителите. В резултат покупателната способност на обществото намалява, а сметките за ток изглеждат все по-трудно платими. Така порочният кръг се затваря и изправя НЕК пред все по-голяма финансова пропаст, а ДКЕВР - пред все по-трудно решима задача как да задържа цената на тока.

И тъй като България е единствената страна в ЕС, в която цената на електроенергията за бита е по-ниска от тази за индустрията и услугите, крайно време е нашите политици и енергетици да приемат европейския модел на ценообразуване, докато не е станало твърде късно. Крайно време е конят на родното енергийно ценообразуване да бъде поставен пред каруцата, за да могат повечето българи да работят в стабилни предприятия с нормални европейски заплати, а не да треперят за бъдещето си, в което ще се чудят как да плащат нарастналата си с 2-3 лв. месечна сметка за електроенергия.

На 30 юни Държавната комисия за енергийно и водно регулиране (ДКЕВР) реши, че от 1 юли трите електроразпределителни предприятия (ЕРП) трябва да ни доставят средно с 2 на сто по-скъпа електроенергия за бита. Увеличението е най-голямо за електората в Западна България, където дневната тарифа на ЧЕЗ скача с 2,78%, а нощната - с 2,22 на сто. За жителите на Североизточна България цените на тока, доставяни от "Енерго-Про", скачат съответно с 2,5 и 1,01 на сто. Най-малко недоволни ще са гласоподавателите в югоизточната част на страната, където ЕВН ще доставя дневната и нощната електроенергия с незабележимото увеличение от 0,64 и 0,22 на сто.

Унгария не е евроскептична, а еврореалистична

● С Н. Пр. Андраш Клейн, посланик на Унгария у нас, разговаря Гита Мункова

Андраш Клейн е роден през 1969 г. в Париж, където баща му е дипломат. Завършва гимназия в Аржентина, а после Будапещенския университет "Лоранд Йотвюш". Работи последователно в пресслужбата на Министерския съвет, на отговорни позиции във външното министерство. От 2012 г. е посланик на Унгария у нас. Владее френски, испански, английски и български. Българското живее в него. Наследено от майка му, то го кара сега да "поглъща" родината ѝ и да се радва даже на онова, което ние безрадостно отминаваме. Бях на една от първите му вечери тук - поръчваше таратор, питаше за мусака или сармички... Вижда ни като интелигентен народ, който по нищо не отстъпва на западните. Усетих, че срещата ни няма да премине скучно. Не стана интервю, а оживен разговор за трудното време и нееднозначното ни справяне с него. Водим го точно в деня на 25-ата годишнина от препогребването на Имре Наги - премиерът, повикал през 1956 г. Запада на помощ и получил насреща си съветските

Г-н Клейн, изглежда, не е било трудно да се приспособите към България за 2 години.

- С приспособяването нямах затруднения, но професионално трябваше внимателно да следя изключително динамичните промени. Преди 2 г. пристигнах в политически стабилна страна, сега нещата много се промениха. Докато излезе интервюто, се надявам да знаем вече датата за следващите предсрочни парламентарни избори. Явно ще стана свидетел на работата на пет правителства и на три важни избора. Политическите кризи и смените на правителства не са нещо извънредно, но в неспокойни, нестабилни страни трудно се инвестира. Няма как да преговаряш с несигурно изглеждащи управляващи, независимо чие е правителството по партийна принадлежност. Мисля, че е време за стабилност, за кабинет, който да изпълни мандата си и да успокои бизнеса.

- Народите ни са твърде различни по нрав. Наистина у нас имаше граждански пробив през последната година, но сме по-търпеливи и нерешителни. Унгарците са упорити, имат и силен

рефлекс срещу комунистически практики.

- Моето мнение за българите е по-добро от онова, което те имат за себе си. Не бива да се спекулира с манталитета. България има отколешни постижения в културата, науката, политиката. Неслучайно над милион и половина българи успяват в чужбина, някои влизат в европейския елит. Иначе напускането им наистина се отразява негативно на страната. Разликите между нас са исторически и географски. Унгария е в близост с Австрия, Германия, сравнява се с тях, повече е общувала с тях. Но и ние в прехода се сблъскахме с олигарси, с мафиоти. И все пак унгарската държавност никога не се е разклащала сериозно.

Вярно е, че носим силно национално чувство. Затова е логично в годините на глобализацията и обединението на Европа да сме ревниви към националните интереси, които по време на прехода отстъпиха на заден план. Мисля, че научихме урока си - неотменно да сме в Европейския съюз, но да не отстъпваме от интересите на народа ни който и да е премиер.

- Еднозначни ли са коментарите, че повтарянето на мнозинството от 2/3 на дес-

танкове. Андраш Клейн признава, че на унгарската душа още тегне обида въпреки разбирането за геополитическите причини. През 1989 г. именно сегашният премиер Виктор Орбан призова руските войски да напуснат Унгария.



ницата се дължи на авторитарното управление на Орбан? У нас е малко известно, че при това мнозинство парламентът в 10-милионна Унгария бе намален от 400 на 199 депутати, че проевропейските сили в него надделяват внушително над крайнодесните "Йоббик", които са по-малко от предишния парламент.

- Напоследък няколко стъпки на Унгария в кризата бяха оспорвани от опозицията в страната, но и по света. Нека поставим правителството на Виктор Орбан в контекста на събитията. През 2010 г. идва на власт с 2/3 мнозинство, в преобладаващо мажоритарен вот, след два мандата на социалистите. Бюджетният дефицит е 8%, икономиката е в техническа рецесия, с огромен външен дълг. Тогава започна и възходът на крайните сили. Бяхме близо до държавен фалит като Гърция. За намаляването на дефицита трябваше да се плати висока цена. Ако я плати само народът, ще се срина средната класа с огромни последици не само за икономиката. Така възникна идеята да се даде възможност на хората, влягали в частните пенсионни фондо-

ве, да се върнат към държавните. Въведен бе и извънреден данък върху банковата, застрахователната и телекомуникационната система. Преди кризата унгарците теглеха заеми от швейцарски банки и фондове. До 2010 г. сумите, които трябваше да връщат месечно, се удвоиха. Дадена бе възможност онези, които могат да върнат дълга, да го направят по курса при вземането на заема.

- А какво целеше намаляването на тока с 21% за частните потребители и с 11% за бизнеса, качествено като популистки акт?

- Ами икономиката зависи от бизнеса, а предстои подписване на споразумение за свободна търговия между САЩ и ЕС - отличен акт, но благоприятен за шистовия газ в САЩ цената на тока е 1/3 от тази в Европа, а това би довело до рязко намаляване на нашата конкурентоспособност.

- Тези промени засягат интересите на международни компании, инвестирани в Унгария. Не си ли тръгнаха някои?

- Може да е само съвпадение, но най-острите критики към нас идваха, когато в някаква степен биваха засег-

Моето мнение за българите е по-добро от онова, което те имат за себе си

нати интересите на чуждестранните фирми. Не, не напуснаха. Мнозина предвиждаха, че страната ще се срути за година. Не стана. Дефицитът се задържа под 3%, засили се потреблението, изчезна инфлацията. Има надежди за 3% растеж за годината.

- Не е ли все пак евроскептична Унгария с тези остри навлизания по ръба на позволеното от правилата на пазарната икономика?

- През последните години няма нито едно важно европейско решение за изход от кризата или по външнополитически въпрос, което Унгария да не е приела. Имаше спорове, но парламентът ни включи в законите всички препоръки на ЕК. Е, не допускахме по-голяма намеса от написаното в договора ни за членство. Цената на тока, социалната политика са от национална компетенция. Унгарското правителство не е евроскептично, а еврореалистично. Най-силните евроскептици не са в

Средна и Източна, а в Западна Европа. От крайната "Йоббик" в Европарламента отиват само трима. На изборите те не получиха нито един мажоритарен мандат.

- Отношенията ви с Русия следват ли обичайната прагматика? У нас убежденията и емоциите ни разделят.

- Да, тук очевидно е така. Но например към кризата в Украйна сегашната ви политика е близка до нашата. Унгария не подкрепя Путин - категорично. Ние сме европейци, по демократичен път вървим, членуваме в НАТО, това е най-важният ни партньор за националната сигурност. Но искаме да развиваме търговия и бизнес с Русия. Ех, да бяхме на нивото на Германия... Отношението ни е повече от прагматизъм. Нужда е. Над 80% от газа е руски. Ами изнасят ни в селското стопанство? Важно е да има диверсификация при добива на газ. Но няма "Набуко" не заради Унгария, а защото САЩ и Западът се отказаха от стратегическата мисъл. Много добре, интеркоректори, енергиен пазар, но откъде ще дойде газ, няма конкретни източници.

- Чува се за намерения на Вишеградската четворка да се разшири със Словения и Хърватия.

- Силата на Вишеградската четворка е, че е малка и не е бюрократична. Тя е форум за консултации, за обмяна на мнения. А Словения и Хърватия са ни близки в исторически план, разбираемо е да чуваме и техния глас.

Този форум за консултации очевидно е узрял и като авторитетно ядро в Централна Европа, защото сега разглежда унгарското предложение "Вишеград" да се обедини около общ кандидат за еврокомисар, отговарящ за енергетиката на съюза. Нетрадиционно и с голямо самочувствие. Може би в това е отговорът на въпроса защо Унгария, страна с 27 нобелисти, върви винаги пред нас...

Много неща станаха за първи път в ЕС на тези евроизбори. За първи път беше избран шеф на ЕК (Жан-Клод Юнкер) след общоевропейска предизборна кампания и тежки спорове в Европейския съвет. За първи път беше преизбран за втори последователен мандат шеф на ЕП (Мартин Шулиц). В отговор на този изблик на наднационална политика и демокрация лидерите на страните членки за първи път определиха стратегически насоки за развитието на Съюза за следващите пет години (предстоящия мандат на ЕП и ЕК).

Аделина МАРИНИ
www.euinside.eu

През последните 2 години в ЕС значителна скорост набраха еврофедералистките настроения и планове за задълбочаване на евроинтеграцията в комплект с наднационална демокрация. Всичко тръгна от смелата интеграционна стъпка през 2012 г., когато Европейският съвет се съгласи за изграждане на банков съюз и поръча създаването на пътна карта за задълбочаване на интеграцията в еврозоната.

Напук на очакванията, две години по-късно, отново през юни, държавните и правителствените ръководители дръпнаха ръчната спирачка и поискаха пауза. Именно чрез така наречената стратегическа програма за следващите пет години те заложиха сравнително ясни рамки докъде може да стигнат интеграционистките амбиции и най-вече кой решава накъде ще се движат Съюзът. По този начин те се застраховаха срещу евентуални своеволия от страна на Жан-Клод Юнкер не само заради това, че той е доста влиятелен и самостоятелен европейски политик, но и заради опита с Жозе Мануел Барозу, който се отклони от заръката на страните членки и излезе със собствена пътна карта

Лидерите приеха стратегическа програма, за да озантят Юнкер

за развитието на еврозоната, отличаваща се като доста по-амбициозна от доклада на четиримата президенти (на ЕЦБ, Еврогрупата, ЕК, Европейския съвет).

Големите реформи се отлагат

Очакванията към стратегическата програма преди срещата на върха на 27 юни бяха много високи, основно заради ултимативните искания на Великобритания за сериозна реформа на Съюза. На фона на тези очаквания програмата е разочаровашо и невдъхновяващо четиво, както и заключенията от срещата. Те не представляват нищо повече от натискане на бутона "пауза" за идеите за бъдещето. Президентът на Европейския съвет Херман ван Ромпой обясни, че програмата е договорена единодушно с цел да ръководи "действията и планирането на институциите на ЕС през този период. Важно е всички институции да организират работата си по съответния начин, както и националните парламенти да бъдат максимално въвлечени в процеса".

За да няма никакви съмнения, че програмата е намордник за Жан-Клод Юнкер, тя ще бъде обсъждана на следващата среща на върха на 16 юли в присъствието на новия шеф на ЕК, чиято номинация се очаква да бъде гласувана от Европейския парламент ден по-рано. Изказването на отиващия си председател на ЕК Жозе Мануел Барозу също показва, че стратегическата програма преустановява големите реформи и набляга на прилагането и осмислянето на направеното досега.

Важни за отбелязване са няколко неща: поправката "Ренци", хартиената балерина на Камерън и институционалното бъдеще.

Поправката "Ренци"

Текстът, който беше предложен от новия италиански министър-



председател Матео Ренци и одобрен от останалите му партньори в Европейския съвет, се отчита в Италия и не само като голяма победа над Ангела Меркел и нейната политика на фискална дисциплина. Философията зад текста е, че през последните години е обръщано внимание основно върху думата "стабилност" в Пакта за стабилност и растеж и не е имало усилия, насочени към растежа. Фискалната дисциплина е нещо добро, но тя не може да е единствената политика, още повече че е оставила след себе си огромни рани в европейското общество. Затова лидерите се договориха по настояване на Рим да се използват всички възможности, които предлагат съществуващите фискални рамки, за балансиране на фискалната дисциплина с необходимостта от стимулиране на растежа.

Структурните реформи трябва да бъдат насочени към подкрепа за икономическия растеж и подобряване на фискалната устойчивост. Трябва да се направи "погхождаща" оценка на фискалните мерки и структурните реформи, като същевременно се използва по най-добрия начин гъвкавостта, заложена в съществуващите правила в Пакта за стабилност и растеж. Договореният текст е също толкова отворен за интерпретации, колкото и формулировките в Пакта за стабилност и растеж, което си проличава особено силно и от тълкуванията в двата лагера (остеристи и

харчисти). Германският канцлер Ангела Меркел, възприемана в ЕС като остерити-кралица (кралица на затегнатия колан), заяви след срещата на 27 юни, че текстът в заключенията много ясно показва, че Пактът за стабилност и растеж ще продължи да се прилага с всички възможности за гъвкавост, които той предвижда.

В стратегическата програма на ЕС за следващите пет години растежът, заетостта и конкурентоспособността са първи приоритет. Той съвсем не е нов и всъщност от доста години стои в дневния ред на съюза. Става дума за довършване на вътрешния пазар за стоки и услуги и за завършване на цифровия пазар до 2015 година. Интеграцията в еврозоната ще продължи, но с малки стъпки, както става ясно от документа.

Хартиената балерина на Камерън

На фона на масираната му кампания срещу процедурата за избор на шеф на ЕК и за реформа на ЕС успехът на британския премиер Дейвид Камерън на европейската политическа сцена се свежда до текст в заключенията. В него се отразяват притесненията на Обединеното кралство относно бъдещото развитие на Съюза. "Ще трябва да се обърне внимание на тези притеснения", е записано в заключенията, без да се посочва конкретен срок или формат. Едно от най-големите искания на бри-

танския министър-председател от кампанията му за реформа беше да се премахне от договорите изречението "към все по-тесен съюз", защото е в разрез с чувствата, които Великобритания изпитва към ЕС. Затова в заключенията от срещата е записано, че концепцията за "все по-тесен съюз" позволява различни пътища на интеграция за отделните страни.

Институционалното бъдеще

В точката, в която се обръща внимание на притесненията на Великобритания, е включен ангажимент да се разгледа процесът на назначаване на шефа на ЕК в бъдеще. Не се казва нищо конкретно, освен че, след като новата Европейска комисия бъде изцяло сформирана и започне да функционира, Европейският съвет ще разгледа процеса на назначаване, като се придържа към договорите. Това е ясен намек, че лидерите на страните членки ще направят всичко възможно да избегнат повторение на ситуацията от последните месеци, която застрашаваше целостта на Съюза. Едва ли обаче с Мартин Шулиц начело на Европейския парламент подобно решение ще мине лесно.

ЕС в бъдещето

В заключенията и стратегическата програма на Съюза прави впечатление, че се обръща сериозно внимание на европейската вътрешна и външна сигурност. В стратегическата програма се загатва, че в новия мандат ще се реализира искането на няколко страни членки начело с Великобритания за промени в правилата за свободното движение на работници в рамките на Съюза. Това обаче ще стане в комбинация с политика за борба с безработицата чрез използване на наличния в ЕС талант и чрез привличане на талантливи хора от страни извън ЕС. Формулировките в програмата са доста

отвлечени и неясни. За сметка на това заключенията са много по-конкретни, особено по отношение на Шенген и опазването на външните граници на Съюза.

Голямата неприятна изненада в стратегическата визия на лидерите на страните членки е свързана с енергийната сигурност. На фона на идеите за създаване на енергиен съюз и колективно договаряне на цените с доставчици от трети страни лидерите показват забележително единство в разединението по темата. Посочва се, че с цел подсилване на енергийната сигурност на Съюза ще се правят съответните инвестиции в енергийна инфраструктура, което включва и инвестиции от трети страни, ако обаче се спазват всички правила за конкуренция на вътрешния пазар на ЕС. Това допуска твърде широки тълкувания и развързва ръцете на страните членки да продължат да търсят заобиколни пътища за прокаране на проекти като "Южен поток" например.

На фона на стратегическите виждания на страните членки за бъдещето на ЕС предстои тежък мандат за Жан-Клод Юнкер, който ще трябва да прилага европейското законодателство a la carte - за едни по-гъвкаво прилагане на фискалните правила, за други повече енергийна зависимост, за трети откъсване от ЕС и за четвърти висене във вакуума между евро- и неевропространството. Той ще трябва да работи и с един доста труден парламент, в който проевропейските и интеграционистки сили са мнозинство, но гласът на новите евродепутати, и то от антиевропейския спектър, е доста силен. Предстои му и търсенето на път към Великобритания и нейното оставане в Съюза. По всичко личи, че новият мандат ще бъде много по-предизвикателен и тежък от миналия.

Ентусиасти поддържат кандидатурата на София



Яна ВОЙНОВА

Напоследък няколко водещи европейски експерти в областта на дейностите около избора на Европейска столица на културата посетиха България и градовете кандидати, за които работят. Оттам дадоха пресконференции, на които щедро похвалиха наелите ги градове, а медиите още по-обстоятелствено разпространиха тези ласкави отзиви. И докато ехото от последното такова посещение още не е заглъхнало, мисля, че е полезно да си припомним, че има и

други възможни гледни точки и говорители. Обикновените граждани доброволци може и да не са толкова атрактивни лица за медиите, но участват всеки ден и също имат мнение.

Аз съм почти на 16, ученичка съм и през голяма част от свободното си време помагам като доброволец на София да стане Европейска столица на културата. Правила съм много различни неща. Правих анкети в училище и в квартала за културното потребление и навици. Спомняте ли си 16 000-те идеи миналата година? Петдесет от тях събрах аз, а за да го направя, говорих със 150 човека. Раздавах материали на събития, садих цветя в



дома за възрастни хора в "Дървеница", участвах в обиколката на доброволците с микробуса "На турне за идеи" през месец май. Бях доброволец на два фестивала в подкрепа на кандидатурата. Помагах в офиса на Асоциация за развитие на София. Ако сте приятели на София 2019 във фейсбук, може би сте виждали снимки, правени от мен.

В началото само аз от приятелите ми се заех ванах, но после се запалиха и съученици, и учители. Вече сме почти 300 доброволци. Колкото и да сме различни, нещо ни обединява: обичаме града си и посещаваме много повече културни събития, отколкото преди.

За година и полови-

на научих много. Научих, че хората имат мнение и биха го изразили, стига да ги поканят и да не правят участието им много трудно. Изненадах се, че онези, на които им пука и които искат да помогнат на квартала си, училището си, града си, са повече, отколкото очаквах, и са различни по възраст, образование, умения. Срещнах хора, които не ме използват като бройка за участие, а инвестираха в мен време и усилия, накараха ме да се чувствам част от екип съмишленици. Работих с личности, които не се страхуват да бъдат критични, но и не прехвърлят на някой друг да се оправя с проблемите, след като те ги посочат. Доброволчеството за



София ми отвори очите за града, който вземах за даденост. Повярвах, че моят град София има нужда от такива като мен. Може би за първи път сериозно се замислих, че мога да живея, да работя, да създам семейство в този град, защото за него си струва да се бориш.

Докато консултантите дават висока оценка на художествените програми на градовете си или на инфраструктурните им проекти, аз оценявам високо усили-

ята на София да включи всеки гражданин. Затова и вече има толкова местни инициативи на ентусиасти: Сърцето на "Люлин", Младост за "Младост", Щастие в коритото, Загълхналите камбани, които свързват ресурси и хора и казват: "С мрънкането дотук". Откъде знам ли? И аз самата заедно с още 300 доброволци отделям време и усилия да помагам в този процес. София може да разчита на нас!

Ученици доказаха, че подвигът на предците ни не е забравен

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Делегация от 11 български ученици предаде послание за толерантност, патриотизъм и хуманност при посещението си в Израел. Младшите гостуваха на еврейската държава, след като спечелиха конкурс за есе на тема "Спасяването на българските евреи от депортиране в концентрационните лагери по време на Втората световна война". Участие в надпреварата на национално ниво взеха 400 ученици от VII до XI клас.

"Ролята на нашия народ, който заедно с Българската православна църква спаси 50 000



евреи от фашисткия геноцид, е изключителен акт на висша хуманност. Реалният подвиг на нашите предци е повод за гордост, защото благодарение на целокупността си успяват да спасят своите приятели от гибел", разказа в синтезиран вид есето си един от победителите - единадесетокласникът Георги Георгиев от Пловдив.

"Никога няма да забравя срещата ни в Израел с една възрастна

жена, преживяла Холокоста. Била е дете и след като майка ѝ умира в Холокоста, започват да я гледат други жени. "Имах 6 майки, които последователно умираха", спомняше си тя. Днес възрастната жена се радва на щастлив семеен живот, има 22 внуци", споделя Гергана Запрянова, десетокласничка от СОУ "Св. Патриарх Евтимий" в Пловдив, получила най-високото отличие за есето си по книгата

на проф. Михаел Бар-Зоар "Извън хватката на Хитлер".

Възпитаниците на осем български гимназии в София, Пловдив, Своге, Костинброд и Левски са пътували със съдействието на председателя на Израелско-българския институт д-р Невен Енчев. Младите хора са посетили редица светини в Йерусалим (Божи гроб, Стената на плача и др.), докоснали са се до модерния и развит Тел Авив, видели

са Кнесета, Музея на Холокоста, срещнали са се с Патриарха на Йерусалим Теофилис III и с националния директор на Лигата против поругаване - Ейбрахам Фоксман. "За него беше истинско удоволствие да общува с децата, да види как каузата, за която цял живот се бори, а именно - да се предава посланието на толерантността, мира и хуманността, вече е веру и на младото поколение. Те са по-различни. Децата, недокоснати от комунизма, гледат по-свободно, по-дълбоко и философски както на историята, така и на съвременната действителност", коментира директорът на фондация "България интернешънъл" Яков Джераси. Той е вдъхновител на идеята за ученическата надпревара и е водил българската група.

"Неслучайно казват, че Йерусалим е мястото, където човек е най-близо до Бога. Аз съм православна християнка и пътуването ми до Светите места беше не-

забравимо духовно изживяване. Там просто се чувстваш по различен начин, някак пречистен, облагоден. Убедих се, че Йерусалим не е просто един от многобройните туристически центрове по света, а е маршрут за поклонение и почит към Бога" - каза Ива Янакиева, ученичка от XI клас от Пловдив, която е била част от миналогодишната българска делегация. "Тогава бяхме само две ученички. Представихме посланията на есета си на презентация пред възпитаниците на две училища в Тел Авив. Невероятно е усещането да разкажеш за истинския патриотизъм на българите, изправили се пред омразата на огромна сила. Патриотизъм означава не просто да обичаш родното, а и да не мразиш чуждото. Нещо, което до голяма степен липсва в българското общество днес", допълни другата миналогодишна победителка Надя Бойчева, която вече е студентка по право.

Езикът на знаците за качество в козметиката

Мирослава КИРИЛОВА

Символи, знаци и сертификати за качество трябва да помагат на потребителите да се ориентират в морето от козметични продукти, за да направят най-добрия избор. Голяма част от тях обаче са неразпознаваеми, ето защо ще се опитаме да внесем малко ред в хаоса от изображения и системи за контрол на продукцията.

В Европа няма общонационални знаци за качество. С издаване на сертификати обикновено се занимават браншови асоциации и организации, които използват специални лаборатории за провеждането на сравнителни тестове. Професионални експерти дават оценката си за дадения продукт и при спазването на определени условия стоката получава знак. През последните няколко години етикетите "натурално", "еко", "био" и "органик" станаха изключително популярни и потребители често са готови да платят дори двойно, когато видят например зелен лист на опаковката. Истината обаче е, че трябва да бъдете внимателни дори и при наличие на такива индикации.

Всяка държава на името си фирма, която произвежда натурална козметика, не използва опаковка от целофан или полиетилен. Кутията е само от картон, флаконът - от стъкло. Ако е туба, тя е от алуминий или пластмаса, която е преработваема или биоразграждаща се.

Ето и някои от най-популярните символи в света на козметиката:



Soil Association (SA) - английски сертификат за органична козметика. Още през

1946 г. учени, лекари и фармацевти създават организация и започват да изучават ефектите от различни продукти, взаимодействието им с човека и въздействието им върху природата. По-късно към организацията се създава и център за сертифициране. Козметика със символ Soil Association и надпис "органична" съдържа минимум 95% органични компоненти.



NaTrue, порано Nature (Германия), е стандарт на Международната асоциация на натуралната и органична козметика (The International Natural and Organic Cosmetics Association). За създаване на сертификата лобират немски производители на органична козметика. NaTrue обхваща три категории продукти: органична козметика (95%); натурална с известно количество органични съставки (70%) и само натурална козметика. Организацията NaTrue има тесни връзки с органите на Европейската комисия и Съвета на Европа. Главната цел при създаването на символа е да се дава реална оценка на качеството на стоките чрез разработването на единен подход за сертифициране за производители от цяла Европа.



COSMEBIO (знакът BIO) е разработен от френския център ECOCERT (знака ECOCERT) заедно с организацията COSMEBIO - съюз на независими производители. В зависимост от съдържанието на натурални съставки в продукта сертификатът предлага две нива на натурална козметика: Cosmebio Bio и Cosmebio Eco. Тези знаци означават натурален произход на растителните екстракти и съставки, които са получени от култури, израснали в екологично чиста среда. Използваните семена на растенията не трябва да са генномодифицирани, а борбата с плевели и вреди-

тели се свежда само до механични методи.



ECOCERT означава, че козметиката съдържа не по-малко от 70% органични съставки от растителен произход. Освен това продуктите не са тествани върху животни, а опаковъчните материали са направени в съответствие с екологичните норми. Дейността на организацията е одобрена от френското Министерство на икономиката, финансите и промишлеността. Тя има офиси в над 50 страни по света и осъществява проверки в производството два пъти в годината в над 80 страни по света.



BDIH е стандарт - плод на усилията на германската федерация на производители на фармацевтични, медицински и козметични продукти, основана през 1951 г. Сертифициращият орган - асоциацията BDIH (Bundesverband der Industrie und Handel-suntren), е разположен в Майн и е най-големият за натурална козметика. Федерацията дава стандарти за фармацевтични препарати, средства за лична хигиена, диетични добавки и стоки с медицинско предназначение. В системата й участват над 3000 дистрибутори и производители. Козметиката с този сертификат не съдържа синтетика и оцветители, вещества с животински произход, генномодифицирани продукти или парафинови масла. Съставките с растителен произход се събират от екологично чисти места.

Какво ни казват маркировките на пастите за зъби

Червена, синя, черна и зелена лентичка на края на опаковката показват за какво мием зъбите си всеки ден. Черният правоъгълник означава, че пастата за зъби съдържа изцяло химически компоненти. Най-често такава маркировка имат силните, избелващи паста за зъби. Зелената лента го-

вори за използвани изцяло натурални съставки и стоматолозите я препоръчват за честа употреба. Синята означава смесица между натурални и химически компоненти в приблизително съотношение 20 към 80. По-малко вредна е, но не се препоръчва за продължително използване. Такава маркировка имат най-вече лечебните паста за зъби. Тубичките с червен правоъгълник на дъното съдържат 50% химични и 50% натурални съставки. Според някои експерти обаче тази класификация не е надеждна.

Рекламите на водата за уста често са подвеждащи

Сравнителни тестове правят и експертите от "Активни потребители", макар да разполагат с малко ресурси за по-широк обхват на продуктовата гама. Един от тестовите им цели да внесе повече яснота сред голямото разнообразие от води за уста - от обикновени до специализирани и медицински. Изборът на подходящата вода може да бъде много труден, но невинаги високата цена е гаранция за качество. "Производителите на вода за уста твърдят, че техните продукти предотвратяват появата на кариес, зъбен камък, плака и гингивит. Нашето изследване обаче установи, че голяма част от предлаганите води не са толкова ефективни и не постигат резултата, който обещават" - заяви Богомил Николов, директор на националната асоциация "Активни потребители". За да бъде ефективна и да осигурява защита срещу кариес, водата за уста трябва да съдържа флуорид с концентрация от 200-500 мг/кг. Употребата на такава вода се препоръчва като допълнение към ежедневната грижа за зъбите. Ефикасността на флуоридите зависи от концентрацията на нивото на pH. Ниското ниво на pH в комбинация с флуорида има положителен ефект за предотвратяване на появата на кариеси.



Печелиш пари, когато харчиш

Кешовите разплащания са част от нашето ежедневие. Всекидневно плащаме от билетите в метрото или автобуса рано сутрин, до покупките за вечерята у дома или почерпка с колеги след работа. Често обаче се замисляме колко харчим месечно и дали не можем да оптимизираме разходите си. Планирайки летните месеци, започваме да пресмятаме по-внимателно семейния бюджет, но и същевременно харчим по-интензивно. През лятото семействата често ходят на дълги уи-

кенди извън града и правят допълнителни разходи за хотели, ресторанти, гориво. Като прибавим стандартните разходи за храна и средства от първа необходимост за домакинствата, комуналните плащания и някоя и друга нова придобивка, то семейният бюджет набъбва до близо 2000 лв. на месец. Можем да оптимизираме разходите чрез разплащания с кредитни карти. С програмите за лоялност на различните банки у нас можете дори да печелите.

Оптимизиране на плащанията чрез кредитна карта Visa Classic на Пощенска банка

Покупка	MyRewards точки за всеки показан лев с кредитната карта	Бонус точки
интесораи от Folio	3.5	479
спортни дрехи от Nike	3.5	420
комунални разходи	1.5	127
гориво от Еко	1.5	544
мебели от IKEA	1.5	450
инети от Orange	1.5	42
храна	0.5	225
лекарства	0.5	27
хотели	0.5	120
ресторанти	0.5	92
Общо за 1 месец		2 526
За 6 месеца получаваш обратно по картата		260 лв

Една от най-щедрите програми за лоялност е на Пощенска банка MyRewards - от създаването й през март 2011 г. досега тя е възнаградила с над 2,6 млн. лева своите лоялни картодържатели. Сега програмата дава до 6% отстъпка при пазаруване в супермаркети, бензиностанции и плащане на битови сметки онлайн. Промоцията важи при пазаруване с карти American Express, Euroline American Express и Visa (Gold, Classic и Electron) в близо 10 000 търговски обекта в цялата страна, милиони в чужбина или в интернет.

При предложените изчисления за средномесечен семеен бюджет от 1963 лв. и разплащания, направени в период на половин го-

дина директно през кредитна карта Visa Classic, можете да спечелите 260 лв. като бонус за направените плащания. А с това да финансирате примерно новия спортен екип на Nike, който отдавна отлагате, или да имате пари за задължителните ученически пособия на детето през септември.

Изключително предимство на кредитните карти е, че те осигуряват и комфорт, който българите често пренебрегват - застраховането. Кредитните карти на Пощенска банка са придружени от безплатна застраховка при пътуване в чужбина и безплатна пътна помощ на територията на България, както и от застраховка "изгубен багаж" или "кражба с взлом".

Г-жо Банкова, очевидно е, че страната ни трудно излиза от кризата. На този фон износьт на български текстил и облекло през 2013 г. се е увеличил на рекордните за бранша, а и не само за него, 1,8 млрд. евро (със 7% повече спрямо 2012 г.). Каква е тайната?

- За наш късмет започна раздвижване на европейските пазари, които лека-полека се възстановяват от кризата. Потребителите на Стария континент все повече се насочват към продукцията от висок и среден клас, каквато именно се произвежда в България. Затова и голяма част от експорта в бранша е насочен към страни от Европа - 23% към Германия, 22% към Италия и 11 на сто към Гърция. Независимо от други фактори като поскъпване на материалите и енергоносителите.

- Това е най-високата стойност на износа след 2007 г., може ли да се каже, че секторът излиза от финансовия колапс?

- За съжаление сме доста далеч от подобно твърдение. Ако в годините преди кризата в бранша с производство на текстил и облекло бяха заети около 164 000 души, днес те са не повече от 119 000 души. Въпреки огромната ни натовареност имали липса на работна ръка. Не можем да смогнем със заявките на клиентите си поради дефицит на квалифицирани и мотивирани кадри. Дори и в условията на криза всички фирми в текстилния сектор продължават да инвестират в обучение на персонал и в усъвършенстване на професионалните умения. Една от причините за недостига на кадри е, че ситуацията в системата на образованието е повече от трагична от гледна точка на това, че децата в училище не получават и елементарна професионална ориентация. Аз лично се опасявам, че до три-четири години цели професии ще бъдат безвъзвратно загубени.

- Откъде трябва да се започне и какви трябва да са първите стъпки, за да се прекрати тази тенденция?

- От години се опитваме да намерим подкрепа за въвеждане на дуалното обучение, което е ориентирано към придобиване на

Текстилният бранш има шансове да преодолее кризата

● С Радина Банкова, председател на Българската асоциация на производителите и износители на облекло и текстил (БАПИОТ), разговаря Мирослава Кирилова



професионални практически умения още в училище. Такова има в Германия и Франция например, които са се доказали като колосите на промишленото производство в Европейския съюз. Развитието само на езикови гимназии доведе до това, че мнозинството от зрелостниците напускат страната и не се връщат повече. Недоумявам как може държавата да допуска цвета на нацията да се губи извън България или да бъде прогонван с икономически механизми. За никого не е тайна, че в страната ни има огромен брой ВУЗ-ове - 54, а броят на незаемите места в нашите университети е огромен. В същото време над 60% от фирмите в България имат проблеми да намерят подходящи специалисти с опит и трудови навики.

- Срещате ли подкрепа от страна на институциите?

- Изготвили сме няколко предложения с конкретни мерки и финансови показатели към всички заинтересовани министерства, но почти няма чувателност. Все се надявахме

правителството да ни обърне внимание и да инициира спешни промени на остарялото трудово законодателство и на неадекватната за изискванията на бизнеса образователна система. Настояваме за държавни стимули за подобряване на енергийната ефективност и облекчаване на бюрократичните спънки при кандидатстването с проекти за еврофинансиране. Ето обаче, че кабинетът си отива и разговорите, преговорите и консултацията трябва да започнат отначало. Връщаме се на стартова позиция.

- Можете ли да посочите държава, в която съществуват добри практики в областта на държавното подпомагане и бизнеса с текстил и облекла?

- В Турция например държавата оказва сериозна подкрепа на текстилния сектор. Това включва насърчаване и финансово подпомагане за участия в панаири, международни изложения и конференции. Така се постига международна интернационализация, световният бизнес се докосва до нашия начин

на работа, вижда на практика уменията и опита ни.

- Според изследване, проведено от "Клийн клоутс кемпейн", условията на работа и заплащането на много места в Европа, в това число в България, Румъния и Хърватия, са по-лоши от тези в Китай и Индонезия. Заетите в сферата на производството на текстил и облекла в България имат едни от най-ниските нетни минимални заплати - 175 евро, а в Индонезия например е 196 евро. Как ще коментирате тези данни?

- В БАПИОТ се запознахме прецизно с доклада и установихме, че експертите от "Клийн клоутс кемпейн" са взели стойности от надомната работа при производството на текстил и облекла. В индустриалното производство обаче нещата стоят по друг начин. Средната работна заплата на заетите в бранша е 720 лв. на месец, като, пак повтарям, това е средна сума, която варира за различните позиции.

- Смятате ли, че

Огромна част от нашата, българската продукция е далеч по-добра от това, което се продава по молове и скъпарски магазини, като качество, изработка, дизайн и цялостно изпълнение

през последните години бизнесът намалява инвестициите си в производствените мощности в Азия и Северна Африка заради лошите условия на труд, които много често са в разрез с корпоративната социална отговорност на компаниите?

- Да, определено, особено що се отнася до световно утвърдени марки и компании, които държат на социалната отговорност към служителите си. Ето защо се засилва интересът към Югоизточна Европа, в това число и конкретно България. Тук работната ръка е сравнително евтина, а квалифицираните кадри работят отлично. Си-

лата ни е в по-скъпите продукти - мъжки костюми, сака, палта и дамски облекла, които се шият за водещите световни марки. У нас се изпълняват поръчки на "Армани", "Хуго Бос", "Монклер", "Бърбъри", "Макс Мара" и други. Освен това серии със сложна изработка и с кратки срокове на доставка могат да се изпълнят само в рамките на определен географски район. Това осигурява и добрите перспективи пред нашия бранш - България има геостратегическо разположение, добра технологична и производствена база, а и опит.

- Според Вас българинът изгубил ли е интерес към дрехите с марка "Произведено в България"?

- Доверието на българските потребители към родните облекла и текстил не е загубено. Мога да ви кажа, че огромна част от нашата продукция е далеч по-добра от това, което се продава по молове и скъпарски магазини, като качество, изработка, дизайн и цялостно изпълнение. Забелязваме сериозно нарастване на вътрешното търсене през изминалата година. Продажбите на дребно през 2013 година са се увеличили с 25 на сто в сравнение с 2010 година и с 13 на сто спрямо 2012 година. Все още обаче вътрешният пазар съставлява незначителна част от цялостния пазар на българското производство на облекло - 90 на сто от родното производство е за страните от ЕС. Но се забелязва и още нещо - докато на много места в Европа цените на дрехите от висок и среден клас поскъпват, това не води до увеличаване на заплатите на заетите в бранша, а до отваряне на ножицата цена - реална стойност на продукта.

Последни оферти за следване в чужбина

Ако мечтаете да следвате режисура и актьорско майсторство в една от най-желаните академии в света - тази в Ню Йорк, ще трябва първо да си осигурите между 11 250 и 19 000 долара на се-местър. Толкова е таксата в школата, обучила звезди като Кевин Клайн, Пиърс Броснан, Сюзън Сарандън, Тим Робинс, Боно - вокалиста на Ю Ту, и други. Висшето училище предлага програми за бака-

лавърска и магистърска степен, които започват от септември, октомври и януари. Има и летни курсове за възрастни, които искат да се научат да снимат филми, включително на 3D, или да придобият актьорски умения. За 6 седмици обучение зад кинокамера таксата е 4500 долара. Академията е само една от многото, които още не са затворили окончателно врати за прием на нови студенти.

Гергана ПЕТКОВА

В Германия кандидатстудентската сесия е в разгара си, тъй като крайният срок за подаване на документите е 15 юли. Там има 409 акредитирани университета с над 14 000 специалности. Тези, в които се преподава и на английски език, предлагат богат избор на прес-

тижни специалности - икономика, право, информатика, инженерни науки и медицина. Много от техническите университети, в които има специалност Архитектура, не изискват специално портфолио от кандидатите.

В Австрия сроковете са специфични и зависят от конкретната специалност и университет. Крайният срок за специалности със сво-

боден прием е 5 септември. Изключение правят тези с преподаване на английски език, икономика, психология, публицистика и комуникации, медицинските специалности и други, за които се предвижда специална процедура за прием с изпит на място. Най-добре ще се ориентирате, като се свържете с конкретния университет и разберете сроковете за специ-



алността, която ви интересува.

В Холандия кампанията приключи, но висшите училища имат специалности с преподаване на английски език, които приемат документи до края на август.

В най-търсените от българските ученици университети - тези във **Великобритания**, кампанията за тази учебна година приключи. Започва обаче тази за прием на нови студенти за учебната 2015/2016 година. Документите там се подават до 15 януари. Тази дата само изглежда далечна, ако се поинтересувате за сроковете, ще видите,

че вече е време да започнете да действате, съветват експертите по кандидатстване в чужбина.

Има само едно правило при избор на чуждестранен университет - да започнеш подготовката една година по-рано, гласи традиционният съвет на консултантите по образователни услуги у нас. Преводът и легализацията на дипломата за средно образование, заверките на езиковите сертификати и на други документи изискват доста време. Най-важното е първо да се изберат държавата, университетът и специалността.

Великобритания остава номер едно сред целите на студентите не само от България, а и от целия свят и няма причини и предпоставки това да се промени през следващата кампания. Второто място вече здраво държат висшите училища в скандинавските държави, които привличат младежите не само с ниски такси, но и със стипендии, разрешителни за работа и допълнителни финансови стимули.

Най-желани в чужбина си остават бизнес специалностите и правото.



За да кандидатствате в чужд университет, първо трябва да усвоите добре съответния език. Франция е сред държавите, предпочитани от българските кандидат-студенти, а изучаването на френски език има стари традиции у нас. Да не забравяме и факта, че България е пълноправен член на Франкофонската общност от 1993 г. Ще кажете - добре, но кой учебник да изберете?

Добър избор е системата Rallye на издателство "Просвета", чиито автори и редактори работят в постоянно сътрудничество с учители от най-

добрите френски езикови гимназии у нас. Тя използва съвременни ефективни подходи и стратегии в обучението по чужд език. С Rallye учениците усвояват

бързо, задълбочено и с удоволствие съдържанието, предвидено в учебната програма - със скорост, която отговаря на името на системата. Но най-важният резултат е, че децата започват да общуват свободно и си служат творчески с френския език още докато правят своите първи самостоятелни стъпки в неговото използване.

Мая Чалъкова, дългогодишен преподавател в столичната 9-а френска езикова гимназия "Алфонс дьо Ламартин", споделя, че систе-

Системата Rallye - френски език на висока скорост

мата Rallye помага чуждият език да се превърне от цел в средство за общуване и познание. С нея учениците се чувстват уверени, че са придобили трайни знания. Комуникативният подход, интерактивните дейности и богатството на лексикални рубрики им позволяват лесно да възприемат и осмислят различни видове текстове.

Според проучвания на редакторите от "Просвета" гимназистите много харесват рубриката "Панорамна

обиколка на Франция". Тя ги стимулира да търсят допълнителна информация за градове, места, забележителности, институции. Учебното съдържание в системата Rallye е поднесено по начин, който мотивира учениците да излязат от рамката на учебника и ги подтиква към по-широка изява. Тя дава на всеки самостоятелна pista в състезанието, чиято крайна цел е свободното владение на езика с много познания за историята, географията, културата,

кухнята и бита на Франция. Всичко това се възприема по много естествен и непринуден начин и чрез рубриката "През прозореца на колата".

Системата Rallye ще ви отведе бързо и безпрепятствено до финала - елитен френски университет. Неслучайно водещи езикови гимназии у нас избраха тази система за своите ученици и през следващата 2014/2015 учебна година.

**ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ
ОТ 1. ДО 7. КЛАС - НА WWW.E-UCHEBNIK.BG**

ЧЕТИРИ НОВИ ФИЛМА В СТОЛИЧНИЯ ДОМ НА КИНОТО

Тази седмица в програмата на столичния Дом на киното са включени четири нови заглавия - българският "Тай Дзи" на режисьора Росен Андонов, индийският "Кутия за храна", "Принцесата от Монако", продукция на Италия, Франция, Белгия и САЩ, и американският "Вината в нашите звезди".

Най-атрактивен е филмът от САЩ, дело на режисьора Джош Бун, който е привлякъл за участие Уилям Дефо, Нат Улф и Шайлийн Уудли, за да разка-

жат историята на двама тийнейджъри, които споделят общото си пренебрежение към конвенционалното, подлагат го на язвително остроумие и се отдават на всепомиращата си любов в незабравимото пътешествие. Лентата, създадена по бестселъра на Джон Грийн, изследва забавната, вълнуваща и трагична съдба на това да бъдеш жив и влюбен.

В "Принцесата на Монако" играят знаменитите Никол Кидман, Тим Рот и Франк Лангела. Сюжетът е посветен на американската кинозвезда Грейс Кели, носителката на "Оскар", която става съпруга на принца на Монако Рене III. Зрителят навлиза

в личностните и семейни кризи в живота на Грейс Кели, която се оттегля от блясъка на Холивуд, за да заживее с голямата си любов.

Внимание заслужава българският "Тай Дзи" - това е дебютът на режисьора Росен Андонов, който заедно със сценариста Шън Фей представя игрално-документален 60-минутен сюжет. Китайският майстор на бойни изкуства Фан (Шън Фей) живее тихо и спокойно в България. Нещата се променят, когато се появява проф. Иванов (Деян Ганецовски), който иска да научи нещо повече за тази бойна практика. След като нито той, нито приятелите му, които също

тренират, но други видове бойни изкуства, успяват да победят майстор Фан, те стават негови ученици. Обаче честта на бившия им треньор Николай (Ивайло Иванов) е засегната и той предизвиква майстор Фан на двубой.

Филмът е създаден по действителен случай и заснет у нас с участие на един от най-добрите живи учители по китайски бойни изкуства - Шън Фей. Той е бил главен каскадьор в международни филмови продукции и има множество ученици в България. Режисьорът Росен Андонов е участвал в заснемането на българските сериали "Под прикритие", "Съклен дом", "Ми-



сия "Лондон", "Отплата" и във филмите "Абсурдистан", "Изтриване" и др.

Индийският "Кутия за храна" е посветен на едно от чудесата на Мумбай - от 120 години досега всяка сутрин 5000 разносвачи осигуряват топла, домашно приготвена храна от къщите на домакините до офисите на съпрузите им. Разносвачите на кутиите с храна са неграмотни и използват сложна система от цветове и символи, за да се ориентират в лабиринта, който представлява този град. Учени от "Харвард" са изчислили, че само една на 4 милиона от тези кутии може да бъде доставена на грешен адрес. Историята е за една точно така-

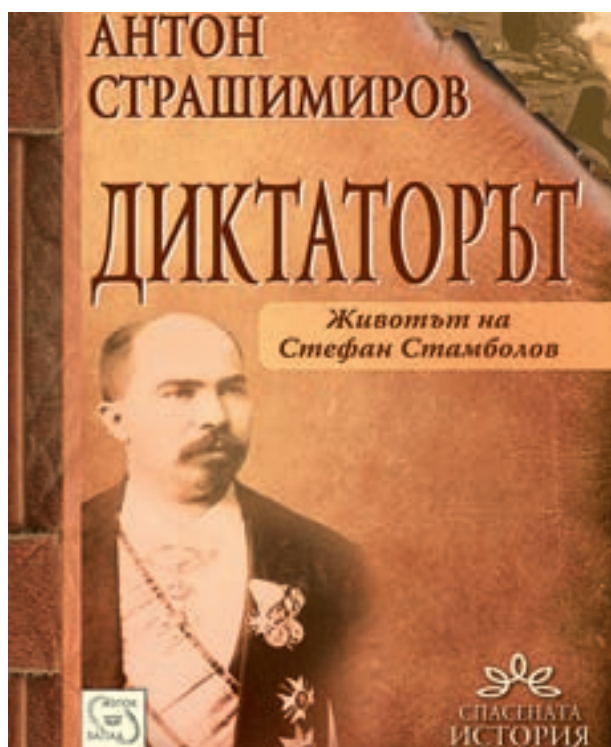
ва случка. Погрешно доставена кутия с храна свързва скромна домакиня със самотен мъж. Тя живее в центъра, принадлежаш на консервативната средна класа, а той е жител на стар християнски квартал, който е заплашен от строителството на новите комплекси. Двата започват да си разменят бележки в кутията за храна, създават си измислен живот, който става все по-сложен и заплашва да превземе реалността им. Филмът е пропит с носталгия и надежда за бъдещето, но най-вече е човешки разказ за малките радости в живота, които заслужават нашето внимание. (ЖД)

ДИКТАТОРЪТ ИДЕ Какво не знаем за него

До 1989 г. големият български писател, публицист и общественик Антон Страшимиров е известен главно с романа "Хоро", но той е автор на трудове, които все още не са популярни сред широката общественост. Това се отнася и за книгата му "Диктаторът", в която описва живота на държавника Стефан Стамболов, ключова фигура в новата ни история.

Диктаторът Стамболов е противоречива личност - той е недолюбваният от едни и боготворен от други. Роден във Велико Търново на 15 януари 1854 г., малкият Стефан не обелва дума до третата си година, когато изведнъж проговаря "като възрастен човек". На 16-годишна възраст е изпратен "на учение в Русия" като стипендиант на Търновско-

то училищно настоятелство. Така, вече руски семинарист в Одеса, през 1870 г. Стамболов е библиотекар на тайна група руски идейници - "прудонисти" (по името на Пиер-Жозеф Прудон - теоретик на анархизма). Както отбелязва Страшимиров: "В тоя къс период от ранните години на Стамболов трябва да се търсят както източниците на знанията му, та-



ка и зигзагът, по който се оформят основните черти на неговия характер, защото по-късно той е

нямал време да работи върху себе си". След като полицията разбира за тайната група, арестува



част от членовете ѝ, но Стамболов дори не попада сред заподозрените. Въпреки това той - "съумял да се приспособи в един търговски паракор за матрос", успява да избяга в Румъния, където става част от българските комитетски среди.

Освен детството и юношеските години в "Диктаторът" Страшимиров описва и първите стъпки на Стамболов като апостол, въстанието в Херцеговина, участието му в Българския центра-

лен революционен комитет в Букурещ, в Руско-турската война, в Кресненското въстание, във всенародното изпращане на княз Дондуков и др. "Диктаторът" излиза за пръв път през далечната 1935 г., но остава скрита за българския читател - тя дори не попада в събраните съчинения на Страшимиров. След дълги години на невежество или преднамерено забвение Стефан Стамболов се завръща в нашата памет с целия си блясък.



ПЕЙЗАЖИ НА ДУХА

Хари ХАРАЛАМБИЕВ

Пазарджишката галерия "Боев" може да се гордее с безпощадната си възискателност. Тя е гостоприемна единствено за знакови фигури в областта на изобразителното изкуство. Днес представя изящните изкушения на художника Никола Манев - почетния гражданин на нашия многолик и неповторим свят. И отново се

убеждаваме, че чрез многостранния си талант живописецът е овладял езика на съвършенството. Сътвореното от Манев е с особено излъчване и аура. Изложените в галерията пейзажи, вън от всякаква условност, са най-строгий и най-гордият облик на живописиста му. И можем без колебание да определим тези картини като пейзажи на душата. Защото в къщите на маестро Манев се

срещаме с нещо родно и познато. Това са пазарджишки къщи, характерни със самобитната си архитектура и с удивителните си покриви. Чрез изяществото на своя характерен стил художникът постига дълбока духовност. Съворена е онази художествена атмосфера, която наричаме истинско съвременно изкуство.

Майсторският рисунък на Манев очаро-

ва. Той е чужд на салонната показност. Смяе да твърдя, че между човека и твореца Манев няма пропад. Има артистичност, която заразява и която е отличителен белег за него самия. Тя е противоотровата на отчуждението, което понякога ни съпътства. Не без основание определям Никола Манев като "Възрожденецът от Париж", благословената четка на когото ни разкрива свободата.

Балканският съюз тръгва срещу Османската империя



Акад. Григор Велев

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

почва мобилизация на армиите на балканските страни за предстоящата война, това предизвиква остра реакция от страна на Русия и Австро-Унгария.

- В какво се изразява тази отрицателна реакция?

- Тя идва на 25 септември 1912 г. и е много неочаквана за балканските страни, чиято подготовка за започване на война с Турция е в пълен ход. На този ден Австро-Унгария и Русия излизат с обща декларация - предупреждение, че държат за запазване на териториалното статукво на Балканите. Нещо повече - че няма да допуснат промяна на границите на балканските държави.

- А мобилизацията на армиите на съюзниците започва на 17 и 18 септември 1912 г. Какъв е общият брой на мобилизираните?

- Четирите армии мобилизират общо 1 444 000 войници с над 2000 оръдия. Съюзните сили свикват под знамената както следва: Царство България - 714 000 войници, Кралство Сърбия - 400 000, Кралство Гърция - 300 000 души, и Кралство Черна гора - само 30 000.

- А с каква армия разполага Османската империя?

- Военният ресурс на Османската империя възлиза на 1 000 000 аскери.

- Съюзническите армии имат ли общ план за действие?

- Не, нито съгласуван военнотрагический и военнотрагический план за водене на войната. Затова всяка армия си разработва свой план. В крайна сметка основната тежест на военните действия пада върху българската армия на Източния Тракийски фронт. Докато Сърбия и Гърция съсредоточават войските си в Западния оперативен театър, който от военна гледна точка се оказва второстепенен. Но от политическа гледна точка той има огромно значение, защото войските им се концентрират на тери-

торията на Македония, към която Сърбия и Гърция имат особено големи апетити.

- В какво състояние е българската армия преди началото на войната?

- При започване на войната българската армия встъпва в бойни действия с 366 000 войници и офицери. Останалата част от мобилизираните участва в доброволчески, опълченски, допълващи и гранични части. От чужбина се завръщат хиляди български студенти и емигранти, за да се влее в българската войска. Под знамената й се стичат 600 000 военнослужещи, а оръдията са точно 1116. Към края на войната армията надхвърля 800 000 души. Например хиляди доброволци от Македония и Тракия се вливат в Македоно-Одринското опълчение, което достига 14 670 души.

- Кой поема командването на българската армия?

- Върховен главнокомандващ на българската войска е цар Фердинанд I. Помощник-главнокомандващ е ген.-лейтенант Михаил Савов. Началник-щаб на действащата армия - ген.-лейтенант Иван Фичев. Главната квартира на армията се установява в гр. Стара Загора.

- С какво въоръжение разполага армията ни?

- Българската пехота и кавалерия са въоръжени с пушки и карабини марка "Манлихер", а опълчението е въоръжено с пушки "Бердани", картечници "Максим". Артилерията е въоръжена със скорострелни полски и планински оръдия "Шнайдер" и ограничен брой нескорострелни оръдия. Авиацията ни се състои от два балона и един самолет, които до края на войната достигат 29 на брой. Те изпълняват разузнавателни полети и хвърляне на ръчни гранати предимно над Одрин на 17 ноември 1912 г.

Военноморският ни флот разполага с един крайцер и шест мино-



Цар Фердинанд I



Ген. Михаил Савов



Ген. Иван Фичев



Чета на ВМОРО преди диверсионна операция

носеца. Пристанищата Варна и Бургас са защитени от брегова батарея. Разполагаме и с брегова артилерийска установка "Круп", обр. 1912.

- Каква е основната цел на военнотрагический ни план?

- Той предвижда основният удар да бъде нанесен от 1-ва и 3-та армия по направление Цариград, в пространството между Одрин и Лозенград. Успехът е разчетен на базата на изненада. 2-ра армия получава задача да изолира и блокира Одрин. Общата дължина на фронтовата линия на трите армии е 120 км.

- Какво е участието на ВМОРО във войната?

- Генералният щаб насочва и прехвърля чети на ВМОРО в тила на противниковата армия. Общият брой на четниците възлиза на 3000 души.

- С какво разполагат армиите на съюзниците в навечерието на Балканската война?

- Армиите на страните от Балканския съюз са различни по брой, въоръжение и подготовка. В Кралство Сърбия от мобилизираните 366 000 войници 190 000

са на действаща служба. Артилерията й включва 544 оръдия.

Въоръжените сили образуват три армии, два самостоятелни отряда, като към тях е придадена и българската 7-ма Рилска дивизия. Върховен главнокомандващ е престолонаследникът Александър Караджорджевич. Гръцките въоръжени сили са структурирани в две армии: Тесалийската, в състав около 100 000 войници, която е под командването на престолонаследника Константин, и Епирската армия от 13 000 души под командване на ген. Константинос Сапудзакис. Гръцкият флот е на товарен със задачата да не допуска прехвърлянето на турски войски от Азия на европейския континент. При започване на войната Черна гора има 30 000 войници и 144 оръдия. По-късно към тях се присъединяват и 4500 доброволци от Босна и Херцеговина.

- А Османската армия?

- На 10 и 12 септември 1912 г. е обявена частична мобилизация в Тракия, Македония, Косово и Албания, а на 18 септември е обявена обща мобилизация. На 5 октомври в Лозана Османската империя сключва мирен договор с Италия. До започване на сраженията съседката ни има едва 430 00 войници и 930 оръдия. Впоследствие броят на армията нараства на 750 000 войници и 4000 оръдия. Така че в деня на нападението на България и Гърция, което става също на 5 октомври, империята е в състояние да посрещне удара на балканските съюзници с освободени от военен ангажимент войскове ресурси.

Мобилизацията обаче се осъществява много поради организационни и транспортни слабости. Затова най-вече се разчита на действащите 750 000 аскери.

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

Акад. Велев, в предишния разговор стигнахме до преговорите между Царство България и Кралство Сърбия преди първата Балканска война...

- Паралелно с тях правителството на Иван Ев. Гешов започва преговори с Кралство Гърция. Гърците имат претенции освен за Епир и Южна Тесалия, но и за цяла Егейска Македония. На 16 май 1912 г. двете правителства подписват съюзен договор, насочен срещу Османската империя. Към него е приложена и военна конвенция.

- По какво се различава споразумението с Гърция от това със Сърбия?

- За разлика от договора, сключен със Сърбия, договорът с Гърция не предвижда подялба на османски територии след приключване на войната. Това е главната причина за стремежа на Гърция по-късно да присъедини Егейска Македония, независимо от това, че основното население е българско. Така че още със сключване на този договор се посяват семената на бъдещия раздор, намерил израз в Междусъюзническата война. През август 1912 г. Царство България сключва съюзен договор и с Кралство Черна гора...

- Известно е, че подготовката на военнотрагический съюз между балканските държави се подкрепя и стимулира от Русия. Защо?

- Защото Русия разглежда този съюз само като отбранителна организация по отношение на Османската империя. Но след като за-

ВАРНА

Фестивал помага на пострадалите в "Аспарухово"



Седем хиляди лева от бюджета на младежкия фестивал "Фън сити" да бъдат прехвърлени към средствата за покриване на щетите в детските градини и училища в "Аспарухово".

Предложението е отправено от организаторите на фестивала към Общинския съвет във Варна. В периода до 13 юли те предвиждат да проведат акция за събиране на средства в подкрепа на пострадалите при наводненията. За целта в Морската градина ще бъдат разкрити три пункта за дарения, които след това ще бъдат преведени по банковата сметка за подпомагане на бедствания район.

Тазгодишното издание на младежкия фестивал "Фън сити" ще се проведе в подкрепа на кандидатурата на Варна за европейска младежка столица - 2017.

БЛАГОЕВГРАД

Благоевградският художник Иван Милушев е удостоен с диплом от Кеймбридж за цялостно творчество и принос в развитието на художественото изкуство. Пътят към отличието започва преди години с обща изложба в софийската зала на ул. "Шипка", където Милушев участва с 3 картини пастел. По-късно той получава писмо от проф. Филип Уорд от Кралския географски институт на Великобритания, който търси женски лик за корица на своя книга и моли художника да му предостави частично права за ползване на една от неговите картини. Впоследствие по предложение именно на проф. Уорд е организирана изложба във Великобритания, включени са 26 творби на Милушев, от които 23 са продадени. През



Художник с признание от Кеймбридж

2013 г. благоевградчанинът научава, че е номиниран за диплом и медал на Международния биографичен център на Обединеното кралство. За престижното отличие се състезават около 2000 творци от цял свят. През юни тази година Милушев получава официално писмо от Международния биографичен център на Кеймбридж,

че е награден с диплом на института.

Художникът има над 10 самостоятелни изложби в България и още толкова в чужбина. Със свои картини е участвал и в изложби в Унгария, Полша, Русия, Чехия, Сирия и Ливан. От ноември 2013 г. е директор на благоевградската художествена галерия.

СТАРА ЗАГОРА

Два квартала ще получат нов облик

През 2015 г. ще започне облагородяването на кварталите "Три чучура - север" и "Сама-ра". Общата стойност на двата проекта е 5 млн. лв., като за целта Община Стара Загора ще използва дългосрочен инвестиционен заем в размер на 3 млн. лв., поет като дълг по Закона за общинския дълг при максимален срок за ползване и издължаване - 60 месеца. Предложението направи кметът на града Живко

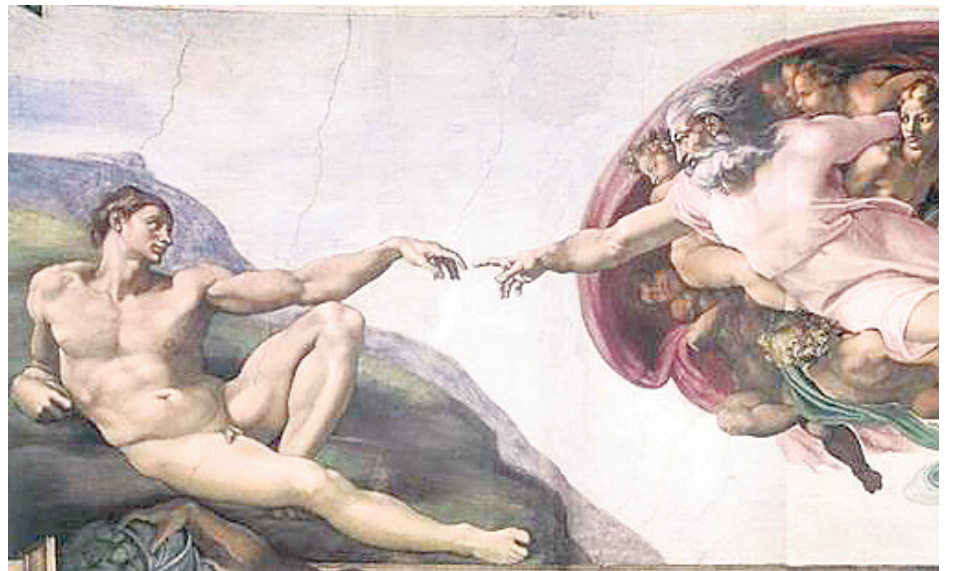
Тодоров по време на обществено обсъждане.

Проектите предвиждат рехабилитация на уличната мрежа, нови бордюри и тротоарни настилки, възстановяване на паркингите, монтаж на антипаркинг колчета, разширяване на спирките на градския транспорт, облагородяване на междублокови пространства. Преди да се пристъпи към реализация на идеите, ще бъде рехабилитирана ВиК мрежата в двата квар-

тала. Техническите проекти ще бъдат представени по квартали, за да могат живеещите да правят конкретни предложения, стана ясно още по време на публичното обсъждане.

"Изискванията на хората към качеството на живот са завишени, длъжни сме да отговорим на тях и да насочим средства и към крайните квартали", каза по време на обсъждането кметът Тодоров. Той увери, че финансовото състояние на общината е стабилно, завареният кредит от 5 млн. лв. в началото на мандата ще бъде погасен.

СОФИЯ



Гостуват творби на Микеланджело

Три рисунки на великия ренесансов творец Микеланджело ще бъдат показани в Националната художествена галерия от 18 септември до 15 декември т.г. За това се договори директорът на музея

Бисера Йосифова и директорката на Италианския културен институт в София Анна Амендоладжине. Произведените се предоставят от Фондация "Каза Буонароти" във Флоренция. Изложбата се органи-

зира във връзка с поемането на председателството на ЕС от Италия от 1 юли 2014 г. и е посветена на 450-годишнината от смъртта на Микеланджело Буонароти. В рамките на събитието ще бъде проведена и научна конференция, в която основната лекция ще изнесе директорката на фондацията Пина Раджиониери.

ПЛОВДИВ

Чужди фирми ще обновяват центъра на града



Проектът на португалското архитектурно бюро FORA бе класиран на първо място в международния конкурс за обновяването на площад Централен в Пловдив. Веднага след него се наредиха предложенията на SMARCK студио от Италия и на Veit Eckelt, Sigmund Eckelt, Philipp Mecke, Ana Fillipovic от Германия.

Това реши международното жури, членовете на което разгледаха 125 проекта от 41 държави. В оценяването участваха още експерти от Министерството на културата, Съюза на архитектите в България,

Камарата на архитектите в България, Фондация "Пловдив 2019", юристи.

Идеята на португалския екип включва изграждането на мащабен подземен музей на античния Филипопол. Проектът на италианското студио SMARCK предвижда на площада да има квадратна конструкция на второ ниво - тип пасарелка, от която могат да се разглеждат разкопките. Немските експерти пък залагат на високи колони за осветяване, които са разположени на изток, на юг и на запад - зад Западните пропилеи.

"Това е изключително радостно събитие за Пловдив, което показва, че се върви по правилния и консенсусен път, в който да се включи и обществеността", заяви кметът инж. Иван Тотев при обявяването на резултатите.

Подробностите могат да се видят на сайта на конкурса plovdiv-square.com, а на Главната улица ще бъде подредена изложба с проектите предложения, които всеки гражданин да може да види.

Изпълнителен лист срещу длъжник се вади и без той да бъде уведомен



Владислава ГАЛЕВА,
юрист

Всеки гражданин може да се озове в ролята на длъжник в хода на различен тип правни взаимоотношения. Когато изтече предварително уговореният срок за връщане на дълг или периодичността на връщане е нарушена, т.е. при забавяне на издължаването кредиторът след преговори с длъжника, а понякога и без преговори се насочва към съда, за да поиска неговото съдействие да се уреди проблемът с неизплатения дълг. Законодателството дава възможност за снабдяване на кредитора с изпълнителен лист без участието на длъжника в процеса, по реда на заповедното производство въз основа на представени документи. Такива могат да са запис на заповед, нотариално заверено споразумение, ипотека, нотариален акт, извлечение от счетоводните книги на банка и др.

Изпълнителният лист се издава на кредитора, като препис от него не се връчва на длъжника, т.е. длъжник може да бъде осъден и без да разбере. Например, ако е изтеглен кредит от банка и не бива обслужван, той става предсрочно изискуем и банката може да поиска издаване на заповед за незабавно изпълнение само въз основа на извлечението от счетоводните книги. В този случай длъжникът узнава, че е осъден, едва след като делото отиде при съдебен изпълнител.

Също така, ако са подписани запис на заповед, нотариално заверено споразумение, ипотека, нотариален акт и др., може да се поиска издаване на заповед за незабавно изпълнение и изпълнителен лист само въз основа на тези документи.

След като кредиторът се сдобие с надлежен съдебен акт, той подава молба за образуване на изпълнително дело при частен съдебен изпълнител, който има точно регламентирани права и задължения, които водят до удовлетворяването на кредитора, т.е. до връщане на дължимото. Съдебният изпълнител има право да иска съдействие от всички държавни органи, длъжностни лица и организации, да прави справки и получава сведения за длъжника, както и да иска копия и извлечения от документи, нужни за изпълнителния процес. Частният съдебен изпълнител връчва различни призовки и книжа във връзка с образуване при него изпълнителни дела.

По искане на заинтересованите страни частният съдебен изпълнител може да посредничи за постигане на спогодба между тях.

При изпълнение на задълженията си частният съдебен изпълнител е независим и се подчинява само на закона. Той не може да откаже извършването на изпълнителни действия освен в изрично посочените в закона случаи. Съдебният изпълнител няма право да извършва изпълнителни действия, без да му е представен надлежен титул - изпълнителен лист или друг акт, подлежащ на изпълнение. Частният съдебен изпълнител изпраща различни видове известия в зависимост от нуждите на изпълнителното дело. Известията са поканата за доброволно изпълнение по влязло в сила съдебно или арбитражно решение,

уведомления в хода на изпълнителното дело - за заповед, за възбрана, за разпределение на суми, за опис, за продажба, за въвод и други съобщения.

Колкото по-бързо след получаването на известията длъжникът погаси дълга,

толкова по-малко ще бъдат неговите разходи, свързани с изпълнителното производство. Всеки длъжник трябва да знае и още нещо. Много е важно регистрираният в Общината постоянен и настоящ адрес да са актуални. Ако се окаже, че длъжникът не пребивава на адреса или няма лице, което да се съгласи да получи за него съобщението, съобразно чл. 47 от ГПК се залепа уведомление на входната врата и съобщението се смята за връчено след изтичане на 14 дни. Това практически дава възможност да ви осведомят, без да разберете. Същото важи и за търговците и юридическите лица.

Връчването на всички съобщения и призовки за съдебните производства, включително и по изпълнителните дела спрямо търговци и юридически лица, които са вписани в съответния регистър, става на последния посочен в регистъра адрес. Ако лицето е напуснало адреса, без да е вписало в регистъра новия си адрес, всички съобщения се прилагат към делото и се смятат за редовно връчени. Това е причината немалко съдебни решения и заповеди за изпълнение да влязат в сила, без длъжникът изобщо да е разбрал, че се водят такива производства срещу него.

Вариантът да се погаси задължението по образувано изпълнително дело е да се изплати дължимото директно на вискателя/кредитора или чрез съдебния изпълнител.

Ако длъжникът своевременно и доброволно е изплатил целия дълг на вискателя

преди образуване на изпълнителното дело, но частният съдебен изпълнител е образувал изпълнително дело, изпратил е призовка за доброволно изпълнение, длъжникът трябва незабавно да се свърже с него и да представи надлежно заверена разписка от кредитора, писмо от банка (платежно нареждане или вносна бележка), от които се вижда, че сумата по изпълнителния лист е платена или внесена на сметка на вискателя преди образуване на изпълнителното производство. В такъв случай изпълнителното производство ще бъде прекратено и всички направени разноски ще са за сметка на вискателя.

Но ако длъжникът погаси задължението си след датата на образуване на изпълнителното производство, той ще дължи освен дълга и направените разноски по делото.

Ако обаче длъжникът не предприема действия по погасяване на дълга, съдебният изпълнител има механизми за принудително събиране на дължимото. Законът не само позволява, а и задължава едновременно с изпращането на поканата за доброволно изпълнение частният съдебен изпълнител да изпрати и запорното съобщение до всяко трето лице, от което длъжникът има вземане, напр. работодател, банка, в която длъжникът има средства, и др.

Запорът на трудово възнаграждение, банкова сметка или пенсия е само една обезпечителна мярка

да се гарантира вземането. За нея не е необходимо предупреждение. Така или иначе това обезпечение може



да е само до размера на документираното в съдебния акт вземане.

Месечното трудово възнаграждение се определя, след като се приспаднат дължимите върху него данъци и задължителни осигурителни вноски.

Ако производството по издаване на изпълнителен лист е въз основа на заповедно производство по чл. 410 от ГПК, поканата за доброволно изпълнение се смята за връчена от съда и съдебният изпълнител може незабавно да предприема изпълнителни действия - заповри, възбрани, описи и др. Всеки, който възпрепятства действията на частния съдебен изпълнител, носи наказателна отговорност лишаване от свобода до пет години или глоба до две хиляди лева.

Освен върху банкови сметки и трудови възнаграждения

изпълнението може да бъде насочено и към движимо и недвижимо имущество на длъжника.

Законът предвижда списък на вещи на физически лица, към които не може да бъде насочено удовлетворяването на кредитора. Ако длъжникът няма възможност веднага да погаси задължението по заведеното изпълнително дело изцяло, трябва

да се свърже с частния съдебен изпълнител и да обясни ситуацията, както и да предложи разумен погасителен план. За сключване на споразумение относно изплащането на дълга трябва да се постигне съответстваща договореност с вискателя, тъй като без съгласието му частният съдебен изпълнител няма право да одобрява погасителен план за задължението.

Ако се постигне договореност за погасителен план

на задължението с вискателя, то се представя на частния съдебен изпълнител и той ще се основава на него при последващото погасяване на дълга. Законът дава възможност на физическите лица да се възползват от правото да внасят дължима от тях сума както следва: 30% от целия дълг и след това по 10% от задължението всеки месец до окончателното му изплащане, като по време на плащането частният съдебен изпълнител спира принудителното изпълнение. Това разсрочване обаче не важи за юридическите лица, както и в случаите, когато принудителното изпълнение е насочено срещу заложили или ипотекирани в полза на кредитора вещи.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

8 - 14 ЮЛИ 2014

При проблеми със слуха търсете лекар

Всеки знае, че възрастните хора по-трудно чуват. Проблемите със слуха обаче не са свързани само с трупането на годинки. Според специалистите намалението на слуха би могло да се предотврати или отложи, ако се установи навреме. Четете повече

на стр. 22

Пийте Voга!



Учени медици от университета в Оксфорд обявиха, че най-много захар се приема с подсладените напитки. Това никак не е безобидно, защото са засегнати най-вече децата и тийнейджърите. Повишената употреба на захар сериозно е разтревожила световната здравна общественост. А съветът е прост - пийте вода. Повече

на стр. 25

Шанс за онкоболните

В ИСУЛ предстои въвеждането на най-модерното лъчелечение - радиохирургия. Всъщност става въпрос за много прецизно целенасочено облъчване само на увредените тъкани при максимално запазване на здравите клетки. Подробности

на стр. 26

Магията на цветовете



В растителния свят изключително богатата палитра от багри се дължи на множество пигменти, голяма част от които се грижат за доброто ни здравословно състояние. Кои са те вижте

на стр. 27

ГЕНЕРИЧНИТЕ ЛЕКАРСТВА СЪС СЕРИОЗЕН ПРИНОС В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

По време на своята 20-а годишна среща Европейската генерична асоциация (ЕГА), чийто член е БГФарма, призова всички здравни институции категорично да признаят сериозния принос на генеричните и биоподобните лекарства към здравеопазването в Европа. Освен това производителите на тези лекарства имат важна роля за осигуряването на заетост и за развитието на инвестиционната среда в страните - членки на ЕС. Генеричните и биоподобните лекарства създават реална конкуренция на фармацевтичните пазари, спестяват раз-

ходи за медикаменти и гарантират качествени и достъпни лекарствени терапии за всички нуждаещи се граждани.

Делегатите на 20-ата среща, която се проведе в Мадрид, бяха единодушни, че генеричните лекарства сериозно допринасят за подобряване на здравето на пациентите в Европа чрез разширяване на достъпа до лечение и по този начин помагат за увеличаването на продължителността на човешкия живот. Редица участници в срещата говориха за ролята на генеричните медикаменти в съвременното здравеопазване и споделиха необ-

ходимостта от развитие на прогенерична лекарствена политика, за да може в по-голяма степен да се използва потенциалът на този вид лекарства, тъй като това би било в интерес най-вече на пациентите.

Ник Хагер, президент на ЕГА, заяви, че генеричната индустрия е ценна основно с приноса си за обществено здравеопазване и възможностите, които дава за балансиране на здравните бюджети.



СЕЛЕНЪТ - ВАЖЕН МИКРОМИНЕРАЛ, ПАЗИТЕЛ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

Селенът е надеждна бариера срещу всякакъв род бактериални и вирусни инфекции. Той помага специално на организма да елиминира токсичния ефект на тежките метали, особено на живака. Съдейства за предотвратяване на оксидативния стрес: кислородът, който дишаме, когато вече е в организма, носи и риска да направи молекулите прекалено реактивни и те да увредят околните клетъчни структури. Селенът парира такъв евентуален ефект, като за целта работи заедно с други хранителни вещества с подобна функция - витамин Е, витамин С, глутатион и витамин В3. Подпомага и функционирането на щитовидната жлеза.

Една от най-важните ползи от приема на селен е, че работи за предотвратяване на ракови заболявания. Доказано индуцира ДНК възстановяването, синтеза в увредените клетки и така пречи на разпространяването на раковите образувания.

Продължителен дефицит на селен - предимно поради оскъден прием с храната - се отразява най-вече на сърцето и на ставите. При сърцето възниква специфично заболяване, наречено Кешан, със силни сърдечни аритмии и загуба на сърдечна тъкан. При ставите е налице изразяване на свързващата тъкан.

Най-богати на селен са ядките, особено бразилският орех. Само две ядки покриват днев-

ната нужда на организма от този скъпоценен минерал, както и 100 г слънчоглевови семки. От месните продукти най-добри източници са птичите дреболци, а от зърнените - това са грис, пшенични зародиши, триците.

Селенът е микроминерал, който с храната трябва да се осигурява всекидневно, макар и в малкото нужно количество (50 микрограма или дори по-малко). Когато има инфекции и други заболявания, количеството му е добре да се завиши до 600 микрограма/ден заедно с успореден прием на витамин Е. Общо набавянето му чрез храните обикновено не е достатъчно, затова допълнителният му прием като добавка е препоръчителен след консултиране с лекар.



ПРОБИОТИЦИТЕ ЛЕКУВАТ И КОЖНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Известно е, че поддържането на баланса между "добрите" и "лошите" бактерии в организма оказва преди всичко благотворно влияние върху храносмилателната система. Специалисти от Медицинския център Mount Sinai в Ню Йорк обаче са стигнали до извода, че този баланс има съществена роля и в борбата с кожните заболявания. Според учените приемът на пробиотици или т.нар. "добри" бактерии може да предотврати и излекува някои кожни проблеми. Специалистите са проучили влиянието на пробиоти-

ците върху пациенти с акне и розацея. В резултат са получили убедителни доказателства, че приемът на "добри" бактерии помага при лечението на кожните заболявания. Причината според тях е, че пробиотиците внасят в стомашно-чревния тракт полезни бактерии, които създават бариера за възпалителните процеси, което се отразява благотворно и върху кожата.

Експертите планират да продължат с изучаването на влиянието на пробиотиците и върху други кожни заболявания.



Медик Транс Асист

- Специализиран медицински транспорт от врата до врата в София, страната и чужбина

Можете да поръчате линейка с екип за пренасяне на болни на телефони: 02 49 69 000; 08 89 12 69 00, или чрез имейл: office@lineikata.bg



- медицинско осигуряване на спортни и обществени събития, тийм билдинг, "зелено училище"

ЗА ИНТИМЕН КОМФОРТ И ПЪЛНОЦЕНЕН СЕКСУАЛЕН ЖИВОТ

Атрофичният вагинит за съжаление е все по-често срещано състояние на влагалището, особено при жените след 40 години. Причините могат да бъдат от най-различно естество. Най-често това е пониженият естрогенен стимул на клетките на влагалищната лигавица, които нормално са изградени от 16 до 48 слоя, обуславящи нейното добро хранене и състояние.

Д-р Бойко ТЕРЗИЙСКИ,
акушер-гинеколог,
Благоевград

На маленият хормонален стимул е поради възрастови причини или пък заради често лекуване на хронични заболявания на влагалището (вагинити). Третирането на влагалищната лигавица с множество препарати, които целят излекуване

на патологичното възпаление, води до такива състояния най-вече, както споменах, след 40-годишна възраст - сухота във влагалището, болка при сексуален контакт, зачервяване, сърбеж, парене, чести позиви за уриниране. Постепенно тези оплаквания водят до усещане за непълноценност, намаляване на сексуалното желание, отказ от сексуални контакти и много други проблеми,

свързани с нервната и нервно-вегетативната система на жената в тази възраст. Това е и най-честата причина за оплаквания в периода на менопаузата.

Честите заболявания на влагалището, заради които се налага и многократна терапия на влагалищното течение, са свързани с промискуитет, с непредпазване от венерически и полово предавани заболявания. От своя страна използването на много антибиотици и други медикаменти води до полипрагмазия - прекомерна употреба на лекарства, които, освен че увреждат черния дроб и другите вътрешни органи, дават своя отпечатък и върху физиологията на влагалището. Стига се до бактериални и гъбични заболявания на влагалището, а при третиране с много

лекарствени препарати се появява този атрофичен вагинит, който трябва да се различава от сенилния атрофичен вагинит (възпаление на влагалището при възрастната жена). Тук става дума за едно подмладяване на страданията, обусловено от честото лечение с химически вещества и нерешаването на основния проблем. Нормалният хабитат на влагалището силно се уврежда, лактобацилът на Дъодерлайн, който живее във влагалището и определя неговата киселинност, най-често умира. Създават се условия за развитие на други атипични бактерии, като ешерихия коли, ентерококос фекалис и т.н., третиране с химически вещества и се стига до този атрофичен вулвовагинит. В резултат се наблюдават субективни усещания и оплаквания, които нарушават сексуалния и социалния живот на жената. За радост разполагаме с препарата "Вагилакт", който има двустранно действие. Веднъж чрез растителните естрогени, които силно подобряват хормоналния баланс във влагалището, повишават качеството и броя на клетките на влагалищната лигавица и, разбира се, чрез млечната киселина, която пък създава условия за реколонизация с лактобацили на Дъодерлайн. Това е отличен препарат, в повечето случаи го използвам не само като профилакти-



ка и след лечение, използвам го дори за лечение на тези атрофични вагинити. Ефектът му е много добър според обратната информация, която получавам от моите пациентки. Бих посветвал жените, които имат характерните оплаквания, но по различни причини не могат веднага да се консултират с лекар, да не се притесняват и да си закупят този препарат. Това е средство на първи избор, което би решило частично техните

субективни оплаквания.

Понеже имам опит в лечението на онкоболни с гинекологични операции, искам да кажа, че те също спокойно, без опасения, могат да използват този препарат, защото растителните естрогени и млечната киселина подобряват статуса на влагалището, самоочистващите функции на лигавицата. Жените ще се чувстват пълноценни и с подобро самочуствие.

VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

**Комфорт
във Всяка Възраст**

Всяка вагинална
таблетка съдържа:

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

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

АГРЕСИВНИТЕ ДИЕТИ ВРЕДЯТ НА СЪРЦЕТО

Съществената загуба на тегло за кратко време (например 15 кг за месец) се отразява негативно върху сърцето, предупреждават специалистите. Причината е, че агресивните диети са свързани с дефицит на важни хранителни вещества и минерали в менюто. Особено опасен е недостигът на калий и магнезий. Това може да доведе до проблеми със сърдечносъдовата система, като различни нарушения в сърдечния ритъм. В най-лошия



случай при хора с повишен риск от сърдечносъдови заболявания рязката загуба на тегло може да причини инфаркт, инсулт или тромбоза. Към тези диагностични специалистите доба-

вят повишено кръвно налягане, атеросклероза, особено при любители на белтъчните диети.

За здравословна се приема диета, при която загубата на тегло на месец е 2-3% от общото тегло. За да избегнете сложните сметки, експертите предлагат средна норма, която е 0,5-0,8 кг на седмица при жените и 1-1,2 кг на седмица при мъжете. Ако отслабвате с такива темпове, няма да причините вреда на организма си.

Доц. д-р Красимир Генов е началник на Клиниката по неврология на ВМА. Има над 70 научни публикации, основно в областта на множествената склероза и мозъчносъдовата болест, една самостоятелна монография, автор е на учебници и учебни помагала. Участва в международни проучвания по рисковите фактори на мозъчносъдовата болест, международни изпитвания на медикаменти за множествената склероза, епилепсия и мигрена и с доклади на многобройни международни симпозиуми. Има сертификат от Световната федерация по неврология за успешно участие в програмата за продължително медицинско обучение. Въпреки престижната си позиция на известен и много търсен специалист доц. Генов е рядко открит в общуването съсбеседник.

Изглежда те щастлив с професията си човек, доц. Генов.

- Винаги съм искал да работя медицина, и то с голямо желание. Много ми е било хубаво да ходя на работа, да контактувам с пациентите и още от самото начало видях, че хората оценяват това, че винаги съм бил добронамерен, искал съм да помагам. Усещал съм връзката с пациентите. И винаги съм обръщал внимание не само на неврологичния, но и на цялостния статус на болния - тогава тръгвам към диагнозата.

- Модерната медицина обаче "раздробява" погледа към пациента по специалности и подспециалности.

- Да, и с напредъка на технологиите, на новия диагностичен подход все повече ще се специализираме и даже в голямата неврология сме се специализирали в отделни нозологични единици. Невро-

СКОРО НЯМА ДА РАЗГАДАЕМ ДОКРАЙ ТАЙНИТЕ НА МОЗЪКА

● С доц. Красимир Генов разговаря Галина Спасова

логията е изключително трудна дисциплина и фино трябва да познаваш цялата анатомия на мозъка. Не можеш да си общ лекар в неврологията. Големите имена в науката, тези, които се фокусират в един проблем, навлизат все по-дълбоко и дълбоко в него. За общата практика пак имаме някаква специализация към определени неврологични заболявания, където ние трябва да сме подобри, да приемаме световния опит, защото винаги има новости. Непрекъснато трябва да четем, да се развиваме и не можем да стоим на едно ниво.

- И какви са наблюденията Ви по отношение на това постоянно професионално развитие?

- Положението като цяло е трагично. В нашите бази се обучават завършващите лекари от медицинския факултет на СУ. Освен това сме база за специализация по неврология и виждаме, че, взимайки специалност, голяма част от лекарите повече не продължават да се развиват. Непрекъснато правим курсове върху определен проблем, по който трябва да се задълбочим, а хората нямат това желание. Вижда се този спад. Като че ли преди имаше по-голям интерес към повишаване на квалификацията, но голяма част от медицината се комерсиализира. Гледаш да изкараш нещо от своя труд, но не бива да оставаш на едно ниво. Болните разбират това и търсят все по-високата квалификация.

- Ще има ли укротяване на комерсиализацията?

- За София бих казал, че има добри сигнали, но за провинцията не е така. Виждаме как вървят нещата в българската медицина, но аз мисля, че първо трябва да оправим програмата за специализация. Всеки, който завършва медицина, да има право да специализира това, което желае, което му е на сърце, което му е близко, към което той в рамките на те-



зи 5 или 6 години се е ориентирал. Разбира се, много пъти ориентацията е грешна, но то за 2-3 години се вижда - ако нямаш интерес, не взимаш необходимите колоквиуми, не учиш допълнително.

- Много смела фантастика ли е разгадаването на все още неизвестните механизми в мозъка?

- В близките години няма да стане. Това е нашият компютър, нашата командна зала, с все още толкова много неизвестни и тъмни петна, които трябва да се разгадават. Познавателните функции на мозъка са изцяло свързани с действието на кората, а тя е изключително фина. Има толкова много места, които трябва да се проучват, толкова неща, които продължаваме да търсим. Примерно защо разпределението на вниманието, концентрацията зависят от точно определени зони, а не от други? Защо се появяват различни дегенеративни заболявания, и то в точно определени зони на мозъка - като Паркинсоновата болест? В последно време има многобройни проучвания, в които се установяват активните механизми за развитие на деменциите.

- Дълги години изследователските Ви усилия са насочени към множествената склероза. Какво може медицината днес в борбата с нея?

- Това ми беше първата дисертация, повечето от публикациите ми са свързани с тази болест. Председател съм на комисията за

Като че ли прегрумахме по-голям интерес към повишаване на квалификацията, но голяма част от медицината се комерсиализира

скъпоструващо лечение на пациенти с множествената склероза. В последно време страшно много се увеличиха болните - тъй като изключително се подобри диагностичното равнище със съвременните апарати, с които вече доказваме много фини и малки зони, което преди въобще не беше възможно. Ние хващаме сега дегенеративни болести в много ранен стадий, в самото начало, защото сме разгадали голяма част от биохимията на тези заболявания. Но науката има страшно много какво да продължава да изследва. Някои мечти се осъществяват. Аз никога не съм си представял, че ще имаме перорална форма на медикамент за лечение на множествената склероза. Вече имаме такива. Само с една таблетка през ден пациентите остават в трайна ремисия. 80 на сто от болните са в младата възраст и искам наистина да могат да влязат в трайна ремисия и да могат да се осъществяват и професионално, и социално, и в семеен план.

- Какви са най-разпространените неврологични проблеми, които биха могли да бъдат ограничени и дори избегнати?

- Основно дисковата

болест. Тя се подмлади - на 18-19 години младежите вече имат болки в кръста и гърба. Защото цял ден седят пред компютъра в една принудителна поза, нарушава се статиката на гръбначния стълб. За да съществуваме, ние трябва да се движим, трябва да правим определени упражнения. Непрекъснато апелирам - трябва да се ходи от три до пет километра всеки ден, да се плува, младите хора да влязат във фитнес залите, да укрепят цялостно своята мускулатура. Не да помпат някакви мускули.

- Защо е толкова уязвим гръбнакът?

- Междудисковите пространства са амортизаторите на тялото. В една принудителна поза те са непрекъснато натоварени. Неправилната поза при спане, неподходящ матрак, възглавница... навързани са нещата. Освен това много млади хора имат плоскостъпие, това е другият проблем, който въобще се negliжира. За да възстановяваме проблемите в гръбначния стълб, трябва да тръгнем от изследванията за плоскостъпие. И като цяло - не можем да отделяме тазобедрена става, коленна става, кръст и т.н. То е единна система и винаги трябва да подхождаме комплексно към болките в гърба, в кръста, в шията. И навреме да се ходи при специалист и да се направи дългосрочна профилактична програма. Не може днес да те боли, да отидеш на лекар, той ти хвърля една рецепта и казва - оправяй се. Не, лекарството е временно, основно е двигателният режим, в какви условия ще е тялото през целия ден, като най-вредно е застояването пред компютъра. Другият бич за съвременното общество е затлъстяването - заради обездвижване и неправилното хранене със сандвичи, пици, сухи храни, недостатъчно течности. А литър и половина до два задължително трябва да приемаме. И не на последно място - прекаляването с

алкохол също довежда до промяна на обмяната на веществата в организма.

- При мозъчносъдовите болести какви са тенденциите?

- Отново насочвам към младата възраст, защото това, което навремето важеше за хора над 45-50 години, сега се наблюдава много по-рано. Защото рисковите фактори са налице още във възрастта около 20-25 години. Всичко се подмладява - затлъстяване, повишено кръвно налягане, диабет, увеличен холестерол, триглицериди. Фактор е и безразборната употреба на медикаменти. Млади момичета и жени използват хормонални препарати, което обръква хормоналния статус, оттам хемостазния профил и довежда до развитие на тромбози, на исхемични мозъчни инсулти в младата възраст. Затова непрекъснато обяснявам на младите хора - важна е профилактиката, движете се, спортувайте.

- От какво не се отказвате във всекидневието?

- Много е важно да си почивам, защото изключително много се изморявам. Един-два пъти седмично сме задължително със съпругата ми на театър, на концерт. Страшно много приятели имам от артистичните среди, следим кинопремиерите. Обичам да се връщам към по-старите български филми. В събота и неделя винаги пътуваме, обикаляме манастирите около София, предпочитаме Белчин баян, Сапарева баян, Говедарци, Мальовица. Обожавам планината. Трябва да си в съгласие със себе си, това е много важно. И да си такъв, какъвто си. Защото те напруга, когато в определена среда трябва да бъдеш "някакъв". Аз съм винаги естествен. Тръгнеш ли да се приемаш насериозно, да си велик, тогава постепенно, постепенно се отдалечаваш от всякакви човешки ценности. И това в нашата професия е силно застъпено.

АЛЕРГИИТЕ ЗАСЯГАТ ВСЕКИ ТРЕТИ БЪЛГАРИН

● До 11 юли Александровска болница организира акция с безплатни прегледи



Акция с безплатни прегледи за алергия организира Александровска болница в Южния парк на голямата поляна. Това съобщава лечебното заведение в профила си в credoweb.bg. До 11 юли специалистите ще дават съвети между 9 и 15 ч. Както възрастни, така и деца могат да изследват капацитета на белодробното и на носното дишане с портативен електронен спирограф и други устройства.

Инициативата е по повод 8 юли - Световния ден за борба с алергиите. Данните от Световната здравна организация (СЗО) са тревожни - засегнатите в света са между 20% и 40%. Само за 20-25 г. хората с различни алер-

гии, бронхиална астма, атопичен дерматит и алергичен ринит са се увеличили три пъти. До голяма степен това е заради драстичното замърсяване на околната среда. Хората са в контакт с многобройни изкуствено създадени субстанции, несъщест-

вували преди. Алергичните заболявания са на второ място по брой на засегнати пациенти. Освен това значително се е разширила възрастовата граница на пациентите. Свръхчувствителност може да се появи както в ранно детство, така и в по-напреднала възраст.

Доказано е, че ако не се лекува алергичният ринит, около 40% от пациентите развиват бронхиална астма, казва проф. Васил Димитров, национален консултант по алергология и председател на научното дружество в тази област. Той оглавява единствената в страната Клиника по клинична алергология в УМБАЛ

"Александровска", в която се извършват уникални по своята специфичност дейности. По данни на Българското дружество по алергология общо от алергичен ринит у нас боледуват около 20-25%, от бронхиална астма - 8-9% от населението. Съотношението е две към 1 в ущърб на децата. Ако сумираме всички проценти с останалите алергии, ще достигнат някъде до 35% от цялото население, което е всеки трети човек. Според изследвания и проучвания, които са европейски и световни, в близките 20-25 години половината от населението, включително и у нас, ще страда от алергии.

Д-р Христина Хайдугова:

ПРЕДИ СОЛАРИУМА ИДТЕ НА ДЕРМАТОЛОГ

Много се изговори и написа за вредното въздействие на изкуствената светлина в солариумите. Редица проучвания показват, че прекомерното им използване, особено в по-ранна възраст, увеличава значително риска от развитие на кожен рак. Все пак медицината не е в състояние да ограничи и наложи забрани за тяхната употреба, но може да информира и дава съвети за ограничаване на рисковете за нашето здраве.

Преди да решите да придобие изкуствен тен, консултирайте се с дерматолог. Той ще огледа състоянието на кожата, наличието на пигментни образувания (бенки), херпес, възпаления, акне и други противопоказани кожни и системни заболявания. Специалистът ще ви даде съвети за използване на съответна козметика и фотозащита.

Попитайте за модела и годността на апарата и лампите. Съвременните солариуми имат мощно охлаждане и излъчват комбинирано

в спектъра на UVA/UVB лъчите. Информирайте се за надеждността, хигиената на студиото, което ще посетите, и компетентността на персонала, който ще изготви за вас съответен план, честота и времетраене на облъчванията и ще ви предложи подходяща соларна козметика.

Не приемайте т.нар. фотосенсибилизиращи медикаменти, като тетрациклинови антибиотици или лечебни кремове, които увеличават кожната фоточувствителност. Не се излагайте на солариум след химически пилинг на лицето, лазерна епиляция и други увреждащи повърхността на кожата естетични процедури, докато съответният специалист не ви разреши.

При наличие на акне или други кожни проблеми нанасяйте фотозащитен крем и покрийте лицето с кърпа с оглед възпрепятстване навлизането на възпалението в дълбочина и пигментиране на кожата. Заличаването на обривите от акне при използване на солариум в началото е



привидно и свързано със задебеляване на роговия слой на епидермиса. След време с изветляване на тена акнето се влошава значително.

Използвайте широкоспектърни медицински слънцезащитни продукти според типа кожа с висок фактор срещу UVA/UVB лъчи, за да покриете рисковите зони. Най-високият фактор е SPF 50+. При на-

личие на единични невисоки (бенки) те могат да се покрият с левкопласт.

Ако след облъчването се стигне до по-изразено зачервяване, веднага хидратируйте кожата със съответните възстановяващи продукти. Не прекалявайте! Козметичният ефект трябва да бъде постигнат в разумни граници при пълна безопасност.

Д-р Христина Хайдугова е дерматолог в Клиника "Дерматология и венерология" към УМБАЛ "Д-р Георги Странски", Плевен

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB.BG:

ПРИТЕСНЕНИЯ ЗАРАДИ ПОКАНА ЗА ПРЕГЛЕД

400 000 българи получиха покани за безплатни прегледи в рамките на първия масов скрининг у нас "Спри и се прегледай". Те са за рака на маточната шийка, на гърдата или на дебелото черво. Подобни програми има отдавна в други страни, но у нас са новост. Затова и поканите плашат хората. Ето какво коментират те:

Емил Костадинов:

Съпругата ми получи покана за преглед по проект "Спри и се прегледай!". В информационния им сайт пише, че скринингът е профилактика на здрави хора, които може да са в по-голям риск. Притеснен съм! Има ли вероятност да е избрана заради някакъв риск, за който не се сещаме и двамата?

Александра Ангелова:

Здравейте, наскоро и аз получих по пощата поканата от МЗ за преглед и скрининг. Не знам по какъв начин и по какъв повод съм избрана, но определено и аз съм "леко" притеснена. По принцип имам гинекологичен проблем, но все пак... Миналата година родих. Ще видим, като отида на преглед, какво ще излезе от изследването. Надявам се всичко да е наред!

Илиана Ангелова, журналист в CredoWeb:

Няма повод за притеснение! Хората, които получават покани за безплатен преглед, са избрани на абсолютно случаен принцип. Не означава, че има данни за тях, че са болни, а напротив - избират се само хора, за които няма сведения да страдат от някое от онкологичните заболявания, за които се провежда скринингът. Критериите са възраст, пол и населено място. Скринингът е съвсем ново и непознато понятие за България и затова хората се притесняват. Целта е с профилактичен преглед на случайно подбрани лица да се открие още в съвсем ранен стадий онкологично заболяване, което е още без симптоми и поради това - напълно лечимо. Така че не се тревожете, а се възползвайте от поканата за безплатен преглед!

ПАЦИЕНТИ СЕ СВЪРЗВАТ С ЛЕКАРИ, КАТО ИМ ПИЩАТ В CREDOWEB



Здравето е най-ценното нещо, но го осъзнаваме едва когато загубим. Вероятно мнозина са осъзнали тази азбучна истина. От друга страна, все повече хора искат да водят здравословен живот, да посещават профилактични и скринингови прегледи. CredoWeb е новата социална мрежа, която дава възможност за пряка връзка с лекари от различни специалности. В ролята на пациенти хората могат да преглеждат публикации, свързани с различни заболявания или новости в лечението, да откриват подходящия за тях лекар или лечебно заведение. Във форума, който е разделен по специалности, всеки може да постави конкретен здравен въпрос. Повечето от кратките статии са писани от лекари, които споделят своя опит и съвети.

CredoWeb разполага със своя търсачка, която открива статии по ключови думи - симптоми, болести, терапии. Друга опция на търсачката е да намерите точното място, където да се лекувате. Можете да изберете специалност и населено място. Тогава ще видите всички регистрирани лекари, които попадат в зададените параметри. Ако пък търсите конкретна болница, медицински център, изберете областта, населеното място и после

пишете името на здравното заведение. Много от болниците имат собствени диагностично-консултативни центрове, затова е възможно под едно и също име, например "Александровска" или "Сити клиник", да излязат по два профила - на многопрофилната болница и на ДКЦ.

Безплатна регистрация, за да пишете на специалист

Избирате желан профил. CredoWeb обаче не е просто каталог за лекари и лечебни заведения, който предлага данни за контакт. Като във всяка социална мрежа акцентът и в тази платформа е върху комуникацията. За да участвате активно, дори да не сте медицински специалист, трябва да имате регистрация. Тя е безплатна и лесна, необходимо е само да имате имейл. Диалогът е много важен за доверието между лекари и пациенти, признават и двете страни.

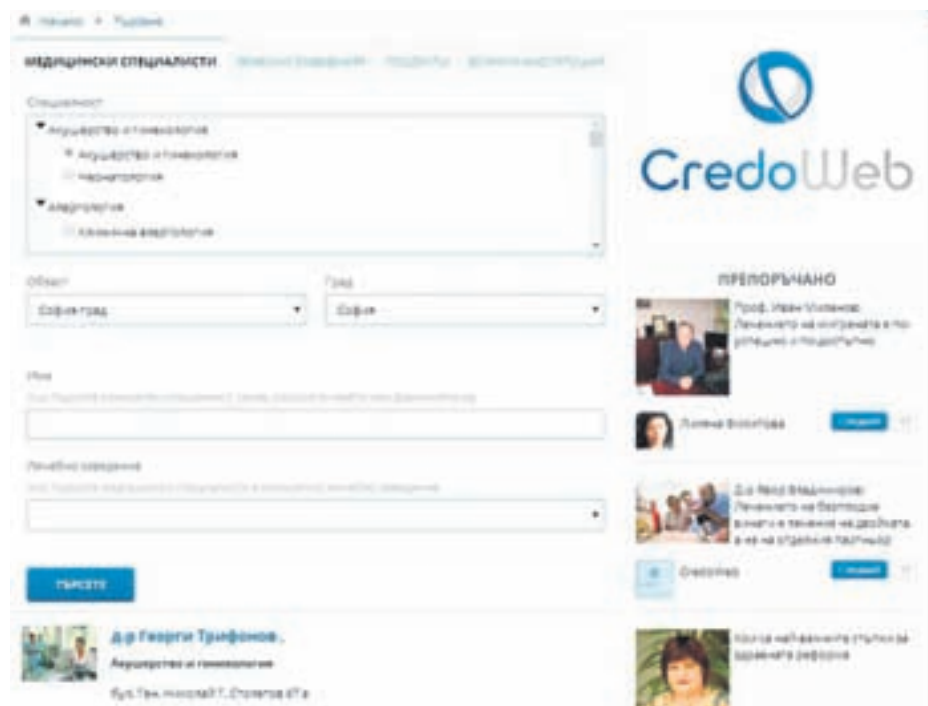
Нерегистрираните потребители могат да виждат информацията - статии за пациенти (в секцията "Публикации"), а също и тази, публикувана на медицинските профили в платформата. До тях се стига чрез търсачките на CredoWeb. Регистрацията е необходима, ако искате да пишете на лекаря/лечебното заведение, да запишете час за

преглед, да задавате въпроси към лекарите във форума, както и за да коментирате статии.

Какво и как можете да пишете на лекаря?

Изпращането на запитване става чрез бутона със символа писъмце във всеки профил - на специалист или на болница. Много хора се изкушават да питат

Диалогът - важен фактор за доверието между лекари и пациенти



конкретно какво лечение да приложат в техния случай. Несериозно е обаче да очаквате диагноза или насоки за лечение само въз основа на кратък разказ. Можете обаче да питате колко често трябва да се правят контролни

изследвания, какво да се прави, ако препоръчаната терапия не дава резултат, и т.н. Ако сте пациент от провинцията и ви предстои операция от жлъчка например, можете да питате дадена болница дали извършва такива

хирургични манипулации, какви документи (направления, изследвания) се изискват при постъпване, кои са лекарите, които работят в съответната клиника, съвети за планиране на постъпването в болница и други.

КАКВО Е СПЕРМОГРАМА?

Кога и защо се налага провеждането на това изследване, обяснява в CredoWeb д-р Нели Манолова, ембриолог във Виена Ин Витро Център. Можете да ѝ задавате въпроси през профила ѝ в мрежата.



Спермограмата е пълен анализ на семенната течност (сперма) - физически свойства, химичен и клетъчен състав, количество и други. Изследването обикновено е първото, което

се прави, за да се установи дали един мъж има стерилитет или не, прави се и след вазектомия, за да се провери дали тя е успешна.

Преди провеждането на спермограмата е необходимо да има полово въздържание 3 до 5 дни, но не повече от 7-8 дни. Необходимо е да се избягват приемът на алкохол и лекарства в деня преди анализа. При изследването се определят следните параметри, чиито референтни стойности според Световната здравна организация (СЗО) от 2010 г. са:

Обем - измерва се

количеството на еякулата, който трябва да е по-голям или равен на 1,5 мл.

Време за втечняване - спермата по време на еякулация е в гелобразно състояние и обикновено се втечнява в женските полови пътища за около 20 мин.

pH - определя се степента на алкалност или киселинност на семенната течност. Това може да бъде причина сперматозоидите да загиват или да не могат да проникват в яйцеклетката. Средните стойности на pH са между 7,2 и 8,3.

Концентрация (брой) на сперматозоидите - определя се броят на сперматозоидите за мл. Референтната стойност според критериите на СЗО е над 15 млн./мл, а общият брой на сперматозоидите в целия еякулат трябва да е над 39 млн.

Подвижност на сперматозоидите - определя се процентът на сперматозоидите, кои-

то имат прогресивно (трябва да е над 32%) и непрогресивно движение, а също така и тези, които са неподвижни. Общата им подвижност трябва да е над 40%.

Морфология на сперматозоидите - това е процентът на сперматозоидите с нормална и абнормална форма. Над 4% от сперматозоидите трябва да имат нормална форма и структура.

Брой на бели кръвни клетки - нормално се наблюдава ниска концентрация на левкоцити в семенната течност, но в някои случаи, например при инфекция, техният брой значително се увеличава.

При наличие на отклонения в спермограмата се налага провеждането на допълнителни тестове (НВА тест, тест за виталност, тест за биологична преживяемост, имунологични изследвания, хормонални изследвания, биопсия и др.).

Нормалният физиологичен спад на жизнените функции след 50-годишна възраст се отразява и на рецепторната част на слуховия анализатор и това се установява при профилактичен преглед с аудиограма дори при хора, които нямат никакви оплаквания.

Д-р Христо ЗЛАТАНОВ,
отоларинголог, ВМА

Разбира се, спадът е за високите честоти, над 2-3 хил. херца, извън говорната зона и практически човек има социално адекватен слух, но това е вече прогностичен белег за започващо намаление на слуха. С годините то се задълбочава, особено при хора, които са работили в шумна среда или са били в досег с

НЕ ОТЛАГАЙТЕ ПРЕГЛЕДА ПРИ ПРОБЛЕМ СЪС СЛУХА



вредни фактори като токсични медикаменти, различни химически агенти, прекарвали са тежки вирусни или бактериални инфекции. Предразположени към доста по-голяма увреда

са и хората, преживели остра звукова травма, катастрофи и някакви сътресения в областта на главата и шията. Дори това да не е довело при самия инцидент до значимо намаление на слуха, с течение на времето и възрастово намаление е в по-изразена степен. Разбира се, не трябва да се чака човек да оглушее напълно - напротив, борбата е да не се стига до слухов апарат. Тоест при човек, който води нормален начин на живот, избягвайки вредните фактори, дори да е започнало намаление на слуха, с медикаментозна терапия в нормално дълги периоди през годината то би могло да се профилактира в такава степен, че да се отложи поставянето на слухов апарат или това никога да не се наложи.

Намаленият слух върви паралелно с шум в ушите, като пациентите обикновено съобщават за нетърпимо пиене, особено когато са възрастни и се опитват да заспят.

Този шум е с такава честота, с каквато е увредата на рецепторните клетки в слуховия анализатор. Тоест първо се увреждат най-чувствителните клетки, които отговарят за възприемане на високочестотните тонове. Те първи се увреждат и с такава честота шум генерира във вътрешното ухо, което човек усеща и което е изключително дразнещо. Когато поради някаква причина е увредено средното ухо, тогава шумът е с ниска честота, по-скоро е бучене. При всяко положение лечението трябва да бъде много стриктно спазвано и да не бъде прекъсвано. Тоест хора, които имат такъв тип увреда - която, разбира се, не е еднократен акт, а може при следващ вреден фактор или при вирусни инфекции отново да генерира нов спад в слуха и засилване на шума, - трябва много редовно да взимат назначените медикаменти. Често пациентите решават да изчакат една-две седмици, преди да предприемат нещо. Това е колосална грешка, защото нервната тъкан, рецепторните клетки на слуховия анализатор не са като кожата, която

зараства за няколко дни. Тук загиналите клетки не се възстановяват. Тоест трябва да се въздейства в рамките на 24 часа, максимум до два-три дни от появата на симптомите - засилване на пиенето и намаляване на слуха. Затова трябва консултация с оториноларинголог и строго придържане към лечението.

Без абсолютно никакви опасности от предозиране или странични ефекти са препаратите на базата на растението гинко билоба. На пазара има огромно количество такива продукти, но само някои от тях са стандартизирани по начин, по който се доближават до лекарства. Тоест имат точно определен грамаж активна субстанция, която ние бихме могли да дозираме така, че да очакваме желания ефект. Аз работя с "Гинкофол", който изключително добре повлиява симптомите. Практически няма странични ефекти при нормалната дозировка, може да се взема безкрайно дълго време. Като цена също е поносима, защото за България и това има огромно значение. Тук е намерен този баланс между качествата на продукта, които са много добри, и цената, при която пациентът си го позволява и може да го приема достатъчно дълго време - за да има желания резултат, без странични ефекти. Продължителността на приема е изключително важна. Общо взето, минимум два месеца два пъти годишно. А на пациенти, които са склонни към доста чести рецидиви, препоръчвам да го взимат 5-6 месеца без прекъсване.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
КОНЦЕНТРАЦИЯ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
МИСПЕНЕ

ЕСОPHARM

Ginkofol

60 mg стандартизиран екстракт от листа на Гинко Билоба, съдържа 24% флавоноиди и 6% терпеноиди

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

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

ВИТАМИН D УДЪЛЖАВА ЖИВОТА

Учени от Института по рака в Ню Йорк установиха, че витамин D е по-полезен за възрастните хора, отколкото се предполагаше до момента. Оказва се, че витаминът снижава вероятността от рак и сърдечносъдови заболявания. Предишни изследвания свързват витамин D с понижен риск от хипертония, диабет и изтъняване на костите. Специалистите на-

помниха, че витамин D се изработва под влияние на слънчевите лъчи, възрастните хора са различава от младите по малко време прекарват навън. Може да се набави и чрез приема на определени продукти, но те не са толкова много. Затова изследователите препоръчват на възрастните хора да употребяват хранителни добавки, съдържащи важния витамин.

Специалистите са проучили данните от осем изследвания с участието на 26 018 мъже и жени на възраст от 50 до 79 години. Сравнявайки концентрацията на витамин D в менюто на хората, учените установили, че рискът от смърт в групата с ниска концентрация е два пъти по-висок в сравнение с риска в групата, употребяваща повече витамин D.

ЛЕЧЕНИЕТО НА РАЗШИРЕНИТЕ ВЕНИ Е ВСЕ ПО-КАЧЕСТВЕНО



● С д-р Елена Горанова, съдов хирург в Националната кардиологична болница, разговаря Галина Спасова

Д-р Горанова, може ли, веднъж появило се, състоянието, добре познато като разширени вени, да не се задълбочи?

- Много често това състояние прераства в заболяване, което може да прогресира до особено тежки стадии. Но пациентите, близките им, а и лекарите не рядко го подценяват. Казват: "О, нищо ми няма и баба ми имаше такива вени...". И хората не си обръщат внимание, търсят лекарска помощ, когато заболяването е твърде напреднало, навлязло е в по-тежките стадии, получили са се вече големи вени, обхващащи целия крак, или още по-лошо, има вече промени по кожата или флебит. А най-неприятното е, когато се появят рани.

- Споменахте, че хората се "успокояват" с наследствения фактор. Каква е ролята му в действителност?

- Това е твърде интересна тема, по която

сега се правят много изследвания. Не е доказано точно, че има наследствен фактор, но е забележимо, че се предава във фамилията. Така че има зависимост. Ако има такова заболяване в семейството и се появят първите оплаквания, човек трябва да прави редовно консултации при съдов хирург и ангиолог,

за да получи най-точните насоки за профилактика. Да не се чака заболяването да се развие до тежките стадии. Когато на пациентите им тежи ангажиментът да обърнат специално внимание на вените си, аз им казвам - както всеки ден се грижите за лицето, за ръцете, така ще се грижите и за краката си. Първият ми съвет е - движете се! Трябва да се ходи пеша по няколко километра на ден. Ако заради професията или битовите си навици хората водят по-застоял живот, нека сами да си организират минути за повече движение. При проблеми с вените се препоръчват спортове като плуването и колхозенето. Задължително е да не се допуска наднормено тегло.

- Някога като илюстрация на упадъчния американски начин на живот в карикатурите освен пия-

ни от кока-кола, мъжете бяха и с крака на масата...

- Оказа се, че това е една профилактика на разширените вени. Най-добре си почиват краката, когато са леко повдигнати от нивото на седалището, с 10-15 см - така се осигурява добрият обратен кръвоток.

- На каква възраст обичайно се появяват първите сигнали и има ли увеличаване на заболяемостта?

- Началото е след второто десетилетие. Немалко млади хора на 20-25 години идват при нас вече с проблемни вени. Но с възрастта вените се появяват все повече и в шестото си десетилетие много хора страдат от напреднал стадий на разширени вени. Така че възрастта е един рисков фактор. Другите рискови фактори са наднорменото тегло, обездвижването, продължителното седене на едно място с висящи надолу крака. Рискови са и професиите, при които дълго се стои прав (учители, зъболекари, хирурзи, фризьори и др.), защото венозната кръв не може да се оттича правилно. Няма доказана тенденция на нарастване на броя на страдащите от разширени вени. Но поради това, че все по-

вече се говори за това заболяване, че информираме хората, подобряваме квалификацията на специалистите - то се открива по-рано и грижите, които изисква, са по-качествени.

- Какво е съвременното лечение на разширените вени?

- Комплексно. Първата и най-съществена част от лечението на съдовите заболявания въобще е промяната в начина на живот, движението. На второ място е компресивната терапия - със специални ластични чорапи. Медикаментозното лечение е въведено у нас преди повече от 20 години, имаме много добри препарати. Един от тях е "Детралекс". Това е флавоноиден, микроизриран медикамент, който осигурява много доб-



ра резорбция и има много добър ефект. Визма се сутрин и вечер по една таблетка, от два до четири месеца в зависимост от степента на заболяването. Подходящ е във всички стадии, но е най-добре да бъде предписан от специалист. Не се препоръчва самолечение. Следващите ни методи са оперативни - с радиофреквентна или лазерна аблация, склеро-

зираща терапия, за да продължим усилията за спиране на заболяването. С медикаментозното лечение ние можем да спрем донякъде заболяването, дори и да го върнем в по-ранен стадий, но с оперативната интервенция се справяме радикално с венозната недостатъчност и тогава профилактично може да продължим с лекарства.

От хилядолетния опит на Аюрведа

Хранителна добавка

Comfortex®



За повече
комфорт
при хранене

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

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

ECOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, БЪЛГАРИЯ.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 01
www.ecopharm.bg



БИЛКОВ МИКС - ПРИ БОЛЕСТИ НА ПРОСТАТАТА И ОТДЕЛИТЕЛНАТА СИСТЕМА

БИОКТИН
Хранителна добавка



Уникален сироп - микс от девет билки, повлиява отлично болестни състояния на простатата, пикочните пътища и червата. Извлекът от специално подбраните лечебни растения **БИОКТИН** въздейства ефективно на болен орган и на всички свързани функционални системи.

Доброто съчетание на гликозиди, алкалоиди, танини, етерични масла, полизахариди, витамини, минерални соли, органични киселини, смоли и микроелементи запазва силата на всяка съставка, като едновременно компонентите се допълват и усилват взаимно.

Сиропът спомага за почистването на организма от токсините, за поддържане на оптимално телесно тегло, дава тонус.

С БИОКТИН постигаме здраве и жизнестойност, устойчивост на нови заболявания, подобрена хормонална активност.

За допълнителна информация и консултации:
0884 93 82 95, магистър Румяна Христовска,
фармацевт, фитохимик, www.bp-pharma.com

ГЪБИТЕ И РАКЪТ



д-р Пламен Дончев,
гр. София,
тел. 02/952 51 99



д-р Лилия Евтимова,
гр. Пловдив,
тел. 032/62 24 55



д-р Веселин Кънев,
гр. Стара Загора,
тел. 0878 780 491



д-р Цветан Балкански,
гр. Бургас, тел. 0878 950 397

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



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

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Вече седма година той се чувства много добре и ходи без бастун. Почти всеки ден до обяд той прави разходки по около 3 километра.

Виж тук: www.mikoterapia.bg

Николай Иванов, гр. Асеновград, тел. 0877 83 28 78



"Казвам се Николай Владимиров Иванов, на 28 години, от Асеновград. Аз се боря с рак на дебелото черво. Преди 3 години (2011 г.) в Асеновградската болница ми откриха тумор в дебелото черво. Веднага трябваше да се направи операция. Последваха шест курса на химиотерапия, които приключиха май месец 2012 г.

Август месец направих скенер и се установи, че болестта не е стопирана и се развива с пълна скорост, с разсейки в цялото тяло - бъбреци, бял дроб, черен дроб, навсякъде. Лекарят препоръча веднага да се направи още една операция. Тя беше на 31 август 2012 година. Лекарят буквално ме отвори и затвори, като каза, че няма смисъл да се дават повече пари за мен, защото разсейки има навсякъде, по цялото тяло.

И започнах да търся лечение в

чужбина... Заминах за Испания. Докато пътувах в самолета, попаднах на една статия за гъбите, които са помогнали на много хора. И без никакво съмнение направо ги купих. Взех гъбите, започнах да ги пия. Лекарите в Испания също ми даваха малък процент за успех. Аз обаче си смених режима на хранене - без месо, без сладко, без безалкохолни напитки. Когато започнах да пия гъбите, започнах да се потя, да ходя често до тоалетна. Това означава, че туморите се топят и изчезват. Испанските лекари след третата терапия ми направиха скенер и видяха, че всичко е изчезнало! На места, където туморите бяха по-големи, сега бяха застопорени. Направо вече бяха избледнели, а повечето разсейки бяха изчезнали! Те не можеха да повярват - за месец и половина такива резултати досега не са имали.

Аз пия по 10 хапчета - сутрин, обед и вечер. "Агарикус блазей" пия, "Имюн Модулятор" взимам, "Кордицепс" - за белия дроб... Дълга 80 % от моето оздравяване на гъбите и на храната! Не ги спирам, защото ме е страх да не се върне пак болестта. Предпочитам да пия гъби, отколкото да ходя и да лежа на химиотерапии и операции. И до ден днешен, вече три години, не съм ги спрял и нямам никакъв проблем. Сега имам пак профилактичен преглед, всичко ми беше наред на предишния и на този всичко ще бъде наред, защото се чувствам перфектно!"

Николина Калянджиева, 92 години, гр. София

"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема. Отидох в Институт "Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още

веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствени гъби, направих консултация със специалист по фунготерапия и започнах да приемам 4 различни гъбени препарата на фирма "Доктор Биомастер". Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно.



Жанета Манчева, тел. 0877 14 37 03



"Казвам се Жанета Каменова Манчева. Имах рак на черния дроб, отидох в "Токуда", направиха ми операция на 28.06.2010 година.

Но след две години се почувствах зле. Отидох в "Токуда" на преглед, минах на скенер, там се откриха множество разсейки на белия дроб. И на черния дроб на обвивката също имах; и вътре в зоната на операцията... уголемени лимфни възли на корема, един на таза, външен илиачен възел.

И на обвивката на самите черва също имах лезии. Получих излив в таза. Преди да започна терапията, отидох при професор и го попитах какво мога да направя, дали мога да го отстраня. Той каза: "Ако ще да те одерем като прасе, нищо не можем да направим. Освен химиотерапията нищо друго". Започнах химиотерапията и чух за лекарствени гъби, започнах да ги пия. Билки! И тях съм пила! Пиех билков чай, който се казваше "Еси-

ак". От него се почувствах много добре. Шест месеца го пих заедно с гъбите. След това минах на ПЕТ скенер във Варна. Когато ме видяха, не можах да повярват на очите си и ме изпратиха отново да

мина на скенера! Като ме пуснаха да си отивам, казаха: "Абе Жанета, нищо не видяхме от твоето заболяване!". Относно химиотерапията - моята докторка каза, че не може да се бори с моя рак и не може

да воюва с него и ме спира от химиотерапия. Но аз продължих да употребявам гъбите. Вече всичко е "потушено" и вече нищо няма годарение на гъбите."

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Лайош Кошут № 24
(до Руски паметник),
вътрешен двор, офис 8,
д-р Пламен Дончев,
консултация само при записан час
на тел./факс: 02/ 952 34 49,
GSM: 0878 93 12 52
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)
• гр. СТАРА ЗАГОРА
ул. Цар Калоян № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491
• гр. ВАРНА
ул. Христо Попович № 15

(до сладкарница "Маргарита")

д-р Свилен Лапаков, тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76
• гр. БУРГАС
ул. Трайко Китанчев № 23,
тел. 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878 800 044
• гр. КЮСТЕНДИЛ
д-р Василка Захариева,
тел. 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58
• гр. ПЛЕВЕН
д-р Иванова,
GSM: 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM: 0898 466 376
• гр. РУСЕ
д-р Дарина Кънева,
GSM: 0896 83 15 80
• гр. ШУМЕН
д-р Стоян Стоянов,
GSM: 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)
• гр. МАДАН
д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30

ЗДРАВНИТЕ ЕКСПЕРТИ СЪВЕТВАТ: ПИЙТЕ ВОДА, ЗА ДА НЕ ЗАТЛЪСТЕЕТЕ

Когато семейството сяда да се хранят, на масата трябва да се сервира кана с вода вместо сокове и газирани напитки, съветват диетолозите. Така децата ще намалят приема на захар и съответно риска от затлъстяване, високо кръвно налягане и диабет.

Известни учени медици от университета в Оксфорд обявиха, че най-много захар се приема с подсладените напитки. Това важи за всички възрасти, но проблемът е най-сериозен при децата и тийнейджърите.

Напоследък се поя-

виха призови за по-сериозно данъчно облагане на подсладените напитки и за намаляване на тяхното захарно съдържание, отбелязват специалистите, но са убедени, че с отпразването на най-елементарни съвети към родителите може да се постигне повече за подобряване на детската диета.

Най-простият съвет е "Пийте вода". Приучете децата си да поемат течностите си чрез водата, а не чрез подсладените напитки, апелират учените.

Всяко пето дете във Великобритания страда от затлъстяване, една трета от малчуганите са с наднормено тегло. Връзката между употребата на подсладени напитки и риска от тру-

пане на килограми е доказана - течните калории засищат по-малко от твърдите.

Очаква се тези дни британските здравни власти да излязат с обръщение за намаляване на приема на захар и да дадат нови указания за богатите на въглехидрати храни като хляба и ориза.

Учените от Оксфорд смятат, че към указанията за тези храни трябва да се добавят подсладените напитки - класическите газирани, както и енергийните и спортните напитки. Те смятат, че паралелно с данъчното облагане в центъра на вниманието на хората трябва да се постави промяната на начина на хранене и пиене.

Професор Том Сан-

дерс от лондонския Кингс колидж насочи вниманието към маркетинга на подсладените напитки, особено по време на спортни събития. Между спонсорите на Световното първенство по футбол в Бразилия например "Кока-кола" е официален корпоративен партньор на ФИФА, а "Макдоналдс" е официален спонсор на първенството. Той подчерта, че подобен маркетинг създава впечатлението, че напитките с много захар гарантират активен, спортен начин на живот, и обърнал внимание на съдържанието на захар в много рекламирани като спортни и енергийни напитки.

"В момента върви Световното първенство - каза проф. Сандерс. -



Някои от тези енергийни напитки са с изключително високо съдържание на захар - между 60 и 70 грама в една бутилка. Това е много повече от дневната препоръчителната доза за възрастни. Предстои ни да се справим с начина на пласиране и представяне на тези напитки."

Британските учени единодушно призова-

ват родителите да отвикнат децата си от соковете и нектарите, които трябва да се възприемат като заплаха за здравето, а не като алтернатива на водата. Чаша портокалов сок на закуска може, но на обяд на децата трябва да се предлага само вода. На най-малките е допустимо и чаша мляко. (ЖД)

KALORY EMERGENCY 1000

2 таблетки блокират усвояването на 1002 kcal

Наднорменото тегло е сериозен проблем за милиони хора от цял свят. То е свързано с повишеното абсорбиране, от организма, на въглехидрати, мазнини и протеини.

Проведените многогодишни изследвания, с цел намиране на средство за намаляване абсорбцията на въглехидрати и мазнини и ограничаване приемането на калории доказаха, че с KALORY EMERGENCY 1000 това е възможно.

Лабораторните тестове, направени в отдела по медицинска наука и технологии в Торино показаха, че по време на едно хранене може да се избегне поглъщането на повече от 1000 калории.

КАКВО Е KALORY EMERGENCY 1000?

KALORY EMERGENCY 1000 е хранителна добавка, която намалява броя на калориите, приети чрез храната, благодарение на наличието на две основни съставки:

ФАЗЕОЛАМИН (извлечен от бобови шушулки), който чрез потискане на алфа-амилазата, ограничава абсорбцията на въглехидратите и

НОПАЛ (извлечен от опунция), който потиска абсорбцията на мазнините. KALORY EMERGENCY 1000 съдържа още:

Хром никотинов и смес от аминокиселини (L-Valin, L-Tirosin, L-Prolin), които подобряват активността на фазеоламина и нопала, а също така и етерично масло от копър (Foeniculum vulgare), което премахва подуването на корема и чувството на тежест.

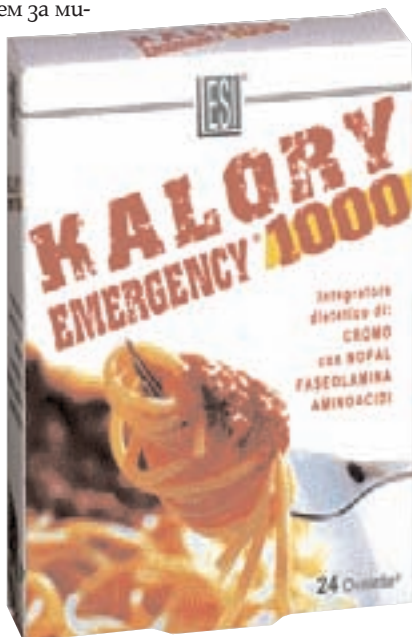
Кой трябва да приема KALORY EMERGENCY 1000?

Всички, които имат проблеми с наднормено тегло или са подложени на режим на отслабване, могат да използват KALORY EMERGENCY 1000.

Кога трябва да се приема KALORY EMERGENCY 1000?

Използването на KALORY EMERGENCY 1000 се оказва особено полезно преди обилно хранене или преди основното хранене всеки ден.

1 таблетка предотвратява усвояването на 501 Kcal, а 2 таблетки предотвратяват усвояването на 1002 Kcal.



ЗДРАВИ И ЕНЕРГИЧНИ С ESPARA GMBH, АВСТРИЯ

"КАРНОЗИН КАПС. X 40" - формула за издръжливост и младост

Карнозинът се произвежда в строго определени органи (главен мозък, лещата на окото, сърдечния мускул, скелетната мускулатура, бъбреците, кожата и лигавицата на стомаха) и играе решаваща роля за съхраняване на оптималната структура и функция на тези органи. Приемът му като добавка е особено важен за хора, които не консумират месо. Притежава следните по-важни свойства:

- силен антиоксидант, предотвратява възрастовата дегенерация на липидите, белтъчните и въглехидратните молекули и нуклеиновите киселини в клетките;
- благоприятства оздравителния процес при различни рани и язви в устната кухина, стомаха и дванадесетопръстника;
- подобрява микроциркулацията на кръвта в мозъчната тъкан и съдейства за намаляване на риска от сенилни мозъчни разстройства, като се прилага успешно за подпомагане на баланса при различни типове деменция, болест на Алцхаймер, Паркинсонова болест, шизофрения, аутизъм, епилепсия и пр.;
- подобрява съкратителната способност на миокарда и неговата издръжливост към неблагоприятни въздействия;
- подобрява състоянието при сърдечно съдови заболявания (стенокардия, исхемична болест, хипертония). При инсулт и инфаркт намалява тежестта на пораженията;
- подпомага регулирането на кръвната захар и инсулина.

"ЕКО ЗИМ капс. x 30" - при сърдечносъдови проблеми, за повече енергия и тонус

При редуциране на Q10 с 25% се наблюдава жизнен упадък, нежелание за физически усилия, невъзможност за концентрация, намалени либидо и потентност, зачестяване на вирусните и бактериалните инфекции, развитие на автоимунни и злокачествени заболявания. Благодарение на ефективното съчетание на коензим Q10 с витамини E, B6, B12, селен, магнезий, фолиева киселина продуктът е подходящ за ежедневна антиоксидантна защита и грижа при: всички нарушения на сърдечно-съдовата, имунната и нервната система; проблеми с регулирането на кръвната захар, астма и алергии; намалено либидо и сексуални неврози; всички остри вирусни и бактериални инфекции; пародонтопатии; синдром на хроничната умора, психическо изтощение, стрес и преждевременно стареене. Хранителна добавка за активни спортисти и за всички хора над 35 г. Възпрепятства прекаленото отпускане на мускулите на небцето, езика и гърлото по време на дълбок сън, проявява противовъзпалителен, противомикробен и противоалергичен ефект и осигурява спокоен сън и възстановяване, облекчава дишането и съдейства за изчистване на жилавите секрети от носа и околоносните кухини.



Производител: ESI s.p.a. Италия

Исклучителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

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

ИСУЛ ПРИЛАГА АВАНГАРДНИ МЕТОДИ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО НА РАК

Още не се използва пълният капацитет за облъчване на кръвни продукти



Генералният директор на Международната агенция по атомна енергия МААЕ Юкия Аmano посети Клиниката по лъчелечение на Университетската болница "Царица Йоанна - ИСУЛ", която е в тясно сътрудничество с ръководената от него агенция. Японският специалист заяви, че е впечатлен от нивото на клиниката и от стриктното приложение на протоколите за безопасност на пациентите и персонала при лъчелечение. Неговото мнение е, че в ИСУЛ онкоболните се лекуват според най-високите международни стандарти. Сътрудничеството между МААЕ и ИСУЛ ще продължи, основно чрез обучение на специалисти във водещите центрове по света.

Камен ЗДРАВКОВ

Националният консултант по лъчелечение и ръководител на клиниката в

ИСУЛ проф. Лилия Гочева представи възможностите и перспективите пред лъчелечение в България. В ИСУЛ пациентите вече се лекуват с изключително прециз-

ната RapidArc технология, която позволява да се облъчват максимално точно патологично променените тъкани при максимално запазване на здравите. Проф. Гочева е категорична, че след въвеждането на PET-CT трябва да се работи за доставката на PET-MRI, който ще се използва не само за първоначална диагностика, но и за планиране на лъчелечение и за проследяване на постигнатия лечебен ефект. В "Царица Йоанна" очакват финализирането на процедурите по доставката на втори най-високотехнологичен линеен ускорител за лъчетерапевтичния център. Екипът има пълна професионална готовност да натовари максимално ултрамодерния апарат, вече е подготвено и помещението, където той ще се разположи. Остава Министерството на здравеопазването да приключи административните формалности, за да не се забави възможността повече раково болни пациенти да се лекуват според световните стандарти. С новия апарат в ИСУЛ ще започне прилагането на така очакваната радиохирургия (стереотактично лъчелечение).

Проф. Лилия Гочева представи пред японския гост и пред българските журналисти и уникална система за облъчване на кръвни продукти, която има капацитет 80-100 сакчета дневно. Според правилата за добра медицинска практика по света всички трансплантирани пациенти, не само при костномозъчна трансплантация, но и при бъбрек, черен дроб, сърце и други трябва да получават преливане на облъчени кръвни продукти. Целта е да се унищожат имунокомпетентните клетки на дарителя, т.е. да се редуцират и дори да се дове-

дат до нула възможните реакции на отхвърляне. Облъчените кръвни продукти се прилагат далеч не само при трансплантантите. Те са задължителни при всички имунокомпрометирани пациенти, болните от хемофилия, в неонатологията - при вътреутробни кръвопреливания на плода. Националният консултант по лъчелечение е представила още преди две години доклад пред министъра на здравеопазването за същността и ползите от облъчването на биопродукти преди прилагането им при специфични групи пациенти. Това е рутинна практика в държавите с развитата медицина и при условие че ИСУЛ разполага с модерен облъчвател, е недопустимо той да не се използва пълноценно. Това може да стане, ако методът се заложи в стандарта по трансфузионна хематология, за което проф. Гочева пледира от две години. Финансирането също трябва да се уреди чрез държавния бюджет. Защото една трансплантация или каквото и да е лечение, за да бъде успешно, не зависи само от първоначалните етапи, а от цялостния комплекс дейности. Има правила колко време и при какви пациенти да се прилагат облъчени биопродукти, за да има успех от лечението им. Облъчвателят в ИСУЛ е доставен по успешно реализиран проект през 2012 г. по идея на проф. Гочева и сега предстои да бъде популяризиран сред цялата медицинска общност, за да се използва пълноценно в полза на пациентите. Всички клиници, в които се извършват трансплантации на сърце, бъбреци, черен дроб, клиници, в които се провеждат хемотрансфузии на хемофилици и пациенти с други автоимунни и вродени заболявания на кръвта, лечебни структури, които прилагат вътреутробно кръвопреливане, и по принцип всички, които лекуват имунокомпрометирани болни, могат да се обърнат към ИСУЛ за облъчване на прилаганите на пациентите им биопродукти, каза проф. Гочева.

Хранителна добавка

Resvirol

НОВО

Природен антиоксидант

Мощно действие!

Неутрализира свободните радикали, образуващи се в организма

Подпомага функцията на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc. САЩ

ESO PHARM Есофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, вх. 1, 1627 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 91

Колко по-унил и потискащ би бил светът около нас, ако изчезнат невероятните багри на заобикалящата ни природа! Те се дължат на огромен брой вещества с удивителното свойство да поглъщат определени вълнови дължини от видимата за човешкото око част на оптичния спектър. А непогълнатите чрез сложна система, в която съществена роля се пада на очната ретина, се трансформират в цветово усещане.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В наши дни с абсолютна категоричност е доказано, че цветовете оказват съществено влияние върху психическото състояние и функциите на редица важни системи на нашия организъм. Идеята за въздействието на цветовете върху човека е изказана още в далечната 1810 г. от немския писател и поет Гьоте, който я развива в своя забележителен труд "Теория на цветовете".

В растителния свят изключително богатата палитра от багри се дължи на множество пигменти, които се отнасят към няколко големи групи вещества - каротеноиди, хинони, порфирини, флавоноиди, беталаини и т.н. Каротеноидите, флавоноидите и хиноните придават жълтите, оранжеви, червени, пурпурни и сини краски, порфирините - зелените и кафявите, и т.н.

Групата на флавоноидите включва над 6000 вещества, сред които особено място заемат антоцианините,

водноразтворими растителни пигменти, които "покриват" широка цвят палитра - от розово, през оранжево и червено, та чак до пурпурно, синьо и почти черно. Това наименование, което им е дадено през 1835 г. от немския учен Л. Маркварт, е производно от гръцките думи *anthos* (цвят) и *kyanos* (син). Антоцианите придават уникалните краски на цветята, плодовете и листата в есенната им премяна. Изключително високо е тяхното съдържание в плодовете на аронията (до 1000 мг/100 г), тъмните сортове грозде (до 750 мг), патладжаните (до 750 мг), боровинките (до 500 мг), касиса (до 400 мг), черниците (до 180 мг), къпините (до 115 мг), малините (до 60 мг), ягодите (до 36 мг), нара, кайсиите, прасковите,

ябълките и т.н. Любопитно е, че въпреки че не са оцветени в червено или виолетово, бананите също са твърде богати на антоциани.

Химичният строеж на тези природни багрила е установен през 1913 г. от немския биохимик Р. Вилштетер,

който за забележителните си изследвания две години по-късно е удостоен с Нобелова награда. Той установява, че антоцианите са сложни вещества, състоящи се от полифенолна компонента - антоцианидин, свързана най-често монозахарид (глюкоза, рамноза, галактоза), дизахарид или тризахарид. Въпреки огромното многообразие на тези вещества (описани са над 500) оказва се, че те са производни на шест основни антоцианидина с твърде вливателни наименования - цианидин, пеонидин, пеларгонидин, малвидин, делфинидин и петунидин. Едно от най-интересните свойства на антоцианите е зависимостта на тяхното оцветяване от киселинността на средата.

В силнокисела среда техният цвят е интензивно червен.

С намаляването на киселинността той преминава през виолетов и син, за да достигне в силно алкална среда до жълто-зелен. Ето защо за запазване на привлекателния червен цвят на компотите, сиропите и соковете от богати на антоциани плодове е добре при тяхното приготвяне да се добавя малко лимонена киселина.

Доказано е също така, че цветният нюанс зависи и от свързването на антоцианите с определени метални йони. Например

калийт придава пурпурно оцветяване, магнезият и калцийт - синьо, и т.н.

Една от ролите на антоцианите в природата

Антоцианите - багрилата, носещи красотата и сила



та е чрез пъстротата на своите багри да привличат пчелите опрашители към цветовете, а останалите животни - към плодовете, с цел разпространение и размножаване на съответния растителен вид. Други, не по-малко важни техни роли обаче са инактивирането на свободните радикали, образуващи се в хода на метаболизма и под въздействието на ултравиолетовите лъчи, "филтрирането" на интензивната слънчева светлина за предпазване на фототлабилните вещества в растителните тъкани и пр. Именно способността на антоцианите да инактивират свободните радикали, предизвикващи преждевременно стареене на клетките на човешкия организъм и провокиращи развитието на туморни и сърдечносъдови заболявания, привлякоха вниманието на учените към тези не-обичайни природни вещества. Установено беше, че

техният антиоксидантен капацитет дори превъзхожда този на признатите лидери в тази област - витамините С и Е.

В резултат на натрупаната информация патладжаните се сдобиха с прозвището "храна за мозъка" поради високото съдържание в тяхната кожа на антоциани, които имат силно изразено предпазно действие по отношение на мембраните на мозъчните клетки. Доказаното благотворно въздействие на умерени дози червено вино върху човешкия организъм в немалка степен се дължи именно на на-

личието на значими количества (до 1,5 г/л) от тези багрила.

Съществуват убедителни доказателства, че те препятстват развитието на възпалителните процеси, активизират защитните сили на организма, проявяват антибактериални и антивирусни свойства, понижават чупливостта на капилярите. Неотдавна английски учени установиха, че консумирането на плодове, богати на антоциани, способства за предотвратяване на

развитието на захарен диабет и понижава нивото на хроничните възпалителни процеси в организма. В началото на миналия век руският учен Михаил Цвет, създател на един от най-важните аналитични методи - хроматографския, откри в растенията наличието на безцветни антоциани, които при необходимост лесно се трансформират в цветните форми.

В резултат на изучаването на механизма на синтеза на антоцианите бяха постигнати изумителни резултати. По пътя на селекцията

бяха създадени например картофи и цветно зеле с виолетово оцветяване, дължащо се на високото съдържание на антоциани. Използвайки

генната конструкция на познатото ни цвете куценце международен екип от учени създаде домат с интензивно лилав цвят, съдържащ екстремно количество антоциани.

Според експертите на СЗО антоцианите са с особено ниска токсичност, поради което не е наложително определяне на граници за тяхната консумация. По отношение на нужните на организма количества от тях сред учените има сериозен разнобой, като границите варират от 15 до 200 мг/ден. Бегъл поглед върху посочените по-горе стойности показва, че само 100-200 г от който и да е от плодовете, както и чаша червено вино ще осигурят на организма необходимото количество от тези магически багрила.

gpopov_bg@yahoo.com

КАКВА Е ТАЙНАТА НА ЗДРАВΟΣЛОВНАТА ДИЕТА?



Драстичните и прекалено строги диети крият опасности за здравето и отслабват имунната система. Подлагането на диета без правилна насока и препоръка от специалист може да изложи организма ви на редица рискове като забавяне на метаболизма, отслабване на имунна система, нарушения в храносмилането, психическо и физическо изтощение, лоша кожа, коса и нокти. В допълнение често се появяват проблеми с концентрацията, депресия, отпадналост, извънредно високи нива на стрес.

Мултивитамините са отговорът срещу тези опасности според специалиста по хранене доц. д-р Людмила Иванова: "Разковничето на здравословното хранене се крие в баланса. Силно рестриктивните диети

за отслабване включват нисък прием на калории и често стресират организма. В резултат на това енергията, необходима за поддържане на жизнените функции на организма, не е достатъчна. Това налага нуждата от прием на хранителни добавки".

Подходяща хранителна добавка е Dita. Dita съдържа специално разработената формула NV6X, 14 витамина и минерала и EGCG (натурална съставка на зелен чай), която помага за добрия тонус



на цялото тяло. Мултивитамините Dita са първият продукт, разработен специално за да достави на организма ви оптималното количество витамини, минерали и хранителни вещества по време на диета. Dita поддържат нормалната функция на метаболизма и помагат на тялото да "реагира" по-добре на ограничения прием на храна. Известният йо-йо ефект обикновено се дължи на това, че след приключване на диета мозъкът ни иска да си "възстанови" пропуснатото. След драстичното намаляване на храната обратно драстично я увеличаваме. Dita намалява тази опасност, като поддържа баланса на веществата в организма, без да увеличава апетита. Мултивитамините осигуряват хранителните вещества, важни за мозъчната дейност, с което избягваме отслабването на паметта и концентрацията, депресията, раздразнителността, необичайни промени в настроението. Повече за Dita четете тук: www.dita.bg.

Кератинът защитава косата

Тина БОГОМИЛОВА

Слънцето, сешоарът и машата увреждат косата. Но защитата ѝ от всичко, което може да я съсипе, е гарантирана от силен протеин, наречен кератин.

Всеки косъм съдържа вода, липиди и минерали, но най-много кератин - около 90 %. Той се образува от кератиноцити - клетки, които съставляват голяма част от кожата, коса-

та и ноктите.

Ако кератинът липсва, косата се превръща в слама, а ноктите се чупят.

Козметичната индустрия залага на тази съставка за лъскава и красива грива. Кератинът прониква дълбоко в структурата на косъма, подхранва и запълва порестите участъци. Подхранващите масла са бариера срещу цъфтящите връхчета, шампоаните са подходящи за всеки тип коса, придават мекота и блясък.

Течен кератин се продава под

различни търговски марки.

Той подобрява и ревитализира сухата и изтощена коса, възвръща естествения блясък и я прави лесна за разресване. Предлагат се възстановяващи маски, серуми с активатори, балсами. Кератинът се използва и в продукти, които възстановяват нокътната плочка на чупливи нокти.

Кератин се продава и като хранителна добавка. Обикновено е обогатен с витамини и минерали, препоръчва се за по-здрави коса,

кожа и нокти.

Нашумялата кератинова терапия е предпочитана от къдравелките, които желаят права коса. Ефектът трае почти два месеца, а дъжд и влага не развалят прическата.

Изглаждането на къдриците може да се направи и в салона, и вкъщи.

Пазарът предлага различни продукти за домашна употреба, като принципът е като при боядисване у дома. Косата се измива и мазилото за



изправяне се нанася равномерно. Престоява колкото е посочено на опаковката, обикновено двадесетина минути. След това обаче не се отмива, а се изсушава напълно със сешоар и после се минава с преса. Косата не се мие около три дни, а после трябва да се използва шампоан без натриев сулфат.

Кератиновата терапия не пречи на боядисването, стилисти дори препоръчват да се прави непосредствено след него, за да се запечата за по-дълго боята.

Домашните терапии са по-евтини, но обикновено ефектът е по-малък от тези в салоните.

Най-нашумялото изправяне във фризьорската индустрия е бразилското.

Измислено е в латиноамериканската страна преди по-малко от десетина години, но кератинът не е бразилски, а се извлича от чистата вълна на новозеландски овце. Той е предназначен за възстановяване, защита и дълготрайно изправяне на косата.

Първата холивудска звезда, популяризираща бразилското изправяне, е Дженифър Анистън. Последват я Никол Ричи, Бионсе, Линдзи Лохън... Всички те укротят чупливите си коси с бразилски кератин. А в Щатите той дори се нарича вече "течна коса".

Стилистът измива косата със специален безсулфатен шампоан. Докато косата е още влажна, отделните кичури се намазват с бразилския кератин, но не и скалпът. Продуктът е лепкав и прилича на мед. След това близо час косата се издухва със сешоар. Накрая се изправя с класическа преса с температура около 200 градуса.

Бразилският кератин е като бариера за слънчевите лъчи, студ, вятър, морска или хлорирана вода.

А прическата стои

непокътната около 2 месеца.

Бразилското изправяне не е евтина процедура. Освен почти трите часа във фризьорския салон, портмонето може да олекне с между 150 и 500 лева. Цената зависи от дължината и гъстотата на косата, а на много места се калкулира според количеството изразходван продукт. Кризата обаче свали цените на латиноамериканското изправяне и има промоции и за по-малко от 50 лева, дори за двайсетачка. Друг е въпросът доколко е качествено.

Някои продукти съдържат много формалдехид, който е вреден най-вече за стилистите. Формалдехидните пари имат дразнещ мирис, понякога предизвикват затруднения в дишането, сърбеж, сълзене на очите. Това е причината след първоначалния бум по света да се появят негативни отзиви и от пазара да се изтеглят продукти с над 10% формалдехид. Сега продуктите на реномираните марки не съдържат повече от 2%.

Дерматолозите предупреждават, че бразилската терапия е опасна при заболявания на скалпа като себорея, псориазис и други кожни проблеми.

Кератинът се използва още за удължаване и съствяване на косата. Кичури коса със специални кератинови капсули се закрепват здраво към основата на естествен кичур коса. Това става със специални фризьорски пистолети за горещо лепило или нагreti до определена температура клещи. Твърдите кератинови участъци на кичурите се стопяват и буквално се залепват за естествената коса. Трайността е от 2 до 4 месеца, но след това фризьорът пак трябва да препоръчи косата, тъй като кичурите се смъкват с израстването ѝ. Пазарът предлага различни цветове, дължини и брой кичури. Цената обаче е най-малко стотачка.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Urocomfort
60 капсули

Комплексна формула, базирана на:
ЧЕРВЕНА БОРИВНА
Д-МАНОЗА И
КОПРИВА

Урокомфорт при уроинфекции

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

Независимо дали ще сколасаме да се топнем в морето, или ще си останем въщи, пращаме в отпуск само грижите и политиките и се пускаме по течението на безценните мигове, когато можем да си обърнем повече внимание. Да прочетем приятна книга, да се погрижим за физическата си кондиция, да видим интересна изложба: всичко, което ни прави здрави и щастливи, е пирон в ковчега на скуката и лошото качество на живот!



Мила ваканция!

КРАКА КАТО ГЮЛЕТА

Разширените вени съпътстват живота на половината от женското население, а летните жеги засилват оплакванията. И трябва да им обърнем адекватно внимание, защото усложненията от задържането на кръв и лимфа в долните крайници могат да имат фатални за живота последствия.

□ Правете разходките си в ранните сутрешни часове и след залез слънце. Практикувайте колоездене, танци и дори качване на стълби, за да си помогнете. Плуването е най-препоръчвано при проблеми с разширени вени, но не и силовите спортове, които дори водят до влошаване! Застоялата кръв във вените е лишена от кислород и не храни тъканите. Затова полезното движение на краката и стъпалата при всеки удобен случай е повече от препоръчително.

□ Носете свободни, не впити дрехи и сандали на среден ток или плат-

форма. Особено при дълги полети със самолет правете елементарни упражнения за раздвижване на крайниците или спирайте на всеки час при пътуване с кола. Пийте 2 аспирина дневно и се мажете с кремове, съдържащи хепарин, за да предотвратите образуването на тромби.

□ Хранете се предимно със сурови плодове и зеленчуци, кисело мляко и пълнозърнест хляб, за да свалите част от излишния телесен товар и да облекчите краката си. Пийте много чиста вода, не газирани напитки или сокове от кутия. Поне в горещите дни спрете кафетата, черния чай и алкохола.

□ Всяка вечер правете ваничка на краката със студена вода. После се масажирате от долу нагоре, от стъпалата към коляното.

□ По време на сън подлагайте под краката си висока около 10-12 см твърда възглавница, за да могат да се премахват отоците.

КАКВО Е ЛЯТОТО БЕЗ МЪЖЕ?

Сири Хуствет е с норвежки произход, но е родена в щата Минесота в семейството на университетски преподавател по скандинавска литература. Тя е съпруга на големия съвременен американски писател Пол Остър, но отдавна е излязла от сянката му и, както той казва, "скоро ще ме сочат с пръст като съпру-

га на Сири Хуствет". Преди броени дни издателство "Колибри" пусна на книжния пазар атрактивния ѝ роман "Лято без мъже".

Трагикомичното повествование се води от Мия Фредриксен - поетеса, внезапно изоставена от съпруга си след 30-годишен брак и принудена да види себе си и света от съвсем друг

ракурс. След кратък престой в психиатрична клиника тя се завръща за едно лято в родното си градче, където майка ѝ живее в дом за възрастни хора. И макар че се настанява в къща под наем, скоро Мия се оказва въвлечена в живота на цял куп жени - достолепните приятелки на майка ѝ, съседката с две малки

деца и темпераментен съпруг и неуправляемите, кроещи интриги тийнейджърки от школата по поезия. Преплитайки техните житейски истории с философски размисли, Сири Хуствет създава провокативен, остроумен и дълбок роман за жената във всичките ѝ възрасти, за любовта и брака, за онова, което свързва и разделя по-



ИГРИТЕ И ИГРАЧКИТЕ

тични експонати, открити при археологически разкопки.

Дрънкалките са имали най-различни форми, често наподобяващи животинка - петел или куче, и са се правели от дърво, теракота, бронз или от изсушения плод на мак. За да издават звуци, когато се разклатят, в кухата вътрешност били поставяни дребни камъчета или семенца.

Момичетата си играели с кукли, изработени от плат, дърво, кост или теракота. В заможните

семейства имали и модели, направени от поскъпи материали, като слонова кост и абанос. След като пораснали и станело време да се омъжат, девойките в Древна Гърция подарявали своите играчки на светилището на някоя богиня: на Хера - покровителката на семейството и брака; на Артемида - богинята на лова; на Афродита - богинята на любовта; на Атина - богинята на мъдростта и войната или на Деметра - богинята на земеделието и

пазителка на брака. Тази традиция продължила и през римската епоха, когато момичетата посвещавали своите кукли на богините на домашното огнище или на Венера - богинята на любовта. Вярвало се е, че по този начин жените си измолват плодovitост.

Цената на билета в музея е 10 лв. за възрастни и 2 лв. за ученици, но питайте за отстъпките, които ползват семейства. Всяка последна неделя на месеца входът е безплатен, а работното време в летния период е от 10 до 18 ч. без почивен ден.



ЛУНАТА И ВОДАТА

на или на стайна температура) със сока от половин лимон. Ако ви се пият гвѐ, още по-добре.

□ Изпивайте по 1-2 чаши вода половин час преди ядене, за да подготвите храносмилателния тракт за работа и да не преяждате.

□ 2,5 часа след хранене изпивайте още 1 чаша вода.

През дните на лунните фази, когато сте само на плодове и зеленчуци, избирайте макива, които съдържат 80-90% вода и минимум захари.

Юлските температури ни карат да ожадняваме и чистата натурална вода е най-добра за случая. Минималната норма за възрастен е 8 чаши дневно, т.е. около 2 литра, като не се вземат предвид останалите течности, които постъпват в организма.

Ето и няколко хитрини, които ще ни помогнат не само да сме добре хидратирани, но и да поотслабнем:

□ Слагайте чаши с вода по целия си маршрут из къщи - така ще се приучите да пиете повече.

□ Нека първата ви напитка сутрин бъде чаша вода (леко затопле-

Пълнолуние
12 юли, 14:25:58 ч.
Последна четвърт
19 юли, 05:09:27 ч.
Новолуние
27 юли, 01:42:59 ч.
Първа четвърт
4 август, 03:50:53 ч.
Пълнолуние
10 август, 21:10:24 ч.

КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ ПРЕЗ ЮЛИ

Не си въобразявайте, че трябва да се метнете под палещите слънчеви лъчи с безграничен ентузиазъм: неподготвената, излагана за първи път през сезона кожа само за час-два ще стане зачервена и болезнена, а презрамките ще се отбележат безвъзвратно. После зоните, които се докосват непрекъснато от УВ лъчите (като носат и челото), ще се обелят и тенът ви ще стане неравномерен. А по-грозно от лице на петна и прегорели, пергаментови рамене няма.

Здравето и красивия, младежки вид на най-големия орган в човешкото тяло можем да запазим с малко, но редовни действия. Грижете се особено за лицето и не се заблуждавайте, че в градската джунгла няма да изгорите. За предотвратяване на пигментни петна и преждевременно състаряване специалните кремове за защита и подхранване на лицето трябва да се нанасят дори в облачни дни. Купувайте препаратите само в аптеките - там има консултанти, които ще ви посъвет-

ват за най-подходящия за вашия тип кожа, а и сроковете на годност се спазват стриктно. Има вече много марки, които предлагат своите продукти, а цената е още по-достъпна поради множеството сезонни промоции.

Не пропускайте и тялото: сега е времето да си изработите навик за сух масаж с четка с естествен косъм преди всяко взимане на душ, за да задвижите лимфата и да елиминирате оточните зони. Ексфолирането на кожата е важна предпоставка за равномерния тен. Започнете от лявата длан нагоре към сърцето, после - дясната, след това - от лявото стъпало към корема, също и от дясното. Движенията се правят по няколко пъти и посоката е към сърцето. Непременно ползвайте лосион със слънцезащитен фактор, особено ако ще ходите на плаж.

През юли и август също така забравете за лазерната и фотоепилация поради висок риск от поява на пигментни петна.

КЪСМЕТЧЕТО НА ЮЛИ

ЗА ДА ПОЛУЧИШ НЕЩО, КОЕТО НЕ СИ ИМАЛ, ТРЯБВА ДА НАПРАВИШ НЕЩО, КОЕТО НЕ СИ ПРАВИЛ.

ПОПУЛЯРНА ПЕСЕН НА ТОМ ДЖОНС

ГЕРОЙ ОТ ЕЛИНСКИЯ ЕПОС

ПАРКОВО ДЪРВО

ПОВЕСТ ОТ ИВАН С. ТУРГЕНЕВ

ТЪРЖИЩЕ НА ЕДРО

ПОБЕДА В ШАХМАТА

СПЪТНИК НА УРАН

ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ В БЕЛГИЯ

ФРЕНСКИ АСТРОНОМ И ФИЗИК 1786 - 1853

МЕЧТА ЗА НЕЩО НЕОСЪЩЕСТВИМО

РУСКА ПИСАТЕЛКА 1864 - 1943 "ЧЕХОВ В МОЯ ЖИВОТ"

БИВШ БЕЛГИЙСКИ АВТОПИЛОТ ХОРИЗОНТАЛ НА КОРАБНА ГРЕДА

ХИЖА НА ВИТОША

ОБЛЕГЧЕНИЕ НА ТЪГАТА

ПЬЕСА ОТ Н. АТАНАСОВ

ТОЧКА ОТ СЕРВИС В ТЕНИСА

РАЗКАЗ ОТ Н.ХАЙТОВ

РИБА МЕРЛУЗА

ИМЕНАТА НА НАША НЕЗРЯЩА ПОЕТЕСА "ЖИ" БОТЪТ Е ...

РУСКА ИМПЕРАТРИЦА 1729 - 1796

ЖЕНСКИ ПОЛОВ ХОРМОН

ОТЗВУК ОТТЪЛАС НАША ПЕВИЦА И АКТРИСА "7 ЧАСА РАЗЛИКА"

КОПХИДСКИ ЦАР РУСКИ СЪСТЕЗАТЕЛ НА ШОРТТРЕК, О.Ш.2014

ОХРАНЕН ЖРЕБЕЦ

ОПЕРА ОТ ГАЕТАНО ДОНИЦЕТИ

РЕКА В СИБИР.ПРИТОК НА ОБ

ГРАД В ИСПАНИЯ

НАСЕЛЕНИЕТО НА ЕДНА ДЪРЖАВА

ПОЕМА ОТ ГЕО МИЛЕВ

ЯПОНСКА ПОЕТЕСА "БЕЛИ ВИШНИ"

ФРЕНСКА АКТРИСА "ГОЛЕМИТЕ ПРИЛИВИ"

ФУТБОЛИСТ В НЕФТОХИМИЯ

ИМЕНАТА НА НАША ФИГУРИСКА ФРЕНСКИ МАТЕМАТИК 1652 - 1719

СПОРТИСТ НА СТОЛЕНИТО НА "ЛЕВСКИ"

ПЕСЕН НА ЛИВАНОВА

ЖЕЛЕЗОПЪТ НА КОПА

СОРТ ФУРАЖЕН И ПИВОВАРЕН ЕЧЕМИК

МИОСКОПМАНСКИ КНЯЗЕ ВЛАДЕТЕЛИ

РЕЧНА РИБА С ОСТРА ПЛАВА

ИГЛОЛИСТНИ ДЪРВЕТА

АМЕРИКАНСКО ПУСТИННО РАСТЕНИЕ

КАРТОВ ИЗВОР КРАЙ ДЪВНЯ

НАШ КАН 803 - 814

РИБА ПОПЧЕ

ГАЗИРАНО БЕЗАЛКОХОЛНО ПИТИЕ

ГОРЛИВ ГАЗ

РЕКА В РУСИЯ, ЧУКОТКА

БИБЛЕЙСКИ СИН НА ЮДА

ПЕСЕН НА "БТР"

ЯПОНСКО ИЗКУСТВО ЗА РАНИКАНЕ НА ЦВЕТА

МАРКА БОЯ ЗА ОБУВКИ

МАРКА ГЕРМАНСКИ АВТОМОБИЛИ

КОРАБНА ПАЛУБА

НАШЕ ВОКАЛНО ПОПТРИО

ОРЪЖИЕ ЗА ФЕХТОВКА

ФРЕНСКИ ПОЕТ 1880 - 1918

ГРАД В ИРАН ОБЛАСТ ИСФАХАН

СЕНЕГАЛСКИ ФУТБОЛИСТ "ЧЕЛСИ"

РАБОТНИЦИ В ЗДРАВНИ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЗАРАЗНА КОНСКА БОЛЕСТ

ФРЕНСКИ ПОЕТ 1797 - 1863

ТЪКАНА МАТЕРИЯ ЗА ДРЕХИ

ЗЕМЕДЕЛСКА ПРОФЕСИЯ

КЪЩНИ МЕБЕЛИ, КАНАПЕТА

СИРОПИРАН СПАДКИШ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

КОРАЛОВ ОСТРОВ

ЯПОНСКИ ПИСАТЕЛ 1905 - 1969 "ФЕНИКС"

НАУСТНИК НА ФАГОТ

НАГРАДА В САЩ ЗА МУЛТИФИЛМИ ПЛИКОЗИД В ГРЪМОТЪРНА

ГЕРОЙ НА УШЕКСПИР "ОТЕЛО"

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

РАЗТОРИТЕЛ НА БОИ И ЛАКОВЕ

ЕЗИЧЕСКОТО ИМЕ НА КНЯЗ ВЛАДИМИР

РИСУВАН ФИЛМ НА СТУДЮКОВ

ГЪСТА СМАЗКА


ТРОПИЧЕСКО ТРЕВОЖНО ЖИВОТНО

ПОВЕСТ ОТ ВЪРБАН СТАМАТОВ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ, МАРНА

АЛКОХОЛНА НАПИТКА

За комфорт по всяко време



РЕЧНИК: АВИЛОВА, АНАБЕЛ, АНАДИР, АНЯ, АПОЛИНЕР, АРАГО, ВИНИ, ЕСАНО, ЕСТРАГОН, ИНЯ.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 25:

ВОДОРАВНО: Благуи. "Варненско лято". ЯКОБС МОНАРХ. ТАРО. Ен. Оса. Ити. Ева. "Детелини". СТИЛО. Аврора. Арен (Пол Огюст). Окупатор. "Мама". Ир. Матура. Академ. Ото (Николаус). Ат. Европа. Орел. ИЖ. Ааре. КА. Одалиска. Акне. Тон. Ескадра. "Ера". Ноаре (Филип). Оранил. Аерогара. Ски. Мицел. "Непобедимите". Ода. АРАБИКА. Оливарес. Ана. "Ата". Аков. КАРИНО.

ОТВЕСНО: Блясък. Тодор. "Да". Ака. Умора. Аман. Яго. "Спа". Елени. "Убитата лисица". Институт. Склера. Милор. Ика. Лат. Иво. Оранжада. Ба (Демба). Ане (Клод). Рени. Крава. Арека. Нрав. Опак. Цех. Его. Дом. Арабов (Борис). АСТЕРА. Вакарел. Катамаран. Адик. Море. Акорен. Ива. Лола. Апе. Осмар. "Тя". Ирида. Такири. Тенере. Коритен. Ронин. Маане. ЕСО.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

Прегледат:
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

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

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

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

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

Влажният климат е причина за високата резултатност на Мондиала



Изобилието от голове в турнира (154 до четвъртфиналите) специалистите са склонни да свързват не само с нивото на подготовка на отборите, но също така и с "климатичния фактор". Исто-

щените от топлината играчи, които изминават в един мач по около 10 километра, от умора започват да правят грешки и не изпълняват напълно тактическите задачи, поставени от треньора. А допускането на гол не е само заслуга на нападенията, а и грешка на защитата. "Горещината и влажността намаляват запаса от енергия, натрупан в мускулите, което води до намаляване на кон-

центрацията и способностите на защитниците да бъдат в точното време на точното място", казва физиологът Майкъл Дейвисън.

"Различни проучвания показват, че все повече голове падат в последните 15 минути на всяко полувреме и това се обяснява с натрупаната умора", коментира бразилският физиолог Турибио Лейте. Учените са установили, че когато се сблъскват с подобни

климатични условия, футболистите изминават по-малко разстояние по време на игра и не развиват същата скорост, както обикновено. На Мондиал 2014 в Бразилия, на който остава да се изиграят още 10 мача, вече са отбелязани рекордните 154 гола.

За сравнение на Мондиал 2010 в РЮА за 64 мача бяха вкарани 145 попадения. Косвено изводите на физиолозите се потвърждават от

наблюденията на световното. На този турнир играчите, които влизат като резерви, са вкарвали 27 гола.

Предидният рекорд беше на световното първенство в Германия през 2006 година, когато резервите бяха отбелязали 23 попадения. "Шампион" по резултатност на Мондиал 2014 е стадион "Фонте Нова" в Салвадор, където за пет мача са вкарани общо 24 гола.

Феновете на световното: от безредици до почистване на стадиона

Модел 1 - японският (миролюбив)

Националният отбор на Япония едва ли може да запомни Мондиала - остана на последно място в група С с едва една спечелена точка. Но снимките на техните фенове обиколиха целия свят. След загубата от Кот д'Ивоар на 14 юли в Ресифе запалняковците от Страната на изгряващото слънце решиха да не си тръгват, а да почистят стадиона. Невъзмутимите потомци на самураите не се срамуваха да вземат торбите за боклук и да съберат в тях всичко излишно, оставено от зрителите.

Модел 2 - чилийският (агресивен)

Представянето на чилийския национален отбор, достигнал до осминафиналите, беше подкрепено с доста изпълнения в негативен план на техните фенове. Десетки запалняковци се опитаха да влязат на стадион "Маракана" час преди началото на двубоя срещу Испания, като нахлуха в пресцентъра и прекъснаха работата на журналистите. Чилийците искали да изгледат двубоя от местата, предназначени за медиите. След намесата на полицията бяха арестувани и екстрадирани 85 човека.

Модел 3 - алжирският (граничещ с безумие)

Феновете на африканския тим показаха още един безпardonен начин на поведение, като устроиха безредици в друга държава. През миналата седмица във Франция, където има многомилionна колония алжирци, местните станаха свидетели на няколко масови изблици на насилие. Първия път бе след равенството с Русия (1:1) и неочакваното класиране за осминафиналите. Празнуването бързо премина в погром, палене на автомобили, чупене на витрини и други подобни. Най-големите безредици бяха в Париж на Елисейските полета. Полицията задържа 74 човека.

Загубата от Германия (1:2 след продължения) дари на жителите на Париж малко по-голямо спокойствие. Този път безредиците бяха в по-скромни размери, а в ареста влязоха не повече от 30 алжирци.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Григор по стъпките на Стоичков и Бербатов

България има своя нов идол. България има своя нов спортен посланик. След Христо Стоичков и Димитър Бербатов Григор Димитров е името, което кара хората да търсят на картата къде се намира страната ни. Хасковлията вече пише историята на родния мъжки тенис и със сигурност скоро няма да спре. Според всички специалисти той израства от мач на мач и не е далеч времето, когато ще изкачи върха на един от най-аристократичните спортове.

През миналата седмица Гришо достигна до полуфиналите на най-стария тенис турнир в света - Уимбълдън, след като детронира победителя от миналата година в надпреварата - шотландец Андри Мъри. Битката в петък срещу Новак Джокович бе изключителна и само опитът помогна на сърбина да запази самообладание в ключови моменти и да надделее в сблъсъка с 6:4; 3:6; 7:6 (2); 7:6 (7). Двубоят продължи малко повече от три часа, а Ноле взе само един гейм повече от своя опонент.

След поражението нашият състезател не скри разочарованието

си, което доказва на всички, че няма да се задоволи с постигнатото дотук. "Няма за какво да съжалявам. Всичко е пред мен и всичко е въпрос на време - каза Григор. - Със сигурност ще спя лошо тази нощ, тъй като в съзнанието си ще разигравам мислено всички топки от четвъртия сет, но това е положението. Започнах лошо мача, но постепенно намерих своя ритъм и не знам какво би се получило, ако бях спечелил четвъртия сет. Това е първият ми полуфинал от Големия шлем и съм щастлив, че стигнах дотук. Наистина се намирам в прекрасен период, няма какво да крия. Това е ценен урок, който

ще ми послужи със сигурност за бъдещето. В играта ми днес имаше много върхове и спадове. Много исках да спечеля днес и затова е

нормално сега да бъда разочарован. Аплодисменти за Джокович, който напълно заслужи победата", завърши Димитров.

От тук нататък за него има само един път - нагоре. Каквото и да се случи обаче, е ясно едно - Гришо вече е изключителен спортист, доказал

на усъмнилите се в качества му критици, че е от адски голям калибър. Истински български символ пред останалия високомерен свят.



Любопитни факти след поредния фурор на българина

- Григор Димитров е първият наш сънародник, който игра на полуфинал на Уимбълдън (а и в Големия шлем изобщо) в схемата при мъжете.
- За последно България имаше свой представител на полуфинал в турнир от Шлема именно на Уимбълдън (2010, Цветана Пиронкова).
- За първи път в кариерата си Григор Димитров достига до полуфинал в турнир от Големия шлем.
- Григор Димитров вече е в Топ 10 на световната ранглиста. Досега само сестрите Малееви са били толкова високо.
- С достигането си до полуфинал на Уимбълдън Григор Димитров си осигури 720 точки за ранглистата, както и 440 000 паунда от наградния фонд.
- Григор Димитров прекъсна серията от 17 последователни победи на Андри Мъри на "Ол Ингленд Клъб" (в това число и двубоите от олимпийския турнир през 2012-а).
- Григор Димитров записа втора поредна победа над Андри Мъри след полуфиналите в Акапулко през февруари (впоследствие спечели турнира). Общо в двубоите между двамата шотландецът води с 3:2 победи.
- За Григор Димитров успехът над Мъри бе девета поредна победа. Преди Уимбълдън българинът спечели турнира на трева в Куинс Клъб.
- В Куинс Клъб Григор Димитров наследи като шампион Андри Мъри. На Уимбълдън Гришо свали именно Мъри и от трона му. За съжаление българинът не успя да наследи шотландец в неделя, след като отстъпи на полуфинала срещу Новак Джокович.
- Първият финал на Григор Димитров в АТР бе именно срещу Андри Мъри (Бризбейн, 2013).



Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

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

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Свържете парацетамол. Преди употреба прочетете инструкцията. ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, Бул. "Април 1974" 14, Бл. 3, етаж: 52/913 15 96; 52/913 15 97

