



Бизнесът поема предизвикателството, наречено Планът „Юнкер“
На стр. 5



Представяме ви: проф. Славчо Томов, ректор на Медицинския университет - Плевен
На стр. 19



Първият национален безплатен седмичник

Брой 18 (145), 12 - 18 май 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Проф. Емил Ботев,
Водещ сеизмолог, БАН:
Земните недра са по-недостъпни от Космоса

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Конституцията ни безспорно се нуждае от промени, въпросът е какви

На стр. 4

БДЖ представи план за съживяване на дружеството

На стр. 6

Качеството на обучение във висшите училища ще определя субсидията от държавата

На стр. 11

Наближава традиционният пролетен базар на книгата в НДК

На стр. 12



Интернет влезе в... джоба ни

Пазарът на умните телефони е един от най-бързо развиващите се в света

На стр. 9



На стр. 20-21



Националният парк „Тикал“ е задължителна спирка по пътя на маите

На стр. 29

ESOPHARM
Memostore
30 capsules

За допълнителна памет -
Memostore
...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

Memostore

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

ESOPHARM

Наши ученици Взеха сребърни медали на Олимпиада по природни науки

На състоялата се от 26 април до 3 май 2015 г. в гр. Клагенфурт, Австрия, XIII олимпиада по природни науки на Европейския съюз за ученици до 16-годишна възраст двата български отбора завоюваха сребърни медали. Отличените са: Кристина Костадинова (X клас, НПМГ "Акад. Любомир Чакалов", София), Виктория Христова (X клас, НПМГ "Акад. Любомир Чакалов", София), Димитър Ружев (X клас, СМГ "Паисий Хилендарски", София),

Димитър Каразапрянов (X клас, ПМГ "Добри Чинтулов", Сливен), Ивана Андреева (XI клас, Американски колеж, София), Александър Иванов (X клас, СМГ "Паисий Хилендарски", София).

Ръководители са преподавателите от СУ "Св. Климент Охридски" проф. д-р Адриана Тафрова (химия, координатор за България) - Факултет по химия и фармация, доц. д-р Снежана Томова (биология) - Биологически факултет, и доц. д-р

Мая Гайдарова (физика) - Физически факултет.

България участва за осми път в тази олимпиада, която се отличава от други подобни състезания с това, че състезателите работят екипно върху комплексни експериментални задачи от областта на физиката, химията и биологията.

Заслуга за подготовката на учениците имат техните учители, както и преподаватели от Софийския университет.



В олимпиадата взеха участие 150 ученици от 25 държави.

Само 54% от българите използват интернет

Българите използват интернет по-малко от средното равнище в ЕС, показват данни на Европейската комисия. Едва 54% от сънародниците ни са част от глобалната мрежа, докато средно в страните от ЕС техният брой е 75 на сто. По този показател сме на предпоследно място, като след нас е само Румъния.

Когато подготвят пътуване, едва 12% от българите ползват интернет, докато 18% от европейците закупуват билети, определят маршрут и резервации през глобалната мрежа.

Както се очаква обаче, водещи сме по слушане и сваляне на музика, игри и видео - при нас го правят 57% от интернет потребителите, докато в Европа средният процент е 49 на сто.

Драстично се различава процентът на малки и средни предприятия, които извършват продажби онлайн - у нас те са 5,5%, докато в Европа са 15 на сто. Една от вероятните причини са транспортните разходи.

В България цели 37% от работещите никога не са ползвали интернет, за разлика от Европа - там този процент е 18 на сто.

Интерес представляват цифрите за покритие в селските райони. Докато в България има села без ток, покритие на мобилните телефони и без обществен транспорт и пътища до тях, европейското изследване показва, че 26% е покритието обаче с високоскоростен широколентов достъп (достъп от следващо поколение) от домакинствата в селските райони (с плътност на населението под 100 души на км²). За сравнение, в Европа този процент е 18 на сто.





credoweb™
HEALTH EXPERTS



Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Искам да припомня, че България е парламентарна република по конституция. В тази конституция също така е записано, че църквата е отделена от държавата. Стойността на това, което направи БПЦ по отношение на Симеон, е равностойна на това, което може да направи всеки, какво да кажа, автономен университет и неправителствена организация. Тя може, ако иска, да обяви Симеон Саксбургготски и за император дори на Византия, каквото се канеше да се обяви дядо му - цар Фердинанд - през 1912 г., който даже си беше приготвил и атрибутите и се снимал дори с тях. (...) Не виждам никакви опасения от това освен усещането, че църквата се меси в политическия живот, което не е нейна работа. Ще припомня, че още през Средновековието църквата издигна лозунга "Кесаревото - кесарю, Божието - Богу!", което означава, че всеки трябва да си гледа неговите дела. Църквата да си се занимава с божии дела, а държавата да си гледа нейните.

Божидар Димитров,
"Труд"

Излишно е да се драматизира решението на Светия синод в молитвите си да споменава името на Симеон II като цар на българите, тъй като Симеон II си е роден цар. Днес той е монарх без царство, но това не означава, че някой може да му отнеме царското достойнство. Не е необходимо съветниците на президента да предизвикват паника и да говорят за конституцията, за

Решението на Св. синод да обяви Симеон за „цар на българите“

парламентарната република. Не може да има цар без царство в една парламентарна република. Това, исторически погледнато, не е учудващо за мен. Не може президентът да се намесва в решенията на Светия синод. Това е една независима институция и Българската православна църква има традиции.

Акад. Георги Марков,
Агенция "Фокус"

Да говорим за цар на българите в република е най-малкото неадекватно. Вероятно и затова президентът призова Синода да преосмисли решението си. Какви са мотивите на митрополитите засега не е ясно, защото никой все още не е обяснил действието, станало на всичкото отгоре в навечерието на 1150-годишнината от покръстването на българите. Вероятно обясненията ще бъдат продиктувани от канона или по-скоро от неговото тълкуване.

Иван Филчев,
"Стандарт"

Името на Симеон Саксбургготски и досега звучи в храмовете ни, но без регламент на Светия синод. Широката публика може да не знае, но църквата, или поне висшият клир, отдавна при-

ема Симеон за цар на българите. Как точно - не е ясно. Още през 2005 г. русенският митрополит Неофит, патриарх днес, казва, че е цар. Не е известно Саксбургготски да е миропомазан. Няма свидетелство за такъв акт, за повечето истории не е. Но монархисти, Симеон и църквата твърдят, че е.

Диян Божидаров,
"Сегга"

Но църквата е отделена от държавата и никой не може да се бърка - нито президент, нито портнер, кого упоменава в своите богослужения и това важи за всички вероизповедания. От гледище на Симеон Саксбургготски обаче трябва да се припомни един бесспорен факт - църквата е помазала за цар г-н Саксбургготски във времето, когато той е станал действащ държавен глава и цар на България, макар и малолетен, чрез регентство.

Борислав Цеков,
Дарик радио

Но тогава, пак казвам - не е възможно, логически не е възможно, ако за Св. синод Симеон е "цар" (български, разбира се, а не някакъв друг), президентът на Република България да е за него "държавният

глава", а управляващото по силата на излъчеността си от Народното събрание на (Република) България и назначено с указ на президента на (Република) България правителство да е българският "Правителствующий синклит". Църквата не може да признава двама "държавни глави", а правителството да бъде за нея правителство на две институции (на нейния цар по свещено право и на нейния републикански парламент - по държавно). Ето защо Св. синод на БПЦ дължи отговор какъв е според него, след решението му да споменава Симеон на Великия вход като "цар", президентът на републиката и най-вече какъв е за Св. синод статутът на самата република, след като за него, по силата на свещено-правен акт, българите имат "цар" и този цар е именно цар на българите.

Калин Янакиев,
kultura.bg

Спомнете си 1996 г. с какъв ентусиазъм в църковните среди Симеон беше посрещнат и в "Свети Александър Невски" му се пяха онзи химн, който някога е пян за баща му "Боже, царю на царете, Боже, царю ни пази". Това са все такива индикации, които няма как да не ни карат да се замис-

лим какво в крайна сметка витае в главите на нашите синодални архиереи. И ако тези процеси по някакъв начин бяха съдържани, аз лично започнах да го отдавам това на опита в известна степен и на мъдростта на патриарх Максим, който освен всичко останало беше свързан и с режима преди 1989 г., но очевидно от гледна точка и на нашето съвремие бившият ни патриарх, покойният ни патриарх си даваше ясна сметка колко е несъстоятелна тази теза.

Горан Благоев,
Радио Пловдив

В България властта произтича от народа. Тя не произтича от волята на Господ или по някакви религиозни причини. В крайна сметка ние сме взели решение като нация, като народ да живеем в република, да живеем в демокрация и това е основата на властта в страната. Каквато и да е логиката на решението на Българската православна църква, то не може да противоречи на тази логика и ми се струва, че като общество ние стоим здраво зад тази позиция.

Даниел Смилов,
Радио "Фокус"

ПОСОКИ

Избирателят като гориво



Петър ГАЛЕВ

Напук на научната физика в България може да опровергаем невъзможността да съществува двигател без източник на енергия. Жалкото е само, че не става въпрос за нещо действително полезно, а за един неизтребим засега вид политическо животно. Всъщност въпросният психо-физически феномен съвсем не е без енергия. Горивото му са тези избиратели, които всеки път вярват, че най-сетне са намерили истинския спасител на държавата. По правило той е понатрупа с минителна ефирна популярност чрез журналистика тип "бюрок", "народен трибун" и "последна инстанция". През това време обаче зад фасадата на безкомпромисен защитник на правдата е обслужвал съответни интереси и е напълнил няколко стабилни банкови сметки. Парите веднага привличат дежурни персони, вървящи с някаква емблема пред името си, които отдавна са се научили да те гледат в очите, без да мигат, и да не изпитват срам от нищо. Те тутакси ама от сърце подкрепят поредния пишеман политико-журналист, с което дават неоспорими аргументи на гневния избирател да маркира новата партия в бюлетината. И така да задвижи безотказната верига "власт - пари - власт", като чрез наказателния си вот накаже основно и май единствено себе си. А когато електоралната единица проумее окончателно, че е изстреляла във висините безочлива, безпринципна, лъжлива, неграмотна и вредна персона, на хоризонта винаги се задава, ама този път верният човек. Но не си мислете, че предишният потъва безвъзвратно. Нали затова е перпетуум мобиле? То ще са трансформации, коалиции и съглашения, само и само да се докопа за още един мандат до държавната субсидия. А след това не го мислете до девото коляно!

СТОП КАДЪР



Президентът Росен Плевнелиев, премиерът Бойко Борисов, кметът на София Йорданка Фандъкова, вицепрезидентът на Европейската комисия Кристилина Георгиева, инж. Стоян Братоев и министри откриха продължението на столичното метро до Бизнес парк



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Само текстовете за правосъдието ли трябва да се пишат в конституцията



Проф. Александър Джеров,
юрист, дългогодишен
парламентарист

Все още не са ясни намеренията

Ние сме блокирани от конституцията. Ако се променят въпроси за управлението, принципните въпроси, задължително трябва Велико народно събрание. Ако е нещо по-дребно, което подлежи на промяна, може да се извърши и от Обикновено народно събрание със съответните фази, със съответната бройка на народни представи-

тели. В момента съществува един елементарен подход по въпросите. Когато искаш да измениш конституцията, когато искаш да създадеш правна норма, първо се обмисля какво целиш, какво ти трябва, какво трябва да стане и тогава се говори. Засега се казва, че ще изменяме конституцията. Но въпросът е какво точно ще изменя-

ме. И когато станат ясни намеренията, защото все още не са, тогава може да се говори за Велико или Обикновено народно събрание. Иначе другото са само приказки, за да се показваме, че разбираме. Ние започваме да говорим за промени на конституцията, без да имаме другото. Това не е сериозно.



Атанас Славов, доктор
по конституционно право

Трябва да се узакони гражданската инициатива

Фокусът на тази конституционна промяна, която е предложена в момента, ще бъде съдебната власт, защото проблемите в съдебната власт са от две десетилетия и има международни препоръки, които трябва да изпълним. Така че това са безспорни промени, които трябва да бъдат въведени. Но като експерт по конституционно право бих казал, че има още няколко текста, които трябва да бъдат променени. Има консенсус в обществото, че гражданите трябва да имат възможност пряко да сезират Конституционния съд, когато техни права и свободи са нарушени със закон. Такава възможност българските граждани нямат, а гражданите в по-

вечето страни - членки на ЕС, имат такава възможност. Конституционните съдилища, там където функционират аналогично на българския модел, имат конституционна жалба или алтернативна възможност редовните съдилища, не само върховните съдилища, да сезират пряко Конституционния съд. Това е една от промените, които трябва да се направят. Другата промяна е възможността гражданите да инициират законодателство, законопроекти чрез така наречената гражданска инициатива. Както депутатите могат, както МС може, така и гражданите, когато са събрани подписите на 10, 15, 20 хиляди граждани с избирателни права, да могат да

иницират законопроекти. Това би отворило законодателния процес по отношение на гражданите. Защото това, което сега се получава в момента, е, че корпоративните лобита имат пряк достъп до парламента и могат чрез депутатите да вкарват свой законопроект. А активните граждани нямат такава възможност. За промените, за които говорим в момента в главата "съдебна власт", възможността гражданите да инициират законопроекти и индивидуалната жалба до КС, не е необходимо свикването на Велико народно събрание. Такива промени могат да се извършат от действащото Народно събрание.



Димитър Гочев, юрист,
бивш конституционен съдия

Време е да свикаме Велико народно събрание

Това, което е свързано с идеята за съдебна реформа, е преди всичко статутът на Висшия съдебен съвет. Статутът и функциите на един конституционно определен орган, който по силата на теорията и при тълкувателно решение на КС представлява част от устройството на държавата. По тази причина изменението на конституцията трябва да бъде извършено от Велико народно събрание. Щом ще трябва да се свика Велико народно събрание и да се промени статутът на ВСС и на прокуратурата, която също е част от държавното устройство, трябва да се използва възможността да се направи генерален ремонт на действащата конституция. Или още по-добре - нова конституция, която да бъде приета. Има много идеи в това отношение. Моето мнение е, че

при една нова конституция би трябвало да остане конституционният модел на парламентарна република, да се запази принципът на върховенството на закона и демократичните принципи на конституцията. Но би трябвало да се използва възможността да се въведе конституционната индивидуална жалба. В обществото цари виждането, че би трябвало да се променят някои неща, свързани с конституционната уредба на избирателното право - задължителността на гласуването, активното и пасивното избирателно право, които също има нужда да бъдат променени. Аз съм привърженик на качествата на действащата конституция, но в същото време съм убеден, че настъпва моментът, когато трябва да се мисли за нова конституция на XXI

век. Ние сме част от една международна общност, каквато е ЕС, и това налага някои конституционни промени. Защото това, което специалистите наричат споделян суверенитет, трябва да бъде конституционно уреден. Затова моето мнение е, че е по-добре да се мисли за нова конституция. Смятам, че това би станало по един лек начин. Свикването на ВНС трябва да стане след изработването на проект, той да бъде добре обсъден и да бъде постигнато съгласие по него. Убеден съм, че би могло да стане. В основните пунктове има добронамереност и съгласие между политическите сили и специалистите в тази материя.

BULGARIAN
BUSINESS
LEADERS
FORUMIn association with
International Business Leaders Forum

Петя ДИМИТРОВА

"Десет години след подписването на договора с ЕС няма политика с европейски измерения, която да не е важна за България. За репутацията на нашата страна това е Планът "Юнкер", обяви вицепремиерът Меглена Кунева по време на дискусията "България от Шенген до Брюксел", организирана от Българския форум на бизнес лидерите.

Тя напомни, че механизъмът за финансиране на частния бизнес няма краен срок, а задължение на държавата е да даде пълна информация и да улесни начина как предприемачите ще участват и ще печелят проекти.

Концепцията на Плана "Юнкер" е частните пари да работят за голямата икономика на всяка страна. По думите на вицепремиера инициативата може да се сравни с гаранция за риска, който един предприемач прави при избор на бизнес план.

Неотдавна Жан-Клод Юнкер, председател на Европейската комисия, даде пример, като сравни риска пред инвеститор, който се опитва да изгради бърза интернет връзка в село в Пиренеите, и подобен проект в Париж, където вложението се изплаща значително по-бързо.

"Целта е да преценим, че може да се развива общността във всяко място в Европа, и да дадем гаранция на инвеститора", разкри идеята за подпомагане на частния бизнес Кунева.

Планът "Юнкер" се разглежда като гаранционен фонд, подпомагащ проекти на бизнеса,

които трудно получават пазарно финансиране. До юни ще са готови необходимите промени в законодателството, но Европейската инвестиционна банка (ЕИБ) вече е одобрила няколко проекта. В Ирландия започва изграждането на 11 здравни центрове, бази-

рани на частна инициатива, а подкрепата в Испания е насочена към проект за връзката между наука и здравеопазване. По същата програма ще се финансира хърватски публичен проект за изграждане на летище.

Планът на Жан-Клод Юнкер предвижда масово привличане на бизнеса в публично-частно партньорство (ПЧП) в ЕС. Неговата цел е да се осигури финансов ресурс за инвестиции, за които нито Брюксел, нито страните членки разполагат с достатъчно налично финансиране. Екипът на новия председател на ЕК си поставя задача да привлече от бизнеса 315 млрд. евро, от които по-малко от 10% ще са от бюджета на ЕС. Полша, която е най-голямата икономика в Централна и Източна Европа, реагира много бързо и властите във Варшава намериха 8 млрд. евро за Плана "Юнкер".

Кандидатстването за финансиране става през платформа и задачата на ЕИБ е да определи проектите, които ще имат добавена стойност, а съотношението между инвестиция и очаквани ползи се определя като 1:15.

"За да заработи в България Планът "Юнкер", е необходимо да продължим да усъвършенстваме ПЧП. На всеки две години трябва да се прави отчет как работи законът и да се направи план за изменението му - обяснява Кунева. -

Планът "Юнкер" е възможност и предизвикателство за българските предприемачи

• Европейската инициатива ще финансира проекти на публично-частното партньорство

За нас е много важно да направим добре работещ закон за обществени поръчки, което ще даде шанс на бизнеса да натрупа опит и история с проекти и ПЧП."

Правителството разчита, че в диалог и консултация с бизнеса ще изясни модела за реализиране на проекти по Плана "Юнкер". "Можем да направим собствен подпомагащ инвестиционен фонд, без да навлизаме в държавната помощ", смята като подходяща форма за финансиране вицепремиерът. Начинът според нея е с интернет платформи или директни центрове за консултации бизнесът да получава съвети как да кандидатства със силни проекти.

На въпрос на предприемачите за поемането на отговорност Кунева е съгласна, че е необходим борд, който да оценява обществените поръчки.

Българската банка за развитие и Агенцията за инвестиции също трябва да имат активна роля в този процес.

"Ако приемем, че можем да вървим към саморегулация, нека бизнесът направи крачка", препоръча вицепремиерът. Нейните очаквания са бързо развиващият се ИТ сектор у нас да е сред първите, които ще успеят в рамката на Плана "Юнкер", а влизането на страната в Шенген ще отвори нови възможности пред българите.

"За българските предприемачи сериозно предизвикателство са иновациите, защото Планът "Юнкер" е ориентиран към дигитализация и индустриализация. Темите за здравето, за живота, за възстановяване-

то на личността са едни от най-важните, които са свързани с целия програмен период. Внесохме няколко проекта и един от тях е пряко свързан с иновации в сферата на производство на биопродукти и възстановяване на здравето", обясни зам.-министърът на икономиката Даниела Везиева.

Ивайло Пенчев, собственик на "Уолтопия" - световен лидер в изработването на изку-

ствени стени за катерене, настоява

чуждестранните специалисти, които не идват от ЕС, да получават по-бързо разрешителни за работа,

а не да ги проучват шест месеца, както е в момента. "Щом аз съм го избрал, не е нужно ДАНС да проверява дали ИТ экс-

пертът от Украйна е разбойник", коментира предприемачът, който вече е реализирал проекти в 42 страни на шест континента. Той е на мнение, че качеството на образованието се понижава, и поиска от вицепремиера Кунева "ако може, десните партии от Реформаторския блок да натиснат левите партии и да стане по-лесен начинът тези специалисти да влизат в България, като им се издават "синя" или "зелена" карта".

"Целта е да привлечем "нахъсани" специалисти от Украйна, Русия, Индия, Пакистан. Те няма да ползват социални придобивки, ще има бариери и те ще ползват частни здравни и социални фондове, като внасят осигуровки", заяви Пенчев.



tel
Tu Voгуиш

Малкият бизнес заслужава повече, за да расте.

24⁹⁰ лв./мес.
с Мтел смарт фикс

Мтел смарт фикс

- 500 минути за национални и международни разговори
- 2000 MB мобилен интернет
- 500 минути за национални и международни разговори
- 50Mbps офис интернет

Посочената цена е месечна такса без ДДС за трите услуги. Важи с абонамент за 24 месеца. В пакета може да се включат до 2 услуги по съществуващ абонамент, ако го изтичане на срока му остават до: 6 месеца - за мобилен интернет и фиксирана услуга чрез box устройство; 3 месеца - за офис интернет. Трафикът на данни за мобилен интернет на максимална скорост важи в мрежата на Мтел и след изразходването му скоростта се намалява до 64 Kbps. Включените минути за национални разговори са към всички мобилни и фиксирани мрежи (без номера от фирмената група и специализирани услуги, както и без разговори към 0700/1700 за box устройството). Международните разговори са към мобилни и фиксирани мрежи в САЩ и Канада и към Зона 1. Повече информация на *88 и mtel.bg.

Бисер ТЕРЗИЕВ

"БДЖ - пътнически превози" ще качва билетни касиери във влаковете си по дестинациите, по които най-много хора пътуват гратис. Това е една от мерките за съживяване на дружеството, заложена в "Плана за оздравяване и развитие на Групата на "Холдинг БДЖ" ЕАД за периода 2015-2022 г."



БДЖ се опитва да стъпи на твърда почва

Огромният документ от над 500 страници, подготвян с усилията на 54 служители от ръководството на холдинга повече от три месеца, беше представен пред депутатите от транспортната комисия в парламента и е публикуван за обществено обсъждане на сайта www.bdz.bg. В близките дни, след като бъдат взети предвид всички направени забележки, документът ще бъде внесен за обсъждане и гласуване в Народното събрание. Целта е той да бъде одобрен от основните политически партии и да бъде изпълняван от всички правителства до 2022 година. Именно защото гратисните пътувания на къси разстояния лишават "БДЖ - Пътнически превози" от солидни приходи, качването на касиери във влаковете е една от първите заложи в плана за оздравяване мерки. В началния етап **билетни касиери ще бъдат качени в пътническите влакове, които се движат от София до Драгоман, Мездра, Пловдив, Карлово и в обратна посока.**

Това са все направления, по които повече от четвърт век работещите в София масово пътуват без билети или с т. нар. "жетони" - пътникът пуска в джоба на кондуктора едно левче (жетонче), а той пък си затваря очите, вместо да издаде билет на реалната цена от 2-2,50 или 3 лева. На втория етап касиери ще започнат да продават билети

и във влаковете по направленията от Пловдив за Карлово, Пещера, Панагюрище, Чирпан, Първомай и обратно. На третия етап касиери вече ще има и във влаковете, които пътуват от Варна за Добрич, Шумен и Комунари и обратно, както и между гарите Димитровград и Ст. Загора, Бургас и Сливен, Плевен и Левски.

Качването на билетопродавачи във влаковете няма да доведе до увеличаване на персонала, категорични са от БДЖ. След като бъде монтирана и пусната в експлоатация новата електронна билетоиздаваща система на "БДЖ - Пътнически превози", касиерите ще бъдат снабдени с PDA устройства за по-бързо обслужване на пътниците. Очакваният ефект от тази мярка е увеличаване на приходите с 2,575 млн. лв. до 2022 г. Необходимата инвестиция за закупуването на 507 PDA устройства обаче е 1,014 млн. лв., а годишният абонамент за тяхната свързаност със сървъра е 66 хил. лв., или общо 462 хил. лева за целия 7-годишен период на действие на плана.

Разширяването на мрежата за продажба на билети чрез сключване на договори за франчайз с търговски

дружества е друга оздравителна мярка за "БДЖ - Пътнически превози", заложена в плана. Очакваният резултат от това е повишаване на приходите от билети общо със 114 хил. лв. до края на 2022 г., или със смешните 16 хил. лв. годишно.

"БДЖ - Пътнически превози" ще похарчи и 60 хил. лв. за закупуването на 5 автомата за издаване на билети, които ще монтира на гарите София, Баня, Искър, Волуяк и Илианци. Заедно с инвестициите, които дружеството ще направи за СОТ и видеонаблюдение, разходите за автоматите за 7-те години ще бъдат 84 500 лв., а приходите от тях - само 83 000 лева за целия период на действие на плана, което ги прави повече от неоправдани.

След въвеждането на електронна билетоиздаваща система всички каси ще имат достъп до интернет, което ще даде възможност да предлагат на пътниците и други услуги, като издаване на международни жп и самолетни билети, плащане на сметки за ток, вода, отопление и мобилни телефони, наемане на автомобили, за продажба на талони за лотарийни игри и др., пише още в плана за

оздравяване на "Пътнически превози".

Чрез промени в графика за движение на влакове в БДЖ се надяват да увеличат приходите за периода до 2022 г. с 240 хил. лева.

За целта в крайградските райони сутрин и вечер влаковете ще се движат на 30-40 мин, а в останалото време - разредено. Освен това БДЖ се готви да осигурява и довеждащ транспорт до гарите, които са извън населените места, от типа на Сандански, Бяла, Горна Оряховица и др., като го съобрази с разписанието на влаковете. При наличието на голям пътникопоток "БДЖ - Пътнически превози" се готви и да организира комбиниран превоз влак - автобус до близки населени места, с което за първи път от 25 години ще започне да конкурира автобусния транспорт. Въпреки това ефектът от тази мярка се изчислява на 648 хил. лева до 2022 година.

Чрез разширяване на пазарния дял на атракционните пътувания с двата специални влака

"Корона експрес" (наричан още "Царският

влак") и "Витоша експрес" (композицията, която е превозвала Тодор Живков, Ким Ир Сен и други комунистически величия) в "БДЖ - Пътнически превози" се надяват да увеличат приходите си с 3,1 млн. лв. до 2022 година. Планира се и отдаването под наем на кетърингови или други търговски фирми и на 4 бистровагона и на един бюфет-вагон, печалбата от което за 7 години ще е 400 хил. лева.

Най-голям ефект в оздравителния план за "БДЖ - Пътнически превози" обаче се очаква от продажбата на

неоперативни движими и недвижими активи - общо 15,377 млн. лв. за 7 години. Сред тях са 16 стари латвийски моториси и 100 пътнически вагона, а също и много сгради и терени. Заедно с продажбите на "БДЖ - Товарни превози" приходите от неоперативни активи от двете компании се очаква да надхвърлят 60 млн. лв. до 2022 г.

И трите сценария за развитие на "БДЖ - Пътнически превози" предвиждат съкращаване на 1717 души до 2022 г. - 471 през 2015 г., 646 през 2016-а и още 600 до 2022 година. В същото време обаче оздравителният план залага и нарастване на средната работна заплата с 30,74 на сто кумулативно за целия 7-годишен период на действие на плана.

За успешната реализация на оздравителния план на "БДЖ - Пътнически превози" са необходими огромни инвестиции.

210 млн. лв. са заложи само за закупуване на 15 нови електромоторисни влакове според песимистичния и реалистичния сценарий на плана. Те ще обслужват най-натоварените и модернизираните жп направления София - Пловдив - Бургас и Пловдив - Свиленград, както и транспортния коридор IV Видин - София - Кулата, е записано в плана. В оптимистичния сценарий е заложило закупуване на още 15 моториси плюс 16 шинобуса (б.а. - самоходни вагони с дизелови двигатели). С тях ще бъдат обслужва-

ни всички натоварени направления в Северна и Южна България, като инвестицията в 30 моториси и 30 шинобуса ще бъде 430 млн. лв.

И трите сценария предвиждат график за обслужване на жп линията София - Пловдив с влакове, които тръгват на два часа.

В оздравителния план са посочени и цени за различни моториси в зависимост от производителя. Най-скъпи - 7-8 млн. евро, са моторисите "Сименс". Следват полските "Песа" (6,25 млн. евро) и чешките "Шкода" (5,9-6,9 млн. евро без ДДС).

За модернизацията на 12 локомотива "Шкода", серия 44, доставени през 1982/1983 г., в плана са заложили 60 млн. лв. инвестиции. След модернизацията скоростта на локомотивите ще бъде увеличена до 160 км/ч, а разходите им за електроенергия ще паднат значително. Чрез закупуване на електромери за локомотивите на стойност 364 хил. лв. компанията ще прави по 2 млн. лв. годишна икономия от тягова енергия.

Това е и най-високоэффективната от всички инвестиции,

за която имаше планове да бъде реализирана още преди повече от 10 години.

За рециклирането на 30 стари пътнически вагона са необходими 30 млн. лв., пише още в плана. За възстановяването на някои нови дизелови и електрически моториси "Сименс" са заложили 10 млн. лв.

Инвестициите в пътническия подвижен състав са крайно необходими, тъй като от наличните 714 вагона само 37 са на възраст до 5 години, докато 232 са на преклонните над 30 години.

Общите необходими вложения според реалистичния сценарий са около 325 млн. лв., а според оптимистичния - около 537 млн. лв.

Финансовият ефект от всички мерки за оздравяване на "БДЖ - Пътнически превози" според реалистичния сценарий на плана е 11,33 млн. лв. Според песимистичния сценарий ефектът ще е само 2,186 млн. лв., а според оптимистичния - 21,559 млн. лева за 7 години.

Как ще опишете на един млад човек защо е интересно да си сеизмолог?

- Никога не ми е задаван този въпрос и ще импровизирам. В училище печелех олимпиади по физика и по математика, което ми позволи без изпит да се запиша да следвам. Избрах физиката, тя много активно ползва математическото моделиране. Ориентирах се към природата на земните недра по-късно, когато от общия курс се прехвърлих във "Физика на Земята, атмосферата и Космоса". Любопитството ми беше предизвикано от популярните тогава астрономически хипотези за развитието на Вселената и на човечеството. Като младежи се вълнувахме повече от философски проблеми, не от материалното. В средата на 70-те започна строителството на сеизмична обсерватория на Витоша и като студенти ходехме там на бригада. Стана ми много любопитно практическото регистриране на сигналите, които идват от земните недра. И макар първоначално да бях заинтригуван от Космоса, изведнъж разбрах, че изследването на дълбоките земни недра е много по-труднодостъпно и по-предизвикателно. Тогава човечеството изобщо не можеше да пипне на повече от няколко километра.

- Какво се промени за 40 години?

- За огромно съжаление не се е променило много. В изследването на Вселената има далеч по-голям напредък, отколкото в проучването на дълбоките земни недра. Практическата сеизмология не е постигнала големи успехи в това да доведе до значимо намаляване на ефектите и жертвите.

Човечеството на този етап не може да предотвратява земетресенията. Може само по някакъв друг начин да намалява броя на жертвите, но не да съхрани инфраструктурата или жилищата - за разлика от другите природни бедствия, където може да влияе превантивно, примерно наводненията.

- Колко реалистично е да се надяваме на система за ранно предупреждение?

- За другите природни бедствия такива системи имат огромна ефективност. Проблемът при земетресенията е мигновена му реализация. В нашата страна огнищните зони са на разстояние една от друга на около 50-100 км - тоест имаме

Трябва да сме наясно със сеизмичната устойчивост на сградите

● С проф. Емил Ботев разговаря Галина Спасова



Проф. д-р Емил Ботев е ръководител на отдел "Сеизмология" в Националния институт по геофизика, геодезия и география при БАН, един от най-авторитетните ни експерти в областта на сеизмичните проучвания. Има стотици публикации в наши и чужди издания, работил е по десетки проекти, свързани със сеизмичното райониране, наблюдения и анализи.

за реакция на идваща вълна 10-20 сек, след като получим информация за току-що случващо се земетресение. Въздействието на вранчанското огнище върху нашата територия беше преекспонирано заради трагедията през 1977 г., когато паднаха две големи жилищни сгради в Свищов. Но то стана, защото партерните етажи бяха тотално преработени.

- Система за ранно предупреждение функционира ли някъде по света?

- Тя функционира и при нас, но е свързана именно с вранчанското огнище, защото е достатъчно далеч. Имаме в цяла Северна България датчици, които работят едновременно с румънската система. И когато стане земетресение във Вранча, техните приемници за 10 секунди, даже и по-рано, определят местоположението и приблизителната сила на удар. По електронен път се предава информация и знаем, че след около 40 сек в София ще има раз-

люляване, а след около 25 - в Русе, Силистра. Това е прилично време, за да могат хората да се спасят.

- ...ако има сигнализация и знаят какво точно да правят.

- Ако са обучени, ако са разиграли такава обстановка, за да не изпаднат в паника. Представете си какво ще настане при обявяване на земетресение след 10 сек. За целта е необходима организация, абсолютен контрол на евакуационни дейности, които евентуално се очаква да спасят много животи. И голяма информираност, организация, да не се ползват телефоните непрекъснато и да се блокира комуникацията. Такова нещо се получи даже при егейското земетресение миналата година на 24 май. Нямаме организация, тя съществува като план-график.

- Съобщено бе, че в Непал дни преди бедствието е имало сбирка на сеизмолози.

- Отдавна това място привлича погледите, за-

щото в непосредствена близост до Катманду са най-високите върхове на планетата. Това означава, че милиони години там работят едни от най-силните релефообразуващи процеси. И се знае, че катастрофалните земетресения са чести - през 70-80 години. Вярно, че на Земята има и по-големи релефни образувания, а на те са под вода. Марианската падина е място, където стават най-много земетресения. Близко до нея е потъването на Тихоокеанската плоча под Филипинската, а на не повече от 100 км е контактът между Филипинската, Тихоокеанската плоча и Гьлчето, където започва Японската островна дъга. И се приема, че от Камчатка идва един език от Североамериканската плоча, която обхваща всичко и контактува с Евро-азиатската. И това място беше Фукушима. В Непал движението са огромни, около 40 мм годишно. Но в Тихоокеанската дъга са 80-100 мм, стигат до 110 мм годишно при Чили. В България са 2 мм средно годишно, като имаме и ние 3-4 милиметра в Струмската сеизмична зона. Там през 1904 г. става земетресение със същия магнитуд като сегашното в Непал. Катастрофата под Симитли е била огромна, но се приема, че жертвите са не повече от 200, защото районът е бил ненаселен.

- А днес се безпокоим за сигурността на сградите.

- През 1979-а направихме карти на сеизмичното райониране, но строителните гилдии не искаха да харчат за сеизмично осигуряване. Само че в това райониране бяхме прогнозирали, че ще има развитие на процес извън класическите сеизмични зони. Тоест съществува Горнооряховска сеизмична зона, но и нейно продължение на североизток. И през 1986-а в Стражица стана земетресение, което, макар и слабо, засегна над 80 хиляди постройки. И млъкнаха критиците, тъй като разбраха, че прогнозният характер на нашата карта има основание, и се съгласиха да въведат ново сеизмично райониране. От 1987 г. има нов правилник и сградите, строени след това, теоретично би трябвало да издържат, особено за по-опасните сеизмични зони, дори на земетресение с магнитуд 7. След 1977 г. се внедри автоматизирана система в "Гражданска защита" за

Практическата сеизмология не е постигнала големи успехи в това да доведе до значимо намаляване на ефектите и жертвите

оценка на последствията. Много груба, тъй като и досега нямаме по градове точна информация за качеството на строителството, коя сграда как би пострадала. Това е проблем. Трябва да се направи точно картиране, да сме наясно със състоянието на сградите, в кои райони са най-уязвимите места, съответно да се подготвят точно за там спасителни и евентуално аварийно-

възстановителни операции.

Опитвам се непрекъснато да подчертая, че, слава богу, ние сме си "изстреляли патроните" натрупани напрежения. Споменах движението на повърхността са много по-бавни, защото ние сме встрани от фронтите действия на контакт между континенталните плочи. В Южна Гърция са 30-35 мм годишно. Т.нар. вулканска арка е северно от Крит, а ненапразно се смята, че минойската цивилизация е загинала именно при земетресения и едновременно изригване на много вулкани. Там активността е огромна.

- Не сме много далеч...

- Ние сме вътрешна част, от острия контакт с големите движения сме на 500 километра. Все пак е нещо. България съвсем не е на първостепенно място по отношение на сеизмичната опасност. Още повече, при нас периодите на повторемост на катастрофалните земетресения са много по-дълги в сравнение с Непал, с Тихия океан, с Егейската сеизмична зона. Ние имаме средно за територията си 250-300 години повторемост на земетресения с магнитуд над 7. За всяка една зона това са хиляди години, защото зоните, които дават такива земетресения, са 6-7.

- Знам толерантното Ви отношение по темата, но защо като цяло се съмняваме, че има хора с по-силна сензитивност, след като това е доказано за животни?

- Животните най-вече реагират непосредствено преди шоковата активност. Ако чупим дървена летва, първо ще чуем припукване. Това усещат някои животни, но става съвсем кратко преди земетресението. Хората, за разлика от животните, са в състояние да получават информация от това информационно поле, което се приема, че е единно за Вселената. Това са модерните концепции, които няма как да бъдат отречени. Но едва ли ще ни бъде дадено в скоро време да се справяме с подобни природни бедствия. Приема се, че е било давано в минали времена. На определени етапи човешката цивилизация достига изключително високи нива на познания и възможности да се справя с какво ли не. И с природни бедствия. Само че такова могъщество очевидно води до трагични последици, защото хармонизацията на Вселената не позволява горделиво, всевластно отношение.

Повече от половината (53%) домакинства в България (около 3 млн. и 800 хил. души) разполагат с доход на лице до размера на минималната работна заплата - 360 лв. Сумата представлява около 64% от необходимите средства за издръжка, алармират от КНСБ в свое изследване за периода януари - март 2015 г.

Според експертите животът като цяло е поскъпнал през първото тримесечие на годината с 0,5%, а двигателите на негативния растеж са по-високите цени на сезонните плодове и зеленчуци, на зърнените храни, както и скочилите разходи за жилищни наеми и поддръжка на дома. Нехранителните стоки от своя страна поевтиняват във връзка с намалената стойност на петрола в края на 2014 и началото на 2015 г.

За да живее нормално, едно четиричленно семейство (2 възрастни с 2 деца) трябва да разпо-

Според КНСБ половината домакинства не могат да свързват двата края

лага с 2253 лв. месечно,

констатира анализаторите. В сметката е включено храненето съобразно необходимите норми и покриването на задължителните разходи за образование, здравеопазване и жилище.

"Голяма част от домакинствата са принудени да се самоограничават в разходите и свиват потреблението, което в количествен и структурен разрез остава твърде далеч от рационалните физиологически норми. Това налага необходимостта от адекватни политики и социални мерки за нарастване на доходите на нископлатените работници, в частност за работещите бедни", коментират от КНСБ. Според анализа домакинствата все по-малко разчитат на доходи от домашно стопанство, като тенденцията се задълбочава през последните 13 години. През 2014 г. едва



1,4% от общите доходи на семействата са се формирали от продукцията на собствено стопанство при 1,6% през 2013 г. Делът намалява стабилно от 2002 г., когато е отбелязан пик от 19,7%. Все още обаче за голяма част от домакинствата, особено от селските райони, натуралните доходи имат решаващо значение за свързване на двата края и осигуряване на прехраната вътре в домакинството.

Паралелно с нарастването на

издръжката на домакинството обаче расте средната работна заплата (СРЗ).

За 2014 г. тя е в размер на 828 лв. (по предварителни данни на НСИ), като се е увеличила с 6,8% за година. Положителната на пръв поглед тенденция обаче според експертите се дължи основно на негативното свиване на заетостта. За една година наетите лица намаляват с 2,7% (60 204 души).

Спадът се наблюдава както в обществената, така и в частния сектор, съответно с минус 3,9% и с минус 2,3%. Тази оптимизация на персонала с оглед изкуствено повишаване на СРЗ свежда числеността му до нерационален минимум и е свързана с допълнително натоварване на работещите, което не се калкулира в разходите за труд. Най-сериозна концентрация на нископлатени работници има в областите Видин със СРЗ от 568 лв., Благоевград (588 лв.), Кюстендил (610 лв.), Хасково (611 лв.), Силистра (623 лв.).

Слабите инвестиции и високите нива на безработица ще продължат да ограничават растежа на българската икономика, прогнозира Европейската комисия в икономически доклад, предста-

вен в началото на май. Очаква се растежът през 2015 г. да се ограничи до 1% и да нарасне до 1,3% през 2016 г. Прогнозира се, че инфлацията ще остане отрицателна през по-голямата част от 2015 г., но към края на годината ще стане положителна. След като достигна 2,8% от БВП през 2014 г., общият правителствен дефицит се очаква да остане 2,9% от БВП през 2015 г. и 2016 г.

Като цяло тенденциите в ЕС са положителни за увеличаване на икономическия растеж. В подкрепа на икономиките в Европа действат едновременно редица фактори - все още относително ниското равнище на цените на нефта, стабилният растеж на световната икономика, продължаващото обезценяване на еврото, както и благоприятните икономически политики в ЕС.



Десислава Николова, старши икономист в Институт за пазарна икономика

- Традиционно над 1/3 от разходите на българското домакинство са за храна и безалкохолни напитки. Ще продължи ли според Вас сериозният ръст в цените на плодовете и зеленчуците?

- След като цените на голяма част от основните храни паднаха към края на 2014 г., сега наблюдаваме плавен растеж. Традиционно цените на оранжерийната продукция като домати, краставици, марули са високи докъм средата на април и началото на май. Отделно метеорологичните условия също донякъде се отразиха на реколтата на ранните зеленчуци, което рефлектира върху цената им. Със затоплянето на времето обаче се очаква и стойността им да пада.

- Данните на националната статистика показват, че през последната година потреблението непрекъснато

В страната има сериозен дисбаланс в пазара на труда

расте. Каква е Вашата прогноза?

- Със сигурност продължаващата вече 19 месеца дефлация (намаляване на цените на стоките и услугите) се отразява положително на потреблението. Фактор за поевтиняването са по-ниските цени на горивата, които оказаха положително влияние на пазара - от гледна точка и на търговците, и на потребителите. Намаляването на транспортни разходи де факто се отразяват на почти всички стоки и услуги. Потреблението нарасна и защото миналата година имаме много сериозно раздвижване на пазара на труда и значително създаване на работни места.

Увеличените трудови доходи неминуемо се отразиха положително и на покупателната способност на заетите.

- Кога обаче дефлацията става опасна за икономиката?

- За да се определи дали дефлацията е отрицателен или положителен феномен за икономиката, трябва внимателно да се анализират причините за нея. При т.нар. дефлационна спирала потреблението се свива и изпраща негативен сигнал до производителите. Те намаляват работата, увол-

няват персонал и е налице поевтиняване на стоки и услуги. С намалени доходи обаче голяма част от хората не могат да си позволят покупката на определени стоки дори и при намалените цени. Потреблението продължава да се свива и спиралата се задълбочава.

Дефлацията в България и Европа като цяло през последната година и половина обаче се дължи на други фактори, не от страна на потреблението, а на предлагането. У нас дефлацията започна с намаляването на цените на тока за домакинствата през 2013 г., което имаше дългосрочен ефект до пролетта на 2014 г. Силната реколта на пшеница миналата година също се отрази положително на цената на хляба и на други основни храни. Третият голям фактор е намаляването на цените на горивата, което не зависи от България, а се диктува от международните пазари. Спадът продължи до април, а в момента е налице задържането им. През юни се очаква окончателно да приключи тенденцията на годишен спад и цените на горивата да възстановят нормалните си стойности. Потреблението на домакинствата расте, така че нямаме

притеснения за дефлационна спирала, която тръгва от потреблението.

- Какво означава тенденцията за непрекъснатото увеличаване на средната работна заплата? Ако през 2013 г. годишната ѝ стойност е 9301 лв., то за миналата година цифрата е 9932 лв.

- Данните за средната работна заплата не отразяват истинската картина. Традиционно в обществената сектор заплата са по-високи, защото там няма сива икономика. Предимно в частния сектор се укриват данъци и се дават пари под масата. Увеличението на средната работна заплата през последните години се дължи на няколко фактора. Първият е, че от началото на всяка година се договарят по-високи минимални осигурителни доходи по браншове, което увеличение се отразява и на стойността на СРЗ. Вторият фактор е вдигането на минималната работна заплата, която така или иначе влиза в калкулацията за средните стойности. Третият фактор, който беше много силен по време на кризата, е, че се съкращават традиционни работници с най-ниска квалификация и ниска производителност за сметка

на натоварването на останалите. Ефектът от вдигането на СРЗ ще се види отново, тъй като възнаграждението скочи от януари тази година, планирани са още две увеличения - през юли и януари догодина.

Трябва да се отчете, че страната има сериозни дисбаланси по отношение на пазара на труда. Тоест трудът, който се предлага, не е трудът, който се търси, и обратно. Има няколко бранша, в които се наблюдава много бърз растеж на заплатите, като например ИТ индустрията, но в същото време тя изпитва сериозен глад за кадри. По всичко личи, че тази тенденция ще се задълбочи, тъй като образователната система не реагира бързо и адекватно на нуждите на бизнеса. Расте заетостта и расте броят на предприятията, които не могат да намерят подходящата работна ръка. Това означава, че е налице т.нар. структурна безработица - хората без препитание не са тези, които работодателите търсят да наемат. С ускоряването на икономическия растеж този процес ще се задълбочава. Това го видяхме и преди кризата, когато имаше страховта инфлация на заплатите и сериозен недостиг на специалисти за определени позиции.

Александра КОРЧЕВА

Развитието на високите технологии все повече засяга живота ни. Едва ли преди десетина години бихме могли да предположим, че GSM-ите ще станат по-мощни от множество настолни компютри. Мобилната революция до такава степен проникна в обществото, че днес вече се приемат за напълно естествени работата, комуникацията или задоволяването на информационния глад изцяло онлайн. **Още повече - на мнозина вече се струва направо невъзможно да се справят с ангажиментите си без помощта на интернет.**

В отговор на растящия интерес умните телефони (от англ. smartphone) завладяват все повече територии. На практика компютър в джобен формат е безценен за хората, чиято работа и комуникация са зависими от интернет.

Проучването *Консуматорски барометър* (Consumer Barometer) на Google показва, че за 2014 г.

използването на мобилни устройства у нас е нараснало спрямо предишната година, като на човек от населението се падат средно по 1,9 от тях. Докато компютърът (настолен или преносим) остава доминиращото устройство, чрез което българинът се свързва с интернет, най-стремглаво се увеличава употребата на мобилни телефони (в сравнение с компютрите и таблетите). Те вече са предпочитаният избор за свързване с интернет на една трета



Походът на умните телефони

от ползващите GSM-и българи.

Същото проучване сочи, че сънародниците ни използват смартфоните си преди всичко за да си правят снимки и да проверяват точното време. Други любими занимания са игрите, слушането на музика и проследяването на актуалните новини.

Най-активни в интернет са младежите между 16 и 24 години, непосредствено следвани от хората до 34-годишна възраст.

За сметка на чисто развлекателните клипове българите гледат най-вече видеозаписи, за да научат нещо ново. Увеличава се и делът на потребителите, които предпочитат да пазаруват онлайн през мобилните си телефони.

За мнозина най-важна е здравината на телефона. Докато първите модели с огромни екрани бяха доста по-уязвими, много усилия се влагат от страна на производителите за "каляване" на устройствата. Голяма част от съвременните умни телефони са по-издръжливи на удар, наводняване, хвърляне, мацкане и въобще всякакви форми на небрежност или на

агресия от страна на техните собственици. Друга постоянна тенденция за подобряване на мобилните апарати представлява усъвършенстването на камерите -

най-новите модели смартфони могат да правят снимки с изключително високо качество

както на светло, така и на тъмно, а някои дори и под вода.

Наскоро китайски дизайнер разработи мобилен телефон, черпещ енергия от сладки напитки вместо от стандартната литиево-йонна батерия. Една от големите фирми - производители на смартфони, пък обяви, че планира да пусне ново приложение, което да направи достъпна употребата на умния телефон за хора с увреждания на горните крайници, които не могат да контролират устройството с ръце.

Развитието на технологиите в областта на хардуера е забележително, но впечатляваща с размера си динамика се наблюдава и в сферата на софтуерните продукти за мобилни телефони.

"За да бъде едно мобилно приложение ус-

пешно, то трябва да е полезно.

В зависимост от тематиката си то трябва да ни информира, да ни забавлява, да оптимизира работния процес. Усещайки ползите от него, потребителят няма как да не продължи да го използва, да си закупи платената му версия, да го препоръча на приятел", споделиха пред в.

"Животът днес" от екипа на учебния център IT Academy.BG. "Приложението, които се създават в момента, целят да ни помагат и подобряват дейността ни във всяко едно отношение. Смартфоните навлязоха страшно много в нашето ежедневие и се превърнаха в неразделна част от него. Съвсем скоро функции, които сме виж-

дали само по филмите, ще бъдат достъпни и за нас чрез телефоните", допълниха от IT Academy.BG.

Пазарът на мобилните приложения е един от най-бързо развиващите се в световен мащаб.

В глобален мащаб той се равнява на над 25 млрд. долара. Употребата на мобилни приложения и у нас нараства с главоулавяща скорост. "Основната разлика между потребителите на мобилни приложения у нас и в чужбина е, че българите все още не са готови да плащат за допълнителните функции на един софтуер. Проблемът е не толкова във финансовата част, където обикновено става дума за няколко лева, а в самата нагласа, че софтуерът трябва да е безплатен, което в повечето случаи е невъзможно. Все пак услугите за разработка на мобилни приложения са много скъпи в момента, което е повлияно от липсата на опитни програмисти за тяхното създаване", коментираха от IT Academy.BG.

НАЙ-СТРАННИТЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Приложение за паранормални активности - то е предназначено за всички любители на призраци и привидения и представлява скала за измерване на паранормалната активност наоколо.

2. Игра за котки - хитово приложение на една от най-големите компании, което представлява мърдаща точка от лазер или малка мишка на

дисплея, които котката да потупва с лапа.

3. Счупен екран - приложение, което симулира счупен екран на умен телефон. Притежаващите го могат да избират от леко пукнат дисплей до напълно натрошен.

4. Преводач на бебешки плач - за родителите, които не знаят какво иска детето им.

Взemi телевизия от Mtel

спести го
6 месечни таксу

- HD във всеки пакет
- 200+ канала

* Посочената промоционална оферта е валидна за първите шест месеца при подписване на нов 2-годишен абонамент за Разширен пакет сателитна телевизия от Mtel, за периода 02.02.2015 - 31.05.2015 г. След изтичане на промоционалния период се прилагат стандартни цени за услугата. Пълни условия може да откриете на mtel.bg, 080020011 и в магазините на Mtel, Хенгу и Технополус.

handy TECHNOLOGIES

Операция „Жълти стотинки“ събра 105 000 лв. в подкрепа на младежите от „Дом Възможност“

Петото издание на дарителската инициатива на VIVACOM Операция „Жълти стотинки“ успя да събере 105 000 лв. под формата на пари, продукти и услуги, които да предостави в полза на инициативата „Дом Възможност“.

Кампанията стартира през ноември 2014 г. в подкрепа на програмата на Фондацията за социална промяна и включване (ФСПВ), която създава и управлява защитени жилища за пълнолетни младежи без родители. Благодарение на програмата момичетата и момчетата, които на 18 години излизат от социалните институции за деца и са принудени да се борят сами с живота, получават шанс да бъдат настанени в „Дом Възможност“ за период до 2 години, където да придобият основни умения и знания, за да продължат да се развиват самостоятелно.

● Кампанията вече помогна на няколко момичета и момчета да започнат стаж и работа



Операция „Жълти стотинки“ успя да изпълни поставената си мисия и събра достатъчно средства, с които да бъде създаден още един „Дом Възможност“. До момента те са едва 5 в цялата страна. С дарението от кампанията се очаква да бъде открито второ защитено жилище в София още тази година.

Средствата от 105

хил. лв. под формата на пари, продукти и услуги бяха събрани благодарение на стотици дарителски касички в магазините на VIVACOM и в обектите на повече от 20 партньора. В тези касички потребителите оставяха своето ресто, а участващите компании удвоиха дарените суми. Част от партньорите на инициативата подсигуриха за младежите

храни, напитки, техника и продукти за бита за следващата една година. Момичетата и момчетата ще получат и безплатни дентални услуги, както и грижа за здравето на очите.

Една от най-големите ползи от кампанията за младите хора обаче са осигурените стажове, обучения и реална възможност за започване на работа. След старта на Операция

ИСТОРИЯТА НА ГАЛЯ

Галя израства под крилото на жена, която нарича „баба“. Тя обаче не е точно такава - не и по общоприетия начин. Бабата на Галя всъщност е сестра на биологичния ѝ дядо. От втори до седми клас живее в дом в провинцията. След като завършва седми клас, Галя отново се връща при баба си в София и остава там, докато завършва десети клас. Живяла е и в общежитието на хореографско училище. За една от позитивните крачки в живота на Галя ѝ помага училищната психоложка - свързва я с жена, която ѝ става приемна майка. С нея и до днес са в отлични отношения и имат редовни контакти. Помощ обаче получава от няколко хора - от бабата, която я отглежда, от учителите си. В момента Галя живее заедно с други младежи в едно от наблюдаваните жилища „Дом Възможност“. Учи за рентгенов лаборант, старателна е в университета и вкъщи учи с часове. Добре се справя и на чисто битово ниво - за разлика от много други младежи, които излизат от институции, Галя има реална преценка за цени и бюджетирание. Има приятел от 5 години насама и крои планове за бъдещето.

„Жълти стотинки“ управители на различни компании се свързваха с Фондацията за социална промяна и включване и предложиха свободни позиции на няколко момичета и момчета от „Дом Възможност“. Досега петима от тях са наети на постоянна работа.

Успехът на кампанията и добрите резултати мотивираха VIVACOM да превърне Операция

„Жълти стотинки“ в целогодишна кампания. Познатите касички за дарение ще бъдат оставени за постоянно в магазините на телекома, така че всеки желаещ да може да продължи да оставя своето ресто за благородната кауза. Другият начин за дарение е чрез sms на 17 777 с текст DMS DOM или обаждане на 0 900 5 11 15 на стойност 1 лев.



В столичната Борисова градина се проведе „свободен пазар“. В неделния ден точно в три часа следобед ентусиазирани софиянци започнаха да нареждат вещи, които вече не са им необходими, върху пейките близо до езерцето с лилии. Хората раздаваха нещата си абсолютно безплатно на минувачите. Всеки можеше да избере каквото му харесва и да го отнесе вкъщи, без да се налага да заплаща за него. Настроението сред участниците беше приповдигнато и весело. Малко

хора си тръгнаха с празни ръце. Ненужните вещи за едни се оказаха съкровища за други. Хората изразиха мнение, че този пазар не е проява на благотворителност, а по-скоро на солидарност, защото има достатъчно за всички и няма смисъл от вещи в домовете ни, които да събират прах, и от препълнени гардероби с дрехи, които сме обличали само по веднъж!

За смисъла на тази добра инициатива ни разказа един от организаторите - Валентина Минчева, добротворец в

Свободен пазар - една история за безвъзмездното споделяне

„Свободен център - за свободни хора“:

„Свободно обменяме вещите си. Вие може да оставите две книжки и съответно да не вземете нищо. Възможно е и да не оставите нищо, но да вземете това, от което имате нужда. От няколко часа хората се разполагат и носят всякакви неща - техника, дрехи, книги, дискове и т.н. Мислим да организираме подобна инициатива всеки месец, но на различни места в града. Всеки оставя това, което не му е нужно, за да послужи на друг човек“.

Едва петнадесет минути след започването на пазара по-запазените и привличащи погледа стоки вече си имаха нови собственици. Разбира се, най-голям беше напливът към по-новите и лъскави предмети и дрехи. Но в крайна сметка хората отстъпваха избраните предмети на по-

нуждаещи се. Всъщност идеята на „свободния пазар“ е да покаже, че могат да се създават приятелски взаимоотношения между непознати хора, че истински важните неща не се купуват с пари, а също и че безвъзмездното споделяне носи по-голямо удовлетворение от печеленето на пари.

Трима младежи бяха дошли да прекарат заедно слънчевата неделя и да раздадат част от вещите си.

„Аз донесох една раница с книги, един кош за пране и торба с играчки на брат ми“ - каза Игнат Игнатов, а Калоян Велинов допълни: „Плюшени играчки, колички“. С приятелката ми донесохме стари дрехи, бижута, даже една ръчна машина за шиене. Доста бързо се взеха, което беше учудващо. Нещата, които бяха по-запазени, се взеха като топъл хляб“.

Две млади дами се разхождаха из пазара с по няколко книжки в ръка, които току-що бяха „осиновили“. Те споделиха, че за първи път посещават подобен пазар и не са донесли нищо, но разказаха за находките си:

„Дойдохме да разгледаме и каквото ни хареса, си го взимаме. На мен ми допадна книгата „Махало за начинаещи: силата да постигнете всички цели“ - каза Ралица, а приятелката ѝ Ана допълни: „Аз пък си взех учебник по „Счетоводство на предприятието“, учила съм по него, но го нямах, а ми е интересно пак да си го препрочитам“.

Изводът е, че свободният пазар е нещо, от което всички печелят.

Текст и снимки
Луиза ЛАЗАРОВА
БНР - Радио България
www.bnr.bg/radiobulgaria

Мила ХРИСТОФОРОВА

Държавата започва мащабна реформа в университетите. Това ще стане с промени в Закона за висшето образование, които вече са публикувани за обществено обсъждане на страницата на просветното министерство. Ако те не претърпят лобистики и други намеси в пленарна зала, постепенно раздутият прием във висшите училища ще бъде намален, като ректорите сами ще се принудят да закрият специалности, по които преподаването е слабо.

Парите ще бъдат насочени само към специалности с доказано качество, става ясно от проекта за промени в Закона за висшето образование. Държавата започва реформа по принципа на "тоягата и моркова", като въвежда финансови стимули за добрите и санкции за слабите висши училища.

Съгласно документа до 2016-2017 учебна година субсидиите за университетите, които в момента се раздават основно "на калпак", ще намалееят до 70 на сто от парите, които държавата дава на висшето училище. Останалите 30% ще бъдат давани за качество.

До 2020 година съотношението вече ще бъде 50 на 50.

Това на практика означава, че университетите ще бъдат принудени да се концентрират не в приемането на максимален брой млади хора на всяка цена, защото те са носители на повече пари, а в разработката на нови учебни програми, качествено преподаване и включване на студентите в научноизследователска дейност. Както и в търсене на връзки с бизнеса, за да могат студентите да си намерят работа по специалността още след завършването, защото това вече ще им носи бонуси.

Проектът посочва, че държавата ще насочва поръчката си към университетите, като се съобразява с тяхната оценка за качество и с реализацията на младите хора на пазара на труда. Данни за второто фигурират в момента в рейтинговата система на университетите, като се взема информацията на Националния осигурителен институт за последните пет випуска. Според заместник-министъра на образованието проф. Николай Денков

Държавата реже раздутия прием в университетите

● Пари само за доказани специалности, слабите остават без финансиране



критериите, по които ще се определя качеството, ще бъдат само абсолютно измерими показатели -

не и субективните резултати от анкети сред студенти и преподаватели, които рейтинговата система в момента ползва. При оценката на университета държавата ще взема предвид не само качеството на преподаване, а и на научната дейност. Тя може да бъде мерена съобразно броя публикации в престижни научни издания, броя цитирания на дадена публикация и други индикатори, които могат да бъдат измерени. Парите за онези университети, които се окажат на дъното на тази класация, ще бъдат орязани. След това тази част от субсидията ще се преразпредели към качествените специалности в университетите.

По този начин **държавата възстановява**

правото си да казва "не" на всяко желание на ректорите да приемат определен брой студенти.

До момента нейната функция е просто да утвърждава вече посочените от тях бройки, без да ги орязва, стига да са в рамките на капацитета на висшето училище. Няма случай, в който държавата да е отказвала да одобри приема на даден университет, с изключение на Европейския политехнически в Перник, където проблемът беше от друго естество - отрицателна оценка от Националната агенция за оценяване и акредитация. Именно заради тази практика достигнахме до етап, в който бройката за прием, обявявана ежегодно от университетите, превишава с един път и половина броя на завършващите гимназисти. Промяната ще спре това несъответствие. След въвеждането й **вариантите пред универси-**

тетите, предлагани специалности с по-ниска оценка, са два.

Единият е да закрият въпросните специалности, като се концентрират само в тези, които имат високи резултати. Според проф. Денков по този начин университетите ще се освободят от "несвойствени специалности" - например преподаване на икономика в технически вуз, само за да привлекат повече студенти. Вторият вариант е да обявят прием в платено обучение. За да компенсират ректорите, тук държавата дава възможност за формиране на сравнително високи такси за платено обучение - до 170% от субсидията, която тя отпуска в държавна поръчка. Това обаче е само таван, университетите могат да определят и по-ниски такси. Вероятно така ще стане

в специалности като медицина, където таванът за платено обу-

чение ще стигне до 11 000 лева.

Дори и сега обаче университетите не се възползват от правото си да искат максимална такса, така че едва ли ръстът ще бъде толкова висок. Освен това платеният прием в медицината най-вероятно няма да засегне много хора, тъй като медицинските университети са с почти запълнен капацитет и нямат много свободни места. Правото в платения си вариант ще струва около 1800 лева годишно, а икономиката - малко под 1200. Вероятно там желаещи да учат ще има, въпреки че и юристи, и икономисти продължават да твърдят, че в момента пазарът на труда за тези специалности е пренаситен. "Всяка година завършват по около 2000 юристи, пазарът не може да поеме такава висока бройка", казва проф. Сашо Пенев, декан на Юридическия факултет в Софийския университет. Въпреки това желаещи да учат

право продължава да има и най-вероятно те ще се възползват от тази промяна. Още повече че

платеният прием може да бъде обезпечен с теглене на студентски кредит.

И в момента например митничари, нуждаещи се от диплома за висше образование, избират варианта да учат платено, за да могат да отговорят на изискванията за работа в митниците.

Държавата ще въведе и "защитени специалности" - тоест такива, от които икономиката има нужда, и ще търси стимули за студентите да кандидатстват там. Един от възможните стимули е насочването на евростипендиите основно към бъдещи инженери, педагози, агрономи и студенти по природни науки.

Новост в закона е и възможността едно хабилитирано лице да участва в акредитацията само на едно висше училище. По този начин най-вероятно прословутите "хвърковати чети" от професори, за които се говори още от времето на министър Даниел Вълчев, ще отидат в историята. Възможно е обаче тази промяна да не успее да мине в парламента. Ако все пак тя бъде приета, най-вероятно част от университетите ще се принудят да затворят звената си, които разчитат на преподаватели на втори трудов или на граждански договор, пътуващи от други висши училища и дори от други градове. Най-често обаче депутатите оказват съпротива на подобни поправки.

Възможно е промени да претърпят и частта, свързана с таксите за платено обучение. Ако все пак законът бъде приет във вида, в който е предложен, след няколко години на картата на висшето ни образование може да има коренно различна картина.

Гергана ПЕТКОВА

Хубавото време идва с аромат на нови книги. Традиционният пролетен базар на книгата приближава с обещания за рекорден брой участници и атрактивни отстъпки, твърдят организаторите от Асоциация "Българска книга" (АБК). Книжното изложение ще се състои от 19 до 24 май в Националния дворец на културата. То ще е отворено за посетители от 10:00 до 20:00 часа, а входът е свободен.

И замириса на нови книги



Така изглежда новият щанд на "Просвета", изработен специално за панаира

Всяка година в събитието участват всички големи издателства, организират се много премиери, срещи, конкурси. Книгоманите могат да закупят най-новите заглавия на български и чужди автори,

както и да намерят по-стари и редки заглавия на изгодни цени. Издателите предлагат атрактивни отстъпки, а възможността за автограф от някои автори превръща панаира в едно от най-

чаканите събития от културния календар на столицата всяка пролет.

Освен художествена литература на панаира софиянци и гостите на столицата ще намерят и учебна литература. Както винаги, сред най-голе-

мите изложители е издателство "Просвета" - лидер в производството на учебници и учебни помагала. Тази година то ще бъде разположено на два щанда. Щанд № 113 (партер), който ще бъде посветен на книжните

издания на "Просвета", ще изненада посетителите с изцяло нов, модерен дизайн, конструкция и осветление. На щанд № 317 (етаж 3) можете да разгледате и всички електронни издания на "Просвета-Либри".

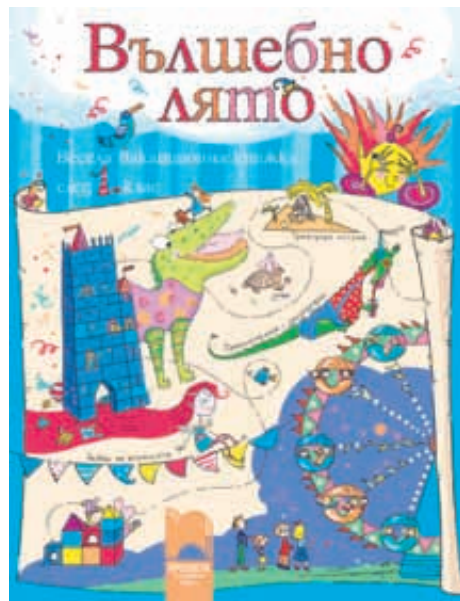
Щандът на "Просвета" предлага голямо разнообразие за най-малките. С книжките "Рисувам стъпка по стъпка" децата на 4-5 и 6-7 години ще се научат лесно да рисуват животни, растения, хора и превозни средства. Поредиците "От точка до точка" и "Математически възможности" развиват фината моторика на децата в ранна възраст, като втората ги запознава и с числата до 15 по забавен начин - чрез оцветяване. За 6-7-годишните е поредицата "Весели картинни загадки", където удоволствията са разделени в две части: за младите джентълмени е книжката "Футбол", а за дамите - "Феи и елфи". В тях оцветяването е придружено от загадки, упражнения за подреждане на картинки и за разсъждаване, които развиват концентрацията, наблюдателността и въображението на децата.

За същата възрастова група (4-7 години) екип под ръководството на проф. Весела Гюрова разработи системата "АБВ@Игри". Тя съответства изцяло на програмата на Министерството на образованието и науката за предучилищна подготовка и предизвиква сериозен интерес сред учители в цялата страна, които участваха в конкурс на "Просвета" за разработване на педагогически ситуации по нея. Всички тези издания са подходящи не само за занимания в детските градини, но и за упражнения у дома под ръководството на родител.

За първокласниците прекрасен подарък за края на учебната година са заглавията от поредицата "Четящите детективи. Рисувай с нас!". Те са уникална комбинация от книжка за четене и книжка за рисуване, в които детето допълва илюстрациите въз основа на прочетения текст. Детективът му помага, като му поставя конкретни задачи. Историите в тях "Мимо учи за магьосник" и "Принцеса Ела търси приключения" са красиви и увлекателни и стимулират творчеството на децата.

Изключително забавна е и електронната игра Lettergetter, с която де-

Да се забавляваме и учим през лятото!

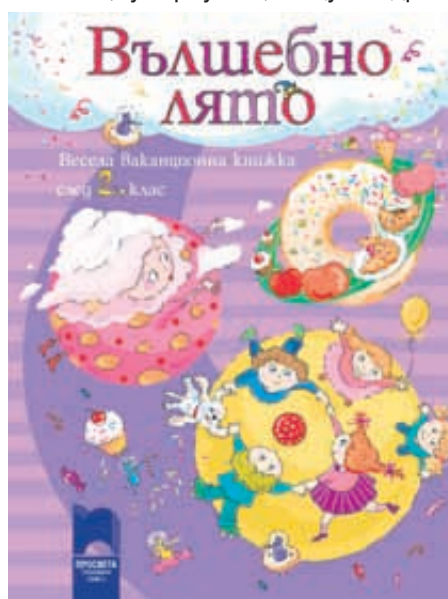


цата бързо и лесно ще започнат да изучават английски език. Чрез прекрасна анимация, упражнения, разработени като състезания, и перфектен звук тя запознава децата с английската азбука, с началната лексика, доброто произношение и правилното изписване на буквите.

За учениците, които през септември ще бъдат във 2. и 3. клас, издателството е подготвило най-новата поредица помагала за лятната ваканция "Вълшебно лято". Тя предоставя прекрасни възможности за интересно и увлекателно затвърдяване на изученото в клас. Това са книжки с вълнуващи приключения, в чиито сюжети по лек и забавен начин е вплетен учебният материал за 1-ви клас и за 2-ри клас. Всяко упражнение е естествена част от приказна история и се възприема не като задача за домашна работа, а като весело предизвикателство. Така през ваканцията децата могат неусетно да си припомнят или научат много

неща, докато са главни герои в историите от книжката.

Чудесен подарък за дете до 4. клас е и "Моят първи речник". Той е обновено и допълнено със съдействието на Института за български език към БАН издание на "Правописен и правоговорен речник" - II - III клас, съставен от Тодорка Владимирова през 1984 г. Обновеното издание включва около 10 000 думи, които са проверени и извадени от сега действащите учебници от 1. до 4. клас. Правописът им е съобразен с новите правила в "Официалния правописен речник на българския език" на БАН. С него децата ще се научат да пишат правилно думи, които затрудняват и възрастните - например полилей, умърлушен, анцуг и др. В



края са обособени приложения, съдържащи имената на някои често употребявани географски обекти - селища, държави, реки, морета и континенти, и на собствени имена на хора и литературни и културни герои, които затрудняват учениците при писане.

За по-големите "Просвета" ще представи на базара и най-новата система по английски език за гимназиалния етап **FOR REAL**. Тя предлага богат ресурс от допълнителни материали, интерактивни инструменти за класна и самостоятелна работа и изчерпателни уроци, изграждащи междупредметните връзки. Най-ценното предимство са специално написаните за системата уроци, посветени на традициите, обичаите, културата и географията на България, и изключително достъпната цена на системата.

На щанда на издателството ще получите също информация за електронните му учебници по всички предмети от 1. до 7. клас.

На щанд № 317 издателството е подготвило приятна изненада и за децата от 1. до 5. клас, които могат да изпробват новия образователен продукт "Маймунски приказки" - компютърна игра, която учи на математика.

По традиция всички заглавия ще се предлагат с атрактивни отстъпки, а всеки, направил покупка на стойност над 10 лв., ще получи като подарък ваучер с намаление от 15% за последваща покупка от книжарниците на "Просвета" в София, както и на щанда на издателството на книжната борса.

Всички издания на "Просвета" ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти на издателството - виж www.prosveta.bg

Нестихващи аплодисменти и осезаемо присъствие на политическия и културния елит белязаха премиерата на обожаваната в цял свят творба на Жак Оффенбах "Хубавата Елена".

Въодушевената зала дълго аплодира прекрасните солисти, оркестър, балет и хор на Музикалния театър. По всичко личи, че това ще бъде една от най-успешните постановки в афиша на трупата, която се радва на все повече нови почитатели и признание в последните два сезона.

Триумфът на първокласната постановка на "Хубавата Елена" не беше изненада за меломаните, тъй като е създадена от най-успешния тандем в жанра за последните години, носителите на редица професионални отличия - режисьорът Марио Николов, диригентът Юли Дамянов и техните колеги от постановъчния екип - Николай Николов, Цветанка Стойнова, Ива Павлова, Антоанета Алексиева, Светлин Ивелинов, Людмил Горчев.

Впечатляващото актьорско и вокално присъствие на главните изпълнители Валентина Корчакова, Пеньо Пирозов, Александър Мутафчийски, Христо Сарафов и колегите им от звездната трупа на театъра бе допълнено от красиви костюми, удивителна сценография, мултимедия и запомняща се хореография с



ВПЕЧАТЛЯВАЩА ПРЕМИЕРА НА „ХУБАВАТА ЕЛЕНА“ В НАЦИОНАЛНИЯ МУЗИКАЛЕН ТЕАТЪР

брилантни солист балетисти.

Това видяха и чуха стотиците зрители - почитатели, политици, общественици и колеги, изпълнили за пореден път залата на театъра. Десетките цветя и кошници от премиера Бойко Борисов, вицепремиера Томислав Дончев, министъра на културата Вежди Рашидов, зам.-председателя на ГЕРБ Цветан Цветанов, специалния пратеник на ООН за Близкия изток

Николай Младенов, директора на НДК Мирослав Боршош, проф. Александър Джеров, КНСБ и др. допълниха възторжената подкрепа от страна на присъстващите в залата и дълго нестихващите аплодисменти на финала.

Ако сте пропуснали това удоволствие, гоставете си го на някое от следващите представления до края на сезона, първото от които е на 23 май. Заслужава си всяка минута от ма-



гията на оперетата, наречена "Хубавата Елена", с прекрасната му-

зика на един от създателите на жанра Жак Оффенбах и първокла-

сната трупа на Националния музикален театър. (ЖД)

ИЗЛЕЗЕ КНИГА НА ЛЕТОПИСЕЦА В РАСО АНГЕЛ СТОЛИНЧЕВ



"Църква" на отец Ангел Столинчев е необичайна книга, такава като нея се ражда по веднъж на столетие. Има една друга, с която си прилича, и тя е "Видрица" на Минчо Кънчев, който също е свещеник и я е писал преди повече от век.

Двухтомникът на отец Ангел обхваща около 60 години от живота на духовна околия Пиринския край, включително и истината за църковния разкол. В нея има дневници, спомени, документи, кореспонденции, проучвания - църковни, исторически, етнографски, фолклорни, краеведски. Те са събрани в том първи от 880 стр. и том втори от 1016 стр. Съставител, редактор, автор на предговора, на именния показалец и обяснителните бележки е издателят Христо Георгиев.

Впечатляващи са наистина енциклопедичността, задълбочеността и широкият обхват на този летопис. Броят на включените материали в двата тома е 1062. Трябва да се има предвид, че издателят е използвал само част от огромния архив на отец Ангел, който се състои от няколко десетки хиляди страници. Ав-

торът разкрива доста потайности около построяването на храма "Света Петка" в Рупите и злокобната роля, която играят няколко видни личности от политиката и културата в неговия живот и в съдбата му. Няма църковен храм в духовната околия, който този свещеник да не е посетил. Над 150 църкви в цяла Неврокопска епархия той е описал с удивителна педантичност до най-малкия детайл - като се почне от предисторията им и самото им изграждане. Не изпуска нищо летописецът в расо - стенописите, иконите, иконостасите, дърворезбите, подолите, прозорците, таваните, църковните кубета, носещите колони, женските отделения, покривите, имената, а ако са оцелели, и кратки биографии на ктитори, строители, художници на стенописи, иконописци, резбари, майстори на камбани, дърводелци. Разбира

се, че се спира изчерпателно и на олтарите, тронове, полилеите, свещниците и др. Стотици са и параклисите, и оброчищата, в които ни води, дори легендите и поверията за тях. Само описаните детски игри и състезания с уредите им и многобройните им правила, на които са си играли предците ни като деца, са 167. Клетвите са 85, кълнели са нашите мили дядовци и баби, та пушек се е вдигало, но какво друго им е оставало в ония тежки времена? Събрали са и обидните думи в речника на санданчани, те са 343, благословиите и пожеланията - 94, пословиците са 60, характерните диалектни думи - 104, народните поверия - 86, обичаи при венчавка и обичаи при мъртвите - 27, названията на местностите около Сандански - 118, стотици са имената от именната система на града, които е проучил и запи-

сал най-старателно. През 1960 г. е описал в пълни подробности и 46 популярни църковни традиции, така както ги отбелязват тукашните хора.

И още нещо за по-широкия кръг читатели - летописецът разказва за десетките срещи с пророчицата Ванга. Той урежда срещата ѝ с патриарх Максим в Роженския манастир през лятото на 1984 г. и лаконично я описва. Запазената от него снимка в албумите му е достатъчно красноречива за съществуващото взаимно уважение между патриарха и пророчицата. Отец Ангел и Ванга са приятели още от далечната 1942 г. и тя го търси често за съвет при вземането на трудни решения за църквата "Света Петка" в Рупите. Има и страници за Преподобна Стойна и защо замисленият манастир е започнат и останал недостроен.

Нека продължим темата от предишния разговор - за действията на българската администрация в новоприсъединените територии в Македония...

- Българската "окупация" в Македония от 1941 до 1944 г. е свързана с огромни материални и културни инвестиции на българската държава.

Във Вардарска Македония започва изграждане на български акционни комитети. Първият централен комитет е създаден на 13 април, след като от София в Скопие пристигат Стефан Стефанов и Васил Хаджикимов. Този комитет отстранява сръбския митрополит на града, по негова инициатива предаванията на Радио Скопие започват да се водят на български език. До началото на юли подобни комитети се създават в почти всички градове във Вардарска Македония, като основната им цел е да подпомагат плавното овладяване на администрацията от страна на България.

- Каква е административна уредба на присъединената Вардарска Македония?

- България въвежда българско законодателство и утвърждава три административни центъра - Битоля, Скопие и Ксанти. Възстановяват се епархиите на Българската екзархия и българските училища. Правителството ни предприема действия за подпомагане на завръщането на бежанците от Македония и Тракия в родните им места.

- Към онзи исторически момент какъв е бил етническият състав на Вардарска Македония?

- Населението на областта има следния етнически състав: българи - 443 933, сърби - 152 521, албанци - 106 521, евреи - 3791, и други - 25 206. В тази област е имало 141 общини с 1458 населени места, в това число градове, села и махали.

- Какви са инвестициите, които България отделя за Македония?

- Инвестициите са значителни и те целят въздигането на живота в новоосвободените земи. България увеличава бюджета си от 8,46 милиарда лева за 1940 г. на колосалните 14,39 милиарда за 1942 г. Или това е 1,7 пъти увеличение. През 1943 г. той става 27,58 милиарда, което е 3,3 пъти увеличение при относително еднакъв

„Окупаторите“ на Вардарска Македония Влагат милиарди левове В нейното стопанство

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

курс към долара през 1941-1944 г.

- В какво се влагат тези грандиозни суми?

- С тези десетки милиарди лева българският народ преобразява изостаналите под чуждо управление области. И по-конкретно: построяват се нови училища, болници, гари, пристанища, жп линии, граждански и промишлени обекти, отводняват се блата, прокарват се пътища, изграждат се канали за напояване, благоустрояват се селищата; залесяват се голите баири, оставени от сръбското управление. Само за укрепване на пороищата в Битолско през 1942 г. са вложени 82 128 000 лв., като е предвидено и построяване на 84 км нови горски пътища и ремонт на 70 км съществуващи такива.

- В предишния разговор стана дума за началото на културния живот в новоприсъединената територия, който започва с празнуването на 24 май...

- Да, с откриване на университет в Скопие на името на цар Борис III Обединител. За тази цел на 23 май 1941 г. в Скопие пристигат писателите Добри Немиров, Елисавета Багряна, Стилиян Чилингиров заедно с множество ученици и други културни дейци. Тук идва и бившият деец на ВМРО, тогава председател на Илинденската организация, Лазар Томов, който донася знамето на дружеството "Вардарски юнак", закрито през 1918 г. от сръбските власти. Денят на българската азбука и писменост се празнува във всички големи градове на Вардарска Македония.

- Какви други нововъведения организира и въвежда новата власт?

- До края на 1941 г. в Скопие са създадени 64 културно-просветни, спортни и други дружества, между които хор



Първа копка на новото българско училище "Св. св. Кирил и Методий" в Крушево, 1941 година

"Борис Дрангов", спортните клубове "Вардар" и "Македония", дружеството на запасните офицери и пр. В Прилеп е създадено дружество на македоно-одринското опълчение, а в Битоля - хор "Георги Сугарев". На 1 септември в Скопие са открити Народна библиотека с 206 000 тома българска и чужда литература и Народен музей. Само месец по-късно Скопският народен театър поставя първата си постановка, написана специално от писателя Кирил Христов. Наред с това са създадени и местни дружества на патриотичните организации на "Бранник" и на СБНЛ, които организират учениците от Вардарска Македония и развиват антикомунистическа дейност.

- А кога се въвеждат и започват да действат българските читалища във Вардарска Македония?

- Това става още през лятото на 1941 г., когато в Битоля се създава читалище "Пейо Яворов". Освен него подобни се създават из цялата страна, като за тях пристигат книги, изпратени от Царство България - от Министерството на просветата. Отделно се създават туристическо дружество "Пелистер", планинарско дружество "Пелагония". Освен дружествата се открива и университет в Битоля.

- Пропускаме ли още нещо важно от икономическата и културно-просветната експ

панзия по тези изконни български земи?

- Да, трябва да отбележим, че в по-големите градове на Вардарска Македония започват да се създават клонове на БНБ, на Българска земеделска и кооперативна банка, на Македонска народна банка, на Популярна банка, както и на Банка български кредит и др. Например Българската земеделска и кооперативна банка до 30 ноември 1943 г. отпуска заеми в размер на 24 650 000 лв. Пак чрез тази банка до края на 1941 г. са раздадени 365 плуга, 270 брани, 32 триора и др. селскостопански сечива и съоръжения. В същото време започват да се образуват и земеделски задруги в Скопска област. В Битоля и Скопие са създадени областни стопански камари и областни стопански дирекции, които да отговарят за събирането на реколтата.

- А какво става със сръбското население, което е заселено от Белград в тези български земи?

- Започва неговото изселване. Сръбските колонисти наброяват 36 451 души. Специално за това е създадено Върховно аграрно наместничество. Освободените земи са раздадени на безимотните и малоимотните селяни. Към края на 1941 година в Скопска област са раздадени 1 500 000 дка земи, а през 1942 - още 280 500 дка на 12 020 семейства. И не само това: създадени са 72 коопе-

рации (до началото на 1943) в Скопска област: 15 в Гевгелийска околия, 12 в Скопска околия, 7 в Струмишка околия, 6 в Беровска околия, 2 в Щипска, 2 в Охридска и по 1 в Радовишка, Ресенска, Светиниколска околия. А на 25 май 1941 г. е създадено дружество на инженерите и архитектите начело с Димитър Чкатров.

- Споменахте за строителството на жп линии, макар че и до ден днешен още няма такава между София и Скопие...

- Тогава започва да се изгражда жп линията Гюешево - Куманово с дължина 105 км и се прокопава тунел Гюешево - Крива Паланка, който остава недовършен със 100 м. Трудовите части на българската армия, в които участват и български младежи от Македония, построяват 262 км теснолинейна жп линия Горна Джумая - Кочани, Кочани - Щръбце. В строежа участват 12 000 работници. Отделно са прокопани 259 км напойтелни канали и са залесени 13 692 дка гори.

- А с какво се е занимавало т.нар. Главно комисарство за Македония?

- То е разпределяло хранителни запаси за населението. Към 31 май 1941 г. комисарството внася в Скопие 145 000 кг захар, 13 000 литра олио и десетки тонове брашно, жито и други

продукти. В края на годината и Битолското областно комисарство раздава значителни количества брашно, захар, олио, месо, цървули, дърва за огрев. В Битолско са изпратени 11 500 000 тона храни, а в Скопско - 2 000 000 тона, за прехрана на населението. Прочистени са 10 100 тона пшенично семе, а 40 000 овощни дръвчета са подготвени за засаждане. Открити са и обществени кухни в Скопие, Велес, Битоля и Щип. В Битолска област са организирани 90 ученически трапезарии, в които се хранят общо 60 000 ученици. Открити са дневни детски градини в Битоля, Прилеп, Охрид и Ресен. В Скопие са открити детски сиропиталища, 2 старчески дома, 2 детски дома.

- Накрая нека обобщим накратко най-важното дотук.

- През четирите години на българско управление в Македония новите власти не се държат като окупатори, а като сънародници. Защото няма по света окупатори, които да влагат такива колосални финансови и интелектуални средства в помощ на местното население, което в продължение на години е живяло под сръбската диктатура. И след края на Югославия се вижда, че Р Македония е най-бедната и най-зле икономически развита съюзна република. Но това е тема за друг разговор.



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

Васил СТАНИЛОВ,
дописен член
на Българската
академия на науките
и изкуствата



През април се навършиха 90 години от атентата в църквата "Света Неделя". Загиват 134 души, ранени са 500, от които някои умират по-късно. Убити са 12 генерали, 15 полковници, 7 подполковници, 3 майори, 9 капитани, депутатите д-р Недялко Колушев, Н. Рачев и Хр. Цанев, както и множество цивилни граждани, сред които и деца.

По-голямата част от фактите, свързани с това "мероприятие", вече са известни. Използвам този болшевишки термин, защото много точно пасва на ужасното събитие. Събитие, което все още намира някакъв вид съчувствие, предизвикано от криворазбраното русофилство, което продължава да битува у нас най-вече като политическо суеверие.

Например един доцент и д-р на историческите науки, участник в дискусия по БНТ, посветена на тази тема, заяви: "Атентатът е осъден, но не е разбран".

От по-нататъшния разговор стана ясно, че доцентът няма предвид да разберем кои са извършителите и подбудителите, а да проумеем техните "мотиви". Т.е. да ги разберем, да разберем защо са сторили туй кърваво злодеяние.

Според известния историк причините се крият в потушаването на метежа през септември 1923 г. А разстрелите без съд и присъда след 9 септември 1944 г. трябва да си обясним с начина, по който правителството на Царство България се е отнесло към организаторите и извършителите на атентата?!

Навярно трябва да се напомни, че почти всички основни управници на следдеветосептемврийска България са преки или косвени съучастници в замисъла и изпълнението на атентата през 1925 г.

По-късно тяхната наглост продължава и с твърденията им, че Христо Ботев имал уклони към комунистическата идеология. Но Ботев не е кръвожаден като тях. Доказателство за това е и начинът, по който превзема кораба "Радецки", и рицарското му поведение към австрийския капитан Еглендер, и себепризнанието му, което няма нищо общо с тех-

ния идеологически манталитет и поведение.

Но когато русофилията е политическо суеверие, нито един разумен довод не може да бъде чул. Или възприет.

Затова навярно някои социсторици продължават да ни карат да мислим, че Владейското въстание не е войнишки метеж, организиран от леви активисти в армията. Че този акт не е национално предателство, след като групово напускат фронта и позволяват на врага безпроблемно да заеме техните позиции и да напредне във вътрешността на страната ни.

Фактът, че оцелелите организатори на атентата в храма "Св. Неделя" бягат в Русия, където търсят спасение, все още се отхвърля от някои историци като доказателство за съучастничеството на Москва в това масово убийство. От гледна точка на юридическата логика те може би са прави. Но има твърде много исторически факти, които разказват как и други извършители на убийства бягат и по подобен начин се крият в Русия.

Ето ви първия пример. Датата е 20 февруари 1892 г. В Цариград пристигат българите Орловски и Дражев, които биват приети от руския посланик Нелидов. На 24 февруари те нападат и убиват българския дипломатически агент Вълкович. След това се опитват да се качат на руски кораб, който тръгва за Одеса, но не успяват, защото нямат редовни документи. Преспиват в руското посолство и на следния ден, вече със съдействието на посланика Нелидов, успяват да заминат за Русия.

Друг факт: убийците на Стамболов също бягат от страната и се спасяват в Русия. Твърди се, че единият от тях, оцелял след нежните сталински грижи, се е върнал у нас и след като починал, ковчегът му бил изложен за

Историческите факти срещу политическото суеверие



поклонение в Дома на българо-съветската дружба.

Но онова, което прехвърля границата на съмненията, е митингът на русофилите, но организиран не в памет на загиналите в атентата, а в чест на обесения атентатор Мариус Фридман. И дори някакъв руски поет написва поема в негова чест, която се разпространява в Москва...

Колкото и да се подценяват от някои тези истини, трябва да си зададем въпроса "Qui bono?" (Кой има интерес?). Отговорите ще открием в архивите и документите на националната история. Още Георги Сава Раковски в брошурата си "Преселение в Русия или руската убийствена политика за българите" пише: "Руският княз Светослав, щом влезе в България, почна да плени и граби и поиска му се даже да я завладей...". Прогонен, Светослав при отстъплението си набива на кол десетки хиляди българи.

Или да вземем следния исторически факт: за победата на Василий Българоубиец в битката му с българския цар Самуил са му помогнали руски полкове, сражаващи се на страната на византийците. Това не се учи в училище, нито се

преподава в университетите. Част от историците също гледат да заобикалят руските нашествия, за разлика от акад. проф. Пламен Павлов, който в книгата си "Векът на цар Самуил" отдели цяла глава за агресията на княз Светослав и войските му.

Или да вземем създаването на "независимото" Княжество България. То е трябвало да послужи на Русия само като прикритие и като етап в домогването ѝ до подстъпите към Константинопол по западния бряг на Черно море. Защото целта ѝ винаги е била превземането на този град заради стратегическото му от военна гледна точка значение, а не истинското възстановяване на свободата на българите.

В продължение на десет години царското правителство на Русия влага колосални средства и енергия за укрепване на господството си в новообразуваната уж независима българска държава. То пуска в ход всички средства на азиатско-византийската дипломатия - от масово раздаване на подкупи на политически гешефари и армейски офицери, през организирането на военни бунтове и държавни преврати до вер-

буването на убийци и отстраняването на пречещи на плановете му държавни дейци на България.

Преди да попитате къде са доказателствата за тези мои твърдения, ще ви отвърна: в официалните архиви. Ужасяваща, ненадмината по своята политическа вулгарност картина разкриват тези разсекретени инструкции и донесения на царски министри и дипломати, на извънредни емисари и чиновници. Пожълтялата хартия на документи е съхранила и бележките на монарха. Цар Александър III е бил в течение на всички престъпни замисли, плановете и постъпки на многобройната "невидима армия" от дипломати и нелегални агенти. Той е знаел всичко и всичко е одобрявал. Той лично е изпращал известните само на него емисари. Съобщенията за терористични актове и убийства, носещи неприкритите следи на причастността от страна на правителствените му агенти, не е предизвиквала в съзнанието му никакво възмущение. Това пише и Васил Коларов, комунистическият вожд: "Всемилюшният му сърце се е трогвало само от съобщенията за неуспехите и пе-

чалната участ на завербуваните от царските агенти българи, върху които се стоварвал юмрукът на страната, отстояваща своята независимост и свобода".

Ето и думите на болшевишкия комисар Кръстьо Раковски: "Пътят на Русия към Цариград значи за нас политическа смърт... ако русите влязат още веднъж в България, под един или друг предлог, то те вече не ще излязат. Ний трябва да разберем, че опасността за нас иде от Русия и към нея трябва да водим една систематическа отбранителна политика, като се опираме на всички враждебни ней елементи".

През 1885 г., когато Кралство Сърбия най-неочаквано напада токущо създадената българска държава, Русия изтегля офицерите си от младата българска войска, като по този начин я оставя без командване и де факто подпомага нападателята.

През 1912 и 1913 г. руският император Николай II, вместо да бъде арбитър, както е уговорено, насърчава противниците ни да ни нападат и дори става кръстник на румънския полк, който е участвал във вероломното нападение над България. Турция, получила уверение за ненамеса от Русия, си връща земите, които България е получила съгласно Лондонския договор.

Накрая ще дам думата и на Димитър Благоев, наречен Дядото, който заявява: "Русофилството е грубо политическо суеверие, умишлено култивирано сред народните маси; политическо знаме, вървенето и воюването под което неизбежно води към предателство и национална катастрофа. Защото русофилите, плувайки безогледно във водите на руската дипломатия, неизбежно и фатално правят от България едно съпяло и послушно оръдие в ръцете на руската завоевателна политика на Балканите".

Добре е да се замислим над тези факти, премълчавани от "вечната и свята българоруска дружба". Защото и днес у нас има политици, които под една или друга форма продължават услужливо да предлагат Република България да напусне ЕС, за да стане поредната постсъветска република, балкански бастион на евро-азиатските амбиции на Москва. И за целта подобни "русофили" са готови на всичко.

СОФИЯ

Ликове на успели спортисти красят Моста на Влюбените

Графити с ликове на успешните български спортисти Стефка Костадинова и Йордан Йовчев вече красят колоните на Моста на влюбените. Инициативата за графити изложбата е на младежи от Сдружение "Алчен за спорт" и е свързана с избора на София за столица на спорта през 2018 година. Финансирането е осигурено от Столична община по Програма за развитие на фи-

зическото възпитание и спорта. Кметът на столицата Йорданка Фандъкова разгледа творбите на младите художници и посочи, че големите български спортисти могат да мотивират младите хора да спортуват повече. Столичната община ще продължи да инвестира в изграждането на база и събития, които дават повече възможности за спорт на всички поколения.



СТАРА ЗАГОРА

Нощно четене на съвременна европейска литература

За първи път Стара Загора ще се включи в европейската инициатива „Нощ на литературата“. На 13 май т. г. от 18 до 22 часа едновременно в десетки европейски градове ще се четат откъси от заглавия на съвременни европейски автори, издадени след 2000 година. В централната част на Стара Загора ще бъдат организирани 7 читателски гнезда, в които актьори или други публични личности ще четат откъси от произведения на австрийски, английски, испански, полски, руски, унгарски и български автори. Слушателите ще получават печат в специално подготвена за целта брошура-пътеводител и ще се отправят към следващото читателско гнездо. Събралите поне 6 печата участват в томболата с награди, която ще се проведе в 21:30 ч. в Регионална библиотека "Захарий Княжески". Организатор на събитието е Община Стара Загора в партньорство с РБ "Захарий Княжески", библиотека "Родина", книжарниците "Хеликон" и "Приятел", Антикварна книжарница, Пътуващите книги на "Какво четеш...", ССИК "Различният поглед", СНЦ "Етносвят България" и СНЦ "Руски клуб-Стара Загора". Повече информация за събитието можете да откриете на интернет адрес: www.noshtnaliteratura.bg



БЛАГОЕВГРАД



ВАРНА

Уникален ретро музей отвори врати

Уникален за страната "Ретро музей", показващ в детайли бита и културата на обществата през социализма в периода 1944 - 1989 година, отвори врати във Варна. Освен голям брой реставрирани автомобили гостите на музея могат да видят фигури на известни личности, както и много предмети от онова време.

Експозицията ще бъде прена-реждана и допълвана във времето. "Колекцията е изключително мащабна, а самата реставрация на експонатите е на световно ниво", сподели впечатленията си кметът на Варна Иван Портних. Той изрази увереност, че музеят ще се превърне в привлекателно място за гостите на морската

столица. "По реставрирането на автомобилите работят над 50 души в 14 сервиза, а понякога възстановяването на дадена кола отнема години", коментира създателят на музея Цветан Атанасов. По думите му експозиция с подобен мащаб няма в нито една от бившите социалистически републики.

ПЛОВДИВ

Договорът за дигитализация на културно-историческото наследство вече е факт

Кметът инж. Иван Тотев подписа в Министерството на културата договора за дигитализация на близо 50 000 обекта от културно-историческото наследство на Пловдив. Проектът е финансиран от Европа. "Дигитализация от подобен мащаб на движимото и недвижимото културно наследство се предприема за първи път на територията на община Пловдив", подчерта кметът Иван Тотев. Той допълни, че за целта ще бъдат закупени модерни 3D скенери и друга техника, с които ще се извърши дигитализирането на десетки хиляди артефакти от богатата история на града. Инициативата ще се осъществява по два основни метода - чрез из-

градените в рамките на проекта два дигитални центъра и четири мобилни дигитални станции, както и чрез уникална по рода си етнографска експедиция. Ще бъде изработен и специален софтуер, който ще показва обектите. Поетапно целият масив от информация ще се публикува в дигиталната библиотека Европеана, като по този начин ще се рекламира наследството на града. Проектът е за срок от 13 месеца и се изпълнява съвместно от Община Пловдив, Народна библиотека "Иван Вазов", Регионалните археологически, етнографски и исторически музеи, Общински институт "Старинен Пловдив" и Градска художествена галерия - Пловдив.



БУРГАС

Расте интересът към Международния фолклорен фест

При голям интерес премина и тази година кампанията по набиране на заявления за участие в Международния фолклорен фестивал. Над 50 състава от 25 държави се опитаха да впечатлят подборната комисия, съставена от професионалисти в своята област.

В седмицата на Фестивала през 2015 г. бургазлии и гостите на града ще имат уникалната възможност да се запознаят с фолклора на състави от Грузия, Италия, Китай, Словакия, Сърбия, Турция, Украйна, Унгария, Естония и Непал.

Своето творчество, бит и култура участниците от десетте държави, избрани от журито, ще представят в дните между 17 и 21 август.

Тазгодишното издание на най-стария фестивал в България е 43-то и както винаги обещава да донесе много емоции, добро настроение и обмяна на впечатления и идеи.

Ученици изнесоха благотворителен спектакъл

Община Благоевград и ученици от Професионалната гимназия по икономика "Иван Илиев" организираха благотворителен концерт-спектакъл "България - вчера, днес и утре". Благородната кауза бе в подкрепа на малката Владимир Китанова,

която страда от детска церебрална парализа и се нуждае от средства за лечение и рехабилитация в Китай. На входа на залата възпитаници на икономическата гимназия организираха благотворителен базар. Присъстващите имаха възможност да си заку-

пят разнообразни сладкиши, както и картички с информация за Влади. Поетичният спектакъл "България - вчера, днес и утре" пресъздаде по оригинален начин историята на страната чрез текст, звук, светлина,

музика и талантива актьорска игра и развълнува публиката. В началото на събитието дълбоко и наситено с емоции благодарствено писмо бе прочетено от името на майката и малката Влади.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

12 - 18 МАЙ 2015

В плен на пролетната умора

Студентите зимни месеци останаха зад гърба ни, но дългоочакваната пролет невинаги ни радва. Много хора се чувстват уморени, разсеяни и с понижена работоспособност. Преодолимо ли е състоянието четете

на стр. 22

Вреден ли е глутенът

Модата да се избягват храни, съдържащи глутен, е сравнително отскоро, но привържениците ѝ се увеличават непрекъснато. Какво обаче е мнението на специалистите за тази диета ще научите

на стр. 25

Аспержите - незаслужено пренебрегвани



Аспержите са един от най-редките гости на българската трапеза, въпреки че в повечето европейски страни те са широко използвани. Причината е, че не само са много вкусни, а и изключително полезни. Повече -

на стр. 27

Зелено кафе за здраве и красота



Огромната днес популярност на неизпечено кафе се дължи най-вече на способността му да отървава от излишните килограми и мазнини. Здравословният му ефект обаче е далеч по-всеобхватен. Антиейджинг индустрията също не подминава зеленото кафе. Защо? Ще разберете

на стр. 28



ПРИ ДИАБЕТ - ЧАША ЧЕРВЕНО ВИНО

Добра новина за диабетиците, обичащи вино, съобщи израелски учени. Заедно със специалисти от Харвардската школа по общественото здраве и Лайпцигския университет те доказаха, че чаша червено вино преди сън помага на хората, страдащи от захарен диабет, да контролират нивото на холестерина и да запазят сърцето си. Учените

провели изследване, продължило две години, с участието на 220 доброволци с диабет тип 2. Оказало се, че пациентите, които изпивали всяка вечер по 150 мл качествено червено вино, имали много по-високи

нива на "добър" холестерол, което благоприятно влияе на сърдечносъдовата им система. Специалистите напомнят, че употребата на по-големи количества вино ще има неприятни последици за здравето.

КАЛИЯТ ПОМАГА НА ХИПЕРТОНИЦИТЕ



Прието е да се смята, че прекаляването със сол е една от причините за високото кръвно налягане, но това май се отнася само за наличието на натрий в подправката. Съвсем скорошно изследване установи, че дефицитът на калий в менюто също е свързан с хипертонията.

Учени от университета в Бостън направили проучване в продължение на повече от десет години с участието на 2185 девойки. Резултатите показали, че употребата на повече калий гарантирала по-ниското

кръвно налягане на момичетата впоследствие. Определената от специалистите доза за избягване на хипертонията, върху която те направили своите изводи, е 2400 мг на ден.

Световната здравна организация не препоръчва повече от 2000 мг натриева сол на ден, но за калиевата нищо не се споменава. Този елемент се съдържа в бананите, картофите, доматиения сок, зелените салати, цитрусовите плодове, рибата и обезмасленото мляко.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МУ - СОФИЯ

СЪОБЩЕНИЕ

На 14 май (четвъртък) в рамките на Научната конференция "Иновации в медицината" ще бъде представена темата "Новости във вирусологията". Лектори ще бъдат акад. проф. д-р Радка Аргирова ("Генетични изследвания върху вирусни инфекции"), акад. проф. д-р Надка Бояджиева ("За" и "против" ваксинирането"), Спас Керимов от IV курс по медицина на МФ към МУ - София и председател на Академичен клуб на младите изследователи към БАНИ ("Характеристики на ебола").

След деловата част ще се състои тържествено връчване на сертификатите на успешно завършилите свободноизбираеми курсове към Катедрата по фармакология и токсикология на МФ към МУ - София

Началото е в 16:30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на Медицинския факултет при МУ - София (ул. "Здраве" №2).

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

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

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mcm1@abv.bg

ЗДРАВ СЪН САМО ЗА 14 СТОТИНКИ!

Хората над 55-годишна възраст масово страдат от липса на качествен сън. Основна причина за това е, че с напредването на годините, производството на хормона мелатонин рязко започва да намалява. В резултат от това, човек заспива много трудно и се буди често през нощта. Безсънието е много опасно за по-възрастните хора и особено за онези от тях, които имат заболявания и приемат повече лекарства. Най-добротото средство за безопасно преодоляване на безсънието, е мелатонинът под формата на хранителна добавка. **Мелатонинът** на канадската компания

Natural Factors е под формата на таблетка, която се поставя под езика и **не гразнят стомаха**. Всяка таблетка осигурява 5 мг чист, натурален, високо концентриран мелатонин, извлечен от неживотински източници. Всеки може да си позволи Мелатонин на Natural Factors, защото цената за 1 погезична таблетка е само 14 стотинки! Онаковката е икономична и стига за цели 3 месеца! **Мелатонин на Natural Factors действа още от първата вечер!**

За повече информация,
ни потърсете на тел.: 02/9530583



Д-р Юлия КОСТАДИНОВА,
началник на отдела-
нието по неврология
в болница "Пълмед",
Пловдив

ПОДОБРЕНОТО ОРОСЯВАНЕ ВРЪЩА КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ

Много често в неврологичните кабинети идват хора с оплаквания от световъртеж, но и проблемите с нарушения на паметта и концентрацията никак не са редки, и то при активни, работещи хора, не само при тези в по-напреднала възраст. Това са обикновено изключително ангажирани в ежедневието си, със значителни психо-емоционални и умствени натоварвания хора.

Тъй като световъртежът е изключително неприятно състояние, в повечето случаи пациентът не отлага дълго консултацията с лекар -



Д-р Юлия Костадинова

като изключвам редките случаи, в които човек за съвсем кратко получава подобна криза и тя не се повтаря. По принцип

световъртежът е алармиращ симптом, а и създаващ сериозен дискомфорт. Доста методи се прилагат, за да се

изключат други подлежащи заболявания. В повечето случаи правим скенер на мозъка, понякога се налага ядрено-магнитен резонанс, проверява се зрението, състоянието на гръбначния стълб в шийната област, тъй като твърде често там има различни дегенеративни причини, които водят до притискане, неправилна поза на главата, на шията. Има и специфични методи за определяне на състоянието на вестибуларния апарат.

Трябва да спомена и друго състояние, което води пациентите при нас и в УНГ кабинетите - шумът в ушите, доста

разпространен и за съжаление особено труден за повлияване. Понякога чисто субективно е усещането, шумът пречи човек да чува добре, но има много случаи, в които е налице обективно засягане на слуха. Диагностицирането задължително правим съвместно с колегите специалисти по УНГ. Прави се аудиометрия, също доплерова сонография, която да уточни състоянието на съдовете.

В случаите, когато пациентите се оплакват от студени крайници, изтръпване на ръцете, краката, трябва да се изключат редица причини и състояния по отношение на кръвоносните съдове, да се направят изследвания. Едно от тях е ултразвукова диагностика на периферни или централни съдове, за да се установи състоянието на съдовата стена, циркулацията в тези съдове. Когато този симптом не е в причинно-следствена връзка с някакво генетично нарушение или друг тип заболяване, което се нуждае от специфично лечение, обикновено си помагаме със съдоразширяващи и други симптоматични средства, които допринасят за подобряване на съдовата стена, на микроциркулацията. Трябва да се подчертае отрицателното въздействие на злоупотребата с някои токсични агенти - тютюнопушене, консумация на храни с повишено съдържание на животински мазнини,

също така на въглехидрати, част от които също се превръщат в мазнини. Много важен е режимът на двигателна активност, разбира се, съобразен с общото състояние на пациента и другите му заболявания.

В последно време има много препарати, съдържащи гинко билоба. Причината е, че това растение има доказана роля при регенерацията на нервната система, подобряване на оросяването и хората от древни времена са се опитвали да го използват. Много е важно обаче да се познава съставът на даден медикамент, тъй като има една съставка в екстракта на гинко билоба, която може да бъде и токсична. Тя се нарича гинколова киселина. Не всички производители упоменават в съдържанието тази съставка, а това е важно. Също така невинаги се съобщава количеството на активната съставка. В този смисъл аз препоръчвам на пациентите си "Гинкофол" - един сполучливо дозиран медикамент, с много добра поносимост и положителен ефект спрямо състоянията, за които стана дума и които са свързани с нарушена микроциркулация. Той се прилага двукратно дневно и е желателно да се приема два или три месеца. Така че максимално рано след появата на тези състояния ние започваме с "Гинкофол", в повечето случаи комплексно с друг медикамент.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на
токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ЕС©PHARM

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

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МУ - СОФИЯ СЪОБЩЕНИЕ

Научният център по медицина към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) съвместно с Катедрата по фармакология и токсикология на Медицинския университет - София ще проведат на 13 май 2015 г. (сряда) поредната среща от пролетната сесия на Дискусионния клуб "Български лекарски форум".

Началото е в 17:30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на Медицинския факултет при МУ - София (ул. "Здраве" №2).

Гост-лекторът дописен член, доц. д-р Светослав Ханджиев, дм, ще представи темата **"Хранене и здраве: нови направления"**.

Форумът е предназначен за лекари, медицински специалисти и студенти по медицина, дентална медицина и фармация. Пролетната сесия бе открита на 4 март 2015 г. и ще продължи до 24 юни 2015 г. На участниците ще бъдат издавани сертификати.

Проф. Томов, изтече половината от мандата Ви като ректор на Медицинския университет в Плевен. Каква е Вашата равностойка за този период?

- Две години са много кратък период, но аз и екипът ми успяхме да свършим немалко неща. Разбира се, времето ще даде реална оценка за работата ни. Още от началото бяхме натоварени с много задачи - предстояха сериозни акредитации, трябваше да увеличим капацитета на университета, в мандатната програма бяхме заложили изграждане на ново основно структурно звено. Всичко това налагаше да се работи с бързи темпове, за да спазим заложените срокове.

Едно от големите предизвикателства остава приемът на чуждестранни студенти, които вече са над 500 души. Прави впечатление, че проявяват интерес млади хора от държави като Великобритания, Германия, Италия и Испания. През последните две години при нас се обучават най-много студенти от Великобритания.

Сериозна задача е и разкриването на Факултет по фармация, където трябваше да действаме едновременно в няколко направления.

- Кога ще бъде реализиран този проект?

- На първо място трябваше да осигурим сграда, в която да се обучават бъдещите магистър фармацевти. Давахме си сметка, че не бихме могли да го направим със собствени средства и затова кандидатствахме по програмата "Растеж и развитие на регионите". Сградата е почти готова и съм убеден, че ще бъде завършена в срок.

Вторият важен етап е получаването на акредитация. Препреминахме през един труден и трънлив път, но решението на Националната агенция по оценка и акредитация вече е факт и изчакваме само официалното потвърждение. Предстоят още решенията на Министерския съвет и на Народното събрание. Не по-малко важно е и кадровото обезпечаване на факултета. Още в началото на мандата започнахме да работим в това направление и смятам, че напредваме. Вече имаме готовност да започнем обучението във Факултета по фармация за първите две години.

- Имате план да

ВСЕ ПОВЕЧЕ БРИТАНЦИ УЧАТ МЕДИЦИНА В НАШИЯ УНИВЕРСИТЕТ

● С проф. д-р Славчо Томов разговаря Георги Георгиев

Проф. д-р Славчо Томов, дмн, е завършил Висшия медицински институт в Плевен с две специалности - „Акушерство и гинекология“ и „Онкология“. Ректор е на Медицински университет - Плевен от февруари 2013 г. Преди това проф. д-р Томов е част от академичното ръководство на МУ-Плевен като декан на факултет "Здравни грижи" (2011 - 2013 г.). Завършил е множество курсове и специализации у нас и в чужбина. Проф. д-р Томов е и носител на престижни награди, сред които грамота и почетен знак по случай Деня на българския лекар и за принос в областта на медицината; член е на International Biographical Centre (IBC) "TOP 100 HEALTH PROFESSIONALS 2007", Cambridge, England, включен е в енциклопедичната книга "Светила в българската медицина", удостоен е с грамота и почетен знак за принос в развитието на УМБАЛ "Георги Странски", както и със званието "Плевенчанин на годината 2012" от Клиничен институт по репродуктивна медицина "Св. Елисавета" - гр. Плевен.

въведете 3D обучение по медицина. Какво представлява то и на какъв етап е неговата реализация?

- Тази идея е от доста време. 3D обучението представлява предаване на операция в реално време. Успоредно с това се провежда и обучение. Идеята е една от залите в Телекомуникационния център към университета да бъде превърната в 3D студио за подготовка на студенти, специализанти и лекари. Това ще е полезно не само за хирургичните дисциплини, но и за всички други специалности. Вече реализирахме два пилотни проекта (през 2013 и 2014 г.) на тема анатомия на малкия таз. Ефектът е поразителен. По време на една от сесиите демонстрирахме запис на операция пред ученици от гимназията, които проявиха огромен интерес към този нестандартен начин на обучение. В момента търсим финансиране от европейски фондове, но и сме заложили средства в бюджета за 2015 г., за да стартираме проекта през втората половина на тази година.

- Съвсем скоро предстои кандидатстудентска кампания. На какво ще заложите, за да привлечете повече студенти?

- Битката за студенти изисква комплексен подход. Посещаваме училищата, участваме в

борси, рекламираме в медиите. През последните години заради демографската криза има все по-малко кандидати за висшите учебни заведения. Затова са необходими нестандартни методи, с които да грабнем интереса и вниманието на младите хора. Един от тях е кампанията "Университетът гостува в училище". Експертни групи, в които влизат и студенти, посещават училищата както в Плевен, така и във Велико Търново, Русе, Враца, Габрово. Интересът е голям, за което говори фактът, че на предварителната изпитна сесия през април имаше два

Идеята е една от залите в Телекомуникационния център към университета да бъде превърната в 3D студио за подготовка на студенти, специализанти и лекари

пъти по-голям брой кандидати в сравнение с миналата година.

- Неведнъж е ставало дума, че у нас влизат към медицинските университети много тесен, а изходът - твърде широк. Не би



ли трябвало да бъде точно обратното?

- Задават ми доста болни за мен въпрос. Още в началото на мандата си дадох сметка, че настоящата система за прием не е най-добрата. В момента подготовката за изпит изисква кандидатът да притежава добра механична памет, но не разкрива потенциала за мислене. Ние стартирахме промяна във формата на провеждане на изпита по биология и той вече е под формата на тест. Отдавна се говори, че "фунията" на приема във висшите медицински училища трябва да бъде обърната - широката страна да бъде на входа, а тясната на изхода. Начинът на финансиране на университетите е такъв, че ние се борим колкото студенти влязат, толкова да завършат. За това трябва да откриваме онези младежи, които обичат медицината и имат качества да станат добри лекари и да ги привлечем да кандидатстват при нас.

- Обучавате ги, информирате в тях, а след като завършат, поемат към чужбина...

- Това също е много болна тема, която се обсъжда от много време. Но решение все още не е намерено. Възнаграждението е важно за лекарите, но не е основното. Те искат да имат условия за добра и ефективна реализация. За съжаление в България ние не може да осигурим това и младите

хора бягат в чужбина. С голяма надежда очаквахме новата наредба за специализациите, но се оказа, че в нея има доста подводни камъни. Според наредбата болниците трябва да осигурят на специализантите заплата от 860 лв. За две трети от лечебните заведения това е непосилно. Представете си пред какъв проблем се изправя директорът на една болница, чиито подчинени работят за по-ниско възнаграждение. Същото се отнася и за водещите лекари, които провеждат обучението, но също получават по-ниска заплата. Навлизаме в една по-сложна тема, защото трябва да засегнем начина на финансиране на болничната помощ. Решаването на този проблем ще даде възможност на директорите на добрите болници да повишат заплатите на лекарите, а оттам ще се осигурят и повече места за специализации.

По закон университетските болници са равнопоставени с останалите лечебни заведения. Но трябва да си дадем сметка какви отговорности има една университетска болница, която трябва не само да лекува и поема тежките случаи, но и да обучава. Затова техният статут трябва да бъде различен.

- Вие и проф. д-р Григор Горчев сте първите сертифицирани специалисти в сферата на роботиката в

България. Развива ли се тази област от медицината у нас?

- Непрекъснато участваме и сме лектори на различни международни форуми. Преди два месеца представихме българския опит в роботизираната хирургия в Орландо, САЩ. През тази година има още няколко интересни международни форума. През юни т. г. ще се проведе форум на Европейската асоциация по роботизирана гинекологична хирургия, където проф. д-р Горчев е член на борда. През септември предстои конгрес на Американската асоциация на лапароскопските хирурзи, на която също ще участваме с пленарна лекция. А в края на октомври ще бъдем лектори на форум, организиран от Източноевропейската асоциация по роботизирана хирургия. Ние също гледаме да не изоставаме. През тази година в Плевен ще се състои Международен форум за студенти и млади лекари. Подготвили сме изненада - практическа сесия по миниинвазивна хирургия, която ще използва възможностите на ендоскопския център. Нека припомним, че през миналата година страната ни бе домакин на конференцията на Източноевропейската асоциация по роботизирана хирургия, която се проведе в столицата, но под егидата на Медицинския университет в Плевен.

МНОЖЕСТВЕНАТА СКЛЕРОЗА ДА СЕ ЛЕКУВА ОЩЕ СЛЕД ПЪРВИЯ ПРИСТЪП, ИСКАТ НЕВРОЛОЗИ

Лечението на множествената склероза да започва още след първия пристъп, да не се чака втори. За това се бори Българското дружество по неврология, споделя неговият председател проф. Иван Миланов във видеointerviu за CredoWeb. Изчакването, което се практикува сега, забавя лечението и влошава прогнозата за пациентите. Затова невролозите водят преговори с НЗОК и вероятно до няколко месеца ще бъде приет новият български консенсус за лечение, който е като

американския и европейските.

Множествената склероза е драматична диагноза, защото често се поставя в млада възраст. Това е шок за пациента, особено ако той е на 25 г., а също и за цялото семейство. Ако невролозите се преборят за идеята за навременно започване на адекватно лечение, пациентът ще може да остане пълноценен по дълго време, подчертава проф. Миланов в навечерието на XIV Национален конгрес по неврология, който се провежда в Златни пясъци от 7 до 10 май 2015 г.



Проф. Иван Миланов

Проблемът е, че сега няма достатъчно обучени кадри за по-широко прилагане на подобно интервенционално лечение. Реалистичната цел е това да се постигне през следващите 10 години.

Новите технологии в неврологията обаче навлизат и у нас. В университетската болница "Св. Наум" в София, чийто изпълнителен директор е проф. Миланов, разполагат с модерна апаратура за транскраниална магнитна стимулация, която лекува хронична болка. Идеята е, че подаваните магнитни импулси ще успеят да активизират неврони в мозъка, които са увредени или спящи, така че те да поемат нови функции. "Смятаме, че този метод може да помогне за овладяване не само на хроничната болка, но и на симптомите при множествена склероза, след прекаран инсулт и др.", казва специалистът.

Друго възможно лечение на хроничната болка е с антидепресанти. Пристрастяването към този тип медикаменти

е мит, подчертава проф. Миланов. Зависимост се получава към средства, които рязко подобряват състоянието. Човек се чувства добре и не може да се откаже. При антидепресантите обаче ефектът идва постепенно. Те намират голямо приложение в неврологията за лечение на болката. Изследванията показват, че тя обикновено е свързана с нарушение на два медиатора в мозъка - серотонин и норадреналин. С тези медикаменти се цели повдигане на нивата им и оттам се повлияват успешно някои хронични болкови синдроми. Повечето пациенти в болница "Св. Наум" са с хронични заболявания. Някои не могат да бъдат трайно излекувани, само се повлияват симптомите - например след инсулт, при деменция и тежък паркинсон.

Повече информация за съвременното лечение на неврологичните заболявания можете да намерите на credoweb.bg

Очакват се водещи лектори от Италия и САЩ, ключови фигури в своята област.

Едно от предизвикателствата пред невролозите е да се навакса в областта на интервенционалното лечение на мозъчните инсулти. Това, което бе направено за инфарктите, трябва да се направи и за инсултите, защото по ред причини честотата и смъртността от тях в България са сред най-високите в Европа.

ЛЕКАРИ ПОМАГАТ НА СИРАЧЕ С ПАРАЛИЧ ДА ПРОХОДИ

Вальо е на 15 г., но все още не е направил първата си стъпка. Прикован е към инвалидната си количка, но е усмихнат. Сираче е, няма родители, но си има страхотна кака, която се грижи за него, както и още едно братче и сестриче. Едно детско семейство. Четирите деца остават напълно сами в Монтана, когато майка им умира от рак. Налага се 23-годишната днес Моника да поеме грижите за Вальо и другите деца. Историята на осиротелите деца трогва д-р Невен Енчев от болница "Медлайн" в Пловдив, който решава да помогне безвъзмездно, става ясно от публикация в профила на лечебното заведение в CredoWeb.

Преди година оттам изпращат линейка, която да вземе момчето. За това време екипът в "Медлайн" и лично д-р Янаки Янакиев поемат грижата за момчето, като хвърлят сериозни усилия в битката за това да проходи. Направени са му поредица от операции, които постепенно го връ-

щат към пълноценен начин на живот. Непрекъснато се провежда рехабилитация. Предстои нова операция.

Вальо нарича д-р Янакиев "вълшебник", а д-р Енчев е неговият най-добър приятел, вярва му, както вярва и на късметлийския мечо - любимата му играчка, с която не се разделя. Вярва, че ще проходи. Дори и да си помага с патерици - ще може да ходи. Когато порасне, иска да стане полицай "за да защитава хората, да лови лошите и да кара полицейска кола".

Битката с детската церебрална парализа не се води единствено в болницата, защото не е просто една трудна битка, а е кауза. Наред със спонсорството на престижния международен турнир по тенис за юноши и девойки до 18 г., д-р Невен Енчев иницира и турнир за деца с увреждания - за да им покаже, че те имат равноправно място - както на корта, така и в обществото ни.

Потърсете профила на болница "Медлайн" в credoweb.bg

Weight Management by detoxcenter.eu

Дерматологът Д-Р Ж. БАХМЕТIEBA

Началник Кожно отделение на
V-та МБАЛ за Ликуид Офф

Дерматологът д-р Ж. Бахметиева, началник Кожно отделение на V-та МБАЛ – София за ползите от прием на натуралния дренатор Liquid Off:

Ликуид Офф представлява естествена комбинация от натурални екстракти на артишок, болдо, полски хвощ, царевична свила, розмарин и червена лоза. Впечатляваща е прецизната дозировка на всяка една от билките, както и това, че е в сиропна форма. На българския пазар не съм попадала на друг подобен продукт. Многообразието в състава води и до възможност за приложение при терапии на различни заболявания, като:

1. Намаляване на телесното тегло благодарение на диуретичния, меколаксативния и подобряващ храносмилането ефект.
2. Има изразено антицелулитно влияние - при целулит, при локални мастни натрупвания.
3. Антилипидемично действие - при атеросклероза, диабет, подагра, като способства за намаляване нивото на повишения холестерол и триглицериди в кръвта.
4. Хепатопротективно действие - при чернодробна стеатоза.
5. Противовъзпалително действие - като уринарен антисептик намалява риска от образуване на камъни в бъбреците.
6. Мощно венопротективно действие - комбинацията от билкови съставки увеличава еластичността и тонуса на стената на венозната и лимфната система, намалява отоците от застойно естество на долните крайници, намалява умората в двигателната система на организма.
7. Епителотоничен ефект (заздравяващ) - при хронични рани на долни крайници на базата на хронична лимфна и венозна недостатъчност. За това спомага ефектът на съдържащата се в продукта червена лоза, която е известна с действието си да стимулира изграждането на колагена, който е основната съставка на съединителната тъкан в човешкото тяло. Може да се използва при пациенти с лимфоедем на долните крайници, отоци от венозен произход, хемороиди.
8. Умерен антихипертензивен ефект - благодарение на дренажния си ефект, продуктът регулира повишените стойности на кръвното налягане.
9. Дерматотрофично действие (укрепващо действие) върху ноктите и косата
10. Антиоксидантно и имуномодулиращо действие

Заклучение: Liquid off е умело подбрана комбинация от селектирани билки и растения, която ефективно редуцира теглото, има добре изразен дренажен и детоксикаращ ефект върху организма, подобрява и заздравяването на ноктите и косата, подобрява метаболизма и обмяната на веществата в човешкия организъм като осигурява дълготраен ефект.

Това е високотехнологичен продукт от природата, създаден за преодоляване на проблемите с наднорменото тегло, с подмладяващо хармонизиращо въздействие и антистрес ефект върху целия организъм.



ЕМОЦИОНАЛНОТО ПРЕГАРЯНЕ Е ЧЕСТО СРЕЩАНО ПРИ АКУШЕРКИТЕ

За последните 20 г. акушерките намаляха наполовина - от 7000 сега те са около 3500. Това става ясно от публикации в профила на Алианс на българските акушерки в CredoWeb. Въпреки недостига на кадри заплатите не са големи - в София са 600-700 лв., а в провинцията - 300-400 лв. Според Емилия Казълова, председател на алианса и акушерка с 37-годишен стаж, ниското възнаграждение принуждава 90% от колегите ѝ да работят на две места. Жертват почивката си, защото парите не стигали. Заплащането на нощното дежурство било смешно ниско - 90 ст. на час. Има и друго: в момента 15-20% от аку-

шерките у нас са работещи пенсионерки. Още 20% са в предпенсионна възраст. В близко бъдеще 40% от акушерките ще се оттеглят, а на тяхно място ще дойдат много по-малко.

По повод професионалния си празник - 5 май, от алианса поиска създаването на отделен медицински стандарт за тяхната дейност. В момента стандартът по акушерство и гинекология е общ, а това е една от причините за недостатъчно качествено обслужване на пациентите. Според Емилия Казълова е недопустимо да се правят реформи в сферата на майчинството и детското здраве без участието на акушерките. Тя подчерта, че сегашната

нормативна база не дава възможност те да работят самостоятелно, без лекарски надзор.

Най-важната задача на акушерката е да помогне на майката - да я научи как да кърми, как да повива бебето, как да се грижи за него. Тази грижа, за която от алианса непрекъснато говорят, всъщност липсва в България. Практиката сега е родилката и бебето да лежат три дни под грижите на акушерката, а на финала без никаква подготовка връчват детето на майката и я изпращат вкъщи. Изключително важно е майката и бебето да са заедно, изтъква Казълова. Много жени не са подготвени напълно да останат сами с бебето. Но ако

тя иска бебето да е при нея, трябва да има тази възможност. Но други майки се чувстват несигурни и некомфортно с тази грижа от първия момент - това е времето и мястото, в което акушерката трябва да помогне, да покаже и да научи майката.

Опитната акушерка признава, че за своя дълъг стаж не е чувала за друг подобен случай като този с пребитото новородено в болница "СофияМед". Споделя

обаче, че емоционалното прегаряне е често срещан професионален проблем при акушерките. "Всички работим в стресова среда с много адреналин. Медицинските служители са най-заплашени от прегаряне, защото не работим с машини, а с човешки животи", изтъква тя. Акушерките се грижат за здрави хора, но в

уязвима ситуация. Огромна е отговорността за грижите към новородените. За повечето медицински работници е трудно сами да усетят момента на прегаряне. Затова според нея е редно да имат поне веднъж в годината среща с психолог. Иначе може да има нови случаи като този, потресъл обществеността.

За повече информация потърсете профила на Алианса на българските акушерки у Емилия Казълова в credoweb.bg

В CREDOWEB ОТКРИВАТЕ ЛЕКАР И БОЛНИЦА С НЯКОЛКО КЛИКА

До специалистите и лечебните заведения в CredoWeb можете да стигнете по няколко начина - чрез Google, чрез вътрешните търсачки на социалната мрежа или чрез публикации, коментар от съответния профил. Намирането на специалист и лечебно заведение в CredoWeb става бързо и лесно. Платформата разполага с две отделни търсачки: "Търсене на медицински специалист" и "Търсене на лечебно заведение". През тях могат да бъдат открити всички лекари и болници, които имат профил в системата. Не е нужно да сте регистриран потребител в системата.

Медицински специалист откривате по:

- специалност
- населено място
- лечебно заведение
- конкретно име

Лечебно заведение - болница, център, откриваме по:

- специализирани в определена медицинска дейност
- намиращи се в определена географска област или град
- конкретен медицински център или болница

Как да се свържем с избран лекар или лечебно заведение?

Ако вече сте открили необходи-



мия специалист или болница и искате да зададете уточняващ въпрос или да запишете час за преглед в онлайн графика (ако лекарят го е активирал), задължително трябва да се регистрирате в CredoWeb. Условието за регистрация важи и когато искате да следвате, харесвате или коментирате даден профил в платформата. Гост-потребителите в CredoWeb могат само да търсят, четат и разглеждат свободното (за немедицински специалисти) съдържание и профили, но не и да общуват с останалите потребители в социалната мрежа за здраве.



Д-р Маргарита Кръстева -
семеен лекар,
гр. Стара Загора

"Магнезий + витамин В комплекс е продукт на ABO Pharma, с който много често работя и е с много добро повлияване, бих казала на 90% при всички случаи, когато съм го изписвала.

Прилага се при радикулити; като придружаваща терапия при дискови хернии; при крампи; на пациенти с разширени вени или при диабетици с диабетна полиневропатия, където крампите също имат нужда от допълнителна терапия. Продуктът е много добър, а резултатите от приложението му



върху пациентите са чудесни!"

Магнезият е изключително нужен за човека минерал, защото участва в около 300 биохимични реакции в телата ни.

Спомага за:

- поддържане в нормално състояние функцията на мускулите и нервите;
- поддържане на имунната система и костите;

- регулиране нивото на кръвната захар.

Витамин В комплекс има важна роля в процеса на синтеза на белтъците, в метаболизма на въглехидратите и мастните киселини, както и при изграждането на еритроцитите.

Д-р Златка
ЛАЗАРОВА,
общопрактикуващ
лекар в ДКЦ 2,
Пловдив

Отминаха студентите и мрачни месеци, но в контраст с дългоочакваното слънчево време част от нас се чувстват уморени, разсеяни, с понижена работоспособност. Те споделят комплекс от симптоми, които нарушават кондицията им и които ние, лекарите, обединяваме в синдром, наречен пролетна умора (астения) - в буквален превод от гръцки означава "без сила".

МОЖЕМ ДА СЕ СПРАВИМ С ПРОЛЕТНАТА УМОРА

Това състояние се обуславя от липсата на достатъчно слънчева светлина през зимата, сравнително бедната на витамини и микроелементи храна, рязката промяна към затопляне на времето. Резултатът е усещането за лесна умора при обичайните физически занимания, нарушения в съня - трудно заспиване, накъсан сън, сънливост през деня. Хора в работоспособна възраст се чувстват недоспали и уморени, с понижено настроение. Не са редки депресивните състояния, чувството на тъга и меланхолия. Някои пациенти казват, че губят апетит, други изпитват постоянен глад. Дори и млади хора съобщават за трудна концентрация, замайване, понякога световъртеж.

За нас вече не е предизвикателство да се справим с този проблем, защото разполагаме с препарати, които помагат да се възстанови жизненият тонус на пациентите. Разполагаме например с продукт като "Амбинор", който съчетава четири сполучливо подбрани съставки, елегантно осигуряващи добра кондиция и емоционален баланс. Той е подходящ както за хора, прекарвали вирусни и бактериални инфекции, така и за всички, подложени на физическа и психическа преумора.

Тайната на "Амбинор" се крие в комбинацията от аминокиселините аргинин и аспартат, магнезий и витамин В₆. Аргининът е условно незаменима аминокиселина, която участва в цикъла на

Кребс и образуването на съединение, свързано с енергийните ресурси на организма. При заболяване или след преумора и стрес нуждите от това съединение се увеличават двойно. Аргининът се произвежда в организма, но може да се въведе с храната в малки количества, основно с месото, рибата и морските продукти, бобовите култури, някои ядки. Аргининът стимулира синтеза на растежните хормони, натрупването на мускулна маса и ускорява разграждането на мазнините, противодейства на атеросклерозата.

Приносът на аспартата е в силно детоксикиращото му действие - той разгражда вредните продукти от обмяната в черния дроб и елиминира амоняка. В помощ срещу пролет-

ната умора идва и магнезият - един много важен за организма ни минерал. На него разчитат повече от 300 жизненоважни ензимни реакции в клетката. Известно е, че отношението магнезий-калций е като отношението богат-беден. Здравата клетка е богата на магнезий и бедна на калций. Магнезият е минералът, свързан със забавянето на процесите на стареене. Не са малко и другите му достойнства - участие в производството и складирането на енергия, поддържането на стабилен сърдечен ритъм, нормализирането на кръвното налягане, намаляването на нивото на холестерола и мазнините. Магнезият потиска освобождаването на стресовите хормони, подпомага дейността на мозъка,

усилва имунната система и повишава либидото. Важно е да се знае, че недостигът на магнезий води до непълно усвояване на калция, а неусвоеното количество се отлага в бъбреците, ставите, главния мозък и т.н. Тъй като магнезият участва в повечето жизнени процеси, дефицитът му може да се отрази на функцията на всяка система на организма. Що се отнася до витамин В₆, той подпомага функцията на централната и на периферната нервна система, съхранява магнезия в органите и участва в синтеза на серотонин и допамин. А е добре известно, че тези два медиатора са ключът към доброто настроение и повишения емоционален тонус.

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6



Пролетна умора?



Презареди с Амбинор!

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

МЕДИЦИНСКИ КОМПЛЕКС „Д-Р ЩЕРЕВ“ НА ИЗЛОЖЕНИЕ „МИСИЯ ЗДРАВЕ“

● Щандът на лечебното заведение ще зарадва посетителите с много награди

За втора поредна година Медицински комплекс „Д-р Щерев“ ще бъде сред водещите изложители в станалата вече традиционна инициатива „Мисия здраве“. Изложението ще се проведе на 15, 16 и 17 май пред паметника на Съветската армия в София. Входът за посетители е напълно безплатен, а изложението ще е отворено в петък (15.05) от 12:00 до 20:00 ч., в събота (16.05) от 10:00 до 20:00 ч. и в неделя (17.05) от 10:00 до 16:00 ч.

Един от акцентите в тази годишна издация на „Мисия здраве“ е женското здраве с фокус върху гинекологична профилактика, репродуктивно здраве, бременност, раждане, кърмене, гинекологични онкологични заболявания, хормонални проблеми, ендокриноложична профилактика и др. В рамките на събитието, в което участват над 50 изложители от различни сфери, свързани с грижата за здравето, се предвижда богата програма с водещ Ники Кънчев и много награди за посетителите, включва-

щи прегледи, изследвания и консултации.

В шатра №8, където е разположен щандът на Медицински комплекс „Д-р Щерев“, всички посетители на изложението ще могат да получат повече информация за широкия набор от медицински грижи и изследвания, предлагани в лечебното заведение. Медицински комплекс „Д-р Щерев“ предлага цялостни медицински грижи за женско и семейно здраве. Лечебното заведение разполага с квалифицирани специалисти, модерно оборудване, комфортна среда и осъ-



ществява персонализирана медицинска грижа по линията „семейно планиране - женско и мъжко репродуктивно здраве - зачеване - проследяване на бременност - раждане - следродилна рехабилитация - педиатрично проследяване - специализирани медицински прегледи за цялото се-

мейство“. В своята болнична част Медицински комплекс „Д-р Щерев“ разполага с обновено родилно отделение, с разширено отделение по оперативна гинекология с фокус към ендоскопската хирургия и с модерно отделение по асистирана репродукция (инвитро/ICSI, вътрематочна инсеминация). С над 25 години успехи в репродуктивната медицина екипът на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ е помогнал на хиляди български жени и двойки да изпитат най-голямата радост - звънкия смях на бебе у дома. Комплексът разполага с разширен амбулаторен диагностично-консултативен блок със специализирани кабинети по акушерство и гинекология, репродуктивна медицина, фетална медицина, педиатрия, ендокринология, урология-андрология, превантивна медицина и гинекологична онкопрофилактика, мамология, УНГ, неврология, физиотерапия и рехабилитация, логопедия и др.

По време на изложението „Мисия здраве“ на щанда на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ ще се извършват безплатни изследвания за кръвна захар, ще се провеждат безплатни тестове за остеопороза с мобилен остеоденситометър, ще се из-

вършват безплатни консултации от специалист ендокринолог и ще се предоставя пълна информация за пробовземане, съхранение и приложение на стволови клетки. Допълнително ще се предлагат разнообразни награди, свързани с женското и семейното здраве.

Всеки посетител на шатра №8 ще може да се възползва от преференциални ваучери с отстъпка между 50% и 70% от цената на различни медицински грижи като:

- Пакет "Скрининг-стандарт" (гинекологичен преглед, онкоцитоназмазка, специализирана консултация) + изследване "HPV скрининг";
- Преглед "Ехография на щитовидна жлеза" + изследване на хормони FT4 и TSH;
- Физиотерапевтичен пакет "Пресотерапия" - пресотерапията е модерен, ефективен и безболезнен метод със силен терапевтичен ефект за лечение на целулит и мастни натрупвания по тялото;
- Физиотерапевтична процедура "Специализиран масаж за бременни".

Броят на преференциалните ваучери е ограничен и само първите 100 души, които ги заявят, ще могат да се възползват от тях. Вау-

черът ще се получава на щанда на Медицински комплекс „Д-р Щерев“, а ще се активира на място в лечебното заведение след предварително запазен час за преглед. Условието за ползване ще са описани на самия ваучер, като повече информация ще може да се получи и на място, на изложението в шатра №8.

Допълнително всеки посетител на щанда на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ ще може да подаде талон за участие в томболатата на изложението „Мисия здраве“ със следните атрактивни награди от страна на лечебното заведение:

- Ваучери за цялостна гинекологична профилактика с ултразвукова диагностика, подходящ за жени във всички възрасти - срещу ваучера изгледените от томболатата ще получат безплатен профилактичен пакет на стойност 129 лв.
- Ваучери за три вида високоспециализирани изследвания при сертифицирани специалисти по фетална медицина - първи триместър скрининг тест за вродени аномалии на плода, фетална морфология, късна фетална морфология с доплерово изследване, подходящи за бременни жени в различни срокове на бременността (11-13 гестационна седмица, 19-23 г.с. и 30-32 г.с.) - срещу ваучера изгледените от томболатата ще получат безплатно изследване на стойност 120 лв.

Талоните за участие в томболатата за горните три награди ще се подават на щанда на Медицински комплекс „Д-р Щерев“ - шатра №8, в рамките на изложението „Мисия здраве“ от 15 до 17 май пред паметника на Съветската армия.

Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

ЕС PHARM

COXAMIND

Комплекс от Червени водорасли с натурален калций и витамин D3 и още 74 микроелемента

Наличен в аптеките от 2008 г.



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

ВОДЕЩИ СПЕЦИАЛИСТИ ОТ ЕВРОПА УЧАСТВАХА В МУЛТИДИСЦИПЛИНАРЕН НАУЧЕН КУРС

Проф. Данаил Петров



Водещи специалисти по гръдна хирургия, белодробни болести, анестезиология и интензивно лечение от най-престижни клиници във Виена, Арецо, Берн, Рим, Пиза, Белград, Атина, Букурещ, Лондон се събраха в София на 1 и 2 май 2015 г., за да обменят опит за новостите в диагностиката и лечението на немалигнените белодробни болести. Организатори на курса бяха Клиниката по гръдна хирургия и

Клиниката по анестезиология и интензивно лечение към СБАЛББ "Св. София", Медицински университет - София с директор проф. Данаил Петров, национален консултант по гръдна хирургия. Курсът бе подкрепен от ръководството на Министерството на здравеопазването (Глобален фонд против СПИН, туберкулоза и малария) и от европейски медицински научни дружества. Проявата бе акредитирана и от Българския лекарс-

ки съюз. Двудневната програма бе на изключително високо научно ниво. Освен лекции от гости и водещи български специалисти бяха предвидени и четири интерактивни сесии. Български специалисти представиха интересни и трудни случаи, които впоследствие бяха обстойно дискутирани. Основният език на курса бе английски (без си-

мултанен превод) като етап за получаване на европейско акредитиране в бъдеще.

Наименованието "немалигнени", т.е. незлокачествени белодробни болести, може да звучи успокояващо за широката публика, но всъщност стотици хиляди пациенти в Европа и у нас се инвалидизират и стигат до крайна степен на белодробна и дихател-

на недостатъчност именно поради неракови заболявания на дихателната система. Затова е изключително важно те да се диагностицират навреме и да се лекуват от висококомпетентни специалисти. Точно това беше и целта на двудневния научен форум в София. Проф. Данаил Петров подчерта, че през последните години ак-

центът обикновено се поставя върху борбата с белодробния рак, но в никакъв случай не трябва да се подценяват заболявания като белодробна туберкулоза, пулмонална хипертония, аспергилоза. Двудневният форум привлече много български лекари, заинтересовани от богатата научна програма и най-високото ниво на лекторите.

ПРОФ. ВАЛТЕР КЛЕПЕТКО, АВСТРИЙСКИ ГРЪДЕН ХИРУРГ: ИЗВЪРШВАМЕ НАД 120 БЕЛОДРОБНИ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ГОДИШНО

- Проф. Клепетко, накъде са насочени основните Ви професионални интереси?

- Имам удоволствието да ръководя клиниката по гръдна хирургия в Медицинския университет във Виена. Всяка година в тази клиника се извършват около 1200 големи гръдни операции и над 120 белодробни трансплантации. Аз съм



завършил същия университет, в който работя и до момента, там е и мое професионално изграждане като лекар. Основният ми фокус са белодробните трансплантации и други тежки гръдни операции по повод злокачествени и други заболявания.

- Защо въпреки изключително напрегнатата Ви програма приехте да дойдете в София?

- Защото тук имам възможността да предам част от своя опит на колеги от България и от редица други държави. Курсът, в който съм лектор, е подкрепен от Европейското респираторно дружество и от Европейската асоциация на сърдечно-гръдните хирурзи. В София се срещнах с интересни колеги и приятели, ние имаме установени контакти между клиниката, която ръководя във Виена, и българската университетска

белодробна болница. С проф. Данаил Петров имаме прекрасни колегиални контакти.

- При кои пациенти се стига до необходимост от белодробна трансплантация?

- Със сигурност става въпрос преди всичко за млади хора, които развиват някакво нелечимо белодробно заболяване. То може да е вродено или придобито. Най-често оперирам пациенти с кистична фиброза и белодробна хипертония.

- Трябва ли според Вас България да развива белодробна трансплантация, или е възможно да разчитаме на европейското сътрудничество в тази област - български пациенти да бъдат трансплантирани в Австрия например?

- На първо място мога да посоча, че резултатите от белодробната трансплантация са пряко свързани с обема на дей-

ност на даден център, т.е. колко трансплантации се правят годишно. Ако в една държава не може да се достигне до определен обем на даден вид трансплантации, няма как да се постигнат много добри резултати. При това не става въпрос само за самата операция. Много е важен целият процес по подготовка и последваща грижа за пациентите, поддържането на квалификацията на екипите и т.н. Във Виена наскоро отбелязахме 25 години от началото на белодробните трансплантации. Дадохме си сметка, че през последните 10 години сме постигнали драматично по-добри резултати в сравнение с началото, така че всичко идва с опита, усилията и времето. А конкретно за белия дроб, това може би е последният орган, който стана рутинен за трансплантация, там предизвикателствата наистина са големи. В момента сме в процес на обсъждане и подготовка на споразумение между Българската агенция по трансплантации и нашата клиника във Виена, така че лечението на български пациенти да стане възможно.

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема



Облекчава:

- ❑ Течащ нос
- ❑ Сърбеж и кихане
- ❑ Парене в очите

ECOPHARM
Allergology

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

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

Хранителна добавка за здраве и красота с екстракт от ГРЪМОТЪРЪН



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

Търсете в аптекуте
Дистрибутори:
"СТИНТ" АД
"Фармабион пълос" ЕООД
02/953 26 01

По оригинална рецепта на Петър Димков

- Пречиства черния дроб и подобрява функцията му
- Действа слабително и диуретично
- Намалва апетита, теглото и целулита
- Оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата
- Засилва метаболизма

Допитване в САЩ показва, че 30% от възрастното население избягва храни, които съдържат глутен. Модата тръгна от популярни звезди като Гуинет Полтроу, Джесика Алба и Виктория Бекъм - всички те се отказаха от употребата на зърнени култури във всякакъв вид. Смята се, че от глутена се развива захарен диабет и се напълнява, че той причинява умора и нарушение на концентрацията.

Предлагаме ви обяснението на диетолозите за вредите от глутена, който се съдържа в пшеницата, овеса, ръжта и ечемика.

1. Какво представлява глутенът

Това е сложен протеин, който се съдържа в зърната на зърнените култури. Благодарение на глутена тестото става еластично и се надига при печене. Глутенът присъства във всички продукти от пшеница, ръж, овес, ечемик и техните производни - хляб, питки, гевреци, бисквити, торти, пица и макарони. Глутен има дори в бирата и водката.

2. На кого вреди

Глутенът е вреден за хората, които страдат от целиакия. Причината за тази болест се свързва с генетичен дефект: в тънките черва не се образува един фермент, който отговаря за преработването на глиадина - компонент на глутеновия протеин, и когато глиадинът не се преработи, той става отровен.

При това заболяване чревните въси не реагират нормално на глутена: те някак си се пригладат и сливат със стените на червата и храната преминава, без да успее да се преработи. Затова витамините, минералите и други полезни вещества не се усвояват и се получава постоянно разстройство на червата и слабост. Освен това непреработеният глиадин предизвиква в лигавицата алергична реакция. Състоянието на болните се подобрява буквално за 3 месеца след прилагането на диета, която изключва зърнените храни. Целиакията е едно от малкото заболявания, при които диетата тотално подобрява състоянието на болния и дори спасява живота му.

Многобройни научни изследвания свързваха появата на симптоми на шизофрения, аутизъм и някои други психоневрологични заболявания с непоносимостта към глутеновата храна. За

„ЗА“ И „ПРОТИВ“ БЕЗГЛУТЕНОВАТА ДИЕТА

тези болни безглутеновата диета е въпрос на живот и смърт.

3. В безглутеновата диета има повече захар

В западните страни надписът "Без глутен" (gluten-free) е едва ли не синоним на здравословна или диетична храна. Малко хора обаче се замислят, че в тези продукти може да има вредни наситени или трансмазнини. А също така много рафинирана захар. Всички те не допринасят нито за отслабването, нито за подобряване на здравето.

Много безглутенови продукти съдържат значително повече калории

от техните аналози. Например, за да заприличат на бисквитите от пшеница, производителите слагат в овесените бисквити прекалено много захар и мазнина.

4. Липса на фибри

За мнозинството здрави хора безглутеновата диета има съществени минуси. Преди всичко тя съдържа малко фибри. На страдащите от целиакия се препоръчва да заменят пшеницата и овеса с неолущен ориз, царевича и достатъчно количество зеленчуци. Те трябва да компенсират и известен дефицит от желязо, фолиева киселина, калций и макар и рядко

- от витамин В₁₂.

5. Кой храни съдържат глутен

Проблемът не е само в хляба и кашите. Може да се окаже, че глутен има и в кетчупа или майонезата, в чипса, бонбоните, сладоледа, в соевия и други сосове, кубчетата бульон, витамините. И даже в червилото и пудрата! Причината е, че глутенът се използва за овкусител, който е евтин и лесно произволим. Запомнете, че много често производителите замаскират глутена с названия като "модифицирано хранително нишесте" или "хидролизиран растителен протеин".

6. Зърнените култури не са човешка храна

Според някои специалисти човешкият организъм не се е приспособил напълно да преработва зърнени храни, защото древните хора не са ги консумирали. Освен това през последните столетия в технологията за отглеждането на зърнените култури настъпиха значителни промени и пшеницата, с която се храни съвременният човек, е много по-различна от тази, с която са се хранили предците ни. В резултат на селекции се отглежда пшеница с по-високо съдържание на протеини, което означава и повече глутен. И не е чудно, че за последните 50 години случаите на целиакия са се увеличили повече от 4 пъти. (ЖД)

„СИРИУС-Д“ - ПОМОЩ ПРИ ЯЗВА, МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА, ШИПОВЕ, БОЛНИ СТАВИ

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна

подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напълно натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничения във възрастта. "Сириус-Д" има сертификата от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документирани примери за излекувани от "нелечими" болести. Всеки желаещ може да се запознае с тях. Хиляди са българите, получили изцеление след ползването само на тази храна. Между тях са много известни наши спортисти, лекари, артисти - имената им са в регистрите на фирмата с права да работи със "Сириус-Д".



- Подпомага лечението на:
- ☐ множествена склероза
 - ☐ коксартроза
 - ☐ инсулт, инфаркт
 - ☐ склероза, паркинсон
 - ☐ остеопороза
 - ☐ гастрит, язва

За допълнителна информация и поръчки:
0878 918 498, 0898 573 092, "Сириус-Д".

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Урокомфорт при уроинфекции

ECOPHARM Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 983 15 96, 983 15 97. Факс: 02/ 983 15 61

За да свалят килограмите, жените са способни на всякакви подвизи. Те ходят ежедневно на фитнес и спазват строги диети, но понякога въпреки всички старания показанията на кантара не помръдват. Къде е грешката?

Американският фитнес експерт Лизи Фюр назовава 15 причини, поради които не можете да отслабнете.

Причина №1 - приемате големи количества храна, която смятате за здравословна

Орехи, авокадо, пшеничени кълнове, зехтин и натурален шоколад несъмнено са полезни за здравето, но в тях също има калории. Следете за количеството, което поемате. Авокадото например е богато на витамини и микроелементи, но неговата калорийност е над 200.

Причина №2 - пропускаете закуската

Може да ви се струва, че това е отличен начин да намалите приема на калории, но това е заблуда. Храненето сутрин е най-важното. Хората, които закусват редовно, свалят повече килограми. Закусвайте всяка сутрин и ще се убедите, че метаболизъмът ви се подобрява. И не забравяйте протеините и целулозата, които

ще ви заситят за няколко часа.

Причина №3 - храните се недостатъчно

Не трябва да се измъчвате с гладуване с надеждата да придобиете мерките на манекен. Така само ще нарушите метаболизма си, а силният глад ще ви накара при поредното хранене да изядете по-голямо количество, отколкото ако не бяхте гладували. Прекомерното ограничаване на храната не води до отслабване, а по-скоро до излишни похапвания между храненията.

Причина №4 - не пиете вода

Според последните изследвания консумацията на голямо количество чиста вода помага за намаляване на теглото. Пийте редовно вода и поддържайте водния баланс на организма си. Чаша вода преди, но не и по време на ядене помага за контролирането на размера на порциите, а плодовете и зеленчуците са богати на теч-

15 ПРИЧИНИ, ПОРАДИ КОИТО НЕ МОЖЕТЕ ДА ОТСЛАБНЕТЕ



ности и ще ви заситят по-бързо. Така ще изядете по-малко. Според едно изследване пиенето на студена вода помага за ускоряване на обмяната на веществата и притъпява апетита към сладки напитки.

Причина №5 - не контролирате размера на порциите

Известно е, че контролирането на размера на порциите е ключът към успеха на всяка балансирана диета. Използвайте по-малки чинии.

В тях порциите изглеждат по-големи. Научете се как да дадете сигнал на тялото си, че вече сте сити и е време да станете от масата.

Причина №6 - смятате разходката с кучето за фитнес

15-минутните разходки с любимото куче са по-добре от нищо, но така няма да постигнете потресаващи резултати в загубата на тегло. Увеличете времето за разходка поне до половин час. Включете в програмата си и бягане, упражнения за корема и гърба, ходене пеша с бързо темпо.

Причина №7 - обядвате извън дома си

Посещенията в любимия ви ресторант може да нанесат сериозен удар на диетата ви. Вярно е, че след напрегнат работен ден човек има нужда да се отпусне, но обикновено в ресторанта се яде повече, включително пържени продукти и десерт, пият се сладки и алкохолни напитки. Освен това в менюто на заведенията рядко са включени калориите на ястията. Поръчвайте здравословна храна, като салата и пиле, а вместо вино пийте вода.

Причина №8 - спортувате на празен стомах

Вредно е да се спортува на гладен стомах. Изследванията показват, че когато това се прави, не се изгарят мазнините, а мускулната маса. Хапването преди

физически упражнения помага за съхраняването на мускулите и за осигуряване на енергия за тренировката.

Причина №9 - партньорът ви се храни неправилно

В борбата ви с излишните килограми голяма опора може да бъде партньорът ви, ако той спазва принципите на здравословния начин на живот. Но ако той не споделя вашите усилия, може да ви пречи да отслабнете. Много трудно ще постигнете целта си, ако той постоянно предлага да поръчате пица, съблазнява ви с тестени изделия и ви поощрява да пропускаете фитнеса. Обяснете му колко важно за вас е да запазите фигурата си и потърсете компромис. Например предложете му да си разделите закуската или да пропускаете десерта.

Причина №10 - храните се прави

Хапването на крак пред хладилника не ви пести време, а често води до безсмислено преяждане. Най-добре е да определите часовете, през които ще се храните, и да ги отделите от другите занимания. След вечеря се поставайте да забравите за хладилника до следващата сутрин.

Причина №11 - лишавате се от малки удоволствия

Малко картофен чипс или парченце шоколадова торта не могат да попречат на целта ви да отслабнете и да имате стройна фигура. Докато се придържате към здравословна диета, такива дребни слабости няма да причинят натрупване на сантиметри по талията и бедрата, а когато се чувствате гузни и виновни, килограмите по-лесно се качват.

Причина №12 - храните се пред компютъра или телевизора

Отдавна е известно, че храненето пред телевизора пречи на отслабването. Увлечени от сюжета на филма, няма да забележите колко големи порции сте поели. Хранете се в определени часове и се наслаждавайте на ястията на масата.

Причина №13 - изключват от диетата си цели групи продукти

Ограниченията в храненето са важни за отслабването, но изключването на някои групи продукти от диетата може да доведе до липса на важни за организма хранителни вещества. За да не приемате въглехидрати, яхте пълнозърнести продукти. А сантиметрите към талията ви не се прибавят от самите макарони, а от допълнителните порции.

Причина №14 - правите само един вид упражнения

Ако се упражнявате само на бягаща пътечка, а никога не вдигате макар и най-леките гирички, пропускаете един от най-важните елементи на фитнеса. Упражненията с тежести укрепват ставите, стягат мускулите и раздвижват метаболизма. Още един бонус: благодарение на увеличената обмяна на веществата ще продължите да изгаряте калории дори и след като напуснете спортната зала.

Причина №15 - не си доспивате

Понякога, за да се намери време за тренировки, се краде от съня. Това е голяма грешка. Ако искате да отслабнете, трябва да се насипвате. За да има ефект от спортуването, организмът се нуждае от допълнителна енергия. Нещо повече, недоспалият организъм контролира лошо количеството на приеманата храна. При недоспиване започва и отделянето на хормони, които стимулират апетита. (ЖД)

КАК ДА НАПРАВИМ "ОНЕЗИ ДНИ" ПО-ДОБРИ!



Главоболие, подуване на корема и болки в гърдите, тревожност, раздразнителност и депресия – познати състояния на по-голямата част от нежната половина на човечеството преди и по време на месечен цикъл. Симптомите на предменструалния синдром са резултат от хормонален дисбаланс, а стресът – физически, емоционален, хранителен, и от околната среда – ги задълбочава. Как да се справим с това състояние, което в тежките си форми може да стигне до хроничен предменструален синдром. Масово ползваните медикаменти са обезболяващите. Реално чрез тях не се работи върху проблема, а се тушират последиците. Отговорът е ГАМА –ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА. Това е ОМЕГА – 6 ненаситена мастна киселина, която тялото превръща в хормонално подобна субстанция, наричана простагландини E1(PGE1), които подобряват женския хормонален баланс. Учените откриват, че маслото от вечерна иглика е с най-високо количество на ГАМА–ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА (GLA), между 6-10%. Многопосочното въздействие на игликата е описано от древността и многократно изследвано от съвременната медицина. Не случайно маслото от вечерна иглика е в ТОП 10 по продажби в целия свят, като в Англия е обявено за лекарствено средство при масталгия (болезненост на гърдите). На българския пазар масло от вечерна иглика се предлага под марката PRIM OIL и е производство на NUTRALAB – Канада. В PRIM OIL наличието на GLA е 10%, което го прави най-качествения продукт. Освен при предменструален синдром и болезнен цикъл PRIM OIL – 500 мг е с доказани резултати и при: екзема, акне, дерматити, доброкачествени образувания на гърдите, кисти на яйчиците и репродуктивни проблеми.

И запомнете: Когато наблизят "онези дни", вземете 4 капсули PRIM OIL дневно. През останалото време – 1-2 капсули са достатъчни, за да сте усмихната и с красива кожа.

Произведено от PlantaPol – Испания за "Хербамедика" ЕООД, тел.: 02/818 48 70
www.herbamedicabg.com



Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Може с увереност да кажем, че аспержите са един от най-редките гости на трапезата на българина. Нещо, което далеч не важи за повечето европейски страни, в които този невероятно вкусен, а още повече полезен зеленчук, е широко използван.

Любопитно е, че освен редица положителни въздействия върху човешкия организъм през средните векове на аспержите се приписвало и действието на силен афродизиак. Дали поради специфичната им форма или по други причини, но исторически факт е, че консумацията на аспержи е била забранена както в женските манастири, така и в пансионите за благородни девици. В онези години във Франция било широко разпространено поверието, че преди любовна среща непременно трябва да се похапне от магическия зеленчук.

Аспержата (*Asparagus*) е многогодишно растение от семейство Зайчясанкови (*Asparagaceae*), за чиято родина се приемат земите на Средиземноморието.

Познати са стотици разновидности на това растение,

като в качеството на зеленчукова култура се отглежда видът *Asparagus officinalis*. Съществуват три вариетета на това растение, отличаващи се по цвят, вкусови качества и съдържание на биологично активни вещества - бяла, зелена и виолетова аспержа. Белите аспержи представляват млади филизи на растението, намиращи се още под повърхността на земята. Имат нежен вкус и тъй като са сезонна култура (от средата на март до юни) и добиването им е по-трудоемко, те се смятат за деликатес и са с относително по-висока цена. Зелените аспержи са най-разпространени, тъй като се добиват целогодишно. Представяват филизи на растението, които се развиват над почвената повърхност и в резултат



АСПЕРЖИТЕ - НЕПОЗНАТИ, А ТОЛКОВА ПОЛЕЗНИ

на натрупването на хлорофил се оцветяват в зелено. Виолетовите аспержи, произхождащи от Австралия и Нова Зеландия, подобно на зелените, растат над земята. Те са по-редки, по-сладки от останалите видове и със специфична, лека горчивина. При термична обработка добиват зелена окраска.

Химичният анализ на състава и изследванията върху физиологичното въздействие на аспержите

по категоричен начин потвърдиха многовековната им репутация на здравословна храна с редица целебни ефекти върху човешкия организъм. Оказа се, че най-разпространеният вид аспержи - зелените, са и най-богати на биологично активни вещества. В тях се съдържат около 2,2 г/100 г протеини, 0,2 г/100 г липиди и 4,4 г/100 г въглехидрати, между които 2,3 г/100 г прости захари, 0,9 г/100 г скорбяла и 1,2 г/100 г растителни фибри - разтворими (инулин, пектин) и неразтворими (целулоза).

Протеините на аспержите са ценен източник на аминокиселината триптофан, от която организъмът синтезира важния невротрансмитер серотонин, тъй като се добиват целогодишно. Представяват филизи на растението, които се развиват над почвената повърхност и в резултат

ните фибри е добре известно - подобряване на перисталтиката и чревния транзит, детоксикация на организма (отстраняване на холестерола и редица ендотоксини), добра кондиция на т.нар. дружествена микрофлора в дебелото черво и т.н.

От изброените въздействия особено ефективно е пребиотичното действие на инулина

и другите фруктоолигозахариди, които стимулират чревната микрофлора.

В аспержите са открити почти всички важни за организма витамини - А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е и К. Зеленчукът е важен източник на ниацин (витамин В₃), който е полезен за профилактика и лечение на хепатит, цироза и атеросклероза. Освен това ниацинът нормализира кръвното налягане, подобрява кръвообращението, стимулира лактацията при младите майки и т.н. По съдържание на ценния витамин В₉ аспержите заемат призово място сред храните. Този витамин играе съществена роля в процесите на регенериране на клетките и е от особено значение за бременните, тъй като способства за образуването на плацентата и изграждането на костния мозък на ембриона. Доказан е и неговият ефект в превенцията на болестта на Алцхаймер.

Аспержите са богати и на голям брой каротеноиди

(бета-каротен, лутеин, зеаксантин, капсантин), които имат мощни антиоксидантни свойства и играят съществена роля в превенцията на раковите и сърдечносъдовите заболявания. В тях са открити и редица полифеноли - главно флавоноиди (преимуществено рутин) и фенолни киселини (например хидроксицинаминова киселина), които съдействат за профилактика на болестите на сърдечносъдовата система и противодействат на образуването на тумори в организма.

Аспержите заемат лидиращо място сред храните, богати на два типа тиоли - глутатион и ацетилцистеин, които се характеризират с висок антиоксидантен потенциал и редица благотворни въздействия върху човешкото тяло. В частност глутатионът способства за елимини-

рането на най-опасната форма на холестерола - окислената, и предпазва дебелото черво от развитието на рак. Бидейки мощен антиоксидант, той участва в инактивирането на свободните радикали в клетките, предпазвайки ги от преждевременно стареене, действа като имуностимулант, подпомагайки образуването на специфичните клетки - лимфоцити и фагоцити, които са на предния рубеж на имунната защита на организма, и т.н. Ацетилцистеинът действа муколитично, отхрачващо и детоксикиращо, спомагайки за почистване на дихателната система от натрупани секрети.

В аспержите се съдържат и сапоници, главно протодиосцин, който има антиоксидантни и антиканцерогенни свойства. Любопитно е, че в долната част на аспержите, която най-често се отрязва преди консумация, тъй

като е по-твърда, съдържанието на това ценно вещество е цели сто пъти по-високо от това в останалата част.

В аспержите са открити и представители на двата типа фитоестрогени (вещества, сходни с женските полови хормони) - изофлавонови и лигнани. Изофлавоните способстват за намаляване на оплакванията, свързани с менопаузата у жените, имат антиканцерогенно, антиоксидантно (потенцирано от витамин С) и укрепващо имунната защита действие. Лигнаните се характеризират с антиоксидантно и канцеролитично (унищожавашо туморните клетки) действие.

Съдържащата се в аспержите аминокиселина аспарагин способства за разширението на кръвоносните съдове

и понижение на кръвното налягане, стимулира работата на сърдечния мускул и спомага за извеждането от организма на едно от най-вредните вещества - амоняк. Изключителният набор от ценни биологично активни вещества в аспержите се допълва от букета от минерални вещества, които участват активно в човешкия метаболизъм - калий, натрий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, фосфор, селен, йод и т.н. Поради високата стойност на съотношението калий:натрий (90:1) аспержите имат диуретично действие, подпомагайки почистването на организма от натрупаните токсини.

Манганът оказва релаксиращо, обезболяващо и успокоително действие, калций и фосфорът подпомагат костната система, желязото - кръвотворния апарат, и т.н.

Аспержите имат множество кулинарни превъплъщения - в супи и като гарнитури на различни ястия. Сурови, варени, приготвени на пара или на грил, те винаги са вкусни и желан гост на всяка трапеза.

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

Следите на аспержите се губят далеч в историята. Първите сведения за тях са открити в пирамидата в селището Саккара, разположено на около 30-на километра южно от Кайро (Египет), построена около три хилядолетия пр.н.е. Редица артефакти сочат, че аспержите са били познати и високо ценени и в Древния Рим. С падането на Римската империя обаче по неизвестни причини интересът към аспержите в Европа пропада за повече от хилядолетие. Едва през XV век чрез маврите, през Испания и Франция, те се връщат в Стария континент, за да го завладеят отново и завинаги. Смята се, че важна роля за популяризирането и разпространението на аспержите във Франция и Европа има Кралят Слънце - Луи XIV, заклет гурман и чревоугодник. От тогава те добиват славата на "кралски" зеленчук.

ЗЕЛЕНОТО КАФЕ ВТАЛЯВА И ПОДМЛАДЯВА

● Попада в много антиейджинг мазила срещу бръчки и за по-млада кожа

Тина БОГОМИЛОВА

Зеленото кафе не е някакъв екзотичен сорт, а е същото, което ни буди сутрин, само дето неговите зърна не са били изпечени.

То съдържа много биологично активни съставки - витамините PP, C, E, антиоксиданти, танини, пуринови алкалоиди, линолова, стеаринова, олеинова, хиалуронова киселини, восък, токофероли, стеарин, мастни киселини. Богато е и на микроелементи като желязо, калций, селен, магнезий.

Най-хвалено е като мощен антиоксидант заради наличието на хлорогенова киселина, която се бори много успешно с вредните свободни радикали, но изчезва с изпичането на зърната.

Зеленото кафе понижава високите нива на кръвната захар и лошия холестерол, помага за подобряване



на кръвообращението, стимулира метаболизма и потиска апетита. Зърната са естествен детоксикант, който чисти черния дроб от токсини и ненужни

мазнини.

Зеленото кафе подобрява паметта и тонуса на организма, съдържа по-малко кофеин в сравнение с изпеченото. Но все пак не се препоръчва при високо кръвно налягане. То обаче няма същия аромат и вкус като на изпеченото кафе, горчиво и тръпчиво е, затова обикновено се предлага под формата на таблетки или капсули.

Неизпеченото кафе най-много нашумя като чудодейно средство за отървяване от излишните килограми и мазнини. Съдържащата се в него хлорогенова киселина блокира натрупването на захари, стимулира метаболитната активност и изгарянето на тлъстините. Твърди се, че звезди като Дженифър Лопес, Деми Мур и Кати Пери дължат изваяните си фигури на таблетки със зелено кафе. В интернет е пълно с реклами за доказано отслабване с неизпечените зърна, които се предлагат под формата на капсули. Цената им е между 25 и 70 лева, зависи от броя на таблетките.

Специалистите диетолози обаче предупреждават, че въпреки отслабващите ползи от зеленото кафе е необходимо да се съчетае със здравословно хранене и повече движение.

Зеленото кафе не само вталява, но разкрасява и подмладява. Хлорогеновата киселина е много важна за запазването на еластичността на кожата и блясъка на косата. Тъй като зърната не са печени, в тях присъстват и други антиоксиданти, които забавят стареенето на кожата и предотвратяват появата на бръчките. Зелените

кафеени зърна са богати и на мастни киселини и естери, които подхранват и овлажняват кожата.

Маслото от зелено кафе действа на кожата та успокояващо, овлажняващо и подхранващо, затова попада в много от реномираните и скъпи антиейджинг мазила срещу бръчки и за по-млада кожа. Маслото се използва в козметични продукти за суха и чувствителна кожа, както и в редуциращи бръчките кремове за околоочния контур. Мазилата на основата на масло от зелено кафе се използват и в дерматологията при дерматити, екземи и псориазис.

Косата също става силна, здрава и красива. Екстрактът от зелените зърна се бори с косопадата, удебелява косъма и ускорява растежа му.

Той има лимфодренажен и пречистващ ефект, ускорява и увеличава отделянето на излишните течности от организма, а с тях и натрупаните в тялото отрови. Екстрактът има и антицелулитно действие и е обичайна съставка в различни кремове и гелове за масаж.

Козметичните салони предлагат антицелулитни терапии със зелено кафе, които обикновено включват пилинг, масаж, загарващ гел и увиване във фолио.

Масло от зелено кафе се ползва и в слънцезащитната козметика, тъй като успокоява, овлажнява и подхранва кожата, която е била изложена на агресивните слънчеви лъчи.

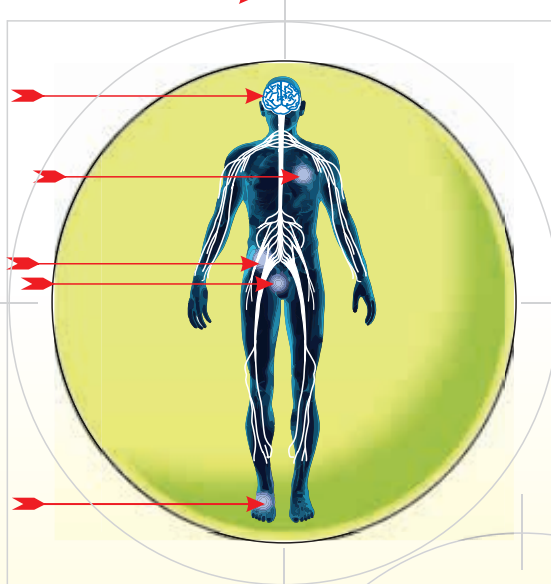
И не на последно място, зелените зърна дават тонус и енергия за по-усмихнат ден.

α -Lipomax

Хранителна добавка

Алфалипоева киселина
60 капсули x 300 мг

Подобрява състоянието
и профилактира увредите
при диабетна полиневропатия



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

В аптеките



„Н е може да бъде - казва ми дългогодишен дипломат в Мексико и района, - туристи могат да отидат от Мексико в Гватемала само със самолет.“ Да, ама не - маршрутът ни е по земя: нощуваме в добре уреден къмпинг на границата, а на сутринта, още с първите трели на тропическите хвъркати, слиза-ме към реката Усумасинта, където ни чакат моторни лодки и ни превозват за по-малко от час на другия бряг. Екскурзоводката ни е суперпечена, знае всичко и разказва драматично, но в последните два дни тя пък ни обработва

колко трудно и рисковано е пресичането на границата по земя

и как ще трябва да почерпим граничарите, за да нямаме сериозни проблеми. Спътниците, повечето англичани, гледат уплашенко, готови да отделият по 30-40 долара на калпак, само и само да няма спънки. Оказва се, че така е било преди, но сега навсякъде са разлепени фермани на световните езици, в които се обяснява кои точно преминаващи подлежат на таксуване. Всички се строяваме да четем, а тя разбира, че номерът ѝ няма да мине.

Поема ни минибус, който ще ни отведе до малкото островче Флорес, където отсядат повечето пътешественици. Следват няколко часа друсане и слалом по добре надупчен път. Накрая сме възнаградени, защото хотелчето е на самото езеро Петен Итца (второто по големина в Гватемала), стаите са чисти, има хамаци, басейн и дори джакузи за десетима, а студената бира е на една ръка разстояние. Вечерта по стар обичай се цепим от групата, която отива на пица и паста в ресторант за "паркетни" туристи, и тръгваме да обикаляме по крайбрежната улица, където сме научили, че има капани с вкусна и прясна риба, скара и местни манджи.

Тикал е най-добре проучената и разгадана историческа забележителност

в Гватемала, макар че в същата област има още много археологически находки от класическия период на майите. Пътешествениците са привлечени от величествените постройки на един от най-големите градове от доколумбовата цивилизация. Предполага се, че сегашното название Тикал е от по-ново време и на езика на майите от Юкатан се тълкува като "във водната дупка". Други го превеждат като "мястото, където се чува гласът на боговете", а в йероглифи върху камък се споменава още по-старото название Яш-Мутул - "зелената приказка".

Сградите от различни периоди са издигнати от добивани на място варовикови блокове и най-високи - до цели 60-70 метра - са импозантните храмове със стръмни стълбища, които водят до арковидни светилища на върха. Сега пейзажът се доминира от шест, които са номерирани, изучени и разказват много за живота тук.

Катеренето не е за хора със световъртеж, затова никога не гледайте надолу. Стъпалата освен това са много плитки и хлъзгави в условията на влажната гора, поради което се е случвало да падат и дори да загиват хора. Затова някои от тях сега са забранени за достъп, а до други водят специално конструирани дървени стълби и платформи, обезопасени с парапети. Големият площад, край който са Храм I, Храм II и Северният и Централният Акропол, е кипял от живот: тук са се провеждали религиозните ритуали, хudoжествените спектакли и спортните надпревари.

От висока площадка се разкрива незабравима гледка към просторните палати на владетелите, по-малките пирамиди, жилищните сгради и множество красиви ка-

Тикал - перла в короната на цивилизацията на майите

● **Най-известният археологически обект в Гватемала е задължителна спирка по Ruta Maya (Пътя на майите) на полуостров Юкатан, а националният парк, към който принадлежи, тези дни отбелязва 60 години от създаването си.**

менни барелефи - както украсяващи стените, така и надгробни камъни от некропола. Според археолозите, проучвали с десетилетия района, Тикал е бил столица на едно от **най-могъщите кралства на древните майи.**

Неговият бляскав разцвет бил през т.нар. Класическия период (II-IX в. сл.Хр.), когато градът доминирал като политическа, военна и икономическа сила над по-голямата част от Мезоамерика. В различни периоди тук са живели до 200 хиляди души, което го нарежда сред най-населените стари градове на континента.

Династията, управлявала Тикал, е основана през I век от новата ера и през следващите 800 години е излъчила поне 33 владетели. Сред най-известните е 14-ият, наричан Голямата ягуарска лапа, който построява дворцовия комплекс, станал по-късно част от централния Акропол. Вероятно заради зараза или проблеми покрай пренаселването, след 950-ата година градът запада и джунглата си превзема обратно каменните постройки за нови 1000 години. Преклонението към старите величия изчезва и още тогава гробовете в се-



верния Акропол са претърсени за така ценения нефрит. Друга емблематична личност от местния фолклор е т.нар. крал Шоколад, който **подарил на света любимата си напитка**

от стритите зърна на какаовото дърво. При археологическите разкопки се разкрило, че по тези земи хората са се занимавали със земеделие 1000 години преди Христа.

В запечатаната подземна камера с форма на делва, наречена Чултун, са намерени парчета от мамонска керамика, датирана от VII-IV в. пр.Хр. Според историческите извори органично свързаният с този район на света испански конкистадор Ернан Кортес през 1525 г. минал съвсем наблизо до скритите в джунглата руини, но не ги споменал в писмата си, което означава,



че не са му били показани. Разкриването, картирането и описването започва след 1880 г. и продължава до наши дни.

В посетителския център може да се освежите и да разгледате подробен 3D макет на съществуващите обекти, които дават много ясна представа за разположението и градоустройството на стария Тикал. Джордж Лукас прави популярни за света зрелищните руини от класическия период на майите, като снима в Тикал кадри за "Междувъздушни войни 4: Нова надежда".

От входа на археологическия парк до обектите се върви 20-30 минути през джунглата и могат да се видят уникални растителни и животински видове, характерни за цялата богата флора и фауна на малката съседка на Мексико - Гватемала. Някои от тях са

редките маймунипаяци, смятани за петкраки

заради ползването на хватателната опашка. Те имат нужда от обширни

територии, тъй като са много подвижни и по цял ден се мятат от дърво на дърво. Атракция са и ревящите маймуни, които въпреки дребното си тяло издават толкова силни крясъци, че будят джунглата все едно са побеснели лъвовете. Те маркират с глас територията си и местните ги

наричат сарагуате, но са бая проклетни и сме предупредени, че имат лоша навика да уцелват туристите с изпражнения, за да е ясно кой е господарят тук. По-нататък ни обръщат внимание на памуковото дърво (сейба или капок) с големи плодове, пълни с вата, което расте на воля във влажния и топъл субтропичен климат до 70 метра височина и диаметър над 2 метра. Майите са го смятали за Свещеното дърво на живота, а с президентски указ от 1955 г. е обявено за Национално дърво на Гватемала. Ленивците, крокодилите и орхидеите са просто на всяка крачка. Тарантулите и скорпионите също са като домашни любимци - гидовете из комплекса ги разнасят в буркани, за да ги слагат върху дрехите на "смелите" туристи за снимка. Не виждаме редкия сокол с оранжев нагръдник, къткан като изчезващ вид, както и ягуарите, които се подвизават нощем.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

ПРАКТИЧНО ИНФО

Билет за вход за Националният парк "Тикал" за 1 ден струва 150 кечалес (към 20 щатски долара), а за местните - само 25. Носете билета винаги у себе си за проверки. Най-доброто време за посещения е от ноември до април.

Можете да си доплатите за приключение в джунглата по висящи мостове или да уцелите времето, когато се провежда поредният конкурс за красавици "Мис Тикал".

Носете достатъчно кеш, високи спортни обувки, леки дрехи с дълги ръкави и крачоли.

Тикал е включен за обект от Световното културно наследство на ЮНЕСКО през 1979 г. Националният парк заема почти 600 кв. км, съдържа към 3000 постройки и на 26 май 2015 г. се навършват 60 години от институционализирането му.



ВЕНЕТА НИКОЛОВА

ОТВЕЧО: СЕАТ. Кислородна маска. "Бургаски вечери". Сатир. Рис. Рехагел (Ото). Бра. Цяр. Денис Родман. ТЕФАЛ. РИО. АЛ. Дини. Аритметика. Ла. Кавър. "Деган". Оре. Гана. АН. Болт. Опак. Варшава. Паж. Во. Катон. Уклон. Пир. Тапир. Царевица. Фас. "Цар и генерал". Данаелия (Георгий). Ро. Турелик (Галина). Гилотен. Ошаф. Царица. Ило. Райт (Ричард). Арабаконак.

ТРУДНО

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

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



Бившият италиански премиер Силвио Берлускони води преговори за продажбата на клуб "Милан", който е седемкратен европейски клубен шампион по футбол. Преговорите се осъществяват с група, водена от тайландския

инвеститор Бий Таечабол, пише Bloomberg.

Контролът над "Милан" ще остане в ръцете на Берлускони и неговата холдингова компания Fininvest SpA, сочи изявление, направено от компанията. Според него предстои да бъдат уточнени редица детай-

Прогават „Милан“

ли по сделката.

Таечабол направи отделно изявление, в което обяви, че е достигнал до "принципно споразумение" с Fininvest да купи дял в клуба и в момента води ексклузивни преговори. "Нашите финансови партньори са твърдо зад нас и нямаме търпение сделката да бъде сключена", коментира Таечабол. Той допълва, че наличието на партньор като Doyen Sports ще е несъмнено основен актив за компанията му в бъдеще.

Берлускони, който е милиардер и три пъти е бил премиер на Италия, купи отбора, чието офи-



циално име е Associazione Calcio Milan, през 1986 г. Той е почетен президент на клуба, а дъщеря му Барбара се присъедини към борда през 2011 г.

Клубът е оценен на 856 млн. долара, обяви

през май 2014 г. Forbes.

През март миналата година Bloomberg News обяви, че AC Milan обмисля подобна сделка и вече са изпратени документи с предложения до потенциални купувачи.

Таечабол се специа-

лизира в частни капиталови инвестиции в листинг на борсата компания чрез Thai Prime, която показва интерес в няколко сектора, включително финансовите услуги, строителството, имотите и спорта.

Барса вече резервира билети за финала в Берлин

Барселона разгроми Байерн с 3:0 в първия мач от полуфиналите на футболната Шампионска лига и вече е на 80 процента по-близо до последния мач в турнира, който ще е на олимпийския стадион в Берлин. Два гола на Лео Меси и един на Неймар в последната четвърт на двубоя оформиха крайния резултат. Благодарение на попаденията си аржентинецът вече има 77 гола в турнира и изпревари Кристиано Роналдо във вечната класация на реализаторите в турнира. Реваншът е на „Алианц Арена“ на 12 май, но е малко вероятно, че баварският тим ще успее да навакса.

Доста по-голяма интрига се очаква да има в другия полуфинал, където Реал (Мадрид) загуби от Ювентус с 1:2, но на собствения "Сантяго Бернабеу" е фаворит.

Снукърът си има нов шампион

Неочакваният, но заслужен нов световен шампион по снукър Стюарт Бингам се превърна в третия най-възрастен носител на титлата в "Крусибъл" след драматичен мач с Шон Мърфи, спечелен с 18:15.

Самият Бингам призна пред BBC, че истинският прогрес в 20-годишната му кариера е започнал през сезон 2011, и то след обидата от Марк Алън. Устият северноирландец винаги е бил пословичен със словесните си атаки и през въпросната година заяви по

адрес на Бингам, че няма куража да се подвизава в професионалния снукър.

Повод за очевидно грешния коментар на Алън е загубата на Бингам на Световното първенство през 2011 от Дин Дзънхуей с 12:13, след като англичанинът пропусна аванс от 12:9.

Още на награждаването Бингам припомни думите на Алън, които бяха изречени, преди двамата да се изправят един срещу друг в Откритото първенство на Австралия през 2011-а. Самият Марк Алън призна грешката си и поднесе извинение на Бингам.

BGfootball.com
ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ
на България

BG
BGfootball.com

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

А88/12.06.2014

ECOPHARM DOLOREN 200 mg film-coated tablets Without prescription

ECOPHARM DOLOREN 400 mg film-coated tablets Without prescription

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация: **ECOPHARM** Екофарм ЕООД, бул. "Черен Пръст" №14, бл. 3, 1421 София, България. Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97. Факс: 02/ 963 15 61

Станко ДИМОВ,
Истанбул - София

Истанбул бе домакин на исторически първи турнир от календара на АТР (бел. ав. - Асоциация на тенис професионалистите) на територията на Турция. Макар и от ниска категория (АТР 250), надпреварата край Босфора се очакваше с огромен интерес заради присъствието на Роджър Федерер и Григор Димитров, които направи възможно най-добрата реклама на турнира.

Швейцарецът, който е рекордьор по спечелени титли от Големия шлем и брой седмици на върха на ранглистата, имаше известни колебания в някои от двубоите си, но успяваше да намери най-добрата си игра в моментите, когато имаше най-голя-

Летящ дебют край Босфора, за съжаление Григор Димитров не стигна до финала

● Istanbul Open обещава да става все по-атрактивен

ма нужда от нея. Дошъл за първи път в Истанбул, Федерер за сипа с похвали домакините и намекна, че догодина може отново да участва в турнира.

"Маестрото" показва изключителен професионализъм и въпреки непрестанните туристически разходки из мегаполиса запази концентрация на корта. По време на турнира той постигна своята победа №200 на червени кортове, а с триумфа вече има впечатляващите 85 титли. Турция пък стана 19-ата държава, в която Федерер печели трофей.

Макар да се размина с мечтания финал



срещу кумира си Федерер, турнирът се оказа успешен и за Григор Димитров, който беше подкрепян във всеки от двубоите си от повече от 1000 българи. Гришо записа две изразителни победи, преди да преклони глава на полуфинал (отстъпи пред Пабло Куевас, Уругвай). За втори път от началото на сезона Димитров достигна до полуфинал (след Бризбън, Австралия), а след поражението призна, че е подценявал срещата с Куевас и е бил изненадан от силната игра на опонента си.

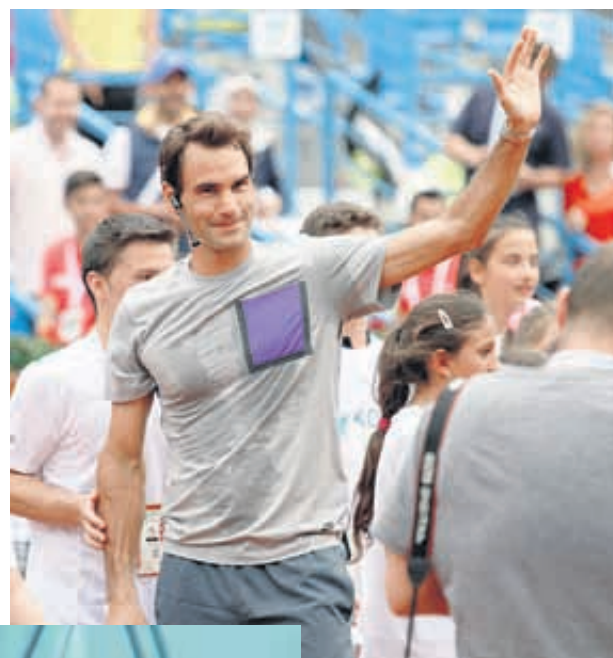
В Истанбул Григор отново не беше с треньора си Роджър Рашид, но за сметка на това получи подкрепата на семейството си, което беше неотлъчно до него през цялото време. За да го гледа на живо, до Истанбул пътува и спортният министър Красен Кралев, чиято прогноза за финал Федерер - Димитров за жалост не се сбъдна.

"За първи път играя толкова близо до дома си (бел. ав. - Хасково) и беше чудесно. Истанбул беше важна част от подготовката ми на сезона на клей. Надявам се да бъда в оптимална форма за "Ролан Гарос", коментира Димитров след последния си двубой.

В Истанбул ползотворна седмица имаше и друг национален състезател за Купа "Дейвис" - Димитър Кузма-

нов. Пловдивчанинът отпадна в квалификациите, но за сметка на това имаше възможността да тренира с голяма част от участниците, което е безценен опит за 21-годишния състезател.

Българската следа се допълва и от турнирния директор Стефан Цветков. Президентът на родната тенис централа вече има опит на ниво АТР и WTA, след като в продължение на 3 години (2012-2014) изпълняваше същата длъжност и на Турнира на шампионките в София.



Чисто организационно турнирът в Истанбул също бе на висота. Макар и не напълно завършен, комплексът "Коза Уорлд" е впечатляващ и отговаря на високите амбиции на домакините. Серхан Байкал, собственик на турнира в Истанбул и изпълнителен директор на "Гаранти Коза", разкри, че е инвести-

рал над 40 милиона долара в изграждането на тенис съоръженията. От догодина централният корт трябва да има изграден подвижен покрив, а броят на кортовете се очаква да надхвърли 100!

За интереса към турнира красноречиво говори фактът, че билетите бяха разпродадени седмици по-рано.

В наличност бяха останали само ВИП пропуски, цената на които беше 200 турски лири (около 140 лева).

Като недостатък може да се изтъкне само местонахождението на турнира. "Коза Уорлд" е позициониран в квартал "Есенюрт", който се намира на 50 км от централната част на Истанбул. Транспортването до кортовете е сериозно предизвикателство, тъй като в близкия периметър липсват спирки на обществен транспорт.

Едва ли домакините могат да мечтаят за по-добър дебют в елита на мъжкия тенис. Разпродадени билети, стабилна организация и за разкош - Роджър Федерер шампион. А това беше само началото...

tennis24.bg

MARKET

Практичният избор

6.99
~~10.99~~

Нямаме 100 вида различни сирена, но пък имаме изгодна цена на кашкавал от краве мляко „Дряново“

Кашкавал от краве мляко „Дряново“, кг

0.99 лв/кг

Прясно зеле

2.99 лв/кг

Розови домати

1.89
~~2.39~~

Бира „Astika“ PET, 2 л

8.79
~~9.99~~

Пътърва чистена охладена, кг

5.99 лв/кг

Свински котлет, кг

5.99 лв/кг

Свински бут без кост, кг

Прясно българско свинско месо