

ЕНЕРГЕТИКА



Токът поскъпва
неизбежно по
обективни
причини

на стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Проф. Никола
Григоров създаде
школа в
интервенционалната
хепатология

на стр. 19

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 32 (113), 9 - 15 септември 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Проф. Тодор Варджиев:
**Българската
кирилица е в
немилоост**

Интервю на Петър Галев на стр. 7

**Обезлюдява-
нето на
селата не е
необратимо**

на стр. 8

**България още
няма единна
транспортна
стратегия**

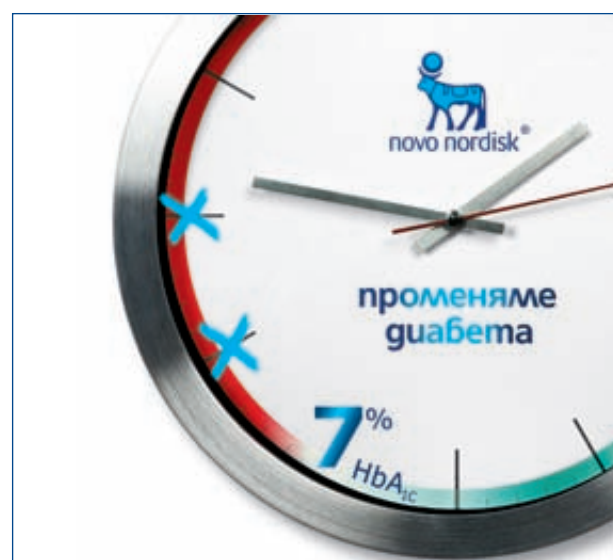
на стр. 9

**Във Франция
могат да
гласуват
и чрез
пълномощник**

на стр. 11

**Какво донесе
Първата
световна
война на
страната ни**

на стр. 14



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

SILVERGYN

Вагинални капсули за локално приложение при:

- Вагинални инфекции от бактериален и микотичен произход
- Вирусни инфекции
- Трихомониаза
- Постигане на асептичност при гинекологични интервенции и раждане
- Предотбратяване на рецидиви на херпес комплекс 2

ECOPHARM

Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Върба" №94, бл. 3, 1421 София
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Футболните
национали започнаха
битката
за Евро 2016!

на стр. 32

От 1 септември започна приемът на заявления за подпомагане на щети от руското ембарго, касаещо вноса на селскостопански продукти от ЕС. Българските производители на плодове и зеленчуци ще се конкурират с колегите си от останалите страни в ЕС за общо 155 млн. евро, от които 30 млн. са специално за праскови и нектарини. Помощта е за домати, моркови, зеле, пипер, карфиол, краставици, корнишони, гъби, ябълки, круши, малини, десертно грозде и сливи. Земеделците трябва да подадат заявления във възможно най-кратки срокове, тъй като Еврокомисията ще приема т.нар. нотификации до изчерпване на финансовия ресурс



Вече се приемат заявки за щети от руското ембарго

по схемата, предупредиха експертите. Едва тогава ще бъде определено и колко точно пари ще се отделят за България.

Стопаните ни могат

да получат подпомагане за изтеглени или непредложени на пазара реално произведени, годни за консумация плодове и зеленчуци. Те може и да са

неприбрани от полето или овощните градини.

Някои фермери обаче се оплакаха, че наредбата, по която ще се отпускат парите, не работи в тяхна полза.

На 54-то място сме по конкурентоспособност

Трета поредна година България подобрява позициите си по отношение на националната конкурентоспособност в класацията на организация "Световен икономически форум". През 2011 г. тя е била на 74-то място, през 2012 г. заема 62-ро място, а през миналата година е 57-а. С този резултат България изпреварва няколко държави от ЕС - Румъния (59-а позиция), Унгария (60), Словения (70), Словакия (75),



Хърватия (77), Гърция (81). Швейцария продължава да води класацията за най-конкурентоспо-

собна икономика в света, откакто измести САЩ през 2009-2010 година от първото място заради финансовата криза от 2007-2010 г. Индексът показва възможностите на страните да осигурят просперитет за своите граждани.

Световният икономически форум (World Economic Forum, WEF) е международна неправителствена организация със седалище в Женева, Швейцария.

Пощенска банка с нов експресен потребителски кредит

Пощенска банка (www.postbank.bg) предлага нова услуга - "Експресен потребителски кредит". След отправено запитване клиентите получават отговор и усвояват кредита в рамките на 3 часа.

"Решихме да предоставим опцията за експресно кредитиране, за да подпомогнем нашите клиенти в подготовката на децата им за новата учебна година, да посрещнат разходи за неотложен ремонт преди зимата или да си осигурят допълнително финансиране след по-големите разходи, направени по време на летните отпуски", уточняват от банката.

С новото си предложение финансовата институция се ангажира в рамките на 2 работни часа от подаването на искането за кредит да изготви становище, с което да одобри, отхвърли или да изиска допълнителна информация от страна на клиента. При одобрение банката дава възможност за сключване на договор за потребителски кредит и усвояването му в рамките на 1 работен час. Клиентът бива информиран за наличието на становище бързо и удобно - чрез SMS известяване.

Експресният кредит се предлага в лева с опция "Флекс", предоставяща възможност за гъвкаво погасяване, както и застраховка "Защита на плащанията" - за покритие на месечните вноски в случай на непредвидени обстоятелства и събития като безработица, нетрудоспособност и др.

Всеки може да получи допълнителна информация за новата услуга на тел. 0700 18 555, достъпен 24/7 и във всеки клон на Пощенска банка.



СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Информация за нови
лечебни методи, услуги
и медицински центрове

Лекари, стоматолози и
фармацевти отговарят
на Вашите въпроси

Възможност да намерите
точния лекар или зъболекар

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

www.credoweb.bg

В епицентъра на медиите

Шеста поредна година сме с бюджетен дефицит. 2014-а е турбулентна, сменя се властта, което в наши условия означава, че бюджетът пак е леко изпуснат и дупката е по-голяма от планираното.

Средносрочната фискална рамка залага дефицит и за следващите три години, при това без да отчита негативните развития през последните месеци. С други думи, ако не променим нещо във фискалната си политика, страната ни е изправена пред цяло десетилетие на неизменни дефицити, което прави невъзможно поставянето ни в каквото и да е списък на финансово отговорни страни.

На фона на тези фискални реалности е направо неразбираемо как темата за новите дългове продължава да изненадва обществото. Към бюджетните дефицити в случая трябва да прибавим и трупането на "скрити" дефицити, които са резултат от класически популизъм и проявленията на клиентелизъм в страната. В енергетиката "скритите" дефицити вече минават 3 млрд. лв. и вероятността да легнат на гърба на данъкоплатеца въобще не е малка. Участието на данъкоплатците (разбирай нов дълг) в разрешаването на случая "КТБ" също е много вероятно - било то сценарий с изплащане на влоговете или оздравяване на банката.

В здравеопазване-то също бият камбана-

Бюджетният дефицит

та за голям дефицит. Онзи ден пък стана ясно, че пак ще спасяваме държавната железница. Т.нар. скрити дефицити изглеждат поплашещо и от видимите.

Петър Ганев, "Труд"

Бюджетният дефицит на България може да надхвърли 6,3% от БВП в края на годината, а държавният дълг да скочи на 30% от БВП, предупреждава в анализ Институтът по международни финансии (Institute of International Finance). Според авторите на изследването - Любомир Митов, главен икономист в института, и сътрудникът му Джаред Бийби, в близък план рисковете за страната са преодолени с помощта на изградените буфери, но в средносрочен перспективите се влошават заради липсата на реформи, острата демографска криза и широко разпространеното вързкаство. "Страната затъва все повече и повече във вързкаство, с няколко влиятелни бизнес групировки, които ефективно контролират икономиката, политиките и съдебната система. Това е причината за пресъхването на инвестициите и парите от евро-

пейските фондове", пише в анализа.

Гергана Михайлова, "Капитал"

Проблемът с растящия дълг идва от трупането на дефицити и липсата на висок икономически растеж. Някои твърдят, че дефицитното харчене е всъщност нещо хубаво и то ще "задвижи" икономиката - обаче реалността изглежда различно. След 10 милиарда дефицити през последните 5-6 години можем да отчетем нулев положителен ефект върху икономиката. Нещо повече, бюджетът харчи все повече пари за плащане на лихви по държавния дълг - около 700 милиона лева.

Следователно дългосрочното решение за решаване на дълговия проблем е свързано с ускоряване на икономическия растеж и по-ефективно харчене на бюджетните пари.

И двете изискват структурни реформи, които да насърчат инвестициите, и създаването на работни места, както и да подобрят публичните услуги (както образование, администрация, съдебна система и пр.). Пенсионната и здравната система, които генерират големи дефицити, също се нуждаят от ре-

форми. Бавната бюрокрация, която буквално убива желанието на предприемачите и инвеститорите да работят в страната, трябва да бъде тотално променена. Това обаче са дългосрочни решения, които изискват парламент и стабилно правителство - т.е. може да се случат най-рано след изборите, с бюджетите за следващите години. В краткосрочен план е по-трудно, тъй като голяма част от годината вече е изминала, вече е натрупан голям дефицит, поети са ангажирани и са сключени договори. Все пак може да се положат усилия за увеличаване на събираемостта на приходите, която през първото полугодие е изключително ниска на фона на заложеното в бюджета. Размразяването на еврофондовете също ще помогне, особено ако се избегнат големи глоби и корекции.

Георги Ангелов, "24 часа"

Въпросът с актуализацията на първо място не е математически - колко дупка има и т.н., а е по-скоро менталитетен. Т.е. има правителства, които искат да актуализират бюджета постоянно, и за тях това е нормално-то агрегатно състояние

на държавните финанси, а има други правителства, за които бюджетният баланс е висока ценност. Те други реформи ще направят, но няма да стигнат до актуализация.

Николай Василев, Дарик

Списъкът с индикаторите на тежкоболната българска икономика може да бъде продължен. Но епикризата няма как да бъде изменена. Достатъчно е да погледнем динамиката на растежа на БВП през последните години (плюс-минус 1% годишно), за да се убедим в точността на диагнозата: състоянието на болника е толкова сериозно, че се налага или радикална терапия, или... евтаназия.

Евтаназията е забранена в нормалните държави. Не само защото е античовечна, а и поради липсата на механизъм за получаване на информирано съгласие от пациента. А в политико-икономическата сфера няма как да се приложат ексекютивните методи на хуманната медицина. Политиките, изпаднали в електорална/експресивна невроза, не стават за закривници. Синдикатите и работодателските организации от представители на интересите на труда и капитала се превърнаха в експертни институции. Излизат с добри предложения, заканват се на безотговорните управници и... дотам!

Проф. Кръстьо Петков, "Преса"

ПОСОКИ

За микро-и макро-рамките



Петър ГАЛЕВ

Покрай зациклилите макропроблеми на държавата постоянно в страни остават случките от живота, събиращи вярата на гражданите в елементарната справедливост. Институциите са отрудени до задъхване от големите си евро цели и нямат особено време и желание да се занимават с битовизми. Поредните набити от бабаити медици в спешната помощ, опулелените от безсъние цели квартали заради ромски сватби, тормозените от нагли или психиясали съседи обитатели на етажна собственост и изгризаните от бездомни кучета запълват тук-там новинарски емисии и сутрешни блокове, но си остават част от статистиката. Не знам обаче дават ли си сметка политиките, че българинът измерва наличието на държава не по макрорамките, а по това дали полицията е озаптила ефективно среднощни хулигани и общините са прибрали четириногите, преди да са закусили човекоядски. Повдигнатите рамене от институциите, от които търсим помощ за нещо, което трябва да бъде оправено, без да чакат дори сигнал, създават по-тежка ерозия от наводненията. Забутването на хората в спиралата на отчаянието води до озлобление, депресивност и в крайна сметка до пълно безразличие. А то се преодолява много трудно след това. Не помагат пари, стратегии и изявления. За нова спойка на обществото ще трябва поколения. Затова е задължително усещането, че държавата може да налага справедливост, да се възстановява още отсега стъпка по стъпка, като се започне от дребните камъчета, обръщащи иначе каруцата...

СТОП КАДЪР



Паметникът на Съединението в Пловдив посрещна празника светнал от чистота

Кои са спешните реформи, от които се нуждае нашето образование



Юлиан Петров, председател на синдикат "Образование" към КТ "Подкрепа"

Обучението на две смени е български синдром

Министерството на образованието има желанието да работи в интерес на системата, нещо, което се случва в началото на всяко управление - има заявени приоритети. За съжаление вече дълги години не виждаме осъществено желанието за реформи. Имаше четири законопроекта за училищното образование, но засега нямаме нов закон, макар процесът да стигаше почти до финал. Според нас е нужен нов поглед към учителската професия. Статутът ѝ да бъде регулирана професия. Това означава, че държавата ще се грижи за тази професия, тя ще бъде на крачка от статута на държавния служител. Ако е регулирана професия, заплатата ще кореспонди-

ра поне със средната за страната. И наистина ще се погледне към качеството на образованието.

В момента искаме всички часове в училище да се поемат от специалисти учители, но директорите нямат финансова възможност да го изпълнят. Върви и целодневната организация на учебно-възпитателния процес, но тя също е на карта. Втората важна стъпка е независимо от това кога ще имаме закон, много важните политики, които са започнали, да продължат. Примерно единният учебник е нещо положително. Второ, да се види какво има в учебника и то да бъде разбираемо, за да се повиши успеваемостта на учениците. Поради полити-

зацията на българското образование министерството е безсилно да вземе само решение. Тук се намесват и комерсиалните интереси, а ученикът, учителят и родителят остават на последно място. От поне четири години говорим да няма обучение на две смени, нещо, което е български синдром. Засега няма решение, защото няма финансов ресурс, но липсва и желание. Доказано е по безспорен начин, че никак не е полезно учениците да започнат в седем и половина или пък да учат до шест, седем, осем часа и да се прибират в девет. Мечта остава и примерно след осми клас учениците да бъдат разпределени по интереси в паралелки по 10-12 най-много.



Емил Джасим, Център за образователни инициативи

Да бъдат създадени стандарти за оценяване на учениците и учителите

На фона на изкуствено създадената дискусия за това дали са достатъчно "патриотични" учебниците в трети клас, стоят изключително тежки проблеми, които, ако не бъдат решени в близките две години, ни очаква истинска обществена катастрофа. На първо място, системата страда от липсата на нови пополнения в учителската професия. До 7 години предстои пенсионирането на 70% от настоящия учителски състав. Разбира се, възрастта не е порок, но трябва да се има предвид, че вече започва да се усеща дефицит на учители, като преди началото на тази учебна година МОН изпитва недостиг от 1900 учители. От друга страна, учителите, които са на възраст под 30 години, са само

3%. Основните причини учителската професия да не е привлекателна за младите хора са ниското заплащане и липсата на възможност за ясно кариерно развитие.

Всяка година в първи клас влизат между 65 и 70 хил. деца. Тази година 12. клас са завършили 59 хил., а през 2016 г. броят на завършилите ще бъде около 40 хил. Освен това всяка година България напускат 7000 зрелостници, които заминават да следват в чужбина. Това са 13-15% от общия брой завършващи ученици, т.е., така да се каже, каймакът на зрелостниците напуска държавата, за да търси по-добро образование, и рядко се връща. Това е една своеобразна "черна дупка", в която потъват най-успешните по сегаш-

ните критерии ученици.

Има редица други проблеми, които също имат нужда от решаване. Но всичките биха били много по-лесно решими, ако се обърне внимание на посочените по-горе сериозни предизвикателства пред българската образователна система. Преди всичко на учителите може да се предложи атрактивно начално заплащане, като се улесни и влизането в професията. Отпадането от училище се дължи на различни причини и няма панацея. На първо място би било чудесно, ако превърнем училището в желано място за децата. Наред с това е важно да бъдат създадени много ясни стандарти за оценяване на учениците и учителите.



Ирина Костадинова, учител на годината, биолог от столичната Втора английска гимназия "Томас Джеферсън"

Ниското заплащане е причина за отлива от професията

Всяко правителство, което дойде на власт, обявява, че една от приоритетните му цели е да развие сферата на образованието. Това обаче не се случва и липсата на млади квалифицирани кадри става все по-осезаема. Професията "учител" за съжаление е позагубила блясъка и престижа си от миналото и днес не се радва на особена популярност. Една от основните причини за отлива на млади хора от учителското поприще е ниското заплащане. Ако работата с учениците е добре платена, това определено ще стимулира повече студенти да се посветят на професията.

Ние, учителите, всеки ден се учим от децата. Често ни показват една друга, по-красива страна на живота. Не престават да ни изумяват и вдъхновяват. Особено в сферата на модерните технологии учениците винаги са с една крачка по-напред. Много от колегите не умеят да боравят с такива ресурси, но с желание и обучение бързо се адаптират. Иновациите постепенно влизат и в света на учебниците. Използването само на едно книжно тяло вече въобще не е достатъчно. Учениците работят с необятни ресурси като интернет и електронни библиотеки. Ето защо създаването и

използването на интерактивни електронни учебници на български език по всички предмети със сигурност ще се отрази положително на качеството на образованието.

Преди няколко месеца от МОН дадох идея занаят да има по един учебник за всеки предмет. Възможно е обаче това да се отрази в посока надолу на качеството на учебното съдържание поради липса на конкуренция. За гимназиалната степен, където учениците започват да се профилират и да разширяват с бързи темпове познанията си, такава идея определено не е приложима.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Цената на електроенергията трябва да нарасне плавно през следващите години с 50%, обяви преди дни служебният министър на икономиката и енергетиката Васил Щонов.

Чудо нечувано! Енергиен министър да говори за поскъпване на тока, и то само месец преди парламентарните избори - та това си е равнозначно на политическо самоубийство. Свикнали бяхме вече 10 години всички заявления на ЕРП-тата за увеличаване на цената на електроенергията за крайните потребители да бъдат юнашки окастриани от ДКЕВР под зорките погледи именно на енергийните министри.

А сега Васил Щонов разби традицията на пух и прах, а кабинетът дори смени старото ръководство на ДКЕВР с мотива, че имало вина за състоянието на енергетиката, разбирай - че било бариера пред поскъпването на тока.

Не е ли странно?! Явно не е, ако се приемат аргументите на Щонов, че задълженията в енергетиката вече са над 2,9 млрд. лв., а до юни догодина щели да се увеличат с още близо милиард! Още повече че загубата на регулирания пазар само за първото полугодие била 360 млн. лв.

Въпросът е защо през последните години всички ръководства и на енергийното министерство, и на ДКЕВР отхвърляха или орязваха с 90% всички предложения за вдигане на цените за крайните потребители.

Защо чакаха да се отвори такава бездънна финансов яма,

защо изстискаха повечето резерви в електроенергийната система и я докараха дотам, че да поискат поскъпване на тока дори преди самите парламентарни избори?

Иначе тезата на министър Васил Щонов за плавно поскъпване на електроенергията е единствената правилна. Нещо повече - такава мярка предлагаша над две години повечето енергийни специалисти в България.

Как наистина може да бъде запълнена зейналата финансов дупка в енергетиката?

Според законите на

Токът ще поскъпва на всеки три месеца



пазарната икономика има само два пътя - увеличаване на приходите и максимално намаляване на разходите.

Първият от тях води към увеличаване на цените на тока за крайните потребители.

След като се видя, че вече няма други варианти за преодоляване на огромния финансов дефицит в енергетиката, след като повечето резерви във всички звена на електроенергийната система бяха изчерпани, **остана крайният и най-непопулярен вариант - вдигане на цената на тока за потребителите.**

Че токът ще поскъпне от 1 октомври - в това вече няма човек, който да се съмнява.

Въпросът е с колко. Първи заявления за увеличаване на цената на тока средно със 17,9% подадоха дружествата от групата на EVN България. Ако държавният регулатор приеме предложението, крайните цени за битовите клиенти в Югоизточна България трябва да станат 0,18205 лв./квтч дневна тарифа и 0,11244 лв./квтч - нощна, без ДДС. Предложението се базира на разходно ориентирани цени, избягване на скрити дефицити в системата, покриване на реалните разходи и възобновяване на нормалния темп на инвестиране в мрежата, са мотивите на EVN. 7,2% от предлаганото увеличение на цената на тока ще отидат в сметките на НЕК, а за дружествата на EVN ще останат 10,7%, е пресметнал доставчикът на електроенергия за Югоизточна

България.

До редакционното приключване на броя електроразпределителните предприятия за Североизточна и Западна България - "Енерго Про" и "ЧЕЗ Електро България", все още не бяха подали заявления за промяна на цените.

Ако се анализира новата история на българската електроенергетика, би трябвало да сме наясно, че цената на тока от 1 октомври няма да скочи с много.

Именно с поетапно поскъпване на тока беше спасена българската енергетика и през 2002 г.,

когато състоянието ѝ също беше тежко. И тогава цената на електроенергията веднага трябваше да скочи с над 50%, но по препоръка на Световната банка беше приет стъпаловиден график за поскъпването ѝ за три последователни години - с по 20, 15 и 10%, или общо за трите - с близо 52 на сто. Тогава обаче поскъпването беше прието нормално, тъй като родната икономика беше във възход. А сега, в условията на продължаваща криза, настроеното протестно от февруари миналата година общество би било твърде чувствително дори и към най-малкото поскъпване на тока.

Втората разлика е, че регулаторният период за промяна в цените на тока до неотдавна беше едногодишен - на 1 юли всяка година.

След една от последните промени в нормативната уредба промяна в цените на електро-

енергията вече може да се прави на три месеца. Нещо, за което ДКЕВР също предупреди в отчета си за изпълнението на мерките, препоръчани от Световната банка по време на служебния кабинет на Марин Райков през май 2013 г. Така че вероятно ще сме свидетели на поредни скокове на цената на електричеството за бита не само от 1 октомври, но и от 1 януари, 1 март, 1 юли и пр.

Така че, отново предизборно,

повишаването на цената на тока само 4 дни преди изборите ще е по-скоро поносимо,

най-вероятно между 5 и 7 на сто. Което ще натовари сметките ни до края на годината средно с около 2,50 лева.

Преди да бъде повишена цената обаче, спешно трябва да поискаме от Брюксел отлагане на срока за въвеждане на пълна либерализация на електроенергийния пазар, който е 1 яну-

ри 2015 г., поне с две години. Причината е, че при пълната либерализация на пазара влиянието на държавния регулатор върху крайните цени на тока ще намалее значително и ще остане единствено върху достъпа, преноса и невъзстановяемите разходи. То и сега ролята на ДКЕВР върху крайните цени не е голяма и се простира основно върху тези за битовия сектор, който консумира около 1/3 от продаваната на вътрешния пазар електроенергия. Ако обаче се забавим да поискаме отлагане на срока за прилагане на пълната либерализация, срещу България ще бъде открита наказателна процедура, която със сигурност ще приключи с налагането и плащането на солени глоби.

Необходимо е спешно да се направи и пътна карта за либерализация на енергийния пазар.

От много години само се говори, но с изключение на балансиращия пазар, който работи от два месеца, не се правят никакви конкретни стъпки към пълната либерализация, дори и по отношение на структурирането на електроенергийната борса, без която е абсурдно да се помисли за пълното освобождаване на пазара от държавна регулация.

Все още не е направен и подробен анализ как точно ще се отрази пълната либерализация на българския пазар - и то не само на потребителите, но и на производителите на електроенергия. Не са направени прогнози и за количествата необходимата енергия през следващите години, за движението на цените на тока у нас и в региона. А основният резултат от въвеждането на пълната либерализация на пазара ще бъде удвояване на цените на тока у нас с тези на Балканите, което означава само едно - движение нагоре.

Крайният резултат от това ще е, първо, намаляване на количеството електроенергия, използвано у нас за отопление, и второ - бързо нарастване на инвестициите за повишаване на енергийната ефективност в производството и битовия сектор.



ЧЕЗ очаква справедлив дял в крайната цена на електроенергията

ЧЕЗ предлага дялът ѝ в крайната цена на тока за клиентите на компанията да бъде възстановен до равнище, което ще позволи поддържането на най-голямата електроразпределителна мрежа в България, която обслужва 2 млн. клиенти. Чрез прозрачно, справедливо и равнопоставено определяне на цените на електроенергията да се отчитат обективните нужди на участниците по веригата и да се даде възможност на всички да работят за осигуряване на качествено електрозахранване. Негативните финансови резултати на компанията от групата на ЧЕЗ са показателни за сериозния недостиг на средства и за съществуващите диспропорции в сектора. Рязкото намаляване на приходите ограничава възможностите за поддръжка на мрежата и повишава риска от аварийност.

Въпреки неблагоприятните промени в регулаторната среда от началото на 2013 г. компанията от групата на ЧЕЗ в България инвестираха 133 млн. лева в мрежата и в подобряване на обслужването на клиентите. В същото време ДКЕВР намали с 90% дела на ЧЕЗ в крайната цена за битовите потребители, като дори след 2-процентното увеличение на цената от 1 юли 2014 г. дялът на ЧЕЗ продължи да намалява и бяха отчетени загуби, съответно няма достатъчно средства за поддръжка на мрежата и развиване на услугите с темповете, необходими за запазване сигурността на снабдяване и повиша-

ване на ефективността.

Драстично намалените приходи имат негативно отражение върху финансовото състояние на дружествата на ЧЕЗ в България. Само за първите шест месеца на 2014 г. "ЧЕЗ Електро България" АД отчете загуба в размер на 6,6 млн. лв., а "ЧЕЗ Разпределение България" АД - близо 5 млн. лв. загуба.

Експертните оценки показват, че са необходими близо 150 млн. лв. годишно за обновяване и развитие на мрежата. Необходимо е признаването и на допълнителни разходи, свързани с функционирането на балансиращ пазар и с новите задължения, вменени на операторите чрез промените в законодателството - факти и обстоятелства, които досега не бяха отчитани от ДКЕВР. Всяко отлагане на корективни мерки и всяко ценово решение, лишено от икономическа логика и обоснова-ност, водят до допълнително акумулиране на дефицити и до необходимост от все по-голям обем средства, което неминуемо ще се отрази в крайната цена за клиентите.

ЧЕЗ е сред най-големите инвеститори в българската енергетика. Вложила е над 1,8 млрд. лева за периода 2005-2013 г., от които 771 млн. в развитие на мрежата, производството и за подобряване на обслужването. По данни на СБ инвестициите на ЧЕЗ в България представляват 24% от общия обем инвестиции с частно участие в българската енергетика за 2005-2013 г.

ПП ГЕРБ си направи изводи за грешките и слабостите, които бяха допуснати през годините в управление и в опозиция. Днес повече от всякога България се нуждае от стабилно управление. Това заяви председателят на Националния предизборен щаб на ГЕРБ и заместник-председател на партията Цветан Цветанов. "За да има стабилност, трябва да има сигурност сега и през следващите години. Натрупахме управленски опит и знания, които ще са ни от полза през следващия управленски мандат. ГЕРБ е единствената партия, която представя управленската си програма един ден преди началото на предизборната кампания. Тази програма ще даде възможност за очертаването на европейското развитие в страната", увери Цветанов.

"Време е отново за работа и е време за реформи,

да заменим задкулисието с прозрачност, незнанието с експертиза,

хаоса със стабилност", призова евродепутатът от ГЕРБ/ЕНП Томислав Дончев. По думите му програмата на ПП ГЕРБ е подготвена от десетки експерти. "При нас няма нужда от въпроса "Кой?". Ние нямаме нужда от представяне. След години натрупан опит днес сме по-силни, по-можещи, по-мъдри от вчера", каза Дончев. Според него е необходима обществена и политическа среда, в която истината да е ценност, лъжата да се наказва и да се работи с аргументи. Томислав Дончев беше категоричен, че България трябва да участва адекватно в непрестанно променящия се Европейски съюз. Като основни стратегически цели той посочи усилията за подобряване на демографската картина, гарантиране на международната си-



Бойко Борисов откри нов плувен басейн в Плевен

ГЕРБ: Време е отново за работа и за реформи

гурност на страната и запазване на геополитическата ориентация. Евродепутатът подчерта, че социалната политика не е патент само на социалистите, както и реформите не са само за реформаторите. "Реформите не са извънредно събитие, те са част от ангажиментите на един добър управленец. Започваме със самото държавно управление, от императива на доброто управление като принцип. Продължаваме с гражданското участие като норма и стигаме до електронното управление като метод. След това трябва да продължим с енергетиката, социалната сфера, здравеопазването, образованието и да приключим, а защо не да започнем, с истинската фискална децентрализация", посочи още Томислав Дончев.

Според бившият заместник финансов министър в кабинета "Борисов" Владислав Горанов

основна задача на едно бъдещо стабилно управление е да подреди публичните финанси.

"Не сме съгласни с отстъпленията от данъчната политика. Според нас в момента тя е най-подходяща за страната ни. Ще прилагаме най-ниските акцизни ставки в Европейския съюз, за да не товарим с допълнителна финансова тежест гражданите. Имаме проблем с приходите, затова смятаме, че е уместно НАП и Агенция "Митници" да се слейт", обяви той. По думите му стабилността на публичните финанси не означава замразяване на доходите. "Напротив - доходите ще растат. Ще подобрим капацитета на държавата да привлича инвестиции. България ще има икономически министър, който няма да се занимава с енергетика. Енергетиката от своя страна има

нужда от специално внимание", заяви Горанов. Той посочи, че електронното управление отново е изведено като приоритет. Според него конкретни стъпки могат да бъдат създаването на единна деловодна система, както и обединяването на базите данни. "Ще продължим пенсионната реформа, анализирайки всички компоненти на системата. Имаме работещо решение и по отношение на ранното пенсиониране. Програмите за заетост и преквалификация трябва да бъдат максимално обвързани с търсенето на пазара на труда", поясни още финансистът. "Ще увеличим интензитета на подпомагане на първите три деца в семействата и ще намалим интензитета на подпомагане на семейства с повече от три деца. Още тази година ще трябва да актуализираме бюджета на здравната каса", обяви Владислав Горанов. "Трябва да подобрим събираемостта на здравните вноски. Ще ограничим отпадането на здравното осигуряване. Не на последно място достъпът до инвитро процедури ще бъде ограничен единствено от медицинска съобразност. Всичко това няма как да стане без развитието на една модерна инфраструктура", заключи Горанов.

"Говорейки за инфраструктура, трябва да

кажем, че

основен приоритет за нас ще бъде АМ "Хемус" в нейното пълно завършване от София до Варна.

По този начин ще е възможно създаването на повече работни места и привличането на нови инвестиции. Приоритет ще бъде и завършването на АМ "Струма", обясни бившият министър на регионалното развитие Лиляна Павлова. "Основен приоритет ще бъде отблокиране на европейските фондове за регионално развитие и околна среда. Незабавно тези средства ще отидат по направления за общините, които напоследък останаха забравени и без подкрепа. Не трябва да забравяме и водната инфраструктура. Все още има места с режим на водата. Там ще насочим нашите усилия, както и в развитие на енергийната ефективност в жилищните сгради", допълни Павлова. По думите ѝ отново ще бъдат събрани Министерството на регионалното развитие и Министерството на инвестиционното проектиране.

В брифинга се включи и бившият енергиен министър Делян Добрев. "Политиката на субсидиране на цената на тока е изключително грешна. Трябва да бъде създаден независим и професионален регулатор, който трябва да определя це-

ната на електроенергията такава, каквато трябва да бъде. Енергийните помощи ще се увеличат и вече от 200 000 близо 500 000 ще получават такива помощи, които помощи най-вероятно ще покриват целите им сметки.

Друг основен проблем е енергийната неефективност на жилищните сгради.

Предвиждаме мащабна програма за енергийна ефективност. Общият размер на тази програма ще бъде близо 2 млрд. лв., с които ще можем да санираме половината семейни жилищни сгради в страната", разкри той. "Тази програма ще разкрие десетки хиляди работни места, ще докара много пари в строителния бранш. Това е нещо, което в Европа е направено преди много години", добави Добрев. Според него третата стъпка е свързана с енергийната независимост на страната.

"Ще работим за по-високо заплащане на учителите. Ще работим и за актуализиране на учебните програми. Предвиждаме всяко дете да получи необходимата подкрепа за реализация. Ще назначим повече психолози", заяви бившият заместник-министър на образованието по време на управлението на ГЕРБ Милена Дамянова.



● С проф.
Тодор
Варджиев
разговаря
Петър Галев

Четенето от хартия няма да изчезне

Проф. Тодор Нишов Варджиев (16.I.1943) - графичен дизайнер. Роден в Благоевград. Завършва графичен дизайн и изкуство на книгата във Висшия институт за графика и изкуство на книгата в Лайпциг при проф. д-р Алберт Капр и проф. Валтер Шилер (1972). Преподавател в Националната художествена академия от 1976. Работи в областта на графичния дизайн - шрифт, калиграфия, плакат, изкуството на книгата, запазения знак и филателната графика. От 1972 участва в национални и специализирани изложби на графичния дизайн у нас и в чужбина. Отличаван многократно с престижни награди. Автор на възпоменателната пластична композиция "Папа Йоан-Павел II" в градините на Ватикана и на иконостаса в храм "Св. св. Винченцо и Анастасио" на площада пред фонтан „Ди Треви“ в Рим.

Проф. Варджиев, покрай 15 септември и 24 май винаги се питаме има ли опасност технологиите напълно да елиминират писането на ръка, хората да отвикнат от държането на химикалка...

- Има такъв момент и той засяга не само писането. Дори нашите студенти виждам, че успяват да създават чрез компютърни програми произведения, които имитират акварел, маслена боя, перо, въглен. Лично аз предпочитам да изработвам калиграфиите си на ръка. От столетия майсторството в нашата област се изразява във връзката между мозъка и виртуозните движения на ръката, на спонтанността, на вътрешната енергия.

- Да не би на няког да хрумне децата още от първи клас да пишат всичко на клавиатура?

- Слава богу, засега няма такива намерения. За цялостното психо-физическо и интелектуално развитие на едно дете е важно то да се старее да пише красиво! Това е заложено в програмата. Тези умения не могат да се заменят с еднообразното натискане на клавишите на компютъра. Друг е проблемът в момента - все още не можем да наложим българската кирилица в нашето училище и изобщо в учебниците, книгите, вестниците и документите.

- Какво имате предвид?

- В България масово се използва руската кирилица. Още в средата на XX в. поколения художници, сред които Борис Ангелушев, проф. д-р Васил Йончев, Стефан Кънчев, полагат усилия за налагане на българската тра-

диция в кирилицата, но до момента няма особено резултат...

- Сигурен съм, че повечето хора изобщо не подозират това!

- Така е, но ние използваме всеки случай да говорим по въпроса. За съжаление нашите държавници не могат или не искат да вникнат в проблема и да го решат. Още по времето на НДСВ имаме среща с министъра на държавната администрация, обяснихме ненормалната ситуация, показахме буквите според българската кирилица, но нищо не се случи. Знаете, че в ЕС се използват три азбуки - латиница, кирилица и гръцка. Кирилицата се въведе като официална азбука заради членството на България, но парадоксално във всички европейски документи се пише на руския ѝ вариант. Традиционно в компютърните програми е заложен този вариант. През юни млади ентусиазирани колеги организираха Фестивал на шрифта, калиграфията и типографията "Типофест 2014". Изнесоха се интересни доклади. Но пред кого? Пак пред гилдията. Нямахме нито един държавник, който да ни чуе. Това не е упрек към колегите - организацията беше перфектна.

- Защо е тази толкова дълга Ваша битка, какво Ви тревожи?

- Всъщност става въпрос за част от националната ни идентичност. Писмеността е изключителен знак на всяка нация. Ние се смятаме за родина на кирилицата, а сега не я използваме в собствените си издания. Знаете какъв хъс всяка държава брани дори запазени марки на храни и напитки, а ние не можем да защитим една

духовна традиция - родната графика на буквите ни. Някой ще каже, че нищо драматично не се случва. Но тогава защо не се откажем изобщо от историята си, от ролята на България в Европа и в славянския свят през повече от 13 века?

- Каква е разликата между двете кирилицы?

- Разликата е графична. В българската кирилица малките букви се различават максимално от главните букви, имат различни графеми. Само седем букви са с еднаква форма с главните. Така е и в латинската азбука. Докато в руския вариант на кирилицата само 6 малки букви се различават графично от главните. Там малките букви са просто умалени като размер главни букви, имат същата форма. Затова шрифтовата картина в руската кирилица е много по-скупна и еднообразна. Навремето ръкописната кирилица в Русия навлиза от България. Но след реформата на Петър I (1708 г.) у нас прониква руският вариант за печатна кирилица. А нашата е по-красива, чете се и се възприема много по-леко. Нашата азбука си кореспондира много по-добре и с латинската.

- Какъв е шансът да минем на българска кирилица?

- Пазарът ни е много малък и дори родните фирми правят руска кирилица, защото продават тези шрифтове и в Русия, където признават и приемат само своята кирилица. Нашата кирилица те я признават само за регионално ползване и дори иронично я наричат "Булгарица". Това, което може да се направи, е държавниците ни да решат

АБВГДЕЖЗИЙК
ЛМНОПРСТУФХ
ЦЧШЩЪЬЮЯ
1234567890
абвгдежзийкл
мнопрстуфхцч
щъььюя
(1234567890-;!?)

Шрифтът на проф. Варджиев "Серпука" (българска кирилица) е отличен със златен медал на Международното биенале на графичния дизайн в Бърно, Чехия
Горе вдясно: авторски знаци - на Министерството на околната среда и водите, Националната художествена академия и Международния технически панаир в Пловдив

всички документи да са на българска кирилица - да се наложи задължителен стандарт. Това трябва да се наложи като изискване и към учебниците. Сега дори учебниците по български език и литература масово са на руска кирилица. Ако искаме в Европа да налагаме родната графична традиция, трябва първо тук да постигнем съгласие. Ситуацията с кирилицата е поредната илюстрация на нашенската невъзможност да се обединяваме и да отстояваме интересите си в каквато и да е сфера.

- Говорили ли сте с издатели?

- Разбира се! Но повечето държат съответната информация да достига до потребителите и те са доволни, когато продуктът им се купува. Но нали и чрез красивите букви - независимо дали са книги, учебници или вестници и списания, трябва да се изгражда някакво естетическо чувство, графична култура у читателя? Не само заради шрифтовете, често се получава една чалга, отпечатана на хартия.

- От всичко, което казвате, разбирам колко професионални и емоционални усилия Ви е струвало създаването на първите български лични документи по европейски изисквания през 1999 г.

- Това беше огромно предизвикателство, за-

щото те трябваше не само да отговарят на изискванията за защита от фалшификация, но и да носят българската идентичност. Става въпрос за екипна работа, в която моята част беше графичният дизайн. Вложих букви от кирилицата и глаголицата, както и най-красивите български орнаменти от църквите на цар Симеон Велики в Преслав. Според всички оценки се справихме много добре, нашите документи се оказаха по-защитени от тези на европейски държави, защото ползвахме най-нова технология. За първи път българските граждани имаха наистина качествени документи - различните видове паспорти, лични карти, визи и др., което беше едно от изискванията, за да влезем в Евросъюза. С тази емисия на новите ни документи се създаде една добра традиция.

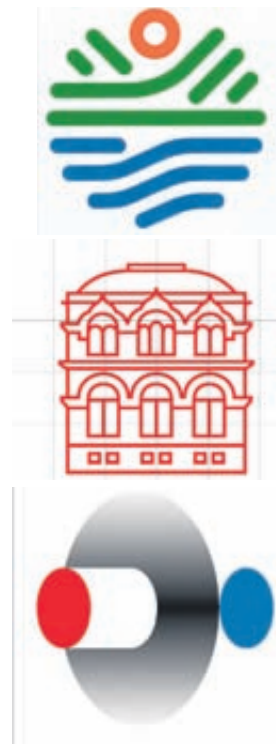
- Вие сте автор през годините и на много известни знаци - на Министерството на околната среда, на Националната художествена академия, на националната авиокомпания "България ер" (2004), на тотото (детелината), на Комуникационната стратегия за присъединяване на България към ЕС. Те изглеждат, сякаш са създадени на един дъх, така ли е?

- Зад всяко лого стои огромна проучвателна

и творческа работа. По принцип правя десетки варианти, след това избирам няколко и ги предлагам на поръчителя, като посочвам моя фаворит. Понякога този процес трае седмици. Разбира се, в основата на някое лого може да стои мое моментно хрумване, което съм скицирал на гърба на трамваен билет, но това е въпрос на натрупване на много фактическа и визуална информация в съзнанието ми, на голям опит. Жалко, че у нас има една, меко казано, странна традиция. Всеки нов ръководител първо тръгва да сменя логото на компанията, все едно историята започва от него. Представете ли си "Кока-Кола" или "Мерцедес" да си сменят логото през няколко години? Затова трудно в България се запазва устойчива фирмена идентичност. Лично аз съм отказвал да правя ново лого на известни институции, особено при живи автори, защото съм харесвал направеното от колегите. Но не всички разсъждават така. Разбира се, и в логодизайна има мода и е допустимо, понякога дори наложително да се създаде нещо ново, но честото новото не "работи" в полза на фирмата.

- Нека накрая да се върнем към писмеността. Ще изчезне ли четенето от хартия?

- Нищо не може да замени класическото четене, разлистването на страниците, емоцията от една хубава книга или добре списван вестник. Те имат по-интимно, по-човешко излъчване. Класическото четене ще остане!



Мирослава КИРИЛОВА

В 169 населени места в България няма нито един жител. Само по един човек живее в 60 села, а в 395 броят на обитателите е едноцифрено число. Това сочи статистиката на Националния регистър на населените места на НСИ за броя на жителите в селища към 31 декември 2013 г.

С 8 жители е например пернишкото с. Долни Романци в Западна България. При преброяването на населението точно преди 80 години в него са живеели 387 души. В селцето има кръстокуполна средновековна църква, която носи името "Св. Никола", но сега от нея са останали руини. "До църквата се стига трудно, чедо, цялата е в храсталаци. Внимавай, може и да има осарници", разказва ни прегърбен дядо от Долни Романци. Селище тук е имало още през праисторическата епоха, намерени са останки от мегалитен строеж. В подножието на хълма Чуката е открит античен кладенец, който е бил свързан със светилище. В по-нови времена то е маркирано с оброчен кръст. В района на селото има пет такива символа, свързани с късносредновековната християнска религия. Днес те са изпочупени. Долни Романци е дало много жертви в Сръбско-българската война. В селското гробище още може да бъде видян паметникът на героите от войната. В съседното село Арзан картинката не е

Остава ли българското село в миналото



по-различна. През последните 10 години населението му се е стопило с над 60% и днес го обитават 15 души. До преди години е функционирало и кметство в Арзан, а сега за него напомня мръсен и посърнал национален флаг, който се вее от прозореца на изоставената сграда.

"Тенденцията по обезлюдяването на българските села естествено ще продължи поне в близките няколко години. В малките населени места остават предимно възрастни хора, които дали от носталгия по родния край, дали от безизходица и невъзможност да се преместят, са останали там", сподели

песимистичната тенденция Георги Георгиев от Агенцията за социални анализи.

"Българското село няма да умре!",

убедена е обаче д-р Дона Пикард, асистент по социология на селската общност в Института за изследване на обществата и знанието при БАН. Тя работи в областта на руралната и аграрната социология от 2006 г. и има устойчив интерес към аграрните политики, както и към сферата на социалните неравенства и социалния капитал в селските общности. Според нея съвсем естествени са вътрешните мигра-

ции, а урбанизацията е в нормални нива. "Има и обратни примери, на разрастващи се села. В с. Калугерово, община Лесичево, което е недалеч от Пазарджик, например близостта на магистралата и активността на кмета го правят процъфтяващо през последните години. Само за 12 месеца - от декември 2012 до декември 2013 г. - населението му се е увеличило със 146 души и сега обитателите му наброяват 1252 души", категорична е Дона Пикард. Тя разказа още, че през последните години кметът е привлякъл инвеститори, строят се складове и офис сгради, а за местното население се отварят възможности за работа.

Традиция за завръщане по селата има и в Гоцеделчевско.

"Не бива да забравяме етническият фактор. Там традиционно мъжкото население заминава да работи в чужбина, но се връща, а със спечелените пари се строят големи къщи и се издържат семейства", каза събеседничката ни.

Дона Пикард обясни каква е ситуацията със селата в Габровска и Великотърновска област, където според статистиката са най-бързо топящите се населени места. Справката в регистъра показва, че най-много

села без жители и най-много с едноцифрен брой на населението има в Габровско - общо 175. В областта има общо 349 населени места, което означава, че повече от половината от тях са или необитаеми, или с едноцифрен брой на жителите.

След нея се нарежда област Велико Търново (общо 336 населени места) с 56 села без постоянно население и 86 села с едноцифрен брой на обитателите. В двете области са разположени повече от половината от селата в разглежданата група. "Конкретно за двете области става въпрос за махали, разпръснати къщи в планината, които естествено с времето загиват след преместването на обитателите им в градовете. Областите на Велико Търново и Габрово обаче са сред най-гъсто населените територии в България", подчерта Дона Пикард.

Селата без население са разположени в 12 области на страната,

а тези с едноцифрен брой жители са в 22 области. В Кърджалийско има 11 села без жители и 29 с едноцифрен брой население. В Смолянска област 7 села са абсолютно обезлюдени, а други 27 са с едноцифрен брой на жителите си. Със 7 писти села е и област Хасково, в която според данните има 17 села с едноцифрен брой на обитателите.

Справката в Националния регистър показва, че общо в 1677 села в страната, в които все още има население, жителите са под 100 души. Ако в това число се добавят и 169-те села без жители, както и двата манастира със статут на населено място - Клисурски и Рилски, то общият брой на селата с под 100 обитатели става 1848 или повече от една трета от всички населени места в страната, включително и градовете.

Оказва се, че **най-многобройната е групата на селата, в които живеят между**

100 и 200 души включително - 724 села.

Следва групата на селата с брой на жителите между 201 и 300 души, в която попадат 517 населени места. Трета по големина група е на селата с обитатели между 1001 и 2000 души, в която попадат 402 села.

Едно българско село е с население между 5001 и 6000 души - Айдемир (обл. Силистра) с 5914 души. Най-голямото българско село Лозен (обл. София-град) попада в графата с население между 6001 и 7000 души със своите 6322-ма жители.

Цели 2389 села в страната са по-големи от най-малкия български град Мелник,

който в края на 2013 г. има 208 души население. Жителите на седем други села пък са равни на броя на обитателите на града, който се слави с неповторимото си вино и близостта си с Роженския манастир.

"Истината е, че за запазването и развитието на българските села влияе комплекс от фактори - местоположение, изградена инфраструктура, активност на местната власт, селски туризъм, развитие на земеделието, животновъдството и въобще селското стопанство и много, много други" - обясни д-р Дона Пикард. Според нея в Западна Европа селото се възприема като зелено, екологично място, където често си позволяват да отдихват основно аристократите и богаташите. Яде се чиста, био храна, ходи се на лов. За децата в училище се организират специални екскурзии за опознаване на селския бит, за да разберат малчуганите откъде идва мякото или как изглежда житният клас. "При тази отдалеченост от селото още я няма. Почти всеки от нас пази спомен за това колко е хубаво да се отиде на село, да се спи на сеното, да се правят компоти, лютеница и туршия или да се събират плодове за варене на ракия", каза специалистът от БАН.

Тя заключи, че българинът все още е силно свързан със земята и проектите за насърчаване на селското стопанство, на селския туризъм и за изнасяне на производствени сектори (като IT фирми например) в малките населени места са устойчиви инструменти за запазване и развитие на българското село.



Бисер ТЕРЗИЕВ

Цялостното доизграждане на автомагистрала (АМ) "Хемус" е приоритет за служебния кабинет на Георги Близнашки. Това обяви на първата си истинска пресконференция министърът на транспорта, информационните технологии и съобщенията Николина Ангелкова.

Проектът за не-изградения участък между Ябланица и Шумен (248 км) ще бъде приоритетно включен в новата ОП "Транспорт и транспортна инфраструктура 2014-2020" (ОПТТИ), заяви служебният транспортен министър. Общата индикативна стойност е 780 млн. евро, а изпълнението му ще бъде разделено на три участъка (лота), посочи Ангелкова. Във внесения в ЕК през април проект на ОПТТИ бяха включени само 60 км от АМ "Хемус" - от Ябланица до пътен възел Плевен/Ловеч. С включването на цялото трасе на АМ "Хемус" като приоритетно в ОПТТИ ние изпълняваме една от приоритетните си цели - за равномерно развитие на Северна и Южна България. Това обясни Ангелкова и посочи, че докато на юг от Стара планина са завършени две магистрала ("Тракия" и "Люлин") и са в процес на изграждане още две ("Струма" и "Марица", която ще бъде завършена догодина), то на север няма нито една.

Ще предложим на Европейската комисия националното съфинансиране за всички пътни проекти, включени в новата ОПТТИ, да се увеличи от 15% на 50%, коментира още министър Ангелкова и спешно посети Брюксел на 4 и 5 септември именно за да преговаря както за промените на приоритетите в новата оперативна програма, така и за довършването на проектите, финансирани по ОП "Транспорт 2007-2013".

Ако Европейската комисия се съгласи с предложението на служебния кабинет за увеличаване на националното съфинансиране,



Магистрален пръстен или ромб

● **Включването на АМ „Хемус“ като приоритет за европейско финансиране предизвиква спорове дали да минава през Велико Търново или през Русе**

което най-вероятно ще стане, общият бюджет на новата ОПТТИ ще нарасне от 1,9 на 2,5 млрд. евро. С увеличените средства ще бъде доизградена и АМ "Струма" и най-вече скандалният Лот 3 с прословутия тунел в Кресненското дефиле, като ще започне и работата по прокопаването на тунела под връх Шипка. Индикативната стойност на Лот 3 на АМ "Струма" е 750 млн. евро, а на тунела под Шипка - около 150 млн. евро.

Да му мислят следващите две или повече правителства откъде ще намерят тези около 1,2 млрд. лв., за да съфинансират ненужни строени на магистрала и тунели!

Защо ненужни?

Защото отдавна няма никакви доказателства, че те са необходими на икономиката на България във вида, в който са представяни и известни от десетилетия на обществото.

Поради което в самия пътностроителен бранш, който поначало дава мило и драго да се финансират все повече и повече мегапроекти, за да строи и да печели, гъмжи от разногласия.

Трасето на АМ "Хемус" да бъде променено, за да бъде икономически по-изгодно и да се свърже с основните европейски коридори. За това настояват от бранша.

Спешно трябва да бъде преразгледана транспортната стратегия на България

(б.а. - по-скоро да се изработи такава, тъй като тя реално не съществува). Около тази теза не отдавна се обединиха проектантите, консултантите, инженери, строители и учени в областта на пътното строителство на обществено обсъждане в Университета по архитектура, строителство и геодезия (УАСГ).

Магистралният пръстен у нас е планиран още по времето на "Желязната завеса", когато основните трасета са били мислени и строени предимно за да обслужват икономиката на България, а не и за привличане на транзитни товари и пътнически потоци. Тази теза застъпи проф. д-р инж. Николай Михайлов от катедра "Пътища" на УАСГ тогава. Затова е нужна цялостна промяна в основните пътнотранспортни трасета на страната, за да отговорят те на съвременните икономически и геополитически перспективи, категорични са представителите на пътностроителния бранш. Нещо повече, според главния архитект на София Петър Диков дори е

необходимо цялостно прераз-

глеждане на т.нар. магистрален пръстен

(б.а. - северната дъга, от която е именно АМ "Хемус"), така че той да следва транспортните тенденции в региона, вместо да капсулира страната ни и да играе само ролята на връзка между родни градове, без реална връзка с начертаните на Критската конференция паневропейски транспортни коридори.

Според експертите от УАСГ и пътностроителния бранш АМ "Хемус" трябва да бъде доизградена не като пряка връзка между София и Варна, а като две отделни отсечки. Първата трябва да свързва столицата ни с Русе, за да позволява бърза връзка с Букурещ, а през него - със Северна и Централна Европа (Коридор IX). Втората отсечка от "Хемус" трябва да превърне в автомагистрален неотдавна разширения първокласен път Русе - Варна, като целта е Варна да привлече по-голям обем от товаро- и пътникопотоците от басейна на р. Дунав.

Според експертите така прекроена, АМ "Хемус" би направила значително по-достъпно не само европейското финансиране, но би привлякла и инвеститорски интерес за концесиониране, аргументира тезата си арх. Петър Диков.

С промяната на трасето на АМ "Хемус"

ще се наложи да се изгради и втори мост над р. Дунав при Русе,

който да поеме увеличените товари и пътници, смята главният архитект на столицата. Според него България задължително трябва да има предвид стратегическите планове на съседните държави, които ще влияят върху транспортните потоци на целия регион. Румъния усилено изгражда магистралното си трасе към пристанище Констанца, Гърция вече завърши автомагистралата си от Игуменица до Солун и Турция. Сърбия и Македония изграждат автомагистрално трасе север - юг край р. Морава, което дублира нашата АМ "Струма" и подготвят магистралната връзка на Белград с Егейско море.

Затова доизграждането на скъпата АМ "Струма", и подобряването на транспортните връзки Солун - София - Видин - Будапеща само по себе си няма да донесе значителни икономически ползи за страната ни. В същото време транспортните ни връзки към Сърбия (стратегически най-важните за България, тъй като ни дават най-пряката връзка с магистралната мрежа на Централна и Западна Европа), с Македония (политически най-важни за България) и с Румъния (икономически най-важни за България) си стоят на нивото от Втората световна война. А

ефективността на АМ "Струма" може да се повиши именно с едно магистрално трасе между София и Русе,

категоричен е Диков, тъй като ще свърже егейското пристанище Солун с Букурещ, Киев, Минск, Краков и пр. направления. Така на "Струма" вече се гледа като на част от новото европейско трасе Атина - София - Букурещ - Киев, на което ще бъде отдадено важно континентално значение, още повече че събитията в Украйна предполагат нарастване на подкрепата на ЕС за Киев чрез развитието на транспортните коридори през България и Румъния към Днепър. Новата политическа си-

туация повишава значението и на транспортния коридор Истанбул - Русе - Букурещ - Киев, особено след пускането на тунела под и на третия мост над Босфора. Поради това изключително значение за страната ще има предстоящото завършване на АМ "Марица", която е и втората липсваща част от магистралата Истанбул - София - Белград. А според пътният бранш предвид очакваното нарастване на трафика Европа - Азия вече трябва да се помисли и да се планира разширяването на АМ "Тракия" с трета лента.

В новия програмен период за финансиране с европейски средства е включен и проектът за изграждане на АМ "Калотина" - последното свързващо звено с магистралата Ниш - Белград.

Според пътностроителния бранш ще е необходимо да се направи и спешна промяна на отдавна проектираното трасе на АМ "Черно море", и то така, че то да върви вече не край морския бряг, а на около 10-15 км успоредно край него, за да не пречи на инвестициите в туризма.

Що се отнася до вековния проект на тунел под връх Шипка - по-ненужен проект от това едва ли би могъл да се намери.

Дори и да не е специалист, достатъчно е всеки непредубеден човек да хвърли само един поглед върху картата на България, за да се убеди в това. Безсмислието на тунела под Шипка всъщност стана факт след цялостната реконструкция на Прохода на Републиката - най-добрата връзка между Северна и Южна България. Ниският и разширен проход вече привлече целия международен товарен автомобилен трафик в посока север - юг, както и немалка част от туристическия трафик от Румъния, Молдова и Украйна.

Да се хвърлят много милиони, за да се прокопава Балканът и да се премества товарният трафик 50 км на запад, след което да се връща отново на изток (общо около 100 км увеличение) ще е напълно безумно и ще зарадва единствено жадните за големи проекти (и големи комисионни) политици.

Мирослава КИРИЛОВА

Много труд, хъс, честност и спестовност. Така обяснява успеха си 54-годишният Тодор Велев, който обработва близо 20 000 дка земя край селата около Стара Загора. Въръжил се е с трактори, комбайни и всякаква модерна техника, голяма част от която закупена с помощта на евросубсидиите за развитие на селските региони и стопанството.

На непрестанните вопли от страна на българските фермери, блъскащи се с родната администрация, отговаря: "Разбира се, че става въпрос за много бумажина. Но няма как да се получат пари даром, трябва да положиш усилия и действията ти да бъдат прозрачни". Освен че отглежда хлебна пшеница, пивоварен ечемик, рапица, царевича, слънчоглед за биогорива и какво ли още не, Тодор Велев е купил 100-годишен овчарник над с. Смилян по поречието на р. Арда. Едно от най-старите селища в Средните Родопи се е прочуло с неповторимия местен сорт фасул, но там Тодор Велев ще развъжда изчезващия вид каракачанска овца. Надява се да получи субсидии за отглеждане на местни породи животни.

"От италианците съм запомнил следната мисъл:

Никога не носи яйцата в една кошница, слагай ги в три"

- отбелязва агропредприемачът. Съветва и другите земеделци да помислят за постоянни и редовни доходи, а не както е при зърнопроизводството - инвестираш цяла година, а пари получаваш само веднъж - с прибирането на реколтата.

Непримирим е към непрекъснатото мрънкане на българина, че нямал пари, че нямало работа, че държавата била лоша, че политиците били бошлаф. "За мързелите няма работа. Познавам много трудолюбиви роми и мюсюлмани. Знаете ли,

Снимка Рада ПЕТКОВА



До Чикаго и назаг по старозагорски

● Тодор Велев зарязва кариерата си в Ню Йорк, за да обработва земята, от която е тръгнал

ако не са циганите, няма кой да прибере реколтата от рози и лавандула. Вместо да изпушва по една кутия цигари на ден и да кисне в местната кръчма, българинът може да влезе в полето и да бере рози, да изкарва 20-30 лв. на ден. Но той обикновено е над тези неща", възмущава се събеседникът ни.

Тодор Велев не се страхува да влезе в калта и да рине с лопата. Загърбил е успешна кариера на строителен предприемач в Ню Йорк, за да се насочи към земеделие в родния си край. Още от дете знае как се държи мотика. Помагал е в семейния цветарски бизнес. Завършил е техникум по туризъм и станал готвач, но ходел след работа да продава цветя на старозагорския пазар - астромерии, рози, лалета, хризантеми, гладиOLI. След демократичните промени през 1989 г. в България се чудел как човек може да има пари, а да не може да купи бензин за автомобила си заради безкрайните опашки пред бензиностанциите.

Все по-задълбочаващият се роден хаос ги изпраща заедно с брат му на гурбет в Холандия.

Няколко месеца работи в модерни оранжерии и вижда как отглеж-

дат цветя в Меката на този тип растениевъдство. Неспokoйният му и търсещ дух на инициативен и амбициозен млад човек го отвежда до Америка, страната на неограничените възможности. Брат му остава в Европа и седем години работи като инженер във Франция, преди да го последва в САЩ, а сега са заедно в България.

"Уредиха ни на черно белгийски паспорти и заминахме от Германия. Бях готов да работя всичко отвъд Океана и да се справя някак, макар че можех да кажа 100 думи на кръст на английски", спомня си Тодор Велев. Ортакът му в гурбета се оказва несериозен. Взима пари назаем, започва да се занимава с продажба на марихуана и изчезва няколко месеца след пристигането им в САЩ. "За 3-4 години с къртовска работа и много безсънни нощи успях да си построя къща и да се сдобия със собствен бизнес. За същото време спътникът ми, който беше родом от София, се превърна в развалина. Мернах го веднъж в метрото, гримиран и сякаш не на себе си", споделя събеседникът ни.

В Америка новият имигрант не спира да пътува. Започва като хамалин в строителна фирма в Чикаго. "Тогав

всички българи говореха само

за Аляска, за това, че в златните земи се печели най-много",

обяснява заралията. Захваща се с всякаква работа - от мияч на чинии, през общ работник на рибарски кораб до главен готвач в гръцки ресторант. Последната длъжност се оказва първата му сваятна работа, получава по 7 долара на час и успява да спести пари. Запознава се с американка от еврейски произход, с която почти стига до брак. Тя се занимава с дизайн във фирма за производство на дрехи. Насърчава го да зареже ресторантьорството, което не му е по душа, и да стартира собствен строителен бизнес. "Бях понатрупал опит, тъй като в извънработно време ходех по строежи, освежавах помещения и се научих на занаят", обобщава Тодор Велев. "Съгласете се, много по-престижно звучи строителен предприемач пред обикновен общ работник. И така основах собствена фирма в Ню Йорк. С препоръки от уста на уста при мен идваха все по-богат и по-богат, замонажни клиенти. Започнах да работя с дизайнери и архитекти. Получих поръчка за ремонт в дома на киноактрисата Хали Бери", хвали се старозагорецът. Признава, че препоръката и марката имат голямо значение в Амери-

ка. За да закачи за 10 минути огледало, струващо 20 хил. долара, клиенти му броят 300 долара. Наел работници - няколко българи, талантлив гватемалец-мраморджия, и заедно ходели по обекти в различни краища на щата, а и извън него. Признава, че

мобилността и гъвкавостта в Америка са от особено значение.

"Там заради работата хората не спират да пътуват, решават - заминават, сменят жилище", споделя настоящият фермер. Според него българинът в това отношение е доста консервативен и закостенял. Не му се пътува, не му се оставя родния край.

В България го връща главно носталгията. Бизнесът му в САЩ замира след атентатите срещу кулите близнаци на 11 септември 2001 г., а и претърпява крах в любовта. "Вече имахме самостоятелен дом - огромна къща, тя носеше диамантен годежен пръстен, но се скарахме преди сватбата и всичко свърши", спомня си Тодор Велев.

Не губи и капка от ентузиазма и хъса си, връща се в родината и инвестира всичките си пари в закупуването на земя и техника. Започва с около 400 дка, а после наема още земи

под аренда. След тазгодишната жътва споделя, че реколтата му е между 15 и 30% по-ниска заради проливните дъждове, болестите и градушката.

"Няма как, земеделието е фабрика под небето, има поле и от мен", не губи оптимизма си старозагорецът. Упреква държавата, че не защитава интересите на малките и средните предприемачи - гръбнакът на икономиката, а стои зад монополите. Ключови системи като здравната и пенсионната също куцат. "Не може партиите да се хвалят, че вдигат пенсиите пропорционално. Тоест хората с най-малки пенсии от 200-300 лв., които едвам връзват двата края, ще получават с пет лева повече. А в същото време таванът на и без това най-високите пенсии на разни заслужили и незаслужили генерали, майори и началници скача с поне 100 лв. Няма значение дали си бил генерал или прост работник, на старини и двамата се нуждаят от хляб и лекарства", категоричен е Тодор Велев.

Смее се, че е ходил на сафари в Африка и не е видял по-голям звяр от българина. "Малцинство са българите, които си вършат истински работата и са честни. Повечето само гледат как да излъжат, да откънат и да се облагодетелстват. Защо нямаме хубави пътища? Защото повече от половината пари за строеж отиват в джоба на недобросъвестни изпълнители по веригата и не се купуват качествени материали", убеден е фермерът. Той има идеи и за реформите в здравната система. Според него осигуровките, които се внасят през годините, трябва да се трупат в индивидуален фонд. "Така знаеш с колко пари разполагаш. И когато опреш до болница, си наясно - имам 12 000 лв., ще си избира екип срещу 500 лв., зъболекарят ще ми направи пломба за 80 лв. и т.н."

Идеите на предприемчивия старозагорец са много. Много са и годините и опитът, натрупани в чужбина. Вярва, че има ли човек желание, няма да остане гладен, защото трудът облагодотворява и храни - не само тялото, но и душата.

Юлия ТАЛЕВА, Париж

"Не оставяйте други да решават вместо вас! Гласувайте!" - добре се е запечатал в паметта ми този призив от един агитационен клип, който преди няколко години вървеше по френската телевизия по време на предизборна кампания. На него екип от акушерки и лекари с дружни усилия избира името на новородено бебене, без дори да поглежда към слисаната майка. Такива клипчета, едно от друго по-духовити, все по-настойчиво се опитват да разбудят задрямалата избирателска съвест на французите, която доведе до нови и нови рекорди по негласуване през последните години. И все пак гражданските и демократични навици във Франция явно имат здрави устои.

Скоро след 18-ия си рожден ден всеки млад французин получава от кметството писмо, което му напомня, че вече е гласоподавател.

Традиция е новите избиратели да бъдат канени на церемония, на която кметът лично ги приветства и представя за новия им граждански дълг. Това е и повод за тържествено връчване на първата избирателска книжка - скромно картонче, украсено с френския трибагренник и сгънато на две, в чиито графи са поставяни печатите за всеки подаден вот. Книжката е безплатна и редовното ѝ подновяване през 2-3 години е държавна

За французите гласуването е право, а не задължение



грижа. Да я загубите или забравите при вота не е фатално - тя не е задължителна, за да упражните избирателното си право, стига да носите някой от нужните документи за самоличност. От събраните печати лесно може да си припомните личната си история на гласоподавател - в кои избори сте участвали, както и кога "сте се мръсчили на урната", както казват французите.

По време на кампанията за широките маси

основен източник на предизборна информация остава телевизията.

Напоследък обаче политиките осъзнават все повече незаменната полза от живия контакт с избирателите. Затова при цялото многообразие от комуникационни технологии, с които разполагат за пропаганда, те упорито се придържат и към класическата изпитана форма - раздаване на предизборни брошури, най-често на пазарите или други публични места. Все повече си пробива път и стратегията "кампания от врата на врата" - заинтригувани от успеха ѝ в САЩ, френските социалисти я приложиха при последните избори с надеждата да възвърнат поне малко от рухналото доверие на елек-



тората си.
Малко преди предстоящите избори гласоподавателите намират в пощата си обемиста пратка.

Тя съдържа всички бюлетини и готов плик за пускането им, както и листовките на кандидатите с техните програми. Това може да помогне на онези, които до последно са се колебали в избора си или не са следили кампанията. Ако са взели решение, те могат да приготвят избраната бюлетина още от къщи. Ако не, да се спрат пред подредените бюлетини на входа на секцията. От тях е задължително да се вземе повече от една, за да се запази изборната тайна. При всички случаи поне две - така например запази тайната на вота си първа-

та дама на Франция Бернадет Ширак през 2002 г. Гласувайки на първия тур за президент, тя с многозначителна усмивка се отправи към тъмната стайка, въоръжена само с две бюлетини - на съпруга си Жак Ширак, кандидат на десницата, и... на комуниста Робер Ю.

За възпрепятстваните да гласуват лично поради отсъствие или други уважителни причини френският избирателен закон предвижда и възможност за вот чрез пълномощник. Формулярът за това се заверява при съответните отговорни лица в съда, полицията или жандармерията. Тази практика съвсем не е изключение, тя дава възможност не само на отсъстващите от населеното място, но и на възрастни, болни или инвалиди да останат активни избиратели.

Освен да гласуват, французите са насърчавани да участват и като доброволци в организацията на изборите -

като помощници на председателя на изборното бюро или преброители на бюлетините. За да си набавят нужния персонал, който често не достига за всичките секции в изборния ден, кметовете понякога много настоятелно отправят призови за набиране на

може да ви поканят да помогнете в броенето на бюлетините вечерта.

Винаги има кой да откликне на молбата, въпреки че напоследък заедно с избирателната активност е позитивен и доброволческият ентузиазъм.

Кризата на доверие в политическата класа и особено нарастващото безразличие на най-младото поколение избиратели, което изпъкна ясно и на изборите тази година (местни и европейски), поставя пред изпитания бъдещето на демократичните институции. "Къртовски труд е да се привлечат младите" - призна наскоро кметът на малко френско градче след поредната церемония за навършилите пълнолетие. Повечето са убедени, че гласът им няма да промени нищо в политиката. При всички случаи промененото отношение на електората е предмет на сериозен анализ.

Въздържането от гласуване вече се възприема като реален политически отговор,

затова и от април т.г. "бялата бюлетина" или празният плик не се смятат за невалиден вот дори да не могат да бъдат преброени като гласове.

Днес французите "гледат на вота все по-малко като на задължение, а преди всичко като на право", заключава социоложката Ан Мюксел, директор на института "Севиноф". **Право, което може да се отстоява с всички сили и средства на демокрацията, както показва една ученичка от Северна Франция, чийто случай отекна в медиите на местните избори през март. Навършваща 18 г. точно в изборния ден, Манон твърдо настоява да гласува, макар и още да не е записана в избирателните списъци. За няколко часа тя успява да се пребори с всички препятствия на френската администрация, да намери законите разпоредби на нейна страна, да открие гежурен съдия в областния съд и получи избирателното си право, да пусне първата си бюлетина.**

Понякога,
ако гласувате към края на изборния ден,

Гергана ПЕТКОВА

FOR REAL - истинският английски език

Всеки език се развива и източник на промените в него обикновено са младите хора - онези, които създават новите технологии и ги ползват най-много, а и контактуват най-често с чужденци.

По ред обществено-исторически причини езикът на Уилям Шекспир и Оскар Уайлд се развива много бързо и учебниците за него трябва да вървят в крак с промените. Като резултат от този процес у нас се появи нова езикова система, която е уникална с това, че удовлетворява

едновременно нуждите и на учениците, и на преподавателите по английски.

Нейното име - FOR REAL (*истински, наистина*), говори красноречиво за съдържанието ѝ. Тя ще ви научи на езика, който използват младите хора в англоговорещия свят. Системата, която издателство "Просвета" вече предлага на пазара, започва от са-

мото начало - ниво A1 (за начинаещи), и ще ви отведе до ниво B2 (междинно) чрез интересни текстове и сюжети от живота на младежите във Великобритания. FOR REAL мотивира учениците да мислят и говорят на естествен, съвременен английски език. Специални фотоистории запознават учениците с разнообразни изразни средства, а упражне-

нията тренират употребата на езика в реални ситуации от всекидневието. Системата е подходяща за обучение в гимназиите както за първи, така и за втори чужд език.

Първите отзиви за нея са много положителни. "Системата дава на учителя такъв богат набор от ресурси, че не се налага той сам да си ги търси. С нея могат да работят и преподаватели, които нямат много опит, защото тя им дава всичко. Часовете по английски с FOR REAL ще са интересни, ще доставят удоволствие на учениците и това ще ги мотивира бързо да вървят напред", смята Райна Костова, учител в Първа английска

езикова гимназия.

Системата има и много други предимства:

Летящ старт за Кеймбридж и Тринити

Тя предлага задълбочена подготовка за изпитите на Кеймбридж и Тринити за съответното ниво и тренира учениците да мислят на чуждия език и да се стремят към гладък и естествен изказ. Учебниците съдържат специални раздели, посветени на уменията писане и говорене по формата на изпитите, както и раздел за затвърждаването на лексиката.

Теми за България

FOR REAL съдържа текстове, които представят културата, географията, историята, традициите и обичаите на България. В тях има достатъчно информация, необходима на учениците, за да разкажат повече за себе си и страната си на чуждия език. Интересни теми за дискусии и неочаквани ситуации, в които се поставят учениците, активират и развиват умствените и емоционалните им способности и ги запознават с думи и изрази от типичната британска разговорна реч.

Уникални помагала

FOR REAL се отличава от другите системи по английски език с интерактивните си помагала.

Мултимедиен диск за ученика - с него ученикът сам избира коя област от езика да упражни или просто се забавлява с увлекателните игри и културологични тестове.

Диск за съставяне на тестове - след бърза инсталация можете да подберете материал от всички уроци и модули. След това избирате

кои умения искате да се упражнят. И... тестът е готов: в два варианта и с отговори, които можете да запаметите и принтирате.

Електронна платформа - след безплатна регистрация получавате достъп до готови тестове и допълнителни материали, с които да обогатите и затвърдите знанията по английски език.

ЗА НОВАТА УЧЕБНА ГОДИНА - ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ ПО ВСИЧКИ ПРЕДМЕТИ ОТ 1. ДО 7. КЛАС НА WWW.E-UCHEBNIK.BG

Pronunciation
Произношението и интонацията са неразделна част от доброто владение на чуждия език. Упражненията, които тренират тези умения, са предвидени да улеснят учениците в стремежа им да подражават на англоговорещите си връстници.

Vocabulary
Лексиката е тематично групирана и придружена от упражнения за употреба на думите и изразите в реален контекст.

Reading
Текстовете от съвременни статии, реклами, интернет страници, писма, блогове, интервюта и литературни произведения предлагат актуален материал за четене и повишават мотивацията на учениците, които лесно могат да свържат прочетеното със своя социален опит. Разнообразните упражнения тренират трите метода на четене: глобално, селективно и задълбочено.

Skills for life
Съвети към учениците как да усвоят полезни техники на четене, добри презентационни умения, как да учат по-ефективно и много други насоки за овладяване на уменията на 21. век.

Real skills
IT'S AN EDUCATION

Vocabulary
1a Match the film genres with the posters.
1 bonus film
2 romantic film
3 comedies
4 action film
5 science fiction film
6 musicals

1b PAIRWORK Ask and answer questions about films.
A Do you like horror films?
B Yes, I do.
C What's your favourite horror film?

Reading
2a Read the website quickly and match the photos with the films.
2b Read the website again and answer the questions below.
1 Which films are about music?
2 Which films are about teachers and students in the classroom?
3 Which films are about groups of students?
4 Which film is about poetry?
5 Which film is about love?

2c Choose a film. Watch it in English with subtitles!

Pronunciation
3a Listen to these three verbs.
speak, tries, teaches
3b Now look at these verbs. Put them into the correct column above.
encourages, tells, joins, wants, gets, finishes, hopes, watches, says
3c Listen and check your answers.

Listening & speaking
4a Listen and choose a description of what you hear.
1 buying tickets at a cinema ticket office
2 information about films at the Odeon cinema, Brighton
3 information about Brighton cinema
4b Listen and match the film descriptions with the titles.
action movie, romantic comedy, musical, horror film
Dance School, Night Vision, Police Force, Summer at the Beach
4c Listen again and make a note of the film times for each film.
5 PAIRWORK Plan a trip to the cinema. Choose a film from exercise 4b. Say why you want to see it.
I want to see 'Summer at the Beach' because I love romantic films.

Writing
6a Now complete these notes about a film you know well.
Title, Genre, Main characters, What happens
6b Use your notes to write a short description of the film.

Speaking
Интригуващите фотоистории за живота на главните герои от системата поощряват учениците да откликнат на темите, като започнат да говорят за себе си и заобикалящия ги свят. Разнообразните упражнения обхващат разговори по двойки, групови дискусии и презентации.

Writing
Различните видове дейности развиват уменията писане: от кратки съобщения и картички до съставяне на по-дълги и сложни текстове, каквито са включени във формата на езиковите изпити. Работната тетрадка предлага специален раздел, посветен на писането, който запознава учениците с полезни изрази и техники за създаване на различни типове текстове.

Unit 5

FILMS
about the classroom
Some really famous films are about high school and college. There are great teachers, exciting challenges, and stories about friends and love...

1 *Poem*
This musical is about students at New York High School of Performing Arts. A group of friends want to be famous. They sing, play music, dance and act. There are problems, but they learn important lessons and grow up during the four years. The songs and music are fantastic!

2 *School of Rock*
Dewey Finn wants to be a rock star, but he hasn't got a band and he hasn't got any money. He gets a job as a music teacher in a private school. Then he forms a rock and roll band with some students. It's a big secret! But the head teacher learns about the band...

3 *Dead Poets Society*
Mr Keating is a new English teacher at a private school for boys in New England. It is the 1960s and the school is very traditional. But Mr Keating, played by Robin Williams, is an amazing teacher! He reads poetry to the boys (and they love it). He changes their lives. It's a funny and sad film.

4 *Love Story*
Oliver is a rich law student and Jennifer is a poor music student. They meet at college, fall in love and get married. Oliver's father is angry and stops their money. So Jennifer gets a job and pays for Oliver's education. But Jennifer gets a terrible illness... and there isn't a happy ending!

PAIRWORK
1a Listen to the audio and choose the correct option.
I agree with the proposal. Young people ought to be allowed to vote at 16 because...
I disagree with the proposal. Young people shouldn't be allowed to vote at 16 because...
I don't think that...
In my opinion...
Here's my proposal. Has the debate changed anyone's opinion?

СТАВРИ КАЛИНОВ С ЮБИЛЕЙНА ИЗЛОЖБА В ПЛОВДИВ

У нас със стъкло работят малцина художници, не само защото високата стъклопластика е доста трудоемък занаят и майсторлък, но най-вече поради факта, че българските ценители на този вид изкуство са кът. И по нашенските ширини търсенето на художествени предмети от стъкло няма силна традиция, както е при живописиста, графиките и малките пластики.

Но въпреки това опърничавият маестро Ставри Калинов е решил да отбележи своята 70-годишнина тъкмо с изложба от скулптури и стъкло. Тя може да се види в пловдивската галерия "Възраждане", която вече 19 години дава място и простор на най-изявените ни и най-ярки в своята жанрова област художници.

Ето какво пише за новата изява на Калинов кураторката Краси Алексиева: "Творец. Търсещ. Непокорим. Работохолик. Надарен. Разнолик. Неуморим. Мъдрец. Добряк. Автор. Аватар. Всичко това е Ставри Калинов, който скоро ще навърши 70 години. Той все

още е любопитен като дете и също толкова наивен в чистото си отношение към изкуството. Талантлив до Бога, от всеки материал измъква магията му, за да създаде своите авторски уникати. Няма значение дали е хартия, платно, метал, стъкло, камък - всичко се подчинява на фантазията му и получава желаната форма в ръцете му. А Ставри е преизпълнен с идеи и любов, няма да му стигнат десет живота, за да сътвори всичко, което се ражда в душата и мозъка му. Работи като черноработник от зори до здрач и не зачита границите на умората, досадата или примирението. Защото Ставри Калинов е един от малкото магьосници в съв-

ременното ни изкуство и ако не твори - ще умре".

През 1944 г. на 15 октомври във Видин се ражда Ставри Калинов в семейството на Рейна и Никифор Калинови. Като ученик спортува активно. Известно време тренира колоездене и вдигане на тежести, а по-късно гребане. Най-големият му спортен успех е шампионска титла за юноши на 10 км кану. Три поредни години безуспешно кандидатства специалност Скулптура във Висшия институт за изящни изкуства "Николай Павлович" в София. През онова време работи на свободна практика в областта на плаката и търговската реклама, занимава се със скулптура и живопис - рисува, изработва различни художествени предмети - пана, фигури... През 1977 г. все пак завършва Художествената академия в София, но специалността Дърворезба при проф. Асен Василев.

Днес Ставри Калинов е между най-емблематичните ни творци, чиито работи са излагани не само у нас, но и в чужбина - в бивша

Югославия, Италия, Австралия, Германия, Испания, Англия, Франция, САЩ, Швейцария, Кипър, Белгия. През март 1996 г. ателието на Ставри Калинов е посетено от световноизвестния авангарден дизайнер Пако Рабан, а през юли същата година му гостува Лойд Дейвид Клайн, известният дизайнер на висша мода и ексводещ стилист на модна къща "Гре" в Париж. През 1997 г. в Рим папа Йоан Павел II получава от вицепрезидента на България Тодор Каваджиев статуетка на ктиторите на Боянската църква "Св. св. Константин и Елена", изработена от Ставри Калинов. Със специална техника той създава и портрети на световноизвестни българи като Васил Левски, Жул Паскен, Джон Атанасов, Борис Христов, Николай Гяуров и др. Носител е на наградата "Златен век" (2006) за особен принос в развитието и популяризирането на българската култура.

Юбилейната му изложба в Пловдив може да бъде посетена до средата на септември.



Румяна МИЛЕВА

Известният сръбски актьор и режисьор Любиша Самарджич е сред гостите на Втория международен фестивал за кино и телевизионни филми "Славянс-

ка приказка" в евразийското пространство на акад. Дмитрий Лихачов. Миналата година любимецът на публиката от нашумелия телевизионен сериал "Горещ вятър" спечели наградата за режисура за

цялостно творчество.

Четиридневният форум ще се проведе в Руския културно-информационен център в София (ул. "Шипка" №34). Откриването е на 12 септември 2014 г. от 19 часа. "Входът за премиерата и всички следва-

ЛЮБИША САМАРДЖИЧ ПРИСТИГА В СОФИЯ ЗА КИНОФЕСТИВАЛА „СЛАВЯНСКА ПРИКАЗКА“

щи прожекции е свободен. През първия ден присъстващите ще видят филм за руския шампион по борба Иван Подубни, който се прославя като непобедим подобно на българския борец Дан Колов." Това обясни акад. проф. д-р Димитър Димитров, президент на Българската академия за телевизия, кино и интернет комуникации, която организира фестивала. Рамо на форума са дали и Министерството на културата,

Руският културно-информационен център, "Россотрудничество", фонд "Русский мир" и Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ).

В надпреварата участват над 200 игрални, документални и анимационни филми от България, Русия, Македония, Сърбия, Белорусия, Черна гора, Украйна, Молдова, Казахстан и Китай. Сред гостите от чужбина ще бъде и

Александър Долгорукий - потомък на основателя на Москва Юрий Долгорукий. Очаква се да пристигне най-известният режисьор на Молдова Валерий Жерели, както и режисьор №1 на Казахстан Рустем Абрашев - един от председателите на тазгодишното жури. Вторият председател е Ю Сяоган, който ръководи Китайската академия за производство на телевизионни сериали.

Цялата програма на фестивала може да се види на www.rkic-bg.com.

Първата световна и офертите пред Царство България



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, защо за България участието в Първата световна война е нов опит да осъществи националната ни кауза?

- Защото още от Съединението обществото ни възприема като национална кауза да освободи поробените българи, живеещи в Македония и в Тракия... И да присъедини към себе си тези изконни български територии...

- Но нали сме възприели позицията на пълен неутралитет?

- На фона на непреодолимите противоречия между великите сили в България се събужда стремежът към ревизия на несправедливите решения на мирния договор между нея и съседите ѝ. България е на кръстопът: или да вземе участие във войната, за да осъществи докрай националната ни кауза, или да приеме с примирение участието си на победена и поставена на колена нация.

Затова все по-силно назрява идеята да се откажем от възприетия неутралитет и да търсим реванш на бойното поле.

- Каква е политическата ситуация в страната между Втората балканска война (1913) и Първата световна война (1914)?

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

- Ситуацията е повече от напрегната, защото обществото се тресе от политически обвинения, партиите взаимно се винят за загубата на толкова много български територии и обществото преживява загубата като крах на националния идеал, като национална катастрофа и трагедия.

- В същото време се изострят противоречията между великите сили за преразпределение на сферите на влияние...

- Да, и в резултат на това се създават две военнополитически групировки: Антантата (Съглашението), която включва Франция, Русия, Великобритания, Сърбия, САЩ, Канада, Австралия и др. И т.нар. Централни сили - Германия, Австро-Унгария, Османската империя и България.

- Известно е, че България е изтощена от преживяната катастрофа по време на Междусъюзническата война... На какво разчита?

- Страната ни не може сама да потърси възмездие за осъществения териториален грабеж на изконни български земи. Нека ви припомним, че след сключването на Букурещкия мирен договор правителството си дава оставката... Цар Фердинанд натоварва либерала и известен германofil д-р Васил Радославов да състави ново правителство. С назначаването му на този висок пост се очаква промяна на външната ни политика от обвърза-

ност с Русия до ориентация към Германия.

- А какво е мнение-то на политическия елит?

- Нацията е раздвоена. Политическият елит е на кръстопът. Русофилските партии: Народната, Прогресивно-либералната и Демократическата са за съюз с Антантата. БЗНС и Радикалнодемократичната са против участието на България във войната, но симпатизират на Русия. БРСДП (тесни социалисти) е за пълен неутралитет и за създаване на Балканска федерация.

- А за какво се обявява правителството на Радославов?

- Още след формирането на правителството д-р Радославов обявява на висок глас, че България ще бъде неутрална, като внимателно ще следи развитието на събитията в Европа и света с "пушка при нозе". Всъщност декларацията за неутралитет е условна, защото при тази напрегната международна обстановка България едва ли би могла да остане извън предстоящия европейски или световен конфликт.

- В условията на засилваща се конкуренция между Антантата и Централните сили геополитическата цена на България започва да расте. Защо?

- Защото България има благоприятно геополитическо положение в центъра на Балканите и е близо до проливите (Босфора и Дарданелите). Освен това тя контролира пътищата от Централна Европа

към Турция и Персийския залив, граничи с всички балкански държави, а и притежава добре обучена и проверена в тежки битки елитна боеспособна армия. Затова те полагат сериозни усилия да привлекат България на своя страна.

- Какво стратегическо предимство би осигурило присъединяването на България към една от двете групировки?

- За Централните сили това е пряк сухопътен транспортен коридор по Виа Милитарис между Австро-Унгария и Османската империя. За Антантата пък това означава прекъсване на връзките за снабдяване между Германия и Австро-Унгария, от една страна, и Османската империя, от друга. Двата военни блока ни предлагат съблазнителни оферти срещу участие в техните блокове.

Те се изразяват в териториални компенсации, които биха задоволели реваншистките ни намерения, породени от несправедливия Букурещки договор след Втората балканска война.

- Каква е офертата на Антантата?

- През май 1915 г. представителите на Антантата (Съглашението) ни предлагат с нота следното: България да присъедини Източна Тракия до линията Енос - Мидия, но след като отново я завоюва с военни действия от Османската империя. Предлага ни се и да получим "безспорната зона" в Македония. Що се отнася до нашите претенции за "спорната зона", Егейска Македония и Южна Добруджа, предлагат ни тези случаи да се разгледат след свършването на войната, което означава нещо или нищо за българското правителство.

- Тези предложения съгласувани ли са със Сърбия и Гърция, защото те имат претенции за Вардарска и



Д-р Васил Радославов, министър-председател

Егейска Македония?

- В нотата не се съобщава дали тези предложения са съгласувани с двете ни съседки. Но като се знае за отношението на тези две страни към България, става очевидна несъстоятелността на направените предложения. С други думи, не е реално да се очаква някаква корекция на границата с двете съседни държави.

- А в какво се изразява офертата на Централните сили?

- Представителите на Централните сили ни предлагат: безусловно връщане на всички изгубени територии по време на Втората балканска война - става дума за Южна Добруджа и Македония (включително "безспорната" и "спорната" зона), Егейска Македония и корекции на границата ни с Османската империя в Източна Тракия. Това предложение натежава при вземане на решение да се излезе от състояние на неутралитет и да се присъединим към Централните сили. Предлаганото от тях се покрива с националните ни стремежи и е ясно и сигурно. Важен момент от предложението е, че се предлага цяла Македония - нещо, към което се е стремяла България още от времето на Съединението. И още нещо: за присъединяването ни към Централните сили допринасят победите им по това време на различните фронтове, на които воюват. Но правителството на д-р Васил Радос-

лавов и цар Фердинанд, приемайки тази оферта, не бързат да се присъединят към Централните сили.

- Както е известно, повод за започване на Първата световна война е атентатът в Сараево на 28 юни 1914 г., в резултат на който сръбски терорист националшовинист убива австро-унгарския престолонаследник Франц Фердинанд. Какво се случва по-нататък...

- Това убийство се използва като повод от страна на Австро-Унгария да осъществи териториалните си аспирации на Балканите. Твърдата позиция на Сърбия и отказ да проведе разследване на атентата са продиктувани от подкрепата, която силите на Антантата ѝ оказват. По този начин се полагат усилия да се възпрепятстват опитите за диктат на Централните сили при решаване на спорните международни въпроси. Бързото възпламеняване на войната и широкото участие на европейските държави, а по-късно и на държави от други континенти, говори за назрели условия, основаващи се на геополитическото съперничество.

- Основният повод всъщност е опитът на някои от великите сили да пристъпят към преразпределение на сферите на влияние, както и на колониите, но за това ще стане дума в следващия ни разговор...

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

на акад. Григор Велев



„Етъра“ съхранява символиката на миналото

Сватбените обичаи на наследници на банатски българи, на полянци, родопчани и тракийци бяха представени на фолклорния фестивал в Етнографския музей "Етъра" край Габрово.

"Единство и разнообразие - така можем да опишем вариативността в културните традиции и автентичните обреди на отделните етноси и етнографски групи и същевременно общата им или много сходна сватбена символика", обясни за в. "Животът днес" Росица Бинева, инициатор на фестивала, който се състоя за седми пореден път. През годините са участвали над 700 състава.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Тази година акцентът на програмата бяха банатските българи, които показаха ритуали от годежа до сватбения ден. Преселниците от с. Асеново, община Никопол, пресъздадоха празничната атмосфера в момковата и момината къща. Неделим елемент от изпращането на момата от дома ѝ са тъжните песни и хора. "Видях как хората наистина се разчувстваха по време на възстановката на родопската група от с. Змейчани. Много посетители се хванаха на дългото хоро, което се виеше по цялата чаршия. Интерес предизвика и борбата за байрака, типична за родопския край. Всеки от селото, който пресреща сватбеното шествие, трябва да се бори за байрака и който спечели - става водач", разказва уредничката на музея на открито Павлина Дамянова.

Тя обясни и символиката на



типичните сватбени хлябове - момковия, моминия и кумовия.

Задължително на тях се изобразяват птиченца. На хляба на момата те гледат навън, защото тя излиза завинаги от дома си. На момковия гледат навътре, защото в дома му ще влезе нов човек, с когото ще основат ново семейство. На кумовия хляб птичетата се гледат едно друго, защото ролята на кума е да обединява младата двойка и да ѝ бъде стожер в трудностите. Децата наблюдаваха с особено голям интерес приготвянето на обредните хлябове, в което всеки можеше да се включи - от замесването на тестото до опалването и изпичането в печта.

Специфичен момент от сватбената обредност показва групата от с. Голямо Дряново, Казанлъшко. Обичаят се нарича Гонен кравай. Две моми за женене - първак и изтърсак (тоест първородното дете и последно роденото) от цели семейства (в които няма починали родители), си подават кравай около едно дърво в сватбения ден. След като си го прехвърлят няколко пъти, която от тях успее първа бързо да си отчупи от кравая - тя ще бъде следващата булка.

Колоритността на сватбените традиции, пресъздадени сред естествения декор на „Етъра“, привлече десетки посетители в музея на открито. Те с часове се разхождаха по **занаятчийската чаршия, около която има 16 къщи - образци на балканската архитектура,**

разкриващи самобитния талант на възрожденските строители. В една от залите на комплекса бе подредена изложбата "Занаятите в сватбената обредност". Посетителите можеха да разгледат чеиза на булката, да облекат носии от Троянския край или да получат безплатен урок по народни танци.

"Характерните сватбени танци и хора са уникални за всяка етнографска общност, дори за всяко едно село. Така например отръпки на шопите им идват бързите стъпки, надиграването, те сякаш летят. В Добруджанския край, където хората са свързани със земята, е характерно приклякането, провлачването на краката. Навиците от бита и типичният нрав на хората се отразяват и в сватбените им танци", обясни етнологката Павлина Дамянова.

Пет от шестте групи, участници в тазгодишния фестивал, представиха младата булка с типичното червено було с пендари. Според народните вярвания **аленият цвят предпазва от зли очи и уроки,**

а невестата трябва да бъде чиста и невинна при влизането в новия дом. Единствено в състава от с. Караисен, община Павликени, момата беше с бяло було, навлязло по-късно по нашите земи. Фолклорната група обаче направи неповторим спектакъл, като предаде на всички посетители веселието на сватбата в техния регион.

От с. Ясеново, Казанлъшко, пък беше представен обичаят *ръчаушка*, който се състои от два елемента - надпиване с кумово вино и играене на кумово хо-



ро. Интерес предизвика извеждането от дома на булката с чеиза ѝ, показано от участниците от с. Ценово, Русенска област. В каруцата на невестата имаше голяма ракла с чеиза ѝ, символ на социалното ѝ положение, имотно състояние, умение да се справя с домашната работа и усърдието ѝ в подготовката преди брака през годините.

Наред със сватбените ритуали голяма част от посетителите на архитектурно-етнографския комплекс се наслаждава на майсторските изделия на бакърджиите, дърворезбари, иконописци, коларо-железари, кожухари, куюмд-

жи, мутафчии, ножари, сарачи и др., представени в "Етъра". "Спектаклите са направени умело, с много любов и чувство за хумор. Забавлявахме се страхотно със съпруга ми. Идваме специално от Пловдив за фестивала за втора поредна година. След като видяхме обичаите, се впуснахме в пазаруване - в духа на сватбената обредност си купих менче, направено от майстора тук. Ще потрѣбва за сватбата на дъщеря ни догодина. А мъжът ми си взе ловджийски нож. Пожелавам на всеки да си подари такова прекрасна преживяване", сподели Емилия Стоянова.

Фолклорният фестивал е единственото по рода си събитие, представящо културното многообразие в България през призмата на сватбените ритуали. Немалко млади хора се вдъхновяват от старите български традиции и минават под венчило, както са го правели предците ни - облечени в носии, с бъклица в ръка, с кръшното хоро на мегдана и разбира се, съпътствани от мелодичността на народните песни, в които се лят благопожелания за семейно щастие, здраве и многодетност.

Моят град

СОФИЯ

С организиран поход към Черни връх служители на Район "Илинден" отбелязаха 119 години от началото на туристическото движение в България. Предвождана от зам.-кмета Галя Минчева, групата от туристи ентусиасти пое по стръмните пътеки на Витоша, като тръгна от кв. "Княжево", премина през Бялата вода, Златните мостове и достигна до хижа "Еделвайс", която бе и крайната точка на похода. Събитието бе организирано в хармония с Националната стратегия и Стратегията на Столична община за развитие на физическото възпитание и спорта и се проведе в

По стъпките на Алеко



подкрепа на кандидатурата на София за Европейска столица на спорта през 2017 г.

Началото на туристическото движение у нас е поставено през 1895 г., когато 300 души, водени от бащата на българския туризъм

Алеко Константинов, предприемат първото организирано изкачване на Черни връх. Оттогава то се превръща в традиция, която събира хиляди любители на планината в последната неделя на август.

ПЛОВДИВ

Кампания за разделно събиране на използвани опаковки



В Пловдив започна проектът "Голямото събиране", съобщиха на пресконференция директорът на дирекция "Екология и управление на отпадъците" доц. Стефан Шилев и изпълнителният директор на Екопак Тодор Бургуджиев.

Кампанията представлява нов етап от проект за сепариране и рециклиране на картонени опаковки за течности. Целта е да се намали

обемът на сметната, да се повиши количеството разделно събирани и рециклирани картонени кутии от сокове и прясно мляко. Инициативата обхваща училищата в районите "Централен" и "Тракия". В продължение на десетина дни учениците ще събират празни опаковки от сок и мляко. Училището, което отчете най-добри резултати, ще спечели мултимедийен проектор. На 27 септември с всички събрани опаковки ще бъде построен макет на Колизеума в Рим. Организаторите са предвидили детски празник със забавни образователни работилници и спортни състезания, свързани с оползотворяването на отпадъци от опаковки и опазването на околната среда.

ВАРНА

Кметът Иван Портних награди спортистите от Варна, които успешно участваха във II младежки олимпийски игри в Китай. Душко Благовестов, състезател на боксов клуб "Черно море", спечели сребърен медал в турнира по бокс, категория 56 kg, с което стана най-добре представеният се варненски участник на олимпиадата. Грамоти получи състезателката по художествена гимнастика Катерина Маринова и плувкинята Джорджия Кадоглу.

Награди за медалисти от състезания в Китай и Великобритания

Тримата състезатели са възпитаници на Спортното училище "Г. Бенковски" в морската столица. Медалистите получиха почетен знак на кмета, а всички участници в състезанията - грамоти.

Градоначалникът отличи и Стела Енева, която представяше страната ни на Европейското първенство по лека атлетика за хора с увреждания. То се прове-

де в Суонси, Великобритания, а Енева стана европейска шампионка в дисциплините хвърляне на диск и тласкане на гюле.

"За мен е изключително удоволствие да ви поздравя с успехите, които извоювахте", заяви Портних. Той изрази надежда, че името на Варна ще се чува по света като символ на успех.

Община Бургас ще изгради модерен тенис комплекс на мястото на полуразрушената база до хотел "Приморец". Намерението е да бъдат създадени един централен и един тренировъчен корт. Предвидени са още нови трибуни, обслужваща сграда със съблекални и санитарни възли, нови огради, осветление и система за поливане. Община Бургас има намерение да изгради допълнително три зали за скуош, който работещите хора в цял свят практикуват като анти-стрес терапия.

Част от средствата за проекта ще бъдат отделени още през тази година, а същинското строителство ще се изпълни през следващата. Очаква се интересът към новия спортен комп-



БУРГАС

Изграждам модерен спортен комплекс

лекс да бъде голям, тъй като разположението му е в непосредствена близост до портала, откъдето ще се влиза в зоната за обществен достъп до пристанище Бургас. Старите кортове не трябва

да остават в сегашния си отвратителен вид, тъй като през следващите години това ще е един от най-посещаваните райони на Бургас, коментира кметът Димитър Николов.



СТАРА ЗАГОРА

Хип-хоп столица на България

Стара Загора става хип-хоп столица на България тази есен с първото издание на международния фестивал Groove Masters 2014. Той ще се проведе от 26 до 28 септември на сцената на античния форум "Августа Траяна". Организатори на фестивала са Община Стара Загора, Туристически информационен център и AFTN CREW. Groove Masters 2014 ще събере на едно място най-добрите български брейк танцьори, музиканти и диджеи, очакват се силно международно участие и фенове от страната и региона.

БЛАГОЕВГРАД

Община Благоевград спечели проект, насочен към деца и ученици от етническите малцинства. Това става ясно от становище на Министерството на образованието и науката. Основната цел на проекта е да бъдат създадени условия за успешна интеграция на децата и учениците от ромския етнос в детските градини и училищата в града чрез подобряване на методите на работа в мултикултурна среда и засилване на мотивацията за включване в образователния процес и съхраняване и развиване на културната идентичност на децата и учениците от ромски произход. Заложени са обучения с цел повишаване на квалификацията

Интегрирам деца от малцинствата

на работещите в детските градини и училищата и засилване на мотивацията за включване в образователния процес. Партньори по проекта са Фондация "Програма Стъпка по стъпка" с изпълнителен директор доц. д-р Емил Бузов,

ЦДГ №6 "Щастливо детство", ЦДГ №11 "Здравец", XI ОУ "Христо Ботев", СОУИЧЕ "Св. Климент Охридски". Продължителността на проекта е 11 месеца, а общата му стойност е около 22 хил. лева.



Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

9 - 15 СЕПТЕМВРИ 2014

През есента коремът "се обаждат"

Преходният сезон между лятото и есента често е свързан с коремен дискомфорт, причините за който могат да бъдат различни. Какви са те и как да преодолеете състоянието четете на стр. 18

Незаменими- те анти- оксиданти

В последните десетилетия учените все повече се обединяват около идеята за изключителната роля на антиоксидантите в битката със свободните радикали. От известно време на преден план излезе изключително положителният ефект върху здравето на ресвератрола. Можете ли да си го набавите ще научите на стр. 22

Двете лица на депресията



Според специалистите депресията при мъжете и жените не се проявява по един и същи начин. Подробности за все по-често срещаното се заболяване на стр. 26

Целината - лечебният зеленчук



Още великият лечител Хипократ препоръчвал целината като храна и лекарство при заболявания на нервната система, както и за повишаване на физическата и умствената работоспособност. Днес учените са единодушни, че почитта на елините към този зеленчук е съвсем основателна. Защо? Ще разберете на стр. 27

ВИТАМИН D ПОДОБРЯВА СЪНЯ

Излагането на слънчева светлина, което повишава съдържанието на витамин D в организма, оказва благотворно влияние върху съня, твърдят американски учени. Затова според тях мястото на работното бюро в офиса е важно не само за по-добро виждане и по-голямо удобство пред компютъра, но така също и за качеството на съня. С помощта на актиграф (уред за измерване на съня) и прилагането на измервателна скала, известна като Pittsburgh Sleep Quality Index, експерти от университетите в Чампейн (Чикаго) и в Тайпе (Тайван) проследили навиците на група служители и достъпът на слънчева светлина до работното им място. Резултатите показали, че хората, които

прекарват дълги часове от деня на естествена светлина, спят по-добре нощем. Те демонстрирали по-висока физическа активност, спортували повече и се чувствали по-удовлетворени от живота. Причина за това е по-голямото количество витамин D, който се натрупва в организма под въздействието на пряката слънчева светлина.

В изследването се подчертава, че най-благоприятна за физическата форма и качествения сън е светлината през първите часове на деня. С оглед на това, че човек обикновено не избира мястото си на работа и че доста хора са принудени да се трудят на изкуствено осветление, учените препоръчват обилни "слънчеви бани" през свободното време.



В Куба, за да подобрят качеството на живота на възрастните хора, прибягват до оздравяване на организма чрез ихтиотерапия (терапия чрез риби). Този вид процедури помага при високо кръвно налягане, диабет, както и при различни депресии. С особен успех методът се използва в домовете за възрастни хора. Група кубински геронтолози, психолози и социолози е установила, че след сеанси с ихтиотерапия пациентите вече не се нуждаят от активно приемане на психофармакологични препарати, а нивото на глюкоза в кръвта и

ИХТИОТЕРАПИЯТА ЛЕКУВА ВИСОКО КРЪВНО, ДИАБЕТ И ДЕПРЕСИЯ



кръвното им налягане чувствително спадат.

Ихтиотерапията съчетава цвета и движението на риби, като например гупи или златни рибки, с шума на вълните и звуците на приборя. Така се подобряват паметта и подвижността на ставите. Изобщо човек се чувства по-добре, когато е в хармония с околната среда, твърдят кубинските специалисти.

ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО СЪКРАЩАВА ЖИВОТА ПОВЕЧЕ ОТ ПУЩЕНЕТО



Най-мощното изследване върху ефекта от прекомерното затлъстяване показва, че то съкращава живота повече от пушенето. За човек с нормален ръст прекомерно се смята затлъстяване с 45 килограма над нормата. Такива хора умират средно от 6,5 до 13,7 години преди връстниците си с нормално тегло. За анализа си специалисти от американския Национален раков институт са използвали данни от 20 изследвания в САЩ, Швеция и Австралия. Те са обхванали общо 9564 души с крайно затлъстяване и 304 011 с нормално тегло. Резултатите показват, че общият риск от смърт по всяко време се увеличава непрекъснато с повишаването на индекса на телесната маса главно заради сърдечносъдови заболявания, рак и диабет.

В света почти 30 процента от хората са с наднормено тегло или затлъстяване. В САЩ 36% от възрастните са със затлъстяване (индекс на телесната маса над 30). За прекомерно затлъстяване се приема индекс на телесната маса над 40.

ИМОМЕД

Лоперамид хидрохлорид 2 мг x 10 табл.



- ✓ Бърз ефект
- ✓ Отлична цена

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
За възрастни и деца над 12 год.
Преди употреба прочетете листовката!



A 701 18.04.2013

ЕСЕНТА МОЖЕ ДА ПРОВОКИРА КОРЕМНИ БОЛКИ

Преходът между лятото и есента често е свързан с коремен дискомфорт, особено при по-чувствителните хора. Най-често оплакванията са свързани с тежест, чувство на подуване, спазми и дори болки в корема, обикновено в долната му половина. Това става понякога причина за дълго обикаляне по лекарските кабинети, кръвни и образни изследвания, които в крайна сметка не установяват конкретно заболяване. И това е логично, когато става въпрос за така наречените функционални нарушения на храносмилането, които са много разпространени.

Функционалните нарушения се дължат на р а з л и ч н и причини - индивидуална непоносимост към дадени храни, претоварване на стомаха с голямо количество разнообразни ястия и напитки, консумация на груби храни. Но не са малко и хората, които по конституция, по рождение, имат по-чувствителна

храносмилателна система, склонност към спазми или пък към побавен пасаж. До голяма степен значение има и типът нервна система, защото тя регулира всички процеси в организма. Стресът влияе не само на кръвното налягане и сърдечния ритъм, но и на стомашно-чревния тракт.

Важното е при поява на оплаквания първо да

се направи консултация с гастроентеролог, защото само специалист може да разграничи органичните заболявания от функционалните смущения. Но дори когато е сигурно, че не става въпрос за конкретна болест - гастрит, язва, колит и др., трябва да се вземат мерки за преодоляването на дискомфорта в корема. Защото хората с функционални храносмилателни проблеми са с намалена трудоспособност поради оплакванията, които смущават всекидневната им активност.

На първо място всеки трябва да намери онзи хранителен режим, който му понася най-добре.

Общовалидното е намаляване на количеството приета храна (до 300 грама на хранене) за сметка на броя на



храненията, отказ от обилните късни вечери (след 18 ч.) и ограничаване на алкохола до европейското разбиране за нормални количества - 1-2 чаши вино или 50 милилитра твърд алкохол, при това не всеки ден. Важно е да се избягва менюто тип "бързо хранене" на крак, защото то може да причини не само функционални, но и други проблеми, като гастрит и констипация.

Приемът на течности през есента и зимата обикновено се намалява поради липсата на субективно усещане за жажда. Но това е измамно. Организмът и през този сезон се нуждае от вода - поне литър и половина дневно. Освен това в аптекната мрежа има продукти на природна основа, които са много ефикасни при функционални храносмилателни нарушения, без опасност от какви-

то и да е странични действия. Затова препарати като "Комфортекс" могат да се употребяват без лекарско предписание. Този продукт е съчетание от 5 индийски доказани билки, които в своята съвкупност имат ефект против излишните газове в храносмилателния тракт, против спазмите и болките. Освен това подпомага храносмилателните органи да отделят необходимото количество ензими за преработването на храната. Така по естествен път се постига много добър контрол върху оплакванията. Обичайният прием е по две капсули три пъти дневно след основните хранения. Препаратът е подходящ и за деца над 12-годишна възраст с функционални храносмилателни нарушения.

Двигателният режим има съществено значение за дейността на

храносмилателната система. Прекарването на деня в седящо положение, а вечерта на дивана пред телевизора е сериозен фактор за коремния дискомфорт. Осигурете си поне 30 минути бързо ходене на ден, а един път седмично и по-голямо натоварване - излет в планината, плуване, спортни игри на открито.

Сигурно за много хора звучи банално, но пушенето действа токсично и на храносмилателната система. Най-общо това се дължи на спазъм и увреждане на малките кръвоносни съдове, които снабдяват с кислород и хранителни вещества стомаха и червата. Затова избягвайте не само лично да палите цигара, но и да престоявате в задимени помещения. Кафето в умерени количества - до 2-3 на ден, не пречи, но не трябва да се пие на гладно. (ЖД)

От хилядолетния опит на Aюрвега



Хранителна гобавка

Comfortex®



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

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

ECOPHARM

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



ПРОБИОТИЦИТЕ ПОНИЖАВАТ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

Редовната употреба на продукти, съдържащи пробиотици, може да помогне за понижаване на кръвното налягане, съобщиха учени от Griffith University School of Medicine в Австралия. Те провели изследване с участието на 543 доброволци на различна възраст. Целта на специалистите била да проучат влиянието върху човешкия организъм, което оказват млечните и соевите продукти с пробиотици и най-вече съдържащите Lactobacillus. Резултатите от изследването показали, че употребата на продукти с пробиотици снижава сис-

толичното кръвно налягане с 3,56 пункта, а диастоличното - с 2,38 пункта. Затова учените са на мнение, че продължителната употреба на пробиотици може да има сериозен ефект върху стойностите на кръвното налягане.

Според експертите при съставянето на здравословна диета трябва да се включват не само традиционно препоръчваните плодове и зеленчуци, а и кисело мляко, качествено домашно сирене, млечнокисели и ферментирани соеви продукти. Те също могат да са много полезни.

● С проф. Никола Григоров разговаря Петър Галев

Проф. Никола Григоров е водещ български гастроентеролог, хепатолог, специалист по абдоминална ехография. Въвежда в България и създава школа в ИСУЛ по интервенционално лечение на заболявания на черния дроб - ехинококови (кучешка тения) и други кисти, тумори, метастази, абсцеси. Извършил е над 3000 интервенции, чрез които пациентите са излекувани, без да се подлагат на голяма отворена коремна операция. В момента проф. Григоров е ръководител на клиниката по вътрешни болести във Втора многопрофилна болница в София.

Проф. Григоров, след толкова години в медицината и здравеопазването за себе си изяснихте ли си какво трябва да се направи, за да излезем от омагьосания кръг?

- Всеки лекар - и по-опитните, и по-младите, може да има мнение как да се оправи здравната система. Но това е отговорност на политиките, на тези, които са избрани и призвани да ни управляват. Друг е въпросът, че все не можем да случим на качествени министри на здравеопазването например. Това не е работа за случайни хора, каквито често попадат на поста. Но от друга страна, със сигурност не приемам абсолютното черногледство по отношение на българската медицина! Нито една държава в света не е постигнала идеалното здравеопазване, дори най-богатите. Ние имаме лекари на добро европейско ниво. А основната българска грешка е, че винаги събаряме всичко в опит да го изградим от нулата, не взимаме доброто от предишните периоди, всеки приема, че светът започва от него. Аз съм последният човек, който би говорил с някаква носталгия за комунизма, но не трябваше да се зачертае всичко от градената с десетилетия система, за да се замести с неясно какво. И до днес плащаме за опита все да тръгваме от гола поляна...

- И все пак, ако по-



литите се допитат до Вас какво да предприемат, кои ще са първите Ви съвети?

- Първият голям въпрос е дали болниците трябва да бъдат търговски дружества. Защото тази юридическа форма води след себе си огромни пороци. Когато започнаха промените, всяка болница избираше медицински съвет, в който влизаха без допълнително заплащане най-добрите специалисти. Те избираха изпълнителния директор на болницата и той се чувстваше обвързан с екипа, зависеше от него. А след това всички станаме търговски дружества, включително и университетските болници. Юридически сме приравнени на един завод например. Ръководствата се избират от борд на директорите, в който често влизат политически лица без никакви сериозни познания за дейността на една болница. Те не вършат практически нищо, а за издръжката им отиват много пари...

- Кой е другият основен порок на системата?

- Зависимостта между плащанията по клиничните пътеки и доходите на лекарите. Тази зависимост води до желанието във всяка болница да влизат максимално много пари от здравната каса, т.е. да се приемат колкото се може повече болни. И тук започват лъжите за диагнозите! Едва ли не

СЛУЧАЙНИ ХОРА НЕ ТРЯБВА ДА УПРАВЛЯВАТ ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

всяка кашлица става пневмония, всяко главоболие е съмнение за тумор, всяка болка в гърдите е инфаркт. Всички знаят, че медицинската статистика отдавна е опорочена, но нищо не се прави. Аз не обвинявам колегите си, системата ни принуждава да пишем небивалици. В гастроентерологията вече масово се пишат панкреатити - едно сравнително рядко заболяване. Но когато от пътеките ти зависи доходът, обективността отива на кино. Ако някой седне да направи сметка колко пари се източват от касата без нужда, ще види, че по-добре лекарите да взимат едни достойни заплати, които не зависят от тези пътеки! Със сигурност ще е по-евтино и ще престанат тези еквилибристики с диагнози и ненужни изследвания. Болничната помощ е скъпа, по-добре е да помагаме на повече хора чрез точна диагноза и лечение, без да постъпват на легло в клиниките. И ние можем да го правим, но така болницата губи пари.

- Финансовите проблеми ли са основната пречка пред подобряването на медицинската ни помощ?

- Преди известно време при мен дойдоха бившият министър-председател и други висши управници и аз директно им казах, че огромна грешка са опитите медицината да се елемента-

А основната българска грешка е, че винаги събаряме всичко в опит да го изградим от нулата, не взимаме доброто от предишните периоди, всеки приема, че светът започва от него

ризира. Съвременната медицина е изключително скъпа дейност. Но нима има нещо по-важно от нея? Най-голямата отговорност на политиките е да обясняват на хората, че здравеопазването изисква огромни средства, и да организират така обществените процеси, че тези средства да бъдат осигурявани. Реформата в медицината не може да стане по призова "пети-летката в съкратени срокове!". Лошото е, че ние дори не сме набелязали още стъпките, по които да извървим този дълъг път. Трябват експертност, политическа воля и обществен консенсус, а след това стриктно спазване на правилата, които сме приели.

- Реално ли е всеобщото впечатление, че българите ставаме

все по-болни?

- Ако има някакво нарастване на заболяемостта, това е глобално явление, няма съществена разлика между България и страните от западния свят. Истината е, че с днешна дата много по-успешно се поставя диагноза заради научния и технологичния напредък и това може би създава впечатлението, че сме по-болни.

- Преодоляхме ли практиката всеки, който има пари, да си купи например един ехографски апарат и да започне да преглежда, учил-недоучил...

- Имаше за съжаление и такъв период, но ми се иска да вярвам, че той остана в миналото. Въведохме европейските правила за сертифициране за определена медицинска дейност. Пациентите вече доста добре се ориентират и се обръщат към лекари с авторитет и доказани с времето способности. Имаше опити да се въведе концепцията, че не специалистите правят болницата, а болницата прави специалистите. Това разбираме дори залегна в основата на една много амбициозна частна болница от преди години, чийто ръководител казваше, че не му трябват опитни лекари, защото той ще направи марка от името на болницата. Но този опит напълно се провали. Това работи за елементарните случаи, но когато се стигне до сериозните заболявания, много бързо лъсва липсата на професионален капацитет.

- Не мога да не Ви задам въпроса, който много често поставят хората - забранено ли е напълно пиенето, за да се запази черният дроб здрав?

- Отдавна е установено, включително и от изключително схоласичните в разбиранията си британски специалисти, че малките количества алкохол не само че не са вредни, но и повлияват благоприятно мастната обмяна. Друг е въпросът кой какво разбира под "малки количе-

ства"! Става въпрос за до 25 милилитра чист алкохол за жените и 35 милилитра за мъжете, при това не всеки ден, а до три пъти в седмицата. В толерантността към алкохола има и расови, и индивидуални различия. Иначе черният дроб е една много издръжлива лаборатория и дълго време успява да се справи с човешките безобразия.

- Кога е достатъчно черният дроб да се диагностицира с ехограф и кога се налагат допълнителни изследвания, например със скенер?

- Няма елементарен отговор на този въпрос. Става дума за диагностична пирамида, в чиято основа на първо място стои физикалният преглед от лекаря. След това са лабораторните изследвания и тогава идват инструменталните неинвазивни диагностични методи. Тяхното прилагане зависи и от квалификацията на лекаря, и от нивото на съответния апарат. Колкото по-неопитен е лекарят, толкова по-бързо иска да направи максимално много изследвания, които да му послужат като патерица в поставянето на диагнозата. В повечето от случаите добрият гастроентеролог може да постави точна диагноза с преглед, ехографско изследване и лабораторни показатели. Разбира се, при някои пациенти се налага да се извърви целият диагностичен път, включително инвазивно изследване - чернодробна биопсия. Въпросът е всяко действие да се предприема аргументирано и логично, да няма хаос и изследвания просто за "пълнота". Диагностиката е сложен процес и затова известният Трусо постулира: „Когато овладееете научните факти, не мислете, че вече сте станали лекар, защото, както не от всеки човек става артист, така и не всекиму е отредено да бъде истински доктор“.

Епидемията от ебола, която върлува в Западна Африка, има всички характеристики да бъде окачествена като международна заплаха. Това обяви Световната здравна организация (СЗО) след двудневна спешна среща в Швейцария. След форума организацията даде и дълъг списък с препоръки за спиране на разпространението на епидемията. Засегнатите до момента страни просто нямат капацитет да се справят със собствени сили с епидемиологичен взрив от такъв мащаб и сложност. След срещата специалистите от СЗО отправиха редица препоръки, които да помогнат разпространението на заразата да се овладее. На първо място те уточниха:

1. Няма нужда от генерална забрана за международни пътувания или търговия, но трябва да се спазват някои други препоръки, отнасящи се до пътуванията и контактите с хора.
2. Организацията съветва всички пътници, напускащи засегнатите от епидемията страни, да бъдат проверявани за треска и никакви тела на починали да не се транспортират отвъд границите на

РИСКЪТ ДА СЕ ЗАРАЗИМ С ЕБОЛА ОТ СПЪТНИК В САМОЛЕТА Е НИЩОЖЕН

● Световната здравна организация издаде препоръки как да се пазим, пише д-р Трифон Вълков в CredoWeb



болни хора или такива, които се възстановяват от болестта, трябва да се избягват за поне 7 седмици.

СЗО успокоява, че рискът да се заразим с ебола от болен пътник, с когото сме били в един самолет, е много нисък. Организацията обаче препоръчва при съмнения, че някой болен се намира на борда, да информираме екипажа и да потърсим медицинска помощ при пристигане. Туристите, които отиват в заразените страни, също са изложени на нисък риск, посочват от СЗО. Болестта изисква директен контакт с телесни течности на болни хора или животни, а туристите рядко са изложени на подобни рискове.



3. Починалите да се погребват само от квалифициран персонал.
4. Останалите държа-

ви трябва да предоставят информация на пътуващите към опасните райони, както и да бъдат подготвени да засичат,

разследват и управляват случаи на ебола. Те трябва и да са готови за евакуация и репатриране на свои граждани, включително здравни работници.

5. Страните трябва също така да осигуряват достъп до специализирани лаборатории за диагностика и да имат готовност да работят с пътници, които пристигат на международни летища или гранични пунктове с треска с неизяснен произход.

6. СЗО съветва на летищата и граничните пунктове да има предупреждения, че трябва да се спазва добра хигиена и да се избягва всеки контакт с кръв и телесни течности на заразени хора или животни, както и с предмети, които може да са влезли в контакт с тези течности.
7. Също така сексуалните отношения с

Още за еболате четете в профила на д-р Вълков в <http://www.credoweb.bg/-profile21407.html>.



Маммографията е специфичен образен метод, при който с ниска доза рентгеново лъчение се получава изображение върху плаки, пише в профила си в [credoweb.bg](http://www.credoweb.bg) Медико-диагностична лаборатория "Алфа 2000". Това е най-разпространеният метод за диагностика на заболявания при жени и мъже. Маммографията е единствен сертифициран метод в света за провеждане на скрининг на рака на гърдата. С помощта на маммографията се откриват форма-

МАМОГРАФИЯТА Е ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА И БЕЗ ДА ИМА СИМПТОМИ СЛЕД 50 Г.

ции, които не могат да бъдат палпирани (открити с опипване). Той е особено подходящ метод за изследване на жени над 35-годишна възраст.

В рисковата група за наблюдение са:

- всички нераждали жени над 35 г.;
- с фамилна обремененост (майка и сестра с рак на гърдата);
- приемащи контрацептиви и на хормонозаместителна терапия;
- ако са имали вече операция на гърдата;
- жени с големи гърди.

Скрининговата маммография се използва широко за ранна диагностика на рака на млечната жлеза. Провежда се при жени, които нямат оплаквания и при които не се опипват бучки по гърдите. Тя е за жени над 50 г. Влиза в годишния профилактичен преглед от 2010 г. Могат да се открият туморни формации, които не се опипват

и са с размери от 5 мм.

Диагностичната маммография е за жени със симптоми, които вече са опипали бучка в гърдата. Маммографията се извършва от рентгенов лаборант и се разчита от сертифициран лекар рентгенолог. Представлява рентгенова снимка върху плаки, като апаратурата е специфична и се нарича маммограф.

Апаратът позволява да се направи рентгенова снимка в различни проекции и под различни градуси. Стандартните снимки на млечните жлези са в две симетрични плоскости. При необходимост след преценка на рентгенолога може да се направят допълнителни уточняващи проекции. Млечната жлеза се поставя на специален статив, който е различен в зависимост от гърдата на пациента. Ла-

борантът упражнява лека, дозирана компресия (натиск) върху гърдата, с което се цели да се намали обемът на млечната жлеза. По този начин се получава по-ясен образ. Тази компресия може да причини лек дискомфорт, който бързо отминава. При определени случаи може да се наложат допълнителни изследвания като ехография, биопсия и др. Най-подходящото време за маммография е след месечен цикъл до 10-ия ден. Това е периодът, когато гърдите не са болезнени.

ПРОТИВОПОКАЗАНО е маммограми да се правят при жени с мастит - подуване и зачервяване на млечните жлези, болки в гърдите. При такива случаи се прави ехография, предприема се лечение и едва след това се прави маммография!

Още от препоръките на специалистите в лаборатория "Алфа 2000" четете на <http://www.credoweb.bg/-profile21907.html>.

В CredoWeb вече са регистрирани над 4000 лекари, сред които можете да откриете и вашия специалист. Социалната мрежа за здраве обаче не е просто каталог с адреси и телефони. Тя дава възможност за интерактивна комуникация между лекар и пациент. Това означава, че всеки регистриран потребител може да се свърже със специалистите, като използва онлайн инструментите за комуникация. Какви са те?

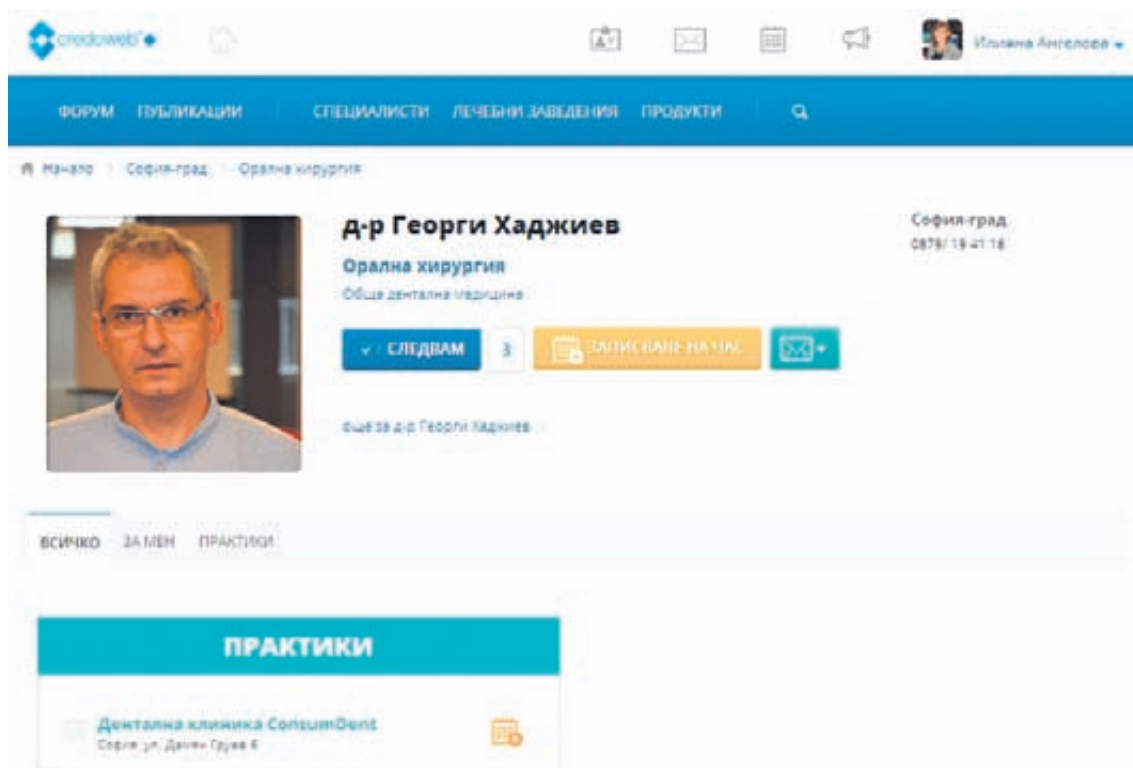
1. Търсачка за лекари и болници

Търсачката е удобен начин да намерите специалист от определено населено място. Можете да търсите по име, град и/или специалност. Ако ви е необходим например невролог в Пловдив, изберете двата показателя. Списъкът с резултатите подрежда лекарите по тяхната активност в CredoWeb - попълнен профил, активиран електронен график, коментари и публикации.

2. Профил на специалист или лечебно заведение

В профила на лекаря има икона писъмце. Чрез нея можете да му изпратите лично съобщение. Отговора ще по-

4 НАЧИНА ДА СЕ СВЪРЖЕМ СЪС СПЕЦИАЛИСТ В CREDOWEB



лучите в CredoWeb. Още при влизането си в системата горе вдясно ще видите писъмце, върху което има кръгче с броя на непочетени съобщения. Ако специалистът предлага записване на часове за

преглед онлайн, в профила му има оранжев бутон. С него се отваря графикът на лекаря, като работното време е маркирано в цвят. Вижда се и дали преглежда по НЗОК, или е с платен прием.

3. Форум

Форумът е разделен по специалности, но ако не сте сигурни къде да поставите въпроса си, изберете по ваша преценка. Той се вижда от всички лекари от даденото медицинско

направление. Шансът е да получите повече от едно професионално мнение. Администраторът ще прехвърли вашата тема на правилното място. Ако се получи нов коментар по ваша тема, вие ще видите то-

ва на стената си (подобно на фейсбук).

4. Коментар под статия

Ако специалист в CredoWeb е събудил вашия интерес със своя статия, можете да добавите коментар или въпрос под нея. Лекарят вижда това и може да ви отговори.

За да осъществите контакт със специалист или лечебно заведение в CredoWeb, трябва да сте регистриран потребител в платформата. Анонимните потребители нямат право да коментират, следват, харесват или да изпращат съобщения и запитвания. Те могат само да търсят, четат и разглеждат, но не и да общуват с останалите, регистрирани в социалната мрежа за здраве. Затова стъпка номер едно е да натиснете бутон "Включете се" и да попълните кратката регистрационна форма.

ПСИХОАНАЛИЗАТА ТЪРСИ ПРЕЖИВИЕНИ В ДЕТСТВОТО ТРАВМИ

Психотерапията е лечебен процес, който цели мобилизиране на ресурсите на личността за преодоляване на емоционалното и психологическото страдание, пише в профила си в CredoWeb д-р Катя Казакова, специалист по нервни болести от Варна, която прилага психотерапия в работата си от 1992 г. Ето предимствата на метода:

- Тя намира пътища за справяне с актуални или минали проблеми.
- Прилага техники, които да Ви помогнат да спрете да живеете в миналото и да се притеснявате за бъдещето.
- Отреагира и разрешава минали конфликти и травми.
- Учи на техники за намаляване на стреса.
- Дава средствата за справяне с тревожността и предотвратяване пристъпите на паника.
- Придобиват се умения за по-голям контрол над емоциите и живота.

Лечение на следните заболявания:

- Тревожност

- Паническо разстройство
- Депресивно разстройство
- Посттравматично стресово разстройство

- Натрапливост
- Фобии
- Булимия - анорексия
- Психосоматични заболявания: главоболие, нарушения на съня, хипертония, язва, фибромиалгия и др.

Д-р Казакова използва различни психотерапевтични методи, като:

- **Познавателна терапия** - този метод позволява да се открият онези мисли и убеждения, които рушат живота. Тя е насочена към конкретен проблем, който може да бъде неразрешен вътрешен конфликт, възникнал понякога в миналото.
- **Поведенческа терапия** - тя открива грешките в поведението на личността, които са я довели до страданието. Цели се усвояването на нови, по-успешни поведенчески модели. Формират се нови умения, с които да се отреагира на психот-



Д-р Катя Казакова

равнената ситуация.

- **Десенсибилизация** - метод, близък до поведенческата терапия. Представлява постепенно, дозирано въвеждане в психотравматична ситуация. С него успешно се лекуват страх, фобии, натрапливост.
- **Автогенен тренинг** - метод за постигане на саморегулация и самоконтрол. Въведен е от немския лекар Шулц и се практикува с лечебна цел повече от 80 години. Представлява мост между източната и западната медицина. Цели постигането на психо-физиологично равновесие и вътрешна концентрация. Позволява на човек да контролира и неутрализира

въздействието на стреса. Нормализира вегетативните функции на организма. Успешно се прилага при лечението на психосоматичните заболявания.

- **Прогресивна релаксация** - тя се основава на връзката между тревожността и напрежението в мускулите. Напрегнатите мускули предизвикват усещане за болка и натиск и се повишава нивото на тревожност. При релаксацията се постига обратният ефект. Тялото се отпуска, намалява безпокойството, нормализират се кръвното налягане, пулсът, дишането и всички телесни функции.
- **Психоанализа** - тя търси минали събития, спомени, които се проектират в днешното поведение и емоционално състояние. Смята се, че преживените в детството травми след това подсъзнателно контролират действията и реакциите ни. Целта на терапията е да се справим със своите вътрешни конфликти.

С д-р Казакова можете да се свържете чрез профила ѝ на адрес <http://www.credoweb.bg/profile21680.html>.

Смята се, че близо 1/3 от смъртността в световен мащаб се дължи на сърдечно-съдовите заболявания. В Европа тези болести причиняват около 50% от смъртността - най-вече от коронарна болест на сърцето и инсулт. В България процентът е много по-висок - над 60 на сто от всички смъртни случаи се причиняват от сърдечно-съдови заболявания. Най-засегната и най-рискова е възрастовата група над 50 години, но практиката показва, че случаите на инсулт сред по-младите, до 35 години, зачестяват.

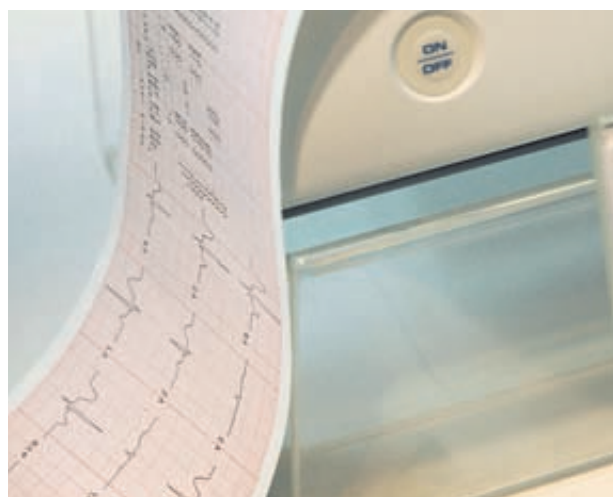
СИЛНА ПОДКРЕПКА В БОРБАТА СЪС СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ

В последното десетилетие усилията на изследователите са съсредоточени върху ролята на свободните радикали - както при болестите на сърцето и съдовете, така и при редица други социално-значими заболявания като рак, диабет и др. Много се говори за това, че свободните радикали увреждат генетичния материал на клетката и така предиз-

викват появата на раковите образувания.

Какво представяват свободните радикали?

Това са малки молекули, различни по вид, които се изследват трудно, защото имат твърде кратък живот. Но той се оказва достатъчен за увреждане на много структури в организма. Свободните



плаки по съдовете, което може да доведе до инфаркт - при руптура на една плака, запушване в съда, а ако този съд е в мозъка - до инсулт.

Борбата със свободните радикали може да бъде свързана както с традиционната терапия (защото е доказано примерно, че много от медикаментите за хипертония имат антиоксидантен ефект), така и с допълнително внесени в организма блокиращи субстанции. Това става, от една страна, с начина на хранене - поне пет пъти дневно трябва да се консумират плодове и зеленчуци. Необходимо е и въвеждането допълнително на витамини, като особено важни са витамините А и Е, които дори при тежки сърдечни заболявания имат доказан ефект.

В последните години бе изолирана молекулата на ресвератрола - субстанция, смятана за един от най-мощните антиоксиданти. Много изследвания доказаха, че тази молекула ускорява метаболизма, намалява натрупването на лошия холестерол и дори редуцира телото. При проведено наскоро плацебо контролирано, двойнослепо проучване пациенти, които са прекарвали инфаркт на миокарда, са приемали по 10 мг ресвератрол всеки ден в продължение на три месеца. Друга контролна група са приемали всеки ден плацебо за същия период. Оказва се, че пациентите, приемащи ресвератрол, показват значително подобрена функция на лявата камера, значително понижение на лошия холестерол, подобряване на ендотелната функция. Добре е, че този антиоксидант вече може да бъде приеман като хранителна добавка. На разположение отскоро е препаратът "Ресвиол", който може да се приема от всички като първична профилактика - за да се предотврати появата на заболяване, като се намали нивото на свободните радикали. (ЖД)

радикали са продукт на метаболизма, като допълнително средата, в която живеем (вредните емисии, стресът, обездвижването и т.н.), също по определени механизми може да отключи производството на свободни радикали от самия организъм. Установено е вече безспорно, че неутрализирането на свободните радикали може сериозно да подобри шансовете в борбата срещу редица тежки заболявания.

"Всеки един от нас има стотици хиляди различни молекули, които можем да наречем свободни радикали, като в организма съществува баланс, който се бори точно с тях. Този баланс е на различни нива. Има молекули, ензими, различни метаболитни продукти, които предотвратяват образуването на свободните радикали - това е първото ниво. Второто ниво е по-скоро свързването на тези свободни радикали, за да спрат да действат така активно. Комбинацията от тези две действия е трето ниво. Като обичайно говорим за по-сложни молекули, ензими, които могат да свържат, да разградят и да възстановят вече засегнатите структури в организма", казва д-р Светлин Цонев, кардиолог в УМБАЛ "Александровска".

Той пояснява, че свободните радикали увреждат мембраните в целия организъм, включително и в съдовете. Затова се свързват с появата на високо кръвно налягане, с полесното отлагане на

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



Д-р Яир Галили е шеф на Клиниката по венозни заболявания към "Мор" в Тел Авив. Методът, който той прилага, е най-широко практикуваният в страните с най-напреднала медицина като Израел, САЩ, Канада. Доктор Галили усвоява метода по време на двегодишна специализация в САЩ, след което повече от 12 години го практикува успешно в Израел, Хърватия, Русия.

Трудно е да повярваш, че с една инжекция можеш да се отървеш от разширените вени, които приличат на виещи се под кожата възета и от години те притесняват не само с вида, но и с болезнеността си и с постоянното си разрастване - все повече и все по-дебели... Но бързото и ефикасно лечение вече е факт и в България. За повече от 4 години стотици българи получиха шанса да се избавят по бърз и безболезнен начин от коварния проб-

лем благодарение на съвременния метод на лечение **склеротерапия под ултразвуков контрол**, който израелският съдов хирург д-р Яир Галили прилага вече и в България. Сред излекуваните пациенти има и много лекари, и то от големи столични болници. Един от тях го оприличава дори на магьосник - защото само за минута-две той определя коя точно е болната вена и локализира мястото на увреждането, а самата манипулация пък трае секунди.

ИНЖЕКЦИЯТА, КОЯТО ПРАВИ ЧУДЕСА

"Магьосничеството" на д-р Галили се дължи на богатия му опит - помогнал е на над 25 000 души.

"Същината на този метод е да се локализира точното място, откъдето идва проблемът. Кой точно участък от вената е заболял", обяснява д-р Галили.

Под ръководството на ултразвуков апарат и с помощта на много тънка игла се инжектира вещество под формата на пяна, което неутрализира болната вена, както и разклоненията ѝ. Инжектирането отнема няколко секунди. Не е необходима упойка, защото няма болка, пациентът чувства само едно леко убождане и може веднага да се върне към активния си начин на живот. "След манипулацията не се налага да се носи ластична превръзка или чорапи или да се спазват някакви ограничения. До месец видимите разширени вени изчезват, сякаш никога не ги е имало", споделя д-р Галили.

"Най-често една процедура е достатъчна за цялостното разрешаване на проблема и пълното излекуване на пациента, но понякога може да се наложи и повторна манипулация, ако заболяването е в много напреднал стадий или в сложна форма и проява", уточнява д-р Галили.

В лаптопа си д-р Галили държи снимки, на които е запечатал състоянието на пациентите си преди и след интервенцията.

"Дори при крайно тежки случаи - големи отоци, възпаления, яз-

ви, след един месец ситуацията се подобрява", показва лекарят. На снимките се вижда как след склеротерапията кожата възвръща нормалния си цвят, по нея няма изпъкнали вени, нито "въжета". Методът има над 95% успеваемост. Това е най-ефикасният и най-удобният за пациента начин за лечение на разширени вени", категоричен е водещият израелски лекар.

"Едно от многото предимства на склеротерапията под ултразвуков контрол е, че тя е подходяща за всяка възраст, няма контраиндикации, може да се прилага и при наличие на други медицински проблеми, като сърдечни болести или диабет, нали всъщност става въпрос за една



инжекция", споделя д-р Галили.

Израелският специалист препоръчва лечението и при по-леки случаи в начален стадий, когато кракът само изглежда неестетично преди усложненията - тромбоза, флебит, отоци, възпаления, рани и язви.

Този метод е абсолютна алтернатива на операцията, като при него успеваемостта е

над 90-95%, докато при операцията е около 50%. При този метод няма дълъг и тежък оздравителен процес както при оперативната намеса. Поредно предимство на метода е липсата на каквито и да е белези по крайниците, които за съжаление са налични при оперативната намеса и са доста притеснителни най-вече за нежната половина.

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде на 25 - 28 септември.

За повече информация и записване:
0879 851 557
и 0879 853 557,
02/820 38 55
www.dr-galili-bg.com
МЦ „Епика“,
пл. „Преображение“
№1

FLORA - ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ

Двойно по-голяма сила и защита на организма

Продуктите Flora са разработени специално, за да подпомагат нормалното функциониране на храносмилателната система и да облекчават стомашните неразположения при деца и възрастни. Съдържат и Фруктоолигозахариди (FOS) - нискокалорични, нехраносмилаеми въглехидрати, допринасящи за правилното развитие и дейност на млечнокиселите бактерии, действат благотворно на имунната система.

FLORA BIMBI - 10 сашета съдействат за потискане на развитието на болестотворните бактерии - основни причинители на стомашно-чревни неразположения. Особено подходящи са по време и след прием на антибиотици. Помагат за правилното и ефективно храносмилане, за естествено справяне с подуване на коремчето на детето, при газове и колики.

FLORA BIMBI - 10 флакона за еднократна употреба са уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс, която поддържа баланса на чревната микрофлора и потиска развитието на болестотворни бактерии, осигурява правилно и ефективно храносмилане. Пре-



поръчва се за прием при вирусни и стомашно-чревни инфекции, по време и след лечение с антибиотици. Продуктът е подходящ за кърмачета и деца до 12 години, подпомага нормалното функциониране на храносмилателните ензими в детския организъм.

FLORA 10 - 15 капсули с 10 милиарда живи бактерии и FOS подпомага чревната перисталтика, като подобрява и регулира вътрешния микробен баланс на стомашно-чревния тракт. Облекчава симптомите при Синдром на раздразненото дебело черво, намалява нежеланите ефекти при антибиотична терапия, има силен имуномодулиращ ефект и повишава устойчивостта на организма срещу алергии.



РАЗХОДКИТЕ ПОМАГАТ ПРИ РАК

При страдащите от онкологично заболяване физическата активност и най-вече разходките пеша може да снижат риска от фатален изход, а и помагат при справянето със страничните ефекти от лечебните терапии. До този извод са стигнали британски специалисти. Те са установили, че всекидневните 20-минутни разходки по около миля (приблизително 1,6 км) могат да снижат с 40% вероятността от смърт при две от най-разпространените форми на рака - на млечната жлеза и на простатата. Специалистите обаче отбелязват, че разходките трябва да бъдат

редовни и енергични.

За болните от колоректален рак учените препоръчват по-интензивна физическа активност. Според резултатите от изследването шест часа физически упражнения седмично (или разходка от 30 км) могат да понижат с 50% риска от смърт вследствие на това заболяване.

Британските експерти са установили още, че редовните физически упражнения, които увеличават честотата на сърдечните съкращения, могат да предотвратят ракови заболявания и да намалят риска от рецидиви.

ПРЕКАЛЯВАНЕТО С ЕЛЕКТРОНИКАТА НЕ Е БЕЗПЛАТНО ЗА ТЯЛОТО

Учените отдавна предупреждават, че повсеместната електронизация на живота ни има и обратна страна. При това не само за социалния живот и психиката, но и в чисто физически смисъл. Естествено, никой не пледира

да живеем както преди компютърната ера, но е време всеки да се замисли колко, кога и как използва съвременните джаджи. Не е добре, когато те се превърнат в нещо като допълнителни човешки органи. Затова културата

на потребление на електроника трябва да се възпитава още от най-ранна възраст.

Кои са седемте най-чести проблема, които си предизвикваме сами чрез пристрастяването към умните машинки:

Пристъпи на паника

Психолозите са установили, че все пове-

че хора са подвластни на едно ново състояние, наречено номофобия (nomophobia), съкратено от фобия към

липсата на мобилен телефон. Страдащите от това заболяване стават тревожни и разсеяни, когато телефонът не им

е под ръка и не могат да проверят последните си съобщения. Учените сравняват това състояние с пристра-



стяването към хазарта.

Увреждане на спермата

Конкретни проучвания показаха, че wi-fi сигналите могат да увредят способността на сперматозоидите да се придвижват активно, което води до проблеми с мъжката плодовитост. Изследванията за връзката между съвременните технологии и фертилността при мъжете продължават, но на този етап специалистите препоръчват представителите на силния пол да не работят с лаптоп или таблет в скута си.

Синдром на компютърното зрение

Продължителното втрещаване в компютърния екран може да доведе до Синдром на компютърното зрение. Става въпрос за напрежение в очите, главоболие и размазано виждане. Намалете времетраенето на виждането в монитора, мигайте често и от време на време правете паузи, за да дадете почивка на очите си. През това време насочете погледа си към далечни обекти.

Тендинит на палците

Ортопедите отбелязват увеличаване на това заболяване поради прекомерната употреба на мобилните телефони и компютрите. Признаците за тендинит на палците са мра-

вучкане или изтръпване, а при по-тежките случаи - и болка дори в покой. При такива усещания трябва за известно време пръстите да починат, нощем да се носи специална шина или да се направи физиотерапия.

Лоша стойка

Целодневното седене в прегърбена позиция може да доведе до болки в гърба и кръста. За облекчаването им се правят специални упражнения с разтягания.

Проблеми с лактите

Когато лакътът е сгнат продължително, особено ако е опрян в твърда повърхност (маса или бюро), се уврежда един основен нерв в ръката. Същият, от който "ни хваща ток", когато неволно го ударим. Дългите разговори с телефон, долепен до ухото пораждат дискомфорт, който може да се избегне с употребата на слушалки или с честа смяна на ръцете.

Кибер болест

След продължителни изследвания учениците установиха, че от тази болест страдат хората, които прекарват голяма част от времето си във виртуалното пространство. Това включва и 3D филми и екрани на планшети и телефони с висока разделителна способност. Симптомите на кибер заболяването са гадене и главоболие. (ЖД)

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM
Food supplement
Urocomfort
Комплексна формула, включваща
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА
Д-МАНОЗА И
КОПРИВА
60
капсули

Урокомфорт при уроинфекции

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

Много допитвания показват, че при избора на някаква стока хората се ориентират предимно по дизайна и цената. Когато става въпрос обаче за покупка на паста за зъби, специалистите предупреждават, че трябва да се подхожда доста по-отговорно. Причината е, че правилният избор може да реши много дентални проблеми и да предотврати заболявания и на зъбите, и на венците.

До неотдавна хората изобщо не са имали такива проблеми, тъй като пастата за зъби не е била позната. Тя е създадена през 1873 г. Въпреки това и до днес някои твърдят, че е излишна, защото четката достатъчно добре почиства зъбите. Естествено специалистите са категорично против подобни твърдения.

Пастите и четките имат различни роли в осигуряването на денталното здраве. Четката по механичен начин премахва зъбния налет и плаката, които са първопричина за появата на кариеси. Пастата се бори с микробите и укрепва зъбния емайл, предпазва зъбите от разрушаване. Тя може да защитава и венците. За съжаление не всички паста оказват благотворно влияние, а някои може и да навредят.

Паста с флуор

Това е единственият елемент, препоръчан от Световната здравна организация, който, влаган в пастите за зъби, е доказал ефективността си за профилактика на зъбния кариес. Флуорът при миенето се свързва с емайла на зъбите и образува вещество, което ги прави нечувствителни към въздействието на киселините. Друг негов плюс е, че повишава съдържанието на калций в зъбите. Пастите с флуор се препоръчват практически на всички. Изключение правят жителите на райони, в които е повишено съдържанието на флуор във водата.

Паста с калций

Те често се препоръчват на деца и подрастващи. Според стоматолозите обаче калций в пастите за

КАК ДА ИЗБИРАМЕ ПАСТАТА ЗА ЗЪБИ



зъби е безполезен, защото в слюнката на човека се съдържа достатъчно натурален калций и този в пастите за зъби не се усвоява.

Паста със сода

Те се отнасят към групата на хигиенизиращите - т.е. не съдържат компоненти за защита на зъбната повърхност. Пастите със сода добре почистват и освежават устната кухина, притежават мек избелващ ефект.

Паста с мед и прополис

Наличието на тези добавки в някои паста за зъби не влияе сериозно върху тяхната ефективност. Специалистите твърдят, че е малко вероятно да направят зъбите по-чисти, но всички пчелни продукти са много полезни, затова поне венците ни ще са по-здрави.

Паста с билки

Съдържащите се в тях биологично активни вещества имат противовъзпалително и антисептично действие, което е особено ценно за възрастните хора със заболявания на венците (гингивит или пародонтит), които обикновено се появяват след 40-годишна възраст. Пастите с билки почистват добре зъбите, намаляват кръвотечението от венците и признаците на възпаление.

Паста, гел или прах

В състава на праха за зъби има много абразивни вещества, затова той се препоръчва на пушачи и на хора, които редовно употребяват оцветяващи напитки като кафе и чай.

Гелове не съдържат абразивни вещества, а вместо тях имат разтварящи зъбния налет вещества (обикновено силициев диоксид), затова почистващата им способност не е особено голяма. Пастите гелове се произвеждат най-вече за деца.

Според стоматолозите обикновените паста са оптималният избор. Те почистват добре зъбите, без да вредят на емайла. Имат и профилактичен ефект срещу заболявания на венците. (ЖД)

Избелващи паста

За съжаление стоматолозите твърдят, че избелващият ефект на много от тези паста не е доказан, а страничният им ефект не е добре изучен. Съществуват сериозни съмнения, че абразивният им ефект може да увреди емайла на зъбите. Затова специалистите препоръчват на хора със здрави зъби да не ползват такива паста редовно, а при повишена чувствителност на зъбите въобще да се откажат от тях.

Actavis

LACTACARE STOP

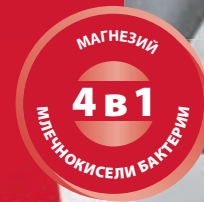
БЪРЗА ПОМОЩ ПРИ ДИАРИЯ

Ново!

Уникална комбинация

- Тиндализиран млекокисели бактерии
- Живи бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Магнезий

Ефект още с първите две сашета



За повече информация
Активис ЕАД, София 1407, ул. "Атанас Дуков" 29
тел.: (+359 2) 9321 732

LACTACARE
Здраве за всеки

Депресията се проявява по различен начин при мъжете и жените. Въпреки че при двата пола повечето признаци и симптоми на това състояние си приличат, по-задълбоченото разбиране на разликите е полезно за страдащите от депресия, посочват учените.

Рискът от изпадане в депресия за жените е почти двойно по-голям в сравнение с мъжете. Една част от причините са биологични - разликата в хормоните и гените, които се определят при развитието на мозъка в мъжкия и женския ембрион.

Тези биологични промени по време на ембрионалното развитие са в основата на процеса, който поражда податливост към нарушения и спадове в настроението като депресията.

Освен това настройката на емоциите на же-

СЕДЕМ РАЗЛИКИ В ДЕПРЕСИЯТА ПРИ МЪЖЕТЕ И ЖЕНИТЕ

ните е по-фина, което позволява да се направи по-точна картина на състоянието им. Мъжете трудно разпознават, че имат симптоми на депресия, вероятно заради склонността си да отричат или да крият нещастieto си, и затова страданието им се negliжира, докато не се влоши.

Ето 7 разлики в депресията при мъжете и жените:

Жените се отдават повече на депресията си

Непрекъснатото фокусиране в негативни мисли и чувства се среща по-често при жените в депресия, отколкото при мъжете. В резултат на такова поведение, което включва размиш-



ляване на глас, безпричинен плач и самообвиняване, те започват да се чувстват още по-зле. За разлика от дамите представителите на силния пол по-често се заемат с нещо, за да се

откъснат от лошите мисли, и това им помага да намалят депресията.

При мъжете депресия се появява след злоупотреба с алкохол и наркотици

Често депресията при мъжете и особено при тийнейджърите се появява след период на злоупотреба с алкохол или наркотици, а жените обикновено се отдават на пиене и наркотици, след като изпаднат в депресия.

Понякога депресията при мъжете се опитват да преборят тъгата си с различни дейности като спорт, телевизия, извънредна работа или екстремно поведение, като хазарт, страстно тютюнопушене, необезопасен секс, безразсъдно шофиране. Често мъжете в депресия са раздразнителни и изпадат в пристъпи на ярост.

Жените реагират по различен

начин на стресиращи събития в живота

Жените по-често получават депресия от стресиращи събития. Установено е, че в случаите като смърт в семейството, сложни взаимоотношения или загуба на работа те реагират по такъв начин, че страдат и са стресирани по-дълго, отколкото мъжете в подобни ситуации.

Това вероятно се дължи на взаимодействието между стрес хормоните, женските репродуктивни хормони и регулиращите настроението невротрансмитери.

Симптомите на депресията при мъжете се разпознават по-трудно

Тъй като жените развиват депресия по-често, признаците на това заболяване при мъжете, които остават на заден план, понякога не се забелязват.

Лекарите и дори семейството често не

обръщат достатъчно внимание на депресивните симптоми и при някои мъже състоянието се открива, когато депресията вече се е задълбочила.

При жените по-често депресията е съпроводена от хранителни нарушения

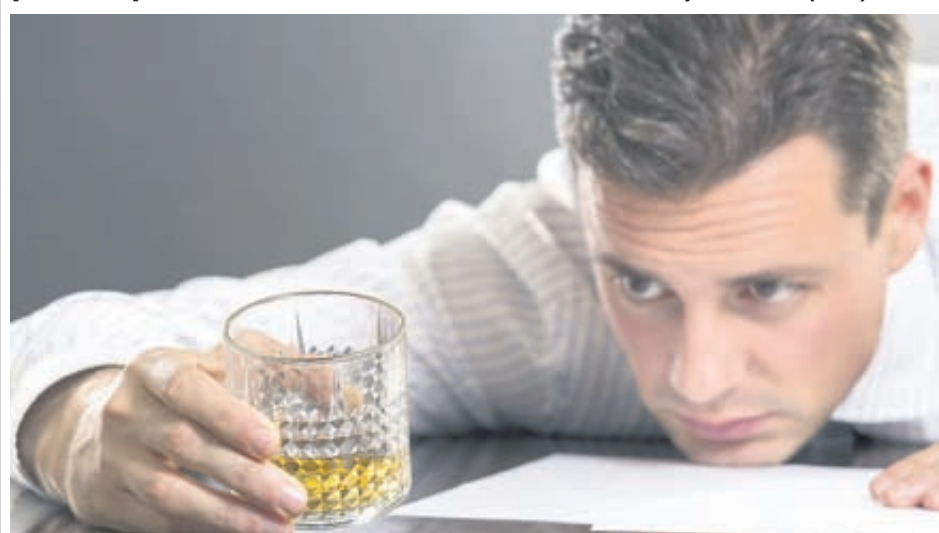
Депресията и хранителните разстройства, като анорексия и булимия, често вървят ръка за ръка. Много вероятно е изпадането в депресия при жените да се случи по време на тревожно състояние, например паническо разстройство или обсеивно-компулсивно поведение.

Мъжете и жените реагират по различен начин на антидепресантите

Тази реакция все още се изследва, но има данни за съществуваща разлика в начина, по който мъжкят и женският организъм преработват антидепресантите, и в скоростта на абсорбирането на лекарствата.

Мъжете са по-склонни към самоубийства

Тъй като диагностицирането и лечението на депресията при мъжете обикновено се забавя, страданието може да се задълбочи и да се превърне в по-тежък психически проблем. Мъжете с депресия по-често от жените извършват успешни самоубийства. (ЖД)



Талон за отстъпка в аптеку *Марешки*
 Неокс олио - 7.92 лв. 7.13 лв.
 Промоцията важи до 30.09.2014

Отново се гвижиш!

NeOx

Неокс масажно олио съдържа комбинация от 14 натурални билкови масла с доказано качество. Изключително подходящ за трайно повлияване на артритната болка.

Неокс масажно олио има благоприятен ефект при:

- Болка и скованост на ставите
- Намаляване на отока след обездвижване и подобряване на кръвооросването
- Схващания в областта на врата и болки по хода на гръбначния стълб
- Ревматоиден артрит
- Ишиас

От хилядолетния опит на Аюрведа

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В наши дни съществуват три разновидности на целината - главеста (*Apium graveolens* var. *graveolens*), листна (*Apium graveolens* var. *secalinum*) и дръжкова (*Apium graveolens* var. *dulce*). В България се отглеждат предимно главестата и листната целина, а в повечето европейски страни, както и в Америка - дръжковата.

През последните години (най-вече в големите хипермаркети) дръжковата целина навлезе у нас под своето европейско наименование - селъри (на английски - *celer*) и първоначално беше приета едва ли не като нов, непознат зеленчук. Целебните и магически свойства на целината са били известни още преди хилядолетия. Като лечебно растение тя се е използвала в древния Египет, в древна Гърция и древния Рим. В античните времена, по време на празници,

гърците украсявали домовете си с гирлянди от целина,

а на главата си носели венци, сплетени от ароматните ѝ листа. Възпята е от Омир като любима храна на богинята на любовта и красотата - Афродита. Великият лекар Хипократ препоръчвал целината като храна и лекарство при заболявания на нервната система, както и за повишаване на физическата и умствената работоспособност. За невероятната почит на елините към целината говори фактът, че на някои монети от V век пр. н. е. са изобразени листата на това растение.

С едно от чудодейните свойства на целината - да повишава либидото, любовното желание и любовната страст, е свързана трагичната легенда за корнуолския рицар от крълата маса Тристан и ирландската принцеса Изолда, които изпили любовния еликсир, съдържащ сок от целина. Трагичната съдба на двамата влюбени е пресъздадена в опера-

ЦЕЛИНАТА - ЦЕЛЕБНИЯТ ЗЕЛЕНЧУК С ТРИ ЛИЦА

та на Рихард Вагнер, написана преди повече от 150 години. Заради подбуждането на плътски щения и скланяне към нарушаване на седмата Божия заповед - "Не прелюбодействай",

католическата църква дълги години гледала с недобро око на целината, поради което в Европа тя получила разпространение сравнително късно - едва през XVI - XVII век. В Китай и Индия, където подходът към любовното начало у човека е далеч различен, целината имала широко приложение още в VI век. В интерес на истината дивата целина, която се използвала главно за медицински и ритуални цели, не била подходяща за кулинарна обработка, а още повече - за директна консумация. Истинският възход на това растение започва през XVIII век, когато по пътя на селекцията били създадени неговите съвременни културни разновидности.

Целината е едно от малкото растения, в които се използват всички негови части - грудките, дръжките и листата. Всички те съдържат редица полезни за организма вещества, някои от тях - уникални. В по-големи количества те се съдържат в грудките, които могат да се отнесат към нискокалоричните продукти, с енергетична стойност около 35 ккал (146 kJ)/100 г. Калорийността на листната маса е още по-ниска - едва 18 ккал (75 kJ)/100 г.

Съдържанието на въглехидрати в грудките е едва 7,6%,

на протеините - 1,2%, а на липидите едва 0,3%. Затова пък това на фибрите е твърде високо - 1,5%. Благотворното въздействие на целината върху нервната система и мозъчната дейност, известно още на древните лечители, в значителна степен се дължи на съдържащите се в грудките и в листата редица витамини от В-групата - В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉. В растението са открити и други важни



витамины - А, С, Е, К (главно в грудките), както и витамин U, известен като ефикасен противоязвен фактор. Изследвания от последните години показват, че в грудките се съдържат уникални вещества, известни с наименованието полиацетилени, които способстват за разрушаването на раковите клетки, т.е. имат антиканцерогенен ефект. В тях са открити и редица важни аминокиселини - тирозин, аспаргин, глутамин и т.н. Например тирозинът е съставна част на протеините, които участват в сигналната трансдукция - преобразуването на извънклетъчните сигнали във вътрешноклетъчни. Холинът, причисляван често към витамините от В-групата като витамин В₄, е друго ценно вещество, съдържащо се в грудките на целината, което е важен компонент на ацетилхолина - един от невротрансмитерите в човешкия организъм, както и на лецитина, който има изключителна роля

в метаболизма на мазнините. В състава на полизахаридите, освен скорбялата и пектина, влизат и т.нар. пентозани (ксилан и арабан), които при хидролизата си се превръщат в прости захари ксилоза и арабиноза.

В целината са открити и т.нар. фталиди, които имат способността да понижават кръвното налягане

и да намаляват нивото на "лошия" (LDL) холестерол в кръвта, както и кумарини, които имат спазмолитично, антиканцерогенно, антикоагулантно и фотосенсибилизиращо действие. Съдържащият се в нея флавоноид апигенин има антиканцерогенно и противовъзпалително действие. Според едно неотдавнашно изследване нитратите, намиращи се в целината, под влиянието на бактериите на устната кухина се превръщат в нитрити, които по една неиз-

вестна до този момент на науката "пътечка" се превръщат в азотен оксид - вещество, на което напоследък се приписва изключително важна роля в човешкия организъм. То подобрява кръвообращението в стомаха и предотвратява развитието на гастрит и язва, предпазва кръвоносните съдове от увреждане и способства за образуването на нови, понижава кръвното налягане, ограничава вредното въздействие на холестерола и удължава живота на клетките и дори препяства развитието на HIV вируса. Целината определено е зеленчукът, към който може да следва да изпитват истинско преклонение.

В нея се съдържат значими количества от мъжкия полов хормон андростерон,

който по съвместителство действа и като феромон - отделяйки се с потта, привлича и възбужда неудържимо противоположния пол. А за тези представители на силния пол, за които по една или друга причина действието на целината като афродизиак и атрактант вече не представлява особен интерес, също има добра новина - този невероятен зеленчук е отлично средство за стимулиране на дейността на простатната жлеза и профилактика на простатита, заболявания на бъбреците и отделителната система.

Специфичният аромат на целината се дължи на съдържащото се във всички части на растението етерично масло. В най-голямо ко-

личество (2-3%) се открива в семената. Маслото на целината се използва в парфюмерийната и козметичната промишленост, в ароматерапията и т.н.

Диуретичното действие на целината в значителна степен се обуславя

именно от съдържащото се в нея етерично масло. Негови активни компоненти са фталидите апиол, бутилфталид и бергаптен. Свойството на апиола да предизвиква съкращения на гладката мускулатура предопределило използването в дригността на маслото от целина за прекратяване на нежелана бременност. Бутилфталидът предизвиква понижаване на кръвното налягане, а бергаптенът има фотосенсибилизиращ ефект - стимулира образуването на кожния пигмент меланин, и спомага за растежа на косата. Съдържащите се в маслото на целината компоненти в съчетание с останалите биологично активни вещества на това уникално растение способстват за намаляване на нивото на хормона на стреса кортизол. Неговият системен излишък в организма води до високо кръвно налягане, хипергликемия, повишение на количеството на коремните мазнини, понижаване на имунитета, потискане на функциите на щитовидната жлеза, намаляване на мускулната тъкан и плътността на костите и т.н.

И накрая - един практически съвет. Дръжковата и листната целина може да се съхраняват свежи продължително време, като се потопят във вода - като цветя.

gpopov_bg@yahoo.com

Целината, известна още под името кервиз, е двугодишно тревисто растение от семейство Сенникови (Asteraceae), включващо около 400 представители, между които морковите, магданозът, копърът, кориандърът, кимионът, девесилът и т.н. През първата година от вегетацията се формират корен (или кореноплод) и листна маса, а през втората - цветоносно стебло, цветовете и семена. Родина на целината са земите на Средиземноморието, където и досега се срещат нейни диворастящи форми.

ПИЛАТЕС ИЗПРАВЯ СТОЙКАТА И... ДУХА

● Методът се практикува в много клиники за рехабилитация, фитнес центрове и школи по танци

Мадона, Джоди Фостър, Елизабет Хърли, Катрин Зита Джоунс, Камерън Диас и още куп звезди ваят тела с пилатес - една от най-популярните системи за упражнения в света.

Рахитичното и болнаво германче Джоузеф Пилатес измисля упражненията за себе си, после с тях лекува ранени британски войници през Първата световна война. След края й методът, доказал ефективността си, става любим на немските танцьори, а Джоузеф е поканен да тренира немската армия. Емигрира в САЩ през 1926 г. и заедно със съпругата си Клара отварят фитнес студио в Ню Йорк. Така през 60-те години на миналия век методът "Пилатес" се превръща в хит сред американските танцьори.

Тина БОГОМИЛОВА

Джоузеф Пилатес измисля 34 упражнения, днес те са около петстотин, но следват оригиналната кон-

цепция на създателя си, според когото първото условие за щастие е добрата физическа форма. Методът се практикува в много клиники за рехабилитация, фитнес центрове и школи по танци.

Пилатес укрепва и тонизира мускулите, подобрява стойката, дава гъвкавост, равновесие и добро настроение. Прилича на микс от каланетика, балет и йога, а упражненията се изпълняват на спокойна и релаксираща музика.

Всичко се прави бавно и концентрирано. Методът разглежда тялото като едно цяло, не изолира група мускули и не работи само върху определена област, характерно за фитнес програмите. Акцентът е върху мускулните групи в централната част на тялото - корем, кръст, хълбоци и седалище. Нарича се още енергийна централа, която е ключ за добра форма и стойка.



Набляга се върху качеството на движенията и тяхното изпълнение, а не върху количеството.

Пилатесът се концентрира върху дишането, за да се увеличи кислородът в кръвта и да достигне до всяка част от тялото. Правилното дишане премахва също стреса и напрежението. "Изцеждайте въздуха от дробовите си сякаш изцеждате мокра кърпа, докато стане суха", казва Джоузеф Пилатес. Към всяко упражнение има указания кога точно да се поеме въздух и кога да се издиша. При неправилно дишане движенията не са ефективни.

За да се изпълняват правилно и плавно упражненията, е нужна също и пълна концентрация. Неслучайно Пилатес е нарекъл своята система "Контрология". Концентрацията при изпълняването на всяко упражнение цели пълния контрол върху тялото във всеки момент. Това дава възможност да се направи точното движение, изискващо работата на определени мускули.

Упражненията са плавни и последователни, изпълнявани с прецизност, грация и лекота. Въпреки че движенията изглеждат прости, често освен концентрация се

изисква и голяма мускулна сила.

Всяко упражнение има три нива на трудност - за начинаещи, средно и за напреднали.

Интензивността на движенията зависи от индивидуалната форма.

Упражненията са подходящи за всички възрасти, не натоварват сърцето и не водят до задъхване. Пилатес е препоръчителен при болки в гърба, възпаление на ставите, артрит и напрежение в тялото.

Пилатес упражненията без уреди използват единствено тежестта на тялото и могат да се практикуват както индивидуално, така и групово с инструктор. При този метод могат да се използват и топки, ластичи, пружини, гирички. Има и разновидности като йогалатес, както и специални системи за бременни под ръководството на опитен инструктор.

Една тренировка може да включва различен брой упражнения и е с продължителност от 45 до 90 минути. За максимален ефект се препоръчват най-малко две тренировки на седмица. Тялото се стяга и стойката се изправя видимо след поне десетина тренировки.

Еднократно посе-

щение е между 4 и 10 лева, но обикновено се взимат карти за поне осем посещения в месеца, за да има видими резултати.

Пилатес може да се играе и вкъщи,

има много книги и информация за упражненията в интернет. Но е необходимо да се спазват принципите на метода - вдишването и издишването да са в синхрон с всяко упражнение. Важен е всеки детайл. Обикновено се препоръчват по 8 - 10 повторения.

Преди упражненията е необходима малка замявка. Подходящо упражнение за това е да се легне по гръб с ръце на пода. Краката се вдигат нагоре с допери една до друга пети. Вдишва се дълбоко и се повдига главата. Издишва се и ръцете започват да се свиват и разгъват бързо и енергично.

Пилатес не предлага обаче тренировка за сърдечносъдовата система, както и не топи килограми. А на тези, свикнали да се бхат във фитнес залата, може да се стори бавен и скучен.

На пилатес обаче залагат не само гъвкави дами. Звезди като Коби Брайънт, Тайгър Уудс и Хю Грант също поддържат форма с бавното и прецизно изпълнение на упражненията, които изправят стойката и духа.

От хилядолетния опит на Аюрведа

Отново се гвижиш!

NeOx

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подобрени природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- артрозна болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения

Талон за отстъпка в аптеки *Марешки*

Неокс крем - ~~5.28~~ лв. 4.22 лв.

Промоцията важи до 30.09.2014

Бойка ВЕЛИНОВА

„За нас беше един малък празник“, казали гостите на тържане. „А за нас беше още по-малък“, отвърнала уморената домакиня. Когато сме поканени да гостуваме, често се правим на разсеяни с домакинските задължения, защото отиваме да почиваме, а не да сервираме, нали? Да му мислят тези, дето са ни поканили!

Не сте гости, а съучастници

Поне за два дни вие ставате част от компания с разнопосочни интереси и начин на живот и съвместното изкарване трябва да е максимално близко до представите на всички, за да бъде приятно. Не се правете на многознайковци и задавайте въпроси на домакинята - така няма да се окажете в небрано лозе.

- Попитайте за колко време се стига до вилата и кой е най-удобният път, за да не доктасате след десерта. И кога ще се постави точката на купона - никой не обича нахалните натрапници. Предложете също да вземете с колата дру- ги гости.
- Настоявайте да нау-

Идеалният гост, перфектното посрещане

● Двете гледни точки към уикенда във вилата на приятелите



Снимка Рада ПЕТКОВА

чите какви точно хранителни продукти и напитки ви е отредено да носите. Ако получите категоричен отказ, вземете това, което обичате да ядете и пиете - така поне ще сте сигурни в собственото си меню. Ако имате време, занесете домашно приготвен ваш специалитет - от опит знам, че във вечерта на пристигането няма много време за домакинстване, а и местната кръчма може да се окаже затворена.

Пригответе в малък

сак само най-необходимите си вещи и спортни дрехи, тъй като не отивате нито на модно ревю, нито на официален прием. Оставете у дома обувките с високи токчета, топове с кристали и гримове и се пригответе за разпускане почивка. Не забравяйте личната си козметика и лекарства, както и дребните вещи, с които сте свикнали. Ако ще оставате за нощувка, носете си чаршафи и хавлии. С отношението си не само ще направите добро впечатление, но и ще облекчите до-

макинята. Носете си чехли и се събувайте без подканяне. Малко са българските домове, където се влиза с обувките от улицата.

По време на уикенда с приятели доброджелателно предложете помощта си - за миене на съдовете, за салатата или подготовката на стаите. Ако поемете още от началото задачата да съдействате, домакинята ще ви бъде много признателна. Ако имате желание, позанимавайте се с градината - да съберете тревата или френското грозде е

приятно и сваля напрежението. Поведете групата за излет или импровизирайте карнавално шоу за децата - все приятни занимания, които ще дадат възможност на любезните стопани също да си отдъхнат.

Включете вътрешния си барометър - когато усещате добре настроеността и посоката на ветровете в компанията, най-добре ще успеете да си тръгнете половин час преди на домакините да им е писнало. Преди да потеглите, поставете се на тяхно място и оставете стаята си, както сте я намерили. Вашите суперлативи няма да имат тежест, ако трябва да хващат парцала след вашето гостуване. И ще се изненадат много приятно, ако намерят благодарствена картичка върху леглото.

Жестовите на внимание

Когато отивате на гости за уикенда за първи път, подарете на домакинята нещо за къщата. Дори и да не я познавате добре, ще можете да прецените дали комплект чаши за шампанско, малка дърворезба или вятърни чанове ще й направят по-приятно впечатление.

Ако не сте сигурни, и луксозната бонбонiera ще свърши работа. Само не носете в селската къща рязан цвят, защото стои нелепо на фона дори на най-скромната градинка. През ранната пролет луковичите са много приятна изненада. Подходящи са градинските цветя в саксии, розите с корени и различните разсади. Те ще изкажат в опаковките си подходящото време за засаждане. Дори подправките в саксийки са по-симпатични от омърлушения гербер в лъскава хартийка.

Напитките също са добра идея - качественото вино и концентрат все ще влязат в употреба. Ако не сте уверени в собствения си избор, консултирайте се с продавача и никога не купувайте най-евтините, за да "отбиете номера". Към тях вървят ядки, солени плодове - традиционно е, но няма да сбъркате.

Не забравяйте и дребното внимание за децата на домакините - вместо шоколади им вземете книжка със стихове, цветен албум с пеперуди или приказка на диск. Така ще ангажирате вниманието им поне за известно време.

През погледа на домакините

Да започнем от факта, че домакинята е най-важната личност в домашното парти. Вие трябва да сте свежия, приятен и забавен център на компанията, а не сервитьорката с разрошен перчем и изкривено от преумора лице. Вие давате тон на веселбата, вие направлявате програмата. Гости трябва да останат с усещането, че всичко е леко и непринудено. Затова

не се нагърбвайте да правите всичко сама.

Според броя на поканените с пренощуване съставете план на гостуването. Не е нужно той да се различава от обичайния режим във вашия дом, защото това

напряга и стресира. Напротив, гостите трябва да се съобразят с вас и семейството, а не обратното. Добре дошло е, ако вие сте "чучулиги", а те спинкат до обед - така ще акцентирате на общата следобедна програма или ще ги пратите на разходка, докато вие си вземете кратката дрямка. Ако поводът за уикенда на вилата е рожден ден или друг семеен празник, съгласувайте дрескода, ако сте предвидили такъв, украсите и изненадите.

- Разберете се за интересите на групата и програмата, която ще искате да изпълните. Уикендите са перфектното време за повечко спорт и туризъм, за посещение на местните забеле-

жителности или просто за блееене с въдица край реката. Перфектната домакиня не натрапва интересите си, тя предлага варианти.

- Когато гостите пристигнат, представте ги по имена - за обмяна на повече лична информация ще имат достатъчно време. Все пак гледайте внимателно при подбора да са "от една кръвна група".

- Сервирането на храната на блок-маса е най-щадящият за домакинята вариант. Нека половинката ви или мъж от компанията се грижи за напитките.

- Научете се да отказвате - не сте длъжни да каните повторно хора, които са ви развалили партито с тенденциите си.

Атмосферата е по-важна от всичко -

хората запомнят приятелската среда, ароматите, музиката, смеха и веселбата. Разчистете вилата си от всички ненужни и отдавна не- ползвани вещи, за да имате простор за движение. Изчистената и подредена къща е вашата най-добра и достатъчна визитка. Информирайте гостите си къде са сервизните помещения и как се ползват и какви са особеностите на домашните уреди.

Свършете всички домашни дейности, които биха ви разсеяли и обременили по време на партито, като поливане на цветя и правене на зимнина. Пригответе покривки, салфет-

ки, прибори, заредете формите за лед. Извадете снимките от последното пътуване или картите за игра и монополите - всичко, което може да забавлява гостите. Съставете разнообразно и леко меню - маминовете пържоли и шишчетата, направете каймата за кюфлетата, измийте зеленчуците за салатата. Таваичка с мусака или гювеч и една баница или кейк са добър резерв и старт за уикенда. Изстудете напитките и пло- довете за десерт. Уверете се, че имате на разположение достатъчно санитарни и хигиенни продукти, както и нови четки за зъби за разсеяните.

Подберете музикалния фон според общите ви предпочитания. Ако

не сте сигурни във вкусовете на гостите, пуснете евъргрийни или джаз - при тях едва ли ще сбъркате. Отделете си поне половин час преди пристигането на тайфата - да вземете душ, да се пригответе и настроите за хубавото изкарване. Вашето основно призвание е да дарявате уют и приятелство на гостите си.

И накрая да напомним отново - не забравяйте, че сте в собствената си къща! Нека гостите се подчинят на правилата ви! А когато ви се доспи, не оставайте да климате на някой стол, а отплувайте царствено към стаята си. Вие вече сте направили достатъчно за своите гости и главната буква и точките на купоните слагате вие.

УРАГАН
ТАЙФУН

МИТИЧЕН
ЕДНООК
ИСПОЛИН

БЕЛЕГ

ЛЕКАРСТВО
ПРОТИВ
АЛЕРГИЯ

ДЕЙСТВАЩ
ВУЛКАН НА
ФИЛИПИНИТЕ

ПУБЛИЧЕН
ГОВОРИТЕЛ

ЗАЕМ В ПАРИ
ИЛИ СТОКИ

ЛЕКАРСТВО
ПРОТИВ
ЯЗВА

ИМЕНАТА НА
НАША ОПЕРА-
НА ПЕВИЦА

ПЛАНИНСКА
СИСТЕМА
В ЮЖНА
АМЕРИКА

МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

СТАРО НАШЕ
БОЙНО
ИЗКУСТВО

НАША
ПОПЕВИЦА

ДЕПАРТА-
МЕНТ ВЪВ
ФРАНЦИЯ

ЕЗЕРО ВЪВ
ФИНЛАНДИЯ

ЗИМЕН
ВАЛЕЖ

ЧАСТ ОТ
ОКОТО
(МН.Ч.)

ДРЕВНО-
РИМСКА
ОРИСНИЦА

ПОПЕВИЦА
И АКТРИСА
ОТ САЩ
"В КЛОПКА"

ДЕБЕЛА
ЧЕРТА

ГОЛЯМО
РАЗКОШНО
ЗДАНИЕ

СТАРИ ГЕР-
МАНСКИ МО-
ТОЦИКЛЕТИ

ГРАДИНСКИ
ХРАСТ

ЖЕРТВЕНИК

ПОЕМА ОТ
ГЕО МИЛЕВ

БОХЕМСКИ
КРАЛ, XIII ВЕК

ПРОСЯКЪТ
ОТ "ОДИСЕЯ"

АМЕРИКАНС-
КИ КРОКОДИЛ

СЕЛО В
РУСЕНСКО

МАРКА
НАША БИРА

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ,
ПРИТОК НА
ГАРОНА

ОБЛАСТ В
РУСИЯ

ВУЛКАН НА
О-В РОС
АНТАРКТИДА

КИСЕЛИНА
ЗА КЛИШЕТА

НАБЪРЗО
ПРИГОТВЕНИ
ЯСТΙΑ

ИМЕНАТА НА
ИСПАНСКА
КИНОАКТРИ-
СА-ДВОРЪТ
НА ФАРАОНА

МОДЕЛ
МИНИВАН
НА V W

МАРКА ИТА-
ЛИАНСКИ
ЛИМУЗИНИ

ПЕЧАТАРСКИ
ШРИФТ

СТИХОСБИР-
КА ОТ БЛАГА
ДИМИТРОВА

АРЖЕНТИНСКИ
ФУТБОЛИСТ
"БАРСЕЛОНА"

НАШ КАМЕ-
РЕН ХОР

ПСЕВДОНИМ
НА ЗАХАРИ
СТОЯНОВ

БИВШ СРЪБ-
СКИ ГИМНАС-
ТИКЕВЪРШ

ХИДРОПЛА-
НЪТ НА
АМУНДСЕН

МОДЕЛ НА
"ПОТУС"

ГОЛЯМ
ПЕРИОД
ОТ ВРЕМЕ

РАСТЕНИЕ
ПОДПРАВКА

ДЪРВЕН СЪД
С ЕДНО ДЪНО

СТОПАНСТВО-
ТО НА ЕДНА
ДЪРЖАВА

МАРКА
РУМЪНСКИ
ДЖИПОВЕ

АМЕРИКАНС-
КИ МОДЕЛ
НА "ТОЙОТА"

МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

НАКЛОНЕН
ШРИФТ

ГЕРОЙ НА П.
СПАВЕЙКОВ
"РАЛИЦА"

МЯРКА
ЗА СИЛА

ПАРАЗИТИ В
ЧЕРВАТА НА
ЖИВОТНИТЕ

СРЕДСТВО
ЗА ПИСАНЕ,
РИСУВАНЕ

ЦИТАТ В
НАЧАЛО НА
СЪЧИНЕНИЕ

РОМАН ОТ
РАФАЕЛ
САБАТИНИ

ЧАСТ ОТ
ЧОВЕШКИЯ
СКЕЛЕТ

МАРКА СКИ

ЯПОНСКИ
ОСТРОВ

ГЕРОИНЯ ОТ
ТВ СЕРИАЛА
"ОТДАДЕ-
НОСТ"

МУЗИКАЛНА
НОТА

ПОБЕДИТЕЛ-
КА В КОНКУРС
ЗА КРАСОТА

ГЕРОИНЯ НА
ХИБЕН
"НОРА"

МАРКА ПРАХ
ЗА ПРАНЕ

ПОДВИЖНА
ПОСТАВКА,
СТОЙКА

ШАЯЧНИ
ДРЕХИ


ЯПОНСКИ
ГМУРКАНКИ,
ЛОВЦИ НА
БИСЕРИ

ПРОЗВИЩЕ
НА АРТИСТА
КУЛИНАР П.
БЪЧВАРОВ

СПОРТНО
РАВЕНСТВО

НАШ
ДИРИГЕНТ

Comfortex®



За повече **комфорт**
при хранене

ПЕСЕН НА
ПОЛИ
ПАСКОВА

ИЗРАЕЛСКА
ПОПЕВИЦА

ДЕМОН В
ЕВРЕЙСКАТА
МИТОЛОГИЯ

МАРКА ПРАХ
ЗА ПРАНЕ

ПОДВИЖНА
ПОСТАВКА,
СТОЙКА

ПЕЧАТАРСКИ
ШРИФТ

СТИХОСБИР-
КА ОТ БЛАГА
ДИМИТРОВА

АРЖЕНТИНСКИ
ФУТБОЛИСТ
"БАРСЕЛОНА"

НАШ КАМЕ-
РЕН ХОР

ПСЕВДОНИМ
НА ЗАХАРИ
СТОЯНОВ

БИВШ СРЪБ-
СКИ ГИМНАС-
ТИКЕВЪРШ

ХИДРОПЛА-
НЪТ НА
АМУНДСЕН

МОДЕЛ НА
"ПОТУС"

ГОЛЯМ
ПЕРИОД
ОТ ВРЕМЕ

РАСТЕНИЕ
ПОДПРАВКА

ДЪРВЕН СЪД
С ЕДНО ДЪНО

СТОПАНСТВО-
ТО НА ЕДНА
ДЪРЖАВА

МАРКА
РУМЪНСКИ
ДЖИПОВЕ

АМЕРИКАНС-
КИ МОДЕЛ
НА "ТОЙОТА"

МАРКА РУСКИ
САМОЛЕТИ

НАКЛОНЕН
ШРИФТ

ГЕРОЙ НА П.
СПАВЕЙКОВ
"РАЛИЦА"

МЯРКА
ЗА СИЛА

ПАРАЗИТИ В
ЧЕРВАТА НА
ЖИВОТНИТЕ

СРЕДСТВО
ЗА ПИСАНЕ,
РИСУВАНЕ

ЦИТАТ В
НАЧАЛО НА
СЪЧИНЕНИЕ

РОМАН ОТ
РАФАЕЛ
САБАТИНИ

ЧАСТ ОТ
ЧОВЕШКИЯ
СКЕЛЕТ

МАРКА СКИ

ЯПОНСКИ
ОСТРОВ

ГЕРОИНЯ ОТ
ТВ СЕРИАЛА
"ОТДАДЕ-
НОСТ"

МУЗИКАЛНА
НОТА

ПОБЕДИТЕЛ-
КА В КОНКУРС
ЗА КРАСОТА

ГЕРОИНЯ НА
ХИБЕН
"НОРА"

МАРКА ПРАХ
ЗА ПРАНЕ

ПОДВИЖНА
ПОСТАВКА,
СТОЙКА

ШАЯЧНИ
ДРЕХИ

ЯПОНСКИ
ГМУРКАНКИ,
ЛОВЦИ НА
БИСЕРИ

ПРОЗВИЩЕ
НА АРТИСТА
КУЛИНАР П.
БЪЧВАРОВ

СПОРТНО
РАВЕНСТВО

НАШ
ДИРИГЕНТ

РЕЧНИК: ЕЛИС, ЕРЕБУС, ИТАЛИК, КЛАРИТИН, КОРИНА, ЛАТАМ, РАНИТИДИН. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 31:

ВОДОРАВНО: Багдад. "Видимо доволни". "Гео". Араб. Радикали. Ано (Жан-Жак). Ора (Рита). Агогика. Икар. Ефес. Саридон. Реване. Криводол. Илич (Мирослав). "На". "Изабо". Танас. Ле. Очи. Екар (Жан). Анадир. Кан. Ра. Пи. Онеса (Анда). Гранулом. Повест. Тремор. Палета. Есе. Ода. Игумени. Инки. Ерак. Тони Дачева. Тан (Карой). Цвик. Сините камъни. Ни. Акари. Итал (Иоан). Тарикати.

ОТВЕСНО: Магнерич. Русева (Койна). Геофизика. Ерик. Едо. Ева. АНТ. Ака. "Особен урок". Удар. Док. Лед. Си. Расо. Аромати. ЯВА. Алерамо (Сибिला). Они. Ибар. Ринит. Яд. Ги (Фабрис). Гита. Ирод. Пудел. Имаго. Мак. Единит. Печат. Адик. Ла. Ипанема. Окарина. Оливър ("Приключенията на Оливър Туист"). Ива. Ечанове (Хуан). "Ани". Олив. Санети (Хавиер). Ик. Еликан (Лари). Десант. Аналист. Кант. Микре. "Ера". Чинии.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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-сун

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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

Българските младежи донесоха 7 медала

27-те български участници на младежките олимпийски игри в Нанджинг донесоха на страната ни 3 златни и 4 сребърни отличия. За сравнение на първия подобен форум - в Сингапур през 2010 г., имаме две титли във вдигането на тежести и един бронзов медал в леката атлетика.

"Вървим в правилната посока. Трябва да вдъхваме кураж на младите", обяви при завръщането на отбора ни от Китай зам.-министърът на спорта Йордан Йовчев, който е и рекордьор за България с 6-те си участия на олимпиади при мъжете.

Тодор ИВАНОВ

В далечен Китай най-успешният спорт за България се оказа боксът. Тримата ни пратеници се завърнаха с титла, сребро и пето място. Златото грейна на гърдите на 18-годишния софиянец Благой Найденов, който през април спечели и световната титла за младежи в кат. до 81 кг. Малко не

да се бие за медал.

Състезателите в традиционно силните български спортове - вдигането на тежести и борбата, затвърдиха позициите си и отново спечелиха медали. Титлата е за най-големия талант в щангите при подрастващите Божидар Андреев, а в борбата сребро взе Кирил Милов. Божидар и джудистката Бетина Темелкова, която стана втора, пък направиха сливенското спортно училище най-успешното в България на игрите. За да посрещне героите си, още на летище София бе дошло цялото ръковод-

ство на школото.

Третата титла бе извоювана от Лидия Ненчева в спортната стрелба в една от новите дисциплини - смесените отбори, където тя си партнира с Владимир Свечников от Узбекистан. Успехът на младата надежда на пловдивския "Тракия" е символ на хвърления от новата шефка на федерацията Мария Гроздева мост към този клуб, а и към всички работещи хора в стрелбата.

Със сребро от игрите се завърна и ансамбълът ни по художествена гимнастика за



Тримата шампиони за България - Благой Найденов, Лидия Ненчева и Божидар Андреев (от ляво надясно)

Снимка Sportmedia.tv

девойки. Медалът дойде като финална награда за целия положен труд от страна на момичетата и треньорката им Камелия Дунавска през годините, тъй като нашите получиха квотата в последния момент, заменейки отказалия се тим от Океания. От догодина 15-годишните грации ще трябва да се състезават при жените и участието им в Нанджинг бе пове-

че от добра закалка.

Така младежите доказваха, че в малка България се раждат и растат големи таланти. Отговорността от тук напред е на спортните функционери. От тях се очаква да направят всичко възможно, за да ги задържат и доразвият, така че да имаме подобни успехи и на олимпиадите при мъжете и жените.

Президентът на МОК: Игрите бяха на иновациите



Томас Бах демонстрира своята откритост към новостите с колективно селфи по време на откриването на игрите

"Това бяха игри на иновациите." С тези думи президентът на МОК Томас Бах охарактеризира завършилата преди дни в Нанджинг втора младежка олимпиада. Много добре бяха приети нестандартните формати на състезанията: 3x3 баскетбол, хоккей 5, 8x100 м атлетическа щафета из улиците на града и надпреварата за баскетболни трикове и умения. Същевременно ръгбито и голфът се появиха в олимпийската програма с поглед към Рио 2016, а много международни федерации експериментираха нови дисциплини с миксотборите на спортисти от различни държави, състезавали се под олимпийския флаг.

МОК вплете много

умело и успешно в игрите в Нанджинг стратегията за използването на глобалните социални мрежи. Още в речта на откриването Томас Бах извади от джоба си смартфон и призова всеки на стадиона да направи селфи и да го сподели с приятели по цял свят. Социалните медии изиграха огромна роля в развитието на младежките игри, в които МОК инвестира много средства и ресурс. Споделянето с #YOGselfie hashtag достигна 400 милиона души в първите 24 часа след призова на Томас Бах. Само за Китай имаше 57 милиона поста, включващи този hashtag, а като цяло от страната домакин 147 милиона постваха с #nanjing2014.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg



На 9 септември стартира битката за Евро 2016

На култовата дата 9 септември, на която днес малко от младите хора знаят какво се е случило, българският национален отбор по футбол започва квалификационната си битка за Евро 2016. Първият мач е в Баку срещу Азербайджан, а в групата са още отборите на Италия, Хърватия, Норвегия и Малта.

Списъкът с футболисти, на които ще разчита селекционерът Любослав Пенев, изненада мнозина. Странен е изборът на Тодор Неделев например, който от миналата календарна година насам има изиг-

рани точно 15 минути за отбора си Майнц, ако не броим и трите мача, отново непълни, в долните дивизии на Германия.

Симеон Славчев също не играе в новия си отбор. За сметка на това пък го няма Тонев, който записа 17 мача за Астън Вила миналата година, а сега е в Селтик.

Другите любопитни решения са двете повиквателни за футболисти от китайския Шъдзяджуан - Георги Илиев и Емил Гьргоров. Отборът играе в местната Б група и информацията за него е повече от оскъдна.

Списъкът на Пенев за мача с Азербайджан:

Вратари: Владислав Стоянов и Иван Чворович (Лудогорец), Божидар Митрев (Локомотив Сф);

Защитници: Николай Бодуров (Фулъм), Иван Иванов (Базел), Станислав Манолев (Динамо Москва), Йордан Минев (Лудогорец), Страхил Попов (Литекс), Александър Александров (Лудогорец), Апостол Попов (ЦСКА), Илия Миланов (Литекс), Веселин Минев (Левски);

Полузащитници: Светослав Дяков и Христо Златински (Лу-

догорец), Владимир Гаджев (Левски), Симеон Славчев (Спортинг), Георги Миланов (ЦСКА Москва), Георги Илиев (Шъдзяджуан), Михаил Александров (Лудогорец), Тодор Неделев (Майнц 05);

Нападатели: Венцислав Христов (Берое), Емил Гьргоров (Шъдзяджуан), Ивелин Попов (Кубан), Андрей Гълъбинов (Ливорно), Илиян Мицански (Карлсруе).

Забележка: Вероятно, когато броят на вестника излезе от печат, ще са отпаднали част от футболистите за пътуването до Баку.

„Лудогорец“ постави рекорд по цени на билетите

"Лудогорец" може да са доволни, че поставиха първия си рекорд още преди да дебютират в груповата фаза на Шампионската лига. Ръководството на клуба определи цени на билетите, които никога до този момент не са се

виждали по нашите географски ширини за спортно събитие. Гостуването на Реал Мадрид естествено е с най-скъпите билети - от 50 до 100 лв. Зрителите ще влизат на двубоя срещу Ливърпул с билет от 45 до 90 лв., а срещу Базел

- от 30 до 80 лв.

В таблицата по-долу можете да видите всички цени по сектори.

Има вероятност обаче да не се стигне до продажба на мачове поотделно, тъй като в края на седмицата се пускат само пакетни би-

лети за трите домакинства общо, като отстъпката е 5 процента. С други думи, ако искаш да гледаш мачовете на "Лудогорец" на Националния стадион "Васил Левски" в груповата фаза на Шампионската лига и си купиш пакет от сектор А, ще ти струва не 270 лв., а 256,50 лв., в сектор В - 194,75 лв., а в секторите Б и Г - по 147,25 лв.

Пропуските ще бъ-



дат пуснати в мрежата на Ивентим, като пунктовете за продажба ще има в по-големите градове на страната, а касите на Националния стадион "Васил Левски" ще работят в пълния си капацитет. Списък на всички пунктове можете да намерите на

клубния сайт и на eventim.bg.

До 25 септември ще бъдат продавани само споменатите пакети с 5% отстъпка и едва тогава започва единичната продажба на билети за първия мач с Реал Мадрид.

Отбор	Сектор А	Сектор Б	„Лъвчетата“	Сектор В	Сектор Г
ФК Реал Мадрид	100 лв.	50 лв.	60 лв.	75 лв.	50 лв.
ФК Базел	80 лв.	30 лв.	40 лв.	60 лв.	30 лв.
ФК Ливърпул	90 лв.	45 лв.	55 лв.	70 лв.	45 лв.

DOLOREN хвърли болката!
Ibuprofen

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката. За пълна информация: **ЕСОФАРМ**

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

Долорен е ефективен при:

- Главобол
- Мускулно-ставни болки
- Болки в кръста
- Зъбобол