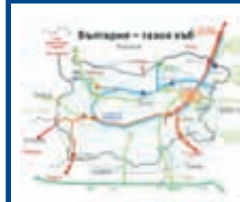


## ЕНЕРГЕТИКА



**Газовият хъб у нас ще гарантира независимостта на доставките**

На стр. 6

## ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви доц. Милена Миланова, водещ невролог**

На стр. 19

**Actavis**

**Първият национален безплатен седмичник**

Брой 21 (148), 2 - 8 юни 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Фредерик Родер,**  
международен здравен експерт:

**Пациентът е  
най-важното звено  
в системата**

Интервю на Галина  
СПАСОВА на стр. 7

**Трябва да следваме собствен модел в борбата с корупцията, а не да копираме румънския**

На стр. 4

**България и Индия си подадоха ръка за осъществяването на бизнес проекти**

На стр. 5

**Пенсионната реформа трудно набира скорост**

На стр. 8

**Печелим или губим, ако Гърция излезе от еврозоната**

На стр. 9

**Нашите грации отново с медали**



Новите Златни момичета от ансамбъла спечелиха две титли и един сребърен медал от турнира за Световната купа по художествена гимнастика в Ташкент (Узб). Възпитаничките на Ина Ананиева триумфираха в многобоя и във финала на два обръча и 3 чифта бухалки, а на пет ленти завършиха втори.

На стр. 31



На стр. 20-21

**Шанс за летния туристически сезон**

Родните курорти са готови да компенсират загубите от отлива на руски групи.

На стр. 10



Еликсир на дълголетие

**Resvirol**

Resveratrol

**Мощен антиоксидант**

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ



Бул. "Черни Врх" №14 Бк. 3, 1421, София, България.  
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 91

Търсете в  
аптеките



## Членове на БАНИ поднесоха венец пред паметника на светите братя Кирил и Методий



На 24 май академици, дописни членове и член-наблюдатели на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) поднесоха венец пред паметника на

светите равноапостоли Кирил и Методий. Групата тръгна от градинката срещу Централния военен клуб, дефилира по бул. "Руски", мина през градината до Народното събрание и се

спря пред Националната библиотека "Св. Кирил и Методий", където се състоя тържествена церемония по случай един от най-светлите празници в българския календар.

Сред манифестиращите членове на академията бяха председателят на БАНИ акад. проф. д-р Григор Велев; подпредседателите акад. Румен Леонидов, председател на Отделението за изкуства; акад. проф. д-р Петко Тодоров - председател на Отделението по гражданско общество и държавност; акад. Миладин Апостолов; главният секретар на БАНИ акад. Маргарита Каменова; акад. проф. д-р Екатерина Титянова; акад. проф. д-р Ивон Даскалова; известният илюзионист акад. Антреник Арабаджиян - Астор; акад. проф. д-р Огнян Бранков; акад. проф. д-р Боян Лозанов и др.



## Приемственост и нови лица в борга на БФБЛ

**Британският посланик Н. Пр. Ема Хопкинс приветства компаниите - членове на форума**

Четирима членове на Управителния съвет избра годишното Общо събрание на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ).

Генералният мениджър на "Майкрософт" Петър Иванов, който вече има един мандат в УС на форума, и главният изпълнителен директор на "Сименс" Боряна Манолова са новите лица в борда на организацията, спечелили доверието на делегатите в твърде оспорвания вот. Членовете на БФБЛ гласуваха в подкрепа и на Зоя Паунова, генерален мениджър на "АстраЗенека", и Максим Бехар, управител на "МЗ Компюникейшънс Груп", чиито мандати бяха подновени за още три години. Двамата имат изключителен принос в утвърждаването на форума като водеща организация в сферата на етичния бизнес и корпоративната социална отговорност.

"Благодарим за подкрепата ви през годината, тя ни дава основание да продължаваме активно да работим, за да направим България още по-добро място за инвестиции, работа и живот", заяви при откриването председателят на форума Ираван Хира.

Специален гост на събитието бе Н. Пр. Ема Хопкинс, новоназначеният посланик на Великобритания, която поздрави присъстващите представители на компании от БФБЛ и подчерта дългогодишното сътрудничество между Британското посолство в София и съз-

дадения с помощта на Принц Чарлс Български форум на бизнес лидерите. Тя изтъкна и ролята на Форума в насърчаването на прозрачните и отговорни бизнес практики. "Споделяме основните ви приоритети - върховенство на закона, борба с корупцията, прозрачност, които ще подобрят бизнес средата както за българските компании, така и за чуждестранните инвеститори и ще доведат до просперитет и разгръщане на пълния потенциал на страната. Гласът на бизнеса в подкрепа на реформите може да бъде много убедителен", каза още Ема Хопкинс.

Освен новите и преизбраните членове в УС на БФБЛ са и Ираван Хира, председател и генерален директор на "Хюлет-Пакард", Камелия Славеикова, изпълнителен директор на "Шел", Мария Шишкова, управляващ съдружник на "ЕЙМС Хюман Кепитъл и Дейл Карнеги Трейнинг България", Стефан Апостолов, изпълнителен директор на "ЧЕЗ Разпределение", Васко Райчев, председател на "Делойт България", Весела Илиева, изпълнителен директор на "Юник Естейтс", част от "Ей Джи Кепитъл", Петър Велев, управител на "Екофарм", и Ивайло Пенчев, генерален директор на "Уолтопия". Гилбърт Маккоул, съдружник в "КПМГ България", е финансов контролор на форума.



# Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

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





## В епицентъра на медиите

Министърът обаче е прав. Матурите са успешни. Те са очакваният край на един 12-годишен фарс (за съответния випуск), че образованието ни е качествено, модерно, предвидимо, осигуряващо равнопоставеност и гарантиращо на завършилия достойна реализация според възможностите му. В същото време системата търпи старите учебни програми, учебници и методики, все е в състояние да се реформира и все е недореформирана, системно подценява учителите и невинно брои неграмотните и напусналите преждевременно училище. Тя грижливо пази модела на частните уроци и поддържа мечтата, че само в чужбина има реализация за младия човек.

**Анета Петкова,**  
"Труд"

Хиляди квестори пазят учениците. И въпреки строгите мерки за сигурност матурата беше купена. Изтече за пореден път. И отново имаше истерия. Излишна. След цялата тази шумотевица се замислих необходим ли са наистина такива мерки за сигурност. Вярно е, че новото поколение е напред с технологиите, живеем в такова време. Но защо всички представители на образователната система - като се започне от учителите, инспекторите, так чак до министерството, не вложат усилия в нещо друго? Крайно

# Матури 2015

време е да се запитаме как да мотивираме тези деца да учат, как да прочетат Яворов или Елин Пелин. Както и да погледнем на нещата, подрастващите винаги ще са изобретателни. И ако нямат желание да учат, все ще търсят някоя връчка да изкарат изпита. Въпросът е учениците да се научат да мислят, да задават въпроси, да имат потребност да четат, да отварят книгите, не просто да налущат отговорите в теста.

**Яна Йорданова,**  
"Монитор"

Над 4300 камери, около 10 хиляди квестори, охранителна полиция, пароли за достъп, 11 милиона възможни комбинации, секретни пликосе. Ето това се превърна в тотално безполезно упражнение, а усилията на толкова съвестни хора в образователната система за пореден път бяха дискредитирани.

В другата крайност са онези учители, за които никой не говори. Онези учители, които зорко следят по време на изпита по-добре и от камерите на МОН. Онези учители, борещи се с образователния държавен цинизъм и серийното затъпяване на випуск след випуск. Онези учители, преподаващи на ръба

на "здравия разум и позволеното безумие".

**Румен Скрински,**  
actualno.com

Създаваме потребители на тестове и лесни решения, които си купуват матури, без дори да прочетат въпросите в тях. Или "функционално грамотни" хора, които обаче са глухи за мелодията на езика за сметка на "инфото", което той съдържа. Проблемът е, че училището ни не усеща това, защото непрекъснато е заето да догонва нещо, да се съизмерва с някого и в опитите си да постигне това е изгубило способността да научи някого да открива нещата. Както и да пробужда сетивата на децата за свят, различен от този, който ежедневно ги докосва.

**Стефа Стоянова,**  
"Стандарт"

Министерството на образованието може и наистина да си мисли, че става дума за "национално външно оценяване" на знанията, които дава българското училище. Нищо подобно - с т.нар. НВО държавната, официалната образователна система оценява знанията, придобити от децата в частната, алтернативна такава. По резултатите от изпитите не можем да съдим за това кое училище е най-доб-

ро, с най-добри учители и най-добри практики - можем само да съдим за размера на инвестицията на родителите в самоподготовката на децата.

**Ралица Ковачева,**  
reduta.bg

Матурата обаче не е някаква свещена тайна, която трябва да се охранява с полицейски мерки. А е тест, който (донякъде) показва някакъв вид ниво на учениците и техните учители. Смисълът от националните изпити е да дадат обратна връзка - на училищата за това как се справят и какво трябва да променят и на отговарящите за държавните политики в образованието за това кого да поощряват, от кого да искат повече и къде има нужда да се намесят.

**Люба Йорданова,**  
"Капитал"

Изпитът сякаш е направен, за да се мине лесно и от полза за всички... Изгодно е за учениците, които си знаят, че за тази работа трябва зубрене и мислене в калъп. По стара традиция те посвещават последната година от обучението си на това да заучат възможни отговори и позиции и това няма да се промени, докато не се модернизират учебната

програма. Обещано е да се случи, но никой не знае кога.

Изгодно е и за десетките университети, които вече официално могат да приемат с резултати от матурите (нерядко дори и резултатът да е слаб 2) и го правят на драго сърце в надпревара за бройки и държавна субсидия. Вместо по качеството на преподаване и успеха на възпитаниците в момента парите за университети се дават именно на калпак. И това щяло да се промени... някой път.

**Ангелина Генова,**  
"Дневник"

Но как да мотивираш един ученик, който знае, че у нас и без образование може да се изкарат "добри пари"?

А Яворов и тази година, както всеки автор, паднал се на матура, затрудни зрелостниците. Почти веднага във фейсбук бе пуснат коментар, че половината ученици са писали не върху "Ще бъдеш в бяло", а върху "ще смъркаш бело". Щеше да е смешно, ако не беше трагично... То разкрива начина на мислене на поколението, което може и да не знае как се пише правилно "космонавт", но прекрасно умее да се друса с наркотици. За което "кифла" не значи изделие от тесто, а модел на поведение, който се възприема като пример за подражание.

**Боян Бойчев,**  
"Дума"

## ПОСОКИ

### Гърмен като България



**Петър ГАЛЕВ**

Дали вече сме разбрали, че кризите в Гърмен, Катунца, Самоков и на още много места не са нещо изолирано, временно и отминаващо като всяко тридневно чудо. Експертите казват точно обратното - в идните години ще е чудо, ако три дни не се разтресем от пореден скандал с участието на циганите. Другата лоша новина е, че бързо решение няма, ако изобщо има някакъв оптимистичен изход. Но със сигурност криминално-скандалният градус ще падне, когато политиките спрат да използват малцинството като евтина машинка за гласуване. Точно това изкушение създаде отровната последователност от събития, които болезнено познаваме. Сега трябва открито да кажем на европартньорите си, че не можем да се оправим с така наречената интеграция, нито с умелото използване на пропуканата ни социална система. Европа ще трябва да се ангажира с експерти, програми и пари, отдавна не е достатъчно периодически да се оплакват от масови набези на хора, драстично разминаващи се с техния тих, подреден и чист начин на живот. Връщането им у нас и в Румъния нищо не решава. Но и всеки гражданин на България ще трябва да приеме, че няма "цигани" като цяло, нито "българи" като цяло. Тепърва трябва да се учим на първолашкото от гледна точка на демокрацията оценяване на всеки човек само по качествата и проявите му, а не по количеството меланин в кожата. Ако реално приемем в кварталите, училищата и местоработите си малцинствени представители, искащи и опитващи се да изплуват от гетото, нищо чудно и други техни събратя да ги последват. Но създаването на условия и среда за това си остава отговорност на държавниците. С насилие нищо няма да оправим!

## МРЕЖАТА

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

**Очаквайте през юни в интернет!**

**Сайтът на най-големия български безплатен седмичник с ново, богато съдържание и модерна визия**





# Приложим ли е у нас румънският опит в борбата с корупцията?



Катя Тодорова, журналист, БНТ

## В основата на успеха са личностите

Когато една страна няма собствени цели и прозрачно управление, а нейните водачи заместват собствената си решителност с оправдания и чужди модели, обикновено тези модели не проработват. Румънците имат собствен път, собствен модел и собствени грешки. И нищо в този път не е нито черно, нито бяло. Факт е, че Румъния е постигнала огромен напредък и днес виждаме резултатите. Но преди да стигне до тях, тази държава преминава през смразяващ период на корупция, плъзнала навсякъде - в съда, държавното управление, местната власт, медиите. Преди 12 години

никой не знае името на един млад прокурор - Кристиан Панаит. Смятали го за луд, защото се противопоставил на системата. Отказал да участва в корупционни схеми. Но системата го смазва, близките му не го разбират. Този човек се самоубива при неясни обстоятелства само на 27 години. Тази истинска история е пример за Румъния от преди 12 години, когато Кристиан Панаит е напълно сам. Днес младите прокурори не са сами и променят системата. Това, което виждаме сега в Румъния - арести, дела, разследвания, всъщност е в резултат на дълга битка и в голяма степен поко-

ленческа промяна. Когато Моника Маковей започва да реформира съдебната система, никой не подозра, че тази на пръв поглед обикновена жена ще действа с убийствено постоянство. Когато говорим за модела на Румъния, трябва да е ясно, че в основата на неговия успех са личностите. Когато те идват, времето на недосегаемите в Румъния свършва. Оказва се, че не е нужно да имаш много комисии, много министерства, много закони. Нужно е да имаш хора с гръбнак. Понеже в обществата, където властта е по-скъпа от свободата, правосъдието си проправя път най-трудно.



Душана Здравкова, бивш евродепутат, една от поканилите Моника Маковей

## Първо трябва да се направи задълбочен анализ

За да се излезе с категорична и ясна оценка за това дали румънският опит е приложим към българската действителност, този опит първо трябва да бъде поставен на обсъждане. Но не по типичния български начин - с пълно отричане, както се получи след посещението на Моника Маковей. А с един задълбочен анализ. Този опит би могъл да бъде приложим от гледна точка на това, че и двете държави са в една и съща ситуация. Те са все още с мониторингов механизъм по отношение на съдебната система. Констатациите от наблюдението на двете страни бяха ед-

ни и същи. Когато Моника Маковей дойде, тя каза: "Аз го направих". Тя не дойде, за да бъде ментор, не дойде да налага този модел. Все още обаче не съм видяла цялостен анализ на това какво представлява т.нар. румънски модел за борба с корупцията. Затова, след като се анализира, би следвало хората, които вземат решения, да формулират ясно - приложим или не е за българската действителност този опит. Всеки модел, който се предлага и е възприет в европейските държави членки, би могъл да бъде обсъден и да се вземат най-добрите му страни.

Въпросът е да решим ние какво искаме, каква визия имат управляващите, каква е целта и как тази цел да бъде постигната. Ако прокуратурата си върши работата, няма да има нужда от промени. Ако прокуратурата не си върши работата, тогава трябва да се види къде са проблемите и ако те са свързани с промяна в законодателството, нека да се промени. Правителството предложи, а Народното събрание прие Актуализирана стратегия и това, че най-после един министър не започва отначало, а признава и свършеното до момента, е стъпка в добра посока.



Рада Смедовска-Тонева, главен експерт във Фондация „РискМонитор“

## У нас няма гаранции за независимостта на съда

Механичното копиране на румънския модел за борба с корупцията е невъзможно най-напред поради една проста причина - различната конституционна рамка, която има Румъния, свързана най-вече с организацията на съдебната власт. В Румъния прокуратурата е в изпълнителната власт, а начело стои министърът на правосъдието. И другата разлика е, че Висшият съдебен съвет е разделен на две - камара на съдиите и камара на прокурорите. Това означава, че прокурорите не могат да се мешат в назначаването на съдиите, нещо, към което вървим и ние, но все още е спорно дали ще можем да постигнем. В този

смисъл у нас няма достатъчно гаранции за независимостта на съда. Ние пропуснахме шанса си да вземем "атрактивни" характеристики, които съществуват в северната ни съседка по отношение на институциите, които се занимават с борба с корупцията. Това е свързано най-вече със специализираната Дирекция "Антикорупция", която се занимава с разследванията на корупционни казуси. Ние създадохме едно антикорупционно звено, но като съвместно между прокуратурата, МВР и ДАНС, и пропуснахме възможността да го направим изцяло независимо и автономно - такова, каквото е в Румъния. Това е много важно

за неговото функциониране. И ако от тук нататък у нас се мисли в посока на създаването на специализирани структури, важно е да се помисли какъв човек ще стои начело на тази институция, дали той ще бъде достатъчно независим. Защото едно от разковничетата на румънския опит и това, което се дава като пример, е икономическата и политическата независимост на хората, които стоят начело на двете институции, които имат за борба с корупцията. Ние като че ли не успяваме достатъчно добре да се справим с такова нещо.





На 26 май в София беше учредена Индийско-българска бизнес камара. Учредители са 13 компании, а за председател на камарата е избран адв. Борислав Боянов. Почетни съпредседатели са индийският посланик в София и българският посланик в Делхи. Сред първите задачи на новата организация е подобряване на условията за издаване на визи за индийски граждани, които искат да посетят България с цел бизнес или туризъм. Не трябва да се допускат случаи, на каквито вече сме свидетели, индийски бизнесмени с издадени визи за САЩ и шенгенски държави да имат затруднения при получаването на виза за България, каза пред в. "Животът днес" адв. Боянов. Ето какво още каза пред наш репортер председателят на новоучредената камара.

В България всяка година нараства значението на двустранните търговски камари, както е Американската, Германската, Френската и т.н., което показва, че бизнесът има нужда от този тип организации, които да защитават неговите интереси, да организират и улесняват контактите между членовете, да им дават определено ноу-хау, да подпомагат влизанци в едната или другата държава компании. Всички тези обстоятелства ни доведоха до заключението, че времето е назряло и обстановката е изключително благоприятна да създадем Индийско-българска бизнес камара. От една страна, български компании правят бизнес в Индия, от друга страна, имаме изключително активната политика на индийското правителство начело с премиера Нарендра Модди, които имат много хубави планове за развитие на Индия не само във вътрешен аспект, където се очаква след 2 г. те да имат двуцифрен растеж на година, но също и в международните им отношения.

Индия е една изключителна държава, образно бих я нарекъл дори отделна планета, не само с нейната духовност и култура, но и с икономическия ѝ потенциал. През последните 25 г. отблизко

наблюдавам бизнес отношенията между България и много други държави. За съжаление до този момент нямаше интензивни контакти с Индия, с изключение на отделни индустрии. Това, което забелязвам през последните няколко години, е,

# Нови шансове за бизнес между България и Индия

че от българска страна вече има добър брой малки или средно големи компании с добър потенциал за международен бизнес. Част от тях започнаха да работят с Индия. Там пазарът е огромен, това е държава с повече от милиард население, а потребностите са големи и съответно всичко се случва в различни мащаби. Например българска компания направи най-големия в Азия завод за битум, който е джойнтвенчър заедно с "Хиндустан петролеум". Наши компании

има във фармацевтичния бизнес, в IT сектора. Изобщо пазарът е огромен и българските компании могат да се изиявят по един много ефективен начин. Едновременно с това ние като държава сме изключително малки от индийска перспектива. Сами преценете, там градовете са с доста по-голямо население, отколкото хората в цяла България. Имаше период, в който индийската икономика се самозадоволяваше, доколкото вътрешният пазар ѝ беше достатъчен. Но отдавна и те

имат желание и възможност за навлизане в чужди пазари. Ние дълго време си мислехме, че страната ни има много важна географска позиция, и сега, чрез европейското членство, това, което искаме да продадем в добрия смисъл на думата, е, че България може да стане входно място за европейския пазар. Разбира се, големите индийски компании присъстват директно в Европа от дълги години - и във Великобритания, и в Германия, и в други държави. Но смятам, че и ние има какво да предложим. Добре е, че вече има индийски компании, които проявяват интерес, у нас има техни компании в производството на млечни продукти, в лекарствения бизнес, в селското стопанство. Но има и много други области на партньорство, които България може да предложи на индийските контрагенти. Например екипите от Боливуд, които снимат филми у нас, са останали с отлични впечатления не само от наличните терени и съ-

оръжения, но най-вече от хората, с които са работили. А знаете, че Боливуд е на второ място в света след Холивуд по брой на филми. Това филмово сътрудничество може да доведе до бързо развитие и на туристическите взаимоотношения. Наскоро очакваме най-голямата звезда на индийското кино да дойде в България за два месеца да снима. Ако има добро стечение на обстоятелствата и страната ни започне да дава по-лесно визи за индийски туристи, можем да очакваме добър поток.

Ако трябва да обобща, има сериозно поле за развитие на съвместен бизнес. Освен това официално идеята ни беше да направим камара между Индия и Югоизточна Европа, т.е. ние разглеждаме нашата камара като първа стъпка в тази посока. Безспорно е, че Югоизточна Европа като цяло предлага много повече възможности като брой на население, големина на пазарите и възможности за бизнеса. (ЖД)



Индия се променя за броени години



**tel**

Ти Вогиш

**Тествай безплатно телевизия от Мтел**



Стани абонат и спести още го

**6** месечни такси

Посочената промоционална оферта е валидна при сключване на нов 2-годишен абонамент за Разширен пакет сателитна телевизия от Мтел в периода 08.05.2015-31.05.2015. Абонаментът може да се възползва от правото да тества безплатно избраната услуга и да се откаже от нея в рамките на един месечен период на фактуриране. Пълни условия може да откриете на [mte.bg](http://mte.bg), 080020011 и 8 магазините на Мтел, Хенди и Технополис.



Бисер ТЕРЗИЕВ

Реализацията на всички проекти за извоюване на независимост на България от доставките на природен газ само от един източник и по един маршрут (б.а. - от Русия през Украйна) е неразделна част от концепцията на правителството за изграждане на газов хъб у нас. Това заяви министърът на енергетиката Темнеужка Петкова пред участниците в международната конференция "Енергийна стратегия за Европа - диверсификация и енергийна сигурност", която се проведе в София на 26 май. Събитието бе организирано от сдружение "Граждани за европейско развитие на България", "Вилфред Мартенс център за европейски изследвания" и фондация "Ханс Зайдел" в България.

Конференцията привлече дипломати от десетина държави, много депутати от парламентарната енергийна комисия, както и ръководствата на Комисията за енергийно и водно регулиране и на всички големи държавни енергийни компании у нас.

На 9 февруари 2015 г. премиерът Бойко Борисов връчи лично на зам.-председателя на Европейската комисия и еврокомисар по енергийния съюз Марош Шевчович предложението на България за изграждане на газов хъб край Варна, припомни Петкова.

Концепцията за реализиране на газов хъб, разработена от "Булгартрансгаз", вече е включена в 10-годишния план на Европейската мрежа на операторите за пренос на природен газ ENTSOГ, обяви ми-

# Вече се вижда края на газовата ни зависимост



нистер Петкова. В концепцията са заложили три важни проекта, чието изпълнение ще създаде условия за изграждането на бъдещия газов хъб, поясни енергийният министър. Тези три проекта са:

- изграждане на нов газопровод от Варна до Оряхово;
- модернизация на транзитната газопрееносна система и
- модернизация на северния пръстен на националната газопрееносна мрежа.

България притежава добре развити национална и транзитна газопрееносни мрежи, посочи министър Петкова. Националната ни мрежа е с капацитет 7,4 млрд. куб. м газ, обща дължина на газопроводите за високо налягане 1700 км и три компресорни станции. Благодарение на преминаването на циментовите ни заводи от газ на въглища и фалирането на големи предприятия като "Кремиковци",

през последните години България потребява близо три пъти по-малко природен газ от капацитетните възможности на националната

газопроводна система - около 2,6-2,8 млрд. куб. м годишно.

Транзитната ни газопроводна мрежа е с капацитет 18,7 млрд. куб. м газ годишно, обща дължина 945 км и 6 компресорни станции. По нея през последните години се транзитират по около 15 млрд. куб. м руски природен газ годишно към Турция, Гърция и Македония. Вече започна мащабна модернизация на 4 от 6-те компресорни станции ("Странджа", "Лозенец", "Петрич" и "Ихтиман") основно с цел превръщането им в реверсивни, което ще позволи доставка на природен газ не само от България към Турция и Гърция, както досега, а и в обратна посока.

"Булгартрансгаз" притежава и подземното газохранилище край с. Чирен, Врачанско, чийто капацитет след разширение ще бъде увеличен почти двойно - от 550 млн. на 1 млрд. куб. м.

Най-важният път към освобождаване на България от зависимостта си само от руския газ обаче е ускоряване на свързаността на нашата газопрееносна мрежа със съседните чрез т.нар. интерконектори (б.а. - междусистемни газови връзки).

Като приоритетен за кабинета "Борисов" енергийният министър Темнеужка Петкова определи интерконектора Гърция - България.

Дължината на връзката с Гърция е 182 км, 150 км от които са на наша територия, а капацитетът ѝ е 3 млрд. куб. м газ годишно с възможност за разширение до 5 млрд. кубика. Въпреки забавянето през годините през последните пет месеца дадохме тласък на реализацията на проекта, коментира министър Петкова. На 12 юни в София ще бъде подписано окончателното инвестиционно решение за интерконектора, изграждането му ще започне през март 2016 г., а пускането му в експлоатация е насрочено за средата на 2018-а.

Същите параметри са заложили и за интерконектора с Турция - 3 млрд. куб. м капацитет с опция за разширение до 5 млрд. куб. м. Дължината на тръбата е 75 км на наша територия и 130 км - на турска, а влизането ѝ в действие е планирано за края на 2018 година.

Междусистемните газови връзки с Гърция и Турция ще бъдат разклонения на Южния газов коридор, по който след 5-6 години ще можем да получаваме газ от Каспийския регион - Азербайджан, Туркменистан и вероятно Иран.

В най-напреднала фаза е интерконекторът с Румъния, по който бихме могли да получаваме газ от Централна Европа. Дължината му е само 25 км, а капацитетът - 1,5 млрд. куб. м газ годишно. Връзката трябва да бъде завършена до края на годината, заяви министър Петкова. Въпреки че в първоначалния проект не е било предвидено изграждане на компресорна станция на румънска територия, сега това е включено в инвестиционните планове на румънската страна. Станцията ще осигури реверсивност на тръбата и ще бъде завършена до края на 2017 година.

Най-забавена е междусистемната газова връзка със Сърбия, отчете министър Петкова. Дължината на интерконектора ще е 170

км, от които 62 - на българска територия, а капацитетът - 1,8 млрд. куб. м газ годишно. Предприети са всички мерки за ускоряване на проекта, обяви Петкова и припомни, че на 13 май Министерството на енергетиката е обявило обществена поръчка за избор на консултант по проекта.

Като важен фактор за постигане на енергийната независимост на България министър Петкова определи местния добив на природен газ и нефт.

На 18 април в "Официален вестник" на Европейския съюз бе публикувана обявата за търсене и проучване на нефт и газ в двата блока в Черно море "I-14 Силистар" и "I-22 Терес". До 21 септември 2015 г. очакваме да постъпят оферти, като към момента има заявен сериозен интерес от лидерите в бранша, коментира министър Темнеужка Петкова. Едно от основните изисквания към кандидатите е те да имат не по-малко от 150 млн. евро реализирани нетни приходи от продажби за последните три финансови години.

**Цената на природния газ от евентуалния собствен добив ще бъде с 35% по-ниска от тази на газа от внос.**

Това коментира председателят на парламентарната енергийна комисия Делян Добрев по време на конференцията "Енергийна стратегия за Европа - диверсификация и енергийна сигурност". Тази по-ниска цена ще бъде основен стимул за развитие на индустрията и за задържане и дори понижаване цените на топло- и електроенергията, заяви Добрев. България ще печели големи концесионни възнаграждения, които стигат до 30% от приходите от добива, обясни още Делян Добрев.

С реализацията на газовите проекти, по които работим интензивно, България ще се превърне в незаобикомим фактор на газовата карта на Европа, категоричен бе енергийният министър.



**П**реди 30 години повечето болници в Германия бяха държавни. Постепенно, стъпка по стъпка общините започнаха приватизация. Сега 45% от болниците ни са частни, 30% са нонпрофит - собственост на църкви, и около 25% - държавни. Постигнахме и промяна в начина на заплащане. Преди то се базираше на престоя на пациента в болницата - плащаше се на ден, подобно на хотел. Това естествено водеше до практиката пациентът да се задържа в болницата, докато постъпи друг. Беше порочна система и тя бе заменена от еднаквото заплащане на пациент. Това означава, че в зависимост от комплексното състояние на пациента и необходимите процедури плащането е еднократно и е едно и също. Примерно за операция на апендицит всяка болница в Германия получава еднократно една и съща сума. И тя не зависи от това колко дни е бил пациентът в болницата. Така болниците работят по-ефикасно, не задържат по-дълго пациентите. А за да не ги изписват по-рано от необходимото, ако пациентът получи усложнение и трябва да се върне в болницата, тя е длъжна да го лекува без допълнително заплащане. И понеже терапията при усложнения е скъпа, болниците нямат интерес да изпишат пациента по-рано. Ако сравним частните и държавните болници, в момента те осигуряват едни и същи услуги (чух, че в България частните се насочват предимно към по-високоплатените дейности). Така че, ако искаш да направиш болница в един град, без значение дали частна или обществена, задължен си да осигуриш определените здравни услуги.

**- Каква е разликата за пациента при двата вида собственост?**

- Частните болници са по-ефикасни, въпреки че работят със същия бюджет. Секретът е ясен - собственикът винаги е по-заинтересован да има печалба, той работи с по-малко бюрокрация. Какво получават пациентите? Частните болници разполагат с повече лекари спрямо броя на пациентите, наемат повече лекари и сестри, понеже имат по-ефикасно управление и разполагат с повече пари. Те примерно не харчат за ресторант, кафене, чистене,

# Приватизацията на болниците ще спре плащането под масата

● С **Фредерик Рьодер** разговаря **Галина Спасова**

**Фредерик Рьодер е водещ немски консултант по здравен мениджмънт със сериозен опит в реструктурирането на здравните системи в страните от Централна и Източна Европа и Източна Азия, внедряването на ноу-хау и нови политики, както и реформирането на медицинските услуги по модела на добрите практики в Германия. В разговора акцентираме върху организацията на болничния сектор и започваме с немския опит.**

пране... Съсредоточават се върху медицинските услуги, а всичко друго е аутсорсинг и е по-евтино. Частните болници инвестират 60% повече в нови технологии, апаратура и оборудване, отколкото държавните. Случаите на нежелани практики в частните болници в Германия са с 10% по-малко - т.е. рискът да ви се случи нещо неприятно в тях е с 10% по-нисък.

**- Чули сте тезата, че частните болници се интересуват само от големите градове и по-заможните хора.**

- В Германия в по-отдалечените региони рядко ще видите държавни болници. Защото частният сектор е по-гъвкав и може с по-малко пациенти пак да бъде печеливш. Има и друго - частните болници създават конкурентна среда, която естествено води до цялостното подобряване на здравните услуги, включително в държавния сектор.

**- Има ли тенденция да се приватизира 100% болничният сектор?**

- Да, постепенно. И това е добре за общините, защото парите от продажбите могат да се инвестират в училища, пътища. И нямат никакви проблеми с приватизацията, тъй като всеки пациент има достъп до болнична помощ, все още е заплащана от държавата, а частните болници предлагат по-добро обслужване. Важно е, когато говорим за по-висока ефективност, защото става въпрос за парите на данъкоплатците в здравната система.

**- У нас виси въпросът с нерегламенти-**

**раните плащания - от десетилетия.**

- България харчи по-малко от 5% от БВП за здравеопазване, а са необходими около 8%, за да се посрещнат нуждите на населението. Официално влизашите в системата пари са недостатъчни и е разбирателно, че се търсят нерегламентирани начини. И ако искаме да се борим с тях, с корупцията, трябва да признаем, че парите в системата не достигат и плащанията трябва да се легализират. Нека болниците да могат да начисляват по тяхна преценка допълнително плащане. В условията на конкуренция те няма да се "увличат" в това, защото ще губят пациенти.

Мисля, че интернет и новите телекомуникации могат да помогнат на пациентите да получат консултация в случаите, когато характерът на заболяването не изисква пряк физически контакт с лекаря

При такъв подход човек може да си направи допълнителна частна застраховка, за да покрие именно тези допълнителни средства. Мисля, че това е единственият начин за борба с корупцията. Вероятно повечето от нерегламентираните плащания у нас се извършват в държавните болници, защото един собственик няма да допусне това сред своя персонал. Видях го на практика в Грузия. Те имаха 50% нерегламентирани плащания - половината здравна система се градеше върху подкупи. След ка-



то за година приватизираха всички болници (около 110), нерегламентираните плащания спаднаха от 50 на 5%. Един собственик на застрахователен фонд ми разказа, че само седмици след като купил болница, всички сестри обявили стачка. Оказало се, че без подкупите доходите им са спаднали - въпреки че заплатите им били повишени около 3 пъти, на много добро за страната ниво.

**- Как да задържим лекарите? Повечето поемат към Германия.**

- И ние имаме същия проблем, защото наши-

мицата и да получават по-високо заплащане, а през останалото време да работят с български пациенти. Това е много по-приемливо, отколкото напълно да се загубят тези лекари. Другият път са телеконсултациите - говорещи езици лекари могат да работят 1-2 дни седмично в колцентрове с пациенти от Западна Европа, за което ще получават добро възнаграждение. Мисля, че интернет и новите телекомуникации могат да помогнат на пациентите да получат консултация в случаите, когато характерът на заболяването не изисква пряк физически контакт с лекаря. Така биха влезли повече пари в българската здравна система - не е радикално решение, но е една от възможните идеи. Друга е медицинският туризъм - и не само в областта на стоматологията, но също в ортопедията, офталмологията и др. Примерно по договор немски здравни застрахователни компании могат да заплащат за планови операции, както и за лечение тук на пациенти. За тях е изгодно. В същото време те вероятно ще платят повече, отколкото се заплаща за български пациент. И може да се направи договорка - ако примерно лечението тук струва наполовина от стойността в Германия, 25% да спестява здравноосигурителният фонд и 25% да отиват в българската болница. Защото основното, от което се нуждаете, са повече пари в здравната система. Това са възможни пътища лекарите да останат.

**- Ако формулирате кратко препоръки към вземащите решения у нас?**

- Нямам достатъчно впечатления, но мисля, че има шанс за промени и че сега е моментът правителството да насърчи приватизацията на съществуващите болници, защото повечето от частните болници тук са новопостроени. Това ще донесе приходи за държавата, частният сектор ще има шанс да покаже как се менажира пълно болнично обслужване. Що се отнася до заплащането, аз съм голям привърженик на "плоските" плащания, еднакви за една и съща услуга, които да се получават след края на лечението. Доколкото знам, сега болниците получават определен бюджет и пациентът трябва да следва парите. Това напомня социалистическото планиране. Основното е този подход да се промени и пациентът да стане най-важното звено в системата. Той да може да избира къде да се лекува и парите да го следват.

Необходима е известна конкуренция и в здравното осигуряване. Не мога да кажа колко фонда би трябвало да има, не може да се прецени предварително. Погрешно е административно да се реши. Трябва да се пробва. В Грузия либерализираха осигурителните фондове и отначало имаха 12, останаха 5. В Германия имахме 50 частни фонда.

Бих посъветвал всяко правителство в Източна Европа в интерес на пациентите да легализира доплащането, като позволи на болниците да го определят. Има още нещо, свързано с нерегламентираните плащания - липсата на яснота. Не знаете колко трябва да платите, преди да отидете в болницата. Не можеш и да се застраховаш за това плащане, защото то е "под масата". И когато човек се разболее, няма как да си осигури тези допълнителни пари от застраховка.



Петя ДИМИТРОВА

"Съгласието, което постигнаха социалните партньори по пенсионната система, е постижение, с което държавата трябва да се гордее", заяви вицепремиерът и министър на труда и социалната политика Ивайло Калфин, след като правителството прие пакет от мерки, които трябва да гарантират финансова стабилност през следващите 20 години.

„Няма претенции, че пенсионната реформа започва и свършва с нас. От името на ГЕРБ се надявам, че тя ще бъде подкрепена", посочи премиерът Бойко Борисов, след като синдикати, работодатели и управляващи си стиснаха ръцете в знак на съгласие за провеждане на дългоочакваните промени. Той напомни, че "голяма част от проблемите са "замитани" и отлагани във времето и затова беше много трудно да се намери разумен компромис".

"Заради плавното увеличение на пенсиите си струва да понасяме всички нарастването на възрастта и стажа. Това е цената на синдикалния компромис в затягането на правилата за пенсиониране", обяви президентът на КНСБ Пламен Димитров.

Допълнителен анализ на синдикатите и диалог с вицепремиера Ивайло Калфин и неговия екип ще продължат да търсят формулата за успешна пенсионна реформа.

**Целите са очертани - в дългосрочен план дефицитът в Националния осигурителен институт да бъде намален,**

а размерът на пенсиите постепенно да нараства чрез увеличаване на възрастта и на размера на осигуровката.

Проектът на правителството предвижда възрастта за пенсиониране да стане 65 години. Първите засегнати ще са мъжете, родени през 1964 г., и жените, родени през 1972. Това

# Пенсионната реформа - крачка напред, две назад

● Отстъпките при договарянето между правителство, синдикати и работодатели изгубиха хоризонта на следващите 20 години

ще се случи съответно през 2029 и 2037 г.

Освен това обаче мъжете ще трябва да са работили поне 40 г., а жените - 37 г.

"Трудно е стъпката за повишаване на възрастта за пенсия от два месеца да бъде радикална от приетата от кабинета", единодушно са президентът на КТ "Подкрепа" Димитър Манолов и заместник-председателят на БСК Димитър Бранков.

Те отчитат, че **промените в пенсионната система не са драматични, но заложените параметри ще я направят по-устойчива** и ще гарантират адекватни пенсии.

"Най-важното е, че постигнахме баланс между социалните партньори", е мнението на Манолов, който напомня, че работодателите са доказали с аргументи, че осигуровките трябва да се повишават по различен от първоначално предложения механизъм, а синдикатите от своя страна са приели, че нарастването на пенсионната възраст трябва да се движи по друг ред.

Решено е осигурителните вноски да се увеличат с 1% през 2017 г., също с толкова през 2018 г., а приходите да отиват във фонд "Пенсии" на Националния осигурителен институт.

**На практика управляващите разсрочват повишението на осигурителната вноска в рамките на две години.**

След постигнатото съгласие от правителството и представителите на работодателските и синдикалните организации законът ще се обсъди в Народното събрание. Колко дълъг ще е неговият живот зависи от следващото управление. Досега повечето социални реформи се "препъваха" в амби-



циите и желанието на политическата класа да се хареса и не стигаха докрай.

Няма гаранция, че приетите от кабинета промени ще бъдат гласувани в пленарна зала в този вид.

**Депутатите трябва да решат дали да продължат с компромисите, които ще поставят на изпитание държавното обществено осигуряване.**

От стенограмата от заседанието на Министерския съвет става ясно, че началният план за вдигане на осигуровките набързо е бил променен след заседание на Тристранния съвет за социално партньорство. От думите на министър Калфин се разбра, че "...осигурителната вноска ще се увеличава с 1% от 2017 г. и с 1% от 2018 г. вместо предвидените в проекта 4,5% за 12 години напред".

"От цитата, записан в стенограмата, изобщо не става ясно колко точно и на какви стъпки ще бъде увеличението на осигурителната тежест в следващите години - коментира Десислава Николова, старши икономист от Института за пазарна икономика.

- Дали тези 2 процентни пункта увеличение през 2017 г. и 2018 г. са само за пенсионното осигуряване (Фонд "Пенсии" на ДОО), или пък включват в себе си и някакво увеличение на вноската във Фонд "Безработица", какъвто беше началният план."

Не е допустимо за такава сериозна промяна в социалното осигуряване, която засяга всички осигуряващи се, да има само един ред в стенограмата на правителството, без каквато и да било допълнителна информация - точен график, изчисления за очаквани приходи или какъвто и да е анализ.

**"Особено притеснително е това, че в нито един момент от обсъждането на пенсионните промени не беше оповестен някакъв количествен анализ**

как ще повлияят на приходите и разходите в Държавното обществено осигуряване, на заетостта, на сивия сектор, на броя пенсионери и осигуряващи се във всяка една година от периода - посочва слабостите на проектозакона Николова. - Дори и да има някакви изчисления по проекта на министерството (които не са публични), такива със сигурност няма как да са били направени в няколкото часа между обсъждането на пенсионните промени на Тристранния съвет предния ден (вторник) и заседанието на Министерския съвет в сряда."

Според нея **задължително трябва да се направи оценка на въздействието или поне базов анализ за очакваните ефекти,** след като се прави за-

явка за цялостна реформа на една система с мерки, които се простират в следващите 28 години.

Не е допустимо такива сериозни промени в осигурителната система да се гласуват от кабинета набързо и "на вносителя", т.е. на доверие към вносителя (в случая - министър Калфин), без да се представя и гласува самият проект за промени в Кодекса за социално осигуряване, категорична е Николова.

След пет месеца преговори в последния момент се направи по-редното отстъпление от може би единствената наложителна промяна в пенсионната система, а именно вдигането на пенсионната възраст.

**Компромисът с нарастването на възрастта за пенсиониране за категориите работници показва двоен стандарт**

при решаване на проблемите на пенсионната система.

Досега хората в първа категория се пенсионираха осем години преди тези в масовата трета категория, а тези от втора - три години. След натиска на синдикатите работещите в първа категория ще се пенсионира на 55 г. (десет години по-рано), а тези от втора - на 62 години.

Осигуровките им обаче няма да бъдат увеличени пропорционално, а само с 2%, както и на всички останали 2,6 млн. работещи българи.

Това поставя в привилегировано положение около 200 хил. категории работници.

Те са част от огромния проблем с ранното пенсиониране в България, но той все пак е несравним от гледна точка на броя хора, които се пенсионира по-рано с инвалидни пенсии.

Затова напълно неразбираемо е защо мерки с инвалидизирането не присъстват в пакета "реформи".

Причината е, че

**трябва да се стигне до генезиса, което изисква много и целенасочена работа**

- кой и по каква методика прави медицинските експертизи, има ли контрол върху издадените решения от Териториалните експертни лекарски комисии (ТЕЛК).

"Начинът, по който се прави в момента промяна в социалноосигурителната система, която засяга цялото общество - осигуряващи, настоящи и бъдещи пенсионери, може да влезе в наръчник като изключително лош пример за правене на политика - е мнението на Десислава Николова от ИПИ. - Набързо, на сляпо, без прозрачност, без оценка на очакваните ефекти, с отстъпление от малкото смислени мерки и без да се засягат най-наболелите проблеми."

На този фон препоръката на премиера към всички министри (записано в стенограмата) да осигурят парламентарна подкрепа на своите партии за приетия пакет е, меко казано, прибрзана. ("Тук искам само да ви помоля, тъй като предстои да се приемат в парламента здравна реформа, правосъдна реформа, сигурност, антикорупционната стратегия, ще ви моля всички парламентарни групи, които представят коалицията в парламента, да се съобразяват с решението на Министерския съвет.")

Край на цитата! По този начин ролята на парламента, вместо да бъде законодателна власт и коректив на изпълнителната власт, за пореден път се свежда единствено до репликиране и узаконяване на този модел за правене на политика.

Стабилността на НОИ и ръстът на пенсиите всъщност са вторични ефекти, чието постигане ще си проличи в следващите 20 години. Може и да се случи, но по-вероятно обещаващите от Калфин пенсии по 1300-1400 лв. ще си останат едно добро пожелание.



Мирослава КИРИЛОВА

Чуждестранните инвеститори, уплашени от все по-задълбочаващата се криза в Гърция, могат да пренасочат бизнеса и капиталите си в България, където да намерят пристан на спокойствие. Такова предположение изказаха наскоро анализаторите от мейндровната агенция "Блумбърг". Според тях при евентуално излизане на Атина от семейството на еврозоната (терминът "Grexit", от английски, дори вече е добил популярност), страната ни би могла да се облагодетелства от това.

„Последните върху българската икономика при евентуален дефолт на Гърция ще бъдат с много голям отрицателен ефект, отколкото положителен. Показателно е например, че гръцките инвестиции у нас са над 2,5 млрд. евро, а натрупаните български вложения в южната ни съседка са само 40 милиона евро. При евентуално излизане на Атина от еврозоната, което дълбоко се съмнявам, че ще стане, биха намалели значително и гръцките инвестиции у нас. Може да възникнат проблеми и с някои вече реализирани гръцки проекти“, обясни пред екипа ни проф. Димитър Хаджиниколов - зам.-председател на Управителния съвет на Съюза на икономистите в България и зам.-ръководител на катедра "Международни икономически отношения и бизнес" в УНСС. Според него при подобен негативен сценарий ще пострада силно и българският износ, тъй като Гърция е четвъртият ни най-голям експортен пазар след Германия, Италия и Румъния.

**"Заклучението на "Блумбърг" показва извено непознаване на икономическите взаимоотношения в региона",** смята и Владимир Малчев, управител и брокер на ценни книжа в "Бул Тренд Брокеридж". "През всичките години на финансово-икономическата криза от 2008-2009 година насам гръцката икономика беше в тежко положение и това доведе до някакво преливане

на капиталите към България, но по-скоро с местен гръцки произход, отколкото чуждестранен. Говоря както за преместване на малки бизнеси, така и за чисто вливане на депозити в нашите банки от страна на гръцки спестители. Проблемите на Гърция могат да донесат доста повече вреди за нашата икономика, отколкото ползи", каза още Малчев. Според него ефектите върху българската икономика ще са по две направления. От една страна, у нас гръцките банки имат голям пазарен дял (според доклад на Morgan Stanley става въпрос за над 33%), което ще доведе до промени в банковата система.

**"При крайно негативен сценарий за Атина гръцките банки в България много бързо ще се озоват с нови собственици,** което не е никак лошо, тъй като ще увеличи конкуренцията у нас. Истината е, че ни трябва по-агресивни банки, търсещи активно кредитиране, ориентирани към ръст на печалбите, а не просто към запазване на статуквото", каза още брокерът на ценни книжа. При продажба на гръцките трезори у нас е възможно и намаление на лихвите по кредитите. От друга страна обаче, не са за пренебрегване и негативните последици върху българския износ, както и върху туризма.

**"Евентуалното връщане на драхмата в юж-**

# Ще спечелим или изгубим от изхода на битката между драхмата и еврото



**ната ни съседка ще направи значително поевтини почивките и екскурзиите в Гърция,** което също ще се отрази на нашата икономика, в която голям дял има именно туризмът (13,6% по данни от 2012 г., или 10,586 млрд. лв., б.а.), коментира Владимир Малчев.

"За България би било изгодно Атина да се справи с проблемите си, като начертае с международните кредитори някаква поносима рамка за изплащането на дълга. Обявяването на неплатежоспособност на страната би имало много тежки последици, чийто резонанс ще се усеща с години", предупреждава проф. Хаджиниколов. Проточващите се с месеци преговори между Гърция и кредитите й - Международния валутен фонд, ЕС и Европейската централна банка, засега са безрезультатни. Управляващата националистическа партия СИРИЗА скочи срещу налаганите бюджетни икономии от Брюксел

и МВФ, но призна, че не е в състояние да изплаща вноските по дълга си и едновременно да плаща пенсии, заплати и осигуровки. "Когато става въпрос за толкова много милиарди, кредиторите ще направят всичко, за да си спасят парите. И даже Гърция да обяви фалит и спиране на плащанията, това ще бъде временно и може пак да е част от сделка", смята зам.-председателят на Съюза на икономистите в България.

Вместо да разчита на географската си близост с изпадащ в икономически колапс регионален и световен финансов център, какъвто беше гръцкият,

**България трябва да работи усилено за подобряване на икономическото си състояние с цел привличане на чуждестранни инвестиции.**

От една страна е добре, че страната ни се придържа към строга финансова дисципли-

на - има нисък държавен дълг и ограничен бюджетен дефицит. "Това обаче е нож с две остриета - категоричен е проф. Хаджиниколов. - Стига се до следното противоречие - страната ограничава бюджета си, за да няма голям дефицит. Но при това положение няма капацитет за големи инвестиции. И се получава дилема - дали трябва да увеличи дефицита, за да създаде временно подобри условия за бизнес и инвестиции, или трябва да се следва много строга финансова политика и да се ограничават разходите с цел стабилност. Тогава обаче България не може да върви напред и да предложи по-добри условия на чуждестранните капиталовложители.

**Според мен правилно е краткосрочно да се разширят разходите с цел инвестиционно облекчение",** допълни проф. Хаджиниколов.

За да станем "магнит" за инвестиции обаче, първото и основно изискване е да се осъществят промени в правосъдната ни система, така че да се гарантира сигурност за бизнес отношенията, смятат експертите. Борбата с корупцията, намаляването на административните тежести, гарантирането на влоговете и не на последно място подобряване на инфраструктурата значително биха се отразили позитивно върху имиджа на страната ни в очите на международните инвеститори и бизнесмени.

**"Проблемите са безброй - като започнем от напълно безсмислените регулации и утежнения, които особено натоварват малките и средните предприятия,** без да носят нищо полезно за обществото, а раждат само корупция, и стигнем до недостига на работна ръка, която е необходима за бизнеса", смята Владимир Малчев.

Експертите се обединиха около тезата, че може би най-важният фактор за привличане на чужди капитал в дългосрочен план е качеството на образованието. Учебните заведения и институции трябва да подготвят такива кадри, които са подходящи за изискванията на бизнеса и проявяват гъвкавост на пазара. Езиковите и техническите умения, добрата финансова и правна култура на кадрите трябва да се превърнат във визитка на страната ни.



Александра КОРЧЕВА

Тазгодишното откриване на летния сезон преминава под знака на притеснението, че успехът му сериозно ще пострада заради политическата ситуация в Русия. Може би за да преоткрие смисъла на старата поговорка "Светът е оцелял, защото се е смял", Министерството на туризма отпечата лъскави брошури за популяризиране на ловния туризъм у нас, чиито илюстрации дават да се разбере, че България е дестинация за отстрел на защитени животински видове.

Извън рамките на шегата обаче летният туристически сезон у нас тръгва бавно, но сигурно. Наскоро луксозен бутиков лайнер навести пристанищата на Варна и Несебър. Първият чартерен полет с туристи от Израел кацна в Бургас още миналата седмица, няколко дни преди официалното откриване на сезона на Южното Черноморие, което се случи на първи юни. А българинът отдавна е заявил отпуските си и старателно е планирал къде и как ще прекара почивката си.

**"България като туристическа дестинация традиционно приема много чуждестранни гости - най-вече от ЕС, Русия, Украйна, Беларус, Израел."**

Силно изявени са немският, британският, чешкият, полският и скандинавският пазар", сподели за в. "Животът днес" председателят на Българската асоциация на туристическите агенции (БАТА) Светлана Атанасова. Основното притеснение на българския туристически бранш за тази година е вероятният драстичен спад в броя на руските и украинските туристи, на които родината ни е любима дестинация. "Заради икономическата ситуация в Русия се очаква да има по-малко руски туристи, а конфликтът между Русия и Украйна ще се отрази върху броя и на украинските летовници у нас. Трудно е да се предвиди засега точно

# Сезонът стартира, а сега накъде



колко голям ще бъде спадът, но към момента е голям. Дали това ще се компенсира със записвания в последния момент, не мога да кажа", разказа Светлана Атанасова и допълни: "Така или иначе губим чартърни полети, а това е знак, че хората няма да могат да пристигнат в България. Ако се съди по това, може да се очаква сериозно намаляване в общия брой туристи от тези страни".

**Най-разпознаваемата и най-утвърдена търговска марка сред чуждестранните туристи у нас остава курортът Слънчев бряг.**

По традиция на интерес се радват и другите големи морски дестинации като Златни пясъци, Албена, Несебър, Созопол и цялото Южно Черноморие. Големите ни зимни курорти като Боровец, Банско и Пампорово работят цялостно и също се очаква да привлекат чуждестранни туристи. "Освен това популярност набират и дестинации с регионално значение като Трявна и Тетевен", допълни Светлана Атанасова.

Голямата част от българите също избират да почиват в родните курорти. Предварителните данни на НСИ за туристически пътувания и разходи за туризъм на населението за третото тримесечие на 2014 г. сочат, че през миналото лято над 1,1 млн. българи са осъществили туристически пътувания, като 83% от тях са пътували само в рамките на страната. Средният раз-

ход при пътуване с лична цел, в т.ч. на почивка, е 330,16 лв. в рамките на страната, докато при пътуванията зад граница той е 525,12 лв.

**Една от основните мотивации за летуването по родните курорти остава по-ниската цена.**

Почивката у нас дава и известно удобство, както и възможност за самоинициатива в организацията на пътуването. "Множеството български летовници, които предпочитат да прекарат ваканцията си у нас, обикновено избират да пътуват със собствен транспорт. Завършването на магистрала "Тракия" увеличи броя на пътуванията, тъй като за сметка на времето за път се увеличи времето за престой. Поради това немалко български туристи започнаха да пътуват до морето за по-къс период на престой, дори само за уикенда", сподели Светлана Атанасова.

**В последните години нашите курорти имат сериозна конкуренция както в ценово, така и в качествено отношение от страна на южните ни съседки Турция и Гърция.**

"Отчита се интерес към круизите до гръцките острови и Кипър. Разнообразието е голямо, а също и изборът, който се предоставя на нашите туристи", допъл-

ни Атанасова.

"Основните предизвикателства в сектора са по отношение на цените. Тази година те са твърде ниски. Дано това не влоши качеството на услугите. Относно сигурността на България като дестинация - не смятам, че има повод за твърде сериозни притеснения, очакваме нормален сезон. Проблем е, че реално стартът на сезона се забави, чуждестранните туристи, които обикновено почиват толкова рано, тази година пристигнаха по-късно", разказа г-жа Атанасова.

**Всяка година преди началото на летния сезон, а също и в разгара му в медийното пространство се отразяват случаи на лоши практики и нелоялни отношения търговец - потребител.**

Това са неизбежни предизвикателства на пазара на услугите. Игнат Арсенов, директор на Европейския потребителски център, сподели: "Най-много (около 30%) от жалбите, свързани с туристически услуги, които получаваме, са относно пътуването - частта с транспортните услуги. Когато отиваме някъде, основната услуга, която използваме, е транспортът в съответните му форми. Най-голям брой жалби получаваме при пътуване със самолет, като основните оплаквания са за загубен или повреден багаж или закъснели или отменени полети. Също така е имало случаи на

продадени повече билети за полета, отколкото места има в самолета".

**Всяка година е актуална и тематиката за туристическите неволи с организираните пътувания.**

"По отношение на пакетните услуги практиката показва, че обикновено става въпрос за това, че потребителят е резервирал и заплатил за определен тип туристически услуги, а при пристигането на място се оказва, че хотелът е с по-малко звезди, на втора-трета линия, не отговаря на класа, за който е заплатено. Също така получаваме и жалби относно предоставяните услуги - най-вече когато храненето не е било задоволително. Много са случаите, когато настаняването не отговаря на категорията - например рекламира се петзвезден хотел, а всъщност се оказва четиризвезден. Също така сме имали сигнали, макар и редки, относно измами - т.е. правиш резервация, а отивайки на място, се оказва, че такъв хотел няма или е затворен", разказа г-н Арсенов.

**Популярно напоследък, особено сред по-младите, е самостоятелното организиране на екскурзията.**

С навлизането на онлайн услугите този тип пътувания в страната или в чужбина се улеснява значително. "Когато хората сами си правят пакетите, те самостоятелно резервират пътуването, хотела, купуват си билети за музеи и екскурзии предварително. В случая има по-голяма доза риск, който потребителят поема. Възможно е някоя от услугите да не се предоставя - например компанията да отмени полета по основателна причина, т.е. да не е виновна. В този случай потребителят може да загуби и хотелската си резервация, да загуби пари от застраховката си", коментира г-н Арсенов и допълни:

"Ако вместо в хотел с пет звезди сме настанени в хотел с по-малко, в резултат на което получаваме по-нискокачествени услуги, ние имаме правото да претендираме за съответното намаляване в цената. Ако дадена услуга пък не ни е предоставена, въпреки че сме заплатили за нея (например в пакета ни е включен шезлонг, но на място се оказва, че пак трябва да плащаме), имаме право да получим съответното обезщетение", поясни г-н Арсенов.

**"За да избегне такива проблеми, потребителят трябва много внимателно да прочете условията на сайта, от който прави резервацията."**

Най-добре е да ползва сайт, на който има доверие и познава, а не да се води от най-изгодната оферта. Да не се подвежда от прекалено ниски цени - потребителят трябва внимателно да проучи дали зад много по-ниската цена не се крият твърде ниско качество или нередности".

Игнат Арсенов посъветва, ако установим нередност при настаняването, първото оплакване, което трябва да направим, е към самия хотелиер на място, а също така можем да се обърнем и към организатора на пътуването. Понякога въпреки оплакването ни проблемът не бива разрешен. В такива случаи

**туристът е в правото си да се обърне за съдействие към потребителски център или към компетентен орган за защита на интересите му.**

"Ако вместо в хотел с пет звезди сме настанени в хотел с по-малко, в резултат на което получаваме по-нискокачествени услуги, ние имаме правото да претендираме за съответното намаляване в цената. Ако дадена услуга пък не ни е предоставена, въпреки че сме заплатили за нея (например в пакета ни е включен шезлонг, но на място се оказва, че пак трябва да плащаме), имаме право да получим съответното обезщетение", поясни г-н Арсенов.

*Често се случва да възникнат проблеми при пътуването, например полетът да бъде отложен. "В такива случаи имаме право да изискваме информация, а също така да ни бъдат предоставени храна и напитки, ако е необходимо - и настаняване за нощувка. Много е важно да пазим документите си. В това число влизат касови бележки, фактури, извлечения от кредитни карти, ако е платено по такъв начин. Това са документи, които удостоверяват разходите ни, и с тях можем да претендираме за обезщетение", предупреди г-н Арсенов.*



Мила  
ХРИСТОФОРОВА

За привличането на млади учени в последните години се говори много. Проблемът е, че държавата не заплаща достатъчно на онези, които решават да се посветят на науката. Да бъдеш млад научен работник днес означава да получаваш около 450 лева месечна заплата. В същото време обаче има редица проекти, по които с европейски пари младите могат да бъдат стимулирани да се занимават с научна дейност, като получават допълнително заплащане.

**Б**ългарски млади учени са разработили уникален метод за добиване на един от десетте най-скъпи метали в света - рений. Това стана възможно в рамките на европроект, насочен към подготовката на висококвалифицирани специалисти по съвременни материали, свързани с опазване на околната среда.

**Проектът е насочен към 38 докторанти и млади учени от три водещи институции, занимаващи се с химия у нас -** Института по обща и неорганична химия и Института по катализ към БАН, както и Факултета по химия и фармация в Софийския университет "Св. Климент Охридски". Неговата идея е учените, които са наистина добри, да получат възможността и да презентират достиженията си, при това на популярен език. В рамките на проекта младите химици са получили подкрепа при участие в конференция, цялостно обучение за работа с най-модерната апаратура в БАН и Софийския университет, както и възможност да публикуват статии по темите си в най-реномираните световни списания с т. нар. импакт фактор. Част от проек-

# Наши учени извличат метал от люцерна

● Ренийт струва 12 000 долара за килограм, българите увеличават 23 пъти добива му



та е било и усвояването на умения за презентиране, английски език с научна терминология и патентно право, което вече е неделима част от защитата на всяка научна разработка.

**Един от най-интересните проекти, представени там, е свързан с добива на рений.**

Този метал, включен в различни съединения, присъства в перките и турбините на самолетните двигатели, в дюзите на ракетите, както и в катализаторите за производство на безоловен бензин. Слави се с високата си устойчивост на температурни изменения. Онова, което правят българите, е да открият източник на рений, за който до момента не се е сетил никой световен учен. Такъв източник най-неочаквано се оказва... люцерната. Нашите специалисти установяват, че ренийт има уникалното свойство да се натрупва и концентрира в зелената растителност в количества, които превишават стотици пъти фоновото му съдържание в земната кора. Така те съумяват да разработят екологично чиста технология за фитодобив на рений от територията на медни рудници и медодобивни предприятия. Идеята е териториите

около местата, където се добива мед и вероятно има индустриално значими концентрации на рений, да се засяват с люцерна, която го акумулира в себе си.

**Знае се, че от тон сено могат да бъдат извлечени 46 килограма от ценния метал,**

при положение че най-богатите на рений концентрации, известни до момента, помагат да се извлекат максимум 2 килограма от тон. При това положение добивът на метала, който може да достигне баснословни цени, се увеличава 23 пъти. Цената на съединението, което се извлича от люцерната, достига до 4500 долара за килограм, а полученият след това рений вече скача до 12 хил. долара за кило. След окосяването на люцерната ренийт се извлича от нея по българска ноу-хау технология. Знае се, че първоначално той попада в тези райони чрез отпадните води и въздушните емисии.

**Друго постижение на младите учени е свързано със създаването на робот, който може да се използва при оплождането инвитро.**

Ръководител на екипа, направил разработ-

ката, е настоящият заместник-министър на образованието проф. Костадин Костадинов. Роботът, който носи името "Микрона", е изключително прецизен при инжектирането на яйцеклетката и по този начин спестява доста от повторните тежки и скъпи процедури при инвентро, на които се подлагат десетки жени. Интерес към него вече има от няколко клиники, включително от чужбина. В същия институт се разработва и още един робот, който човек може да "облече" като скафандър. Официално неговото название е екзоскелетон, а функциите му са няколко вида по думите на ръководителя на екипа, младия учен д-р Иванка Венева. На първо място, той може да служи за раздвижване на болни хора, които трудно преместват крайниците си.

**Може да бъде използван за рехабилитации в болниците, както и да раздвижва изцяло парализирани хора,**

въпреки че в момента медиците спорят доколко това е продуктивна терапия.

Има обаче и още по-интересно приложение на робота, свързано с виртуалния шлем, който е част от него. С поставянето на този шлем на главата си



Роботът "Микрона"

потребителят на този робот попада във виртуална реалност. В същото време на екзоскелетона има монтирани сензори, които подават в реално време информация към компютъра. Така човек може да види на екрана своя образ, но проектиран в други измерения - например значително по-млад. Идеята е по този начин да се изследва дали има обратен въздействие върху човешката психика - тоест усещането, че си млад, здрав и жизнен, действително да провокира възстановяването на функции, които организъмът постепенно е загубил, и така човек да върне тонуса и възстанови здравето си.

**Ще бъдат разработени и различни аватари, в които човекът, сложил шлема, се въплъщава.**

Благодарение на тях той може да се използва при психотерапии - например за борба с агресията, като героят с шлем се превъплъти в жертвата си, за да разбере точно какви поражения ѝ е нанесъл.

Малцина знаят и за достиженията на учените, свързани с козметиката. Академията дори произвежда кремове и маски против бръчки на базата на шоколад, както и лечебни средства, базирани на поморийска луга. Различни учени са разработили и няколко вида мехлеми за затваряне на рани, включително и такива, които заздравяват трудно.

**Единият вид лечебни мехлеми са на базата на охлюви.**

Проф. Павлина Долашка от БАН и нейният екип извличат от слюзата им полезни съставки, благодарение на които се регенерира не само наранената кожа, а и тъканта под нея. Тя е правила съвместни изследвания и с клиници в Германия, включително за използване на кръв от охлюви, която повлиява благоприятно туморни образувания.

За съжаление основният проблем според повечето учени е недофинансирането на академията, при което бюджетът, отпускан от държавата, осигурява средства основно за заплати и плащане на режийни разходи. Не и за наука.



Гергана ПЕТКОВА

За учителите новатори по света се правят специални школи, създават се програми за подкрепата им и се търсят различни финансови стимули. Новите модели на преподаване, които те разработват и прилагат, се разгласяват и много често се прилагат масово. В крайна сметка това е целта - споделяне на добрия опит.



## Романтиката е сега в готиния учител...

У нас за тези преподаватели все още се говори като за редки птици. Дори не е много ясно с какво точно се занимават. Всъщност те съвсем не са малко. Има ги в почти всяко училище, споделят новите си разработки в собствени блогове или чрез социалните мрежи. Дори разработват научни проекти за преподаване в училище заедно с университетски професори. Но работата им все още се приема по-скоро за екзотика или служи на просветни чиновници да се изфука в някой отчет с постиженията.

Какво правят тези учители? Преподават така, че на съвременните деца да им е интересно в час. Нищо повече. Ще попитате: Но това не е ли основно задължение на всеки преподавател? Така е,

но всеки разбира по различен начин интересното преподаване. Педагозите, за които говорим, прилагат нови методи за усвояването на знанията. При тях учениците работят в екип, използват компютри, пишат реални проекти, обсъждат казуси и така развиват мисленето си. Учителят само насочва децата, а те откриват знанието сами според възможностите си.

"Има два основни подхода в нашата работа при преподаването на задължителния материал - разказват преподаватели новатори. - Единият е да разделиш класа на групи и всяка група да работи по дадена задача, което включва събиране на информация, решаване

на конкретни казуси и защитаване на теза. Другият подход е всеки ученик да прави същото самостоятелно."

Всъщност те са съвременните "готини даскали". Онези, които не изискват с дисциплинарни мерки вниманието на учениците в час, а го обсебват неусетно с игри, задачи, спорове и с възможностите на електронните учебници. Те не разполагат с лаборатории (нали все няма пари за тях), но знаят как да използват интернет, където може да се намерят видеозаписи на химически опити, симулации на физични явления, интерактивни математически задачи и т. н. И така химията става понятна, физиката - забавна, биологията - интересна, а мате-

матиката - полезна.

През 2013 г. Европейската комисия препоръча на страните - членки на Европейския съюз, да започнат широко прилагане на съвременните технологии в образователния процес. Според тогавашен анализ на комисията това е най-прекия път за повишаване на нивото на компетентност на новите поколения, но делът на учителите, които ежедневно използват ИТ технологиите в своите часове, е малък. Според официалните данни за България 32 на сто от преподавателите на 9-10-годишни деца всекидневно работят по този начин. За горния курс няма информация. В анализа на Еврокомисията се посочва, че ежедневието ни е не-

мислимо без ИТ технологиите и няма причина училището да се държи така, сякаш те не съществуват. Затова Брюксел създаде специален сайт за отворено образование, в който учителите да споделят и намират новаторски практики на своя език. А от 2014 г. програма "Еразъм +" насърчава и финансира международното партньорство по проекти за нови модели на образование.

Резултатът от работата на българските учители новатори засега се мери само през интереса и впечатлението на учениците. Няма сериозни изследвания за това дали техните практики са успешни или не. В повечето случаи те работят с негласното разрешение на ди-

ректорите да не следват стриктно учебната програма.

По-големият проблем е, че няма нито идеи, нито разпоредби за подпомагане на този тип преподаватели, включително и финансово. Изработването на нови модели на работа (сегашните произвеждат 20% много добри ученици, а останалите са на ръба на елементарната грамотност) изисква усилия и допълнителен труд. При малко повече подкрепа има шанс да се върне добрият имидж на българското образование. И ще е ясно кой учител просто преминава през професията и кой гледа на нея като на отговорна мисия. Това ще доведе и до спестяване на огромни средства на данъкоплатците, защото не е тайна, че в момента се наливат милиони левове в напълно неефективни практики и училища.



В края на пролетта "Просвета" издаде иновативни ваканционни книжки, които поднасят знания под формата на приключения. Въвлечено в игра или във вълнуваща история, всяко дете разбира света по-добре, запомня повече детайли, вдъхновява се да размишлява и да търси само. Именно затова издателството създаде учебни помагала от съвсем нов род - ваканционни книжки с весели и фантастични истории, в които не-

натрапчиво е вътъкан материалът от учебната година. Целта е децата след първи, втори и трети клас да си припомнят и затвърдят наученото, но неусетно - забавлявайки се.

С "Вълшебно лято" детето става главен герой в забавни случки, а всяка стъпка от приключението е скрито упражнение. Действието се разгръща чрез отговорите на задачите, а малкият ученик не се чувства на изпит, а е негов откривател и двигател. Той запомня повече, защото

## Иновативно лято за малките ученици

преминава през история със сюжет, а не просто през поредица от въпроси.

За да бъдат тези книжки наистина различни, е използвана по-специална комбинация от автори в екипа. Приключенията и стихотворенията са измислени от детски писател - поетесата Петя Кокудева. Така децата се чувстват сякаш четат забавна детска книга, а не учебник. След това доказани професионалисти с опит в създаването на учебници (Румяна Танкова, Ангелина Манова и Юлияна Гарчева) са изработили конкретните задачи и упражнения съобразно изучения материал. А опитни начални учители (Поли Рангелова, Катя Георгиева, Соня Рачева, Радка Топалска, Маруся Ханджиева, Теодора Момчева и Таня Иванова) са вътъкали учебната материя в забавните при-



Петя Кокудева на една от многобройните срещи с деца

ключения по ненаатрапчив и елегантен начин. И накрая детският илюстратор Антония Мечкуева е дала цвят и жи-

вот на историите. Завършеният продукт има една цел: да превърне обучението в приключение.



Румънският парламент обяви със закон 24 май за Ден на българския език в Румъния. Заслугата е на банатските българи. Идеята е на депутата Николай Миркович, който още през 2014 г. внесе предложение в румънския парламент 24 май да се чества като Ден на българския език в Румъния. Указът на румънския президент беше публикуван на 6 май т.г. в румънския Държавен вестник.

# РУМЪНИЯ ОБЯВИ 24 МАЙ ЗА ДЕН НА БЪЛГАРСКИЯ ЕЗИК

**П**ървото честване на Деня на българския език в Румъния съвпадна с отбелязването на 150-годишнината от създаването на банатския български

правопис от учителя Йозо Рил. По този повод представители на общността на банатските българи от три държави - Румъния, Сърбия и България - се събраха в гр. Винга, населен от

началото на XVIII век до днес от банатски българи. Това е мястото, където за пръв път се определят правилата на писане на втория вариант на книжовния български език.

## ПРОФ. ЛЮБОМИР ХАЛАЧЕВ ИЗДАДЕ НОВА КНИГА С РАЗКАЗИ



**"Любов по време на Студената война" със седем разказа на ректора на Националната академия за театрално и филмово изкуство "Кръстьо Сарафов" проф. Любомир Халачев е вече по книжарниците. Книгата излезе от издателство "Захарий Стоянов". Ето какво разказа пред в. "Животът днес" авторът:**

Това е третият сборник с разкази, който издавам. Действието на основната история, която даде име и на книгата, се развива в Полша по време на Студената война. Двама млади влюбени са разделени от Желязната завеса, но дали някога ще се съберат, ще прочетете в самия разказ. Често ме питат - защото аз съм преподавател - дали днешните млади хора четат книги. Няма как да обобщим цели поколения под общ знаменател. Но във всеки студентски курс има определен процент момчета и момичета, които не се задоволяват само от прочетеното в интернет. Да, в мрежата можеш да намериш почти всичко, дори ми се струва, че младите днес са развили някакво допълнително сетиво за електронна комуникация. Докато преди години, знаете, че не само художествена литература, но и всякаква фактологическа информация се намираще само в книгите. А днес не всеки изпитва нужда да приеме



допълнителната стойност, естетиката, философията, която носи една книга. Но истината е, че емоционалната зрялост, житейската мъдрост, оглеждането на живота идва чрез четенето на книги, чрез съприкосновение с изкуството. Трябва да ви кажа, че четящите студенти рязко се различават от другите, които също могат да са таланти и амбициозни, но винаги нещо не им достига. Продължавам да твърдя, че книгата в нейния традиционен отпечатан вариант е едно от откритията на човечеството, което най-късно ще изчезне.



## Неда Антонова с премиера на две книги в Букурещ

По желание на Българското демократично дружество в Румъния на 22 май т.г. две книги на българската писателка Неда Антонова бяха представени пред нашите сънародници, живеещи в Букурещ. Те проведеха вълнуващ разговор с българската писателка, пристигнала в румънската столица специално за случая.

Това е първата задгранична премиера на романите ѝ "Царица Елеонора Българска" и "Свършената Преподобна Стойна", посветени на две силни и свети жени, духовни същества от висше естество, оставили праведен и паметен пример за българите от своето, нашето и бъдното време.

Срещата с Неда Антонова откри акад. Лука Велчов, член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), който оповести, че наскоро румънският парламент е приел закон, с който 24 май се обявява като празник Ден на българския език.

Тази година най-българският празник в съседна Румъния премина под знака на духовността, под звуците на "Върви, народе възродени". Стотици



ученици от български села в Румъния излязоха да почетат светиите Методий и Кирил, както и възпитаниците на Дарина Чернева от Българските лица в Бълени и Търговище. Те носеха портретите на светите братя, окичени с божури и незабравки, а настроението на всички бе празнично, светлоструйно и тържествено.

Трябва да сме радостни, че Румъния помни и почита общите ни духовни и "пресвещени старини", че се вслуша в желанието на банатските българи да официализира този Ден на Духа като български.



Да бъдат честити всички българи от двете страни на Долни Дунав, честит да бъде Празникът на всички сънародници, пръснати по света. Където и да сте, в този ден всеки от вас ще бъде с България! (ЖД)



С акад.  
Григор  
Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**Нека започнем от начина, по който започва да се налага партийната кауза, т.нар. "Строителство на комунизма".**

Под диктовката на Георги Димитров от Москва и прякото ръководство на Трайчо Костов в София у нас се развихря истинска кървава вакханалия. За нейното реализиране въоръжени групи от комунисти и техни съмишленици започват масови арести и екзекуции. Арестувани са служители в царската администрация, водачи и активисти на политически партии, водачи на националистически организации, редактори и журналисти от националния печат и радио, дейци на изкуството, бивши и действащи офицери.

**Вярно ли е, че има специална инструкция на ЦК на БКП как да се осъществи "червеният терор" в България?**

Да, ЦК на БКП взема решение за създаване на "екзекуторски тройки", които да прочистят по най-бърз начин главните врагове на народа. Те започват своята дейност веднага. Разстреляни са без съд и присъда десетки лица. Определени са безименни квоти за екзекуция във всички населени места в страната. Освен това има заповед за неутрализиране чрез арест на всички привърженици на бившия режим и изпращането им в "Трудововъзпитателни обществени" (концлагери). Там са изпратени около 225 хил. български граждани. С една дума - всяка се страхова психоза, която да елиминира евентуалните противници на отечествено-фронтовския режим. В крайна сметка, според изследователи на тази част от историята ни, в

# Терорът на БКП и горянската съпротива срещу него

страната са убити между 30 000 и 35 000 души без съд и присъда. Към тази цифра следва да се прибавят още около 30 000 българи във Вардарска Македония, заемали различни постове в българската администрация, убити по време на кървавия януари от сърбо-комунистическите банди на Светозар Вукманович - Темпо. Равносметката е трагична. Тя граничи с национален геноцид, осъществен от развилнелите се комунистически дейци у нас и в Македония...

**Според проф. Д. Шарланов по това време са избити без съд и присъда 4200 действащи и запасни офицери от българската армия... Кой ръководи тази нечовешка чистка?**

Този масов терор се провежда под прякото ръководство на Трайчо Костов. На 26 януари 1945 г. Министерският съвет приема "Наредба-закон за защита на народната власт". Тя предвижда смъртно наказание за създаване на "фашистки организации с цел събарянето властта на ОФ", при опит за "подравянето и отслабването на властта, както и за опити за преврат, бунт и метеж със същата цел". На 30 септември 1944 г. по предложение на БРП (комунисти) правителството учредява чрез Наредба-закон т.нар. Народен съд. Пред него са изправени с обвинение 11 122 подсъдими. Той произнася 9155 присъди и осъжда на смърт 2730 души - министри, депутати, журналисти, банкери, кметове, свещеници, земевладелци, учители и други, подкрепяли политиката на царските правителства и тази на Германия. По-голямата част от тях са осъдени въз основа на обвинение за "великобългарски национализъм и шовинизъм". Нека се има предвид, че международният съд в Нюрнберг осъди на смърт само 11 души, които призна за военнопредстъпници, виновни за започването, разрушенията, геноцид и холокоста по време на Втората световна война.

**- Едва след 25 години демокрация мнозина от нас научиха, че България е първата страна под съветска власт, в която се създава въоръжена съпротива...**

Истинските патриоти не приемат пропагандната версия на БКП, че СССР "за втори път освобождава България". За кратко време се оформя сериозна съпротива срещу комунистическата власт. Българската комунистическа историография с гробно мълчание отрича факта, че българският народ не прие еднозначно "окупацията от СССР на България" и налагането на "комунистически режим" у нас...

След периода на кървавата вакханалия непосредствено след окупацията от съветската армия и военния преврат, започва период на установяване на комунистическия режим и въдворяване в концлагери на всички съмнителни лица - потенциални врагове на партията. Тогава започва процес на масово вербуване на агенти на ДС. Поставена е задача да се вербуват най-напред децата и роднините на разстреляните и осъдени от Народния съд, а след това на лица, работещи във всички държавни структури - администрация и предприятия. Репресиите продължават с пълна сила. Този терор предизвиква жива реакция сред различни обществени групи от населението.

**- Например?**

- Да вземем съпроти-

вата в парламента. Там се развиват остри дебати между управляващата коалиция начело с БКП и опозицията, съставена от Земеделския съюз начело с Никола Петков и БСДП (широки социалисти) начело с Коста Лулчев, които дават сериозен отпор на опитите на комунистите да установят по съветски образец законодателство и система на управление. В парламента непрекъснато се отправят парламентарни питания за нарушаване на законността в страната и политическия терор над населението.

**- Какво трябва да знаем за горяните?**

Разгръщащата се диктатура с повсеместен терор създава предпоставки за възникване на въоръжена съпротива на горяните. ДС полага неимоверни усилия, за да завоюва, да прикрие и дори да обезличи информацията за тази съпротива. За нея черпим информация от следствените протоколи на ДС, както и от разказите на проявили се в преследването на горяните български "чекисти". Такава информация намираме например в книгата "Ехо от куршуми" от Максим Асенов, издадена през 1987 г. от Военното издателство. В нея с тон на самохвалство се разказва как органите на сигурността преследват и се борят с въоръжената съпротива на "бандитите" (така са наричали горяните). В друг източник - "Горяните. Сборник документи. Том I", издаден през 2001

г., са поместени редица документи, следствени протоколи и присъди, от които се вижда мащабът на съпротивата срещу режима. Подобен източник на информация е и "Хроника за сливенската акция през 1951 г.". Тези документите ни дават информация, че горянското движение започва през есента на 1944 г.

**- Доколко масова е била тази антикомунистическа въоръжена съпротива?**

Движението създава около 600 организации. Броят на горяните и техните помагачи възлиза на около 10 000 души. Броят на самите горяни е над 2000 души. Според ДС съставът на техните отряди е разнообразен. В тях се вливат земеделци, бивши офицери и полицаи, изключени от партията комунисти, анархисти, членове на ВМРО и други, преследвани от комунистическата власт. Действителната въоръжена съпротива на горяните продължава от 1944 г. до 1956 г. Създадени са 28 големи и други по-малки чети. В страната влизат 52 чети от Турция, Гърция, а отделни личности са спуснати с парашути или дебаркират на черноморския бряг. Този тип въоръжени борци са наричани диверсанти, а всъщност това са били български емигранти, завръщащи се от различни страни на Западна Европа.

**- А какво се случва с България във външнополитически план?**

- На 10 февруари 1947 г. българската делегация

подписва Парижкия мирен договор, който третира три въпроса: териториални клаузи, финансови клаузи и политически последици. Договорът е подписан от българска страна от Кимон Георгиев, Александър Оббов и Трайчо Костов. Границите на България се възстановяват във вида, в който са съществували до 1 януари 1941 г., т.е. преди подписването на Тристранния пакт. Това означава, че Западните покрайнини и Вардарска Македония се връщат на Федеративна народна република Югославия, а не на Р Сърбия. Искането на България за Западна Тракия е отхвърлено. България запазва установеното с Крайовската спогодба решение за Южна Добруджа. Парижкия мирен договор е свидетелство, че страната ни преживява Трета национална катастрофа, изразяваща се в ликвидиране на придобивките на Обединена България и сбора на българите под родната ни стряха.

**- А финансовите условия...**

Те предвиждат България да изплати репарации в размер на 70 милиона долара - 45 млн. долара на Гърция и 25 милиона долара на Югославия. Изплащането трябва да стане в срок от 8 години в стоки по цени от 1938 г., завишени с 10-15%, което увеличава реалната стойност на задължението на 119 млн. долара. Стойността на репарациите се равнява на половината от целия годишен износ на страната през 1945-1946 г.

## БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВОТА АСОЦИАЦИЯ НА БЪЛГАРИТЕ ПО СВЕТА СВЕТОВЕН ПАРЛАМЕНТ НА БЪЛГАРИТЕ СЪОБЩЕНИЕ

Българската академия на науките и изкуствата, Асоциацията на българите по света и Световният парламент на българите организират на 5 юни 2015 г. (петък) в зала "Овална" на Българския Червен кръст (ул. "Джеймс Баучер" 76) от 10:00 часа Кръгла маса на тема:

**"Възможности за връщане на незаконно присъединените от Р Сърбия през 2007 г. Западни покрайнини на Р България".**

Входът е с покани.



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



Национален резил сътвори Народното събрание в края на XIX век. По онова време вдовицата на загиналия за свободата Христо Ботев живее с 30 лева пенсия. Венета Ботева се опитва да измоли увеличение от парламента, но депутатите отказват въпросното разхищение. В същото време народните избраници плуват в охолство с многоцифрени заплати. Някои от тях са чиста проба милионери.

На 17 май 1876 г. Ботев пише на Венета от параклада "Радецки": "Ако умра, то знай, че после отечеството си съм обичал най-много тебе, затова гледай Иванка и помни любящия те Христа". Освен Иванка Венета има и син Димитър от първия си брак. С тези две деца тя изпада в тежко материално положение. В Букурещ е подпомогната от Българското централно благотворително общество. След Освобождението се преселва в Търново, където общината също ѝ помага. Парите обаче стигат само за хляб и сирене и вдовицата е принудена да пере и чисти по чужди къщи. В крайна сметка продава печатарската машина на Христо Ботев. През 1880 г. Второто народно събрание приема Закон за подобрене положението на бедните от поборниците в разните движения за освобождението ни и на семействата на загиналите от тях. По силата на закона депутатите отпускат на Венета Ботева 30 лева пенсия. На себе си вече са гласували 15 лева дневни плюс 60 стотинки пътни на километър. Значи за два дни мъдреците в камарата получават толкова, с колкото вдовицата на поета трябва да преживее цял месец.

"За какво по-напред!", кърши ръце Венета и решава да се унижи. През 1885 г. председателят на Четвъртото народно събрание получава следното

**ПРОШЕНИЕ**  
**от Венета Хр. Ботева за увеличаване пенсията ѝ, покорна молба:**

Както Ви е известно, господин председателю, покойният герой Христо Ботев след смъртта си остави едно малолетно момиченце - Иванка. Грижата за отхраната и възпитанието на това дете бе-

# Вдовицата на Ботев с 30 лева пенсия

● Из новата книга на Росен Тахов  
„Големите парламентарни циркове“

ше възложена на мене - неговата майка... Нашето честно правителство, като взе предвид, че аз съм една слаба и до крайна степен бедна жена вдовица, съгласно съществуващия в отечеството ни "закон за подобрене (положение) на поборниците и на семействата на загиналите", не закъсня да ми се притече на помощ, като ми определи ежесечна пенсия от 30 (тридесет) лева, от която пенсия днес се ползвам, но тъй като това момиченце от година на година расте и разноските за храната, облеклото и възпитанието същевременно се уголемяват, то тази пенсия става недостатъчна за тая цел. Заради това най-покорно Ви моля, господин председателю, да благоволите и изходатайствате пред високопочитаемото Народно събрание, щото пенсията ми да се увеличи от 30 поне на 60 лева за в месец, за което ще бъда заедно с детето си вечно признателна. При настоящето прилагам едно общинско свидетелство под № 66 за материалното си състояние.

Търново,  
6 януари 1885 г.

Покорна  
просителка:  
Венета Рашева  
Ботева

В приложения документ пише: "Засвидетелства се от В. Търновското градско общинско управление, че Венета Рашева Ботева, жителка от гр. В. Търново, е на 35-годишна възраст, капитал няма, има една къща, в която живее и от която никакъв доход няма, намира се в бедно положение и че пенсията (30 лева в месец), която получава, не е достатъчна да поддържа себе си и детето си Иванка. За което се даде настоящето, подписано и потвърдено от общинския печат, за да послужи дето стане нужда".

Председател на парламента е Стефан Стамболов. Той остава сляп за молбата, макар че в хъшовските времена Ботев е поделял с него залька и поезията си.



Името му стои върху знаменитите "Песни и стихотворения от Ботйова и Стамболова". В ония гладни години той изповядва: Не щеме ний богатство, не щеме ни пари, искаме свобода с човешки правдини.

Венета вече е свободна с човешки правдини, не ѝ трябват пари, отсъжда Стамболов. Самият той обаче прави състояние от мащабна далавера с недвижими имоти. След като е посетен насред София, неговата съпруга е наречена Златната вдовица. (Подробности вж. в "Дебелият портфейл на народния избраник".)

През 1894 г. на власт идва Народната партия - партията на милионерите. В нейните редици тежко стъпват Иван Евстратиев Гешов, Теодор Теодоров, Димитър Яблански, Георги Губи делников, Атанас Буров. На председателското място в Осмото народно събрание сяда Теодор Теодоров.

Венета Ботева си пробва късмета и при народняците. По това време Иванка учи в Женева със стипендия на княз Фердинанд, но парите не стигат. На 12 ноември 1894 г. майката удря чело пред Теодоров:

Господине председателю, След Освобождението на България, когато се събра Първото българско народно събрание през 1879 г., ми се отпусна една пенсия от 30 лв. месечно, която получавам и до днес. (Бел. авт.: Пенсията е отпусната от Второто ОНС през 1880 г.) Като съм изпратила дъщеря си Иванка да се учи в Женева, а пособието, което Негово царско височество ѝ отпуща наедно с 30 лв. пенсия не са достатъчни за нейното поддържане, а аз не притежавам големи средства, затова най-покорно моля почитаемото Народно събрание, като земне предвид заслугите, които баща ѝ Христо Ботев е принесъл на отечеството ни, и незначителната пенсия, която получавам, да благоволи да ми увеличи пенсията, за да мога да улесня поддържането ѝ в странство. Смея да се надявам, че почитаемите български представители ще земнат предвид молбата ми, особено като се поставят в паралел лица с несравнимо по-огромни средства от мене и получават пенсии двадесет и тридесет пъти по-големи.

С почитание:  
Венета Хр. Ботева

Теодор Теодоров няма време да чете молби, защото си брои парите три пъти на ден. Сутрин с кафето, на обяд с десерта и вечер преди лягане. Председателят вика разсилния, по когото праща молбата в Проштарната комисия. "Комисията реши да се докладва в събранието с мнение, за да ѝ се увеличи пенсията на 60 лв.", пише в резолюция върху документа.

За депутатите обаче двойното увеличение е кощунствено. "Да се съберат сведения за материалното ѝ състояние", нареждат те във втора резолюция. Трън в очите на народните избраници е митрополит Панарет Рашев, вуйчо на Венета Ботева. Той се е поминал през 1887 г. и е оставил завещание. "Просителката за пенсия е наследница на владишко злато!", негодуват депутатите, които вече вземат по 20 лева на ден.

Освен това завещанието влиза в сила чак през 1898 г. Една година парламентарът проучва милионерка ли е Венета Ботева. Разследването е отразено и в пресата. Това унижение вдовицата не може да преглътне и на 17 ноември 1895 г. телеграфира на Теодор Теодоров:

Прочетох във вестника, че съм искала увеличението на пенсията ми от 30 на 60 лева. Имам чест да Ви съобщя, г-не председателю, че прошението ми е предадено невярно, тъй като не съм определяла сумата. Понеже събранието е отложило разглеждането на прошението след узнаване на състоянието ми, чест имам да уведомя почитаемото Нар. представителство, че аз съм подала прошение не защото нямам средства за преживяване, а защото исках да кажа колко получава жената на Христо Ботев, чиито заслуги спрямо нашето отечество са, мисля, достойни от заслугите на тези, към които Народното представителство се е показало толкова щедро, като им е отпущало по 500-600 и даже 1000 лева месечно. Нима почитаемото Нар. представителство мисли, че досега с тези 30 лева месечно ми е било

възможно да се издържам и че 30 лв. са достатъчно възнаграждение? Нима българският народ така цени заслугите на своите синове, които са паднали жертва за отечеството?... Докато ще съществува тази грамадна разлика в пенсиите, аз се отказвам от своята нищожна пенсия и изказвам моето искрено желание да се разпределят всекиму според заслуженото и моля вашето разпореждане за отнемането ѝ.

С почитание:  
Венета Хр. Ботева

Ботевата вдовица не е единствената жертва на парламентарния егоизъм. След Освобождението Народното събрание се гаври с оцелелите поборници и семействата на загиналите. Охолните депутати намаляват от 200 на 100 лева пенсиите на Панайот Хитов, Филип Тотю и Илю войвода. Отнемат подаянието от 50 лева на сестрата на Васил Левски. Режат материалната подкрепа на сестрите на Хаджи Димитър и Стефан Караджа.

Златната вдовица Поликсена Стамболова обаче допълнително е позлатена със 7200 лева годишна пенсия. След кончината на Теодор Теодоров неговата съпруга е пенсионно осигурена с 2000 месечно. Най-крещящ е случаят с певицата Йохана Лойзингер. Тя е вдовица на Александър Батенберг, но няма нищо общо с България, защото става негова съпруга след като князът абдикира. Въпреки това през 1893 г. Седмото народно събрание я дарява с фантастична сума. "Имам чест да Ви съобщя - телеграфира ѝ председателят Георги Живков, - че камарата на депутатите на вчерашното си заседание гласува еднотушно отпускането на една пожизнена пенсия от 40 000 франка за Вас и Вашите скъпи деца."

Същият този Живков веднъж се нахвърлил върху Захари Стоянов. "Каква книга си написал за Христо Ботев? Не го ли знаем какъв вагабонтин беше!", излял той.



# Моят град

## СОФИЯ

Столична община ще започне информационна кампания, чиято цел е да запознае хората с най-важните мерки, които да предприемат при природни кризи. Вече са изработени информационни материали за обучение и правила за поведение на населението при наводнение. Това обяви кметът на София Йорданка Фандъкова при представянето на кампанията пред медиите. Информационните материали са на хартиен носител, видео и аудиоклипове. "Бързата реакция намалява последиците при възник-

## Информационна кампания ще учи хората как да реагират при бедствия



налите бедствия, но най-важна е превенцията - да се инвестират средства и да се създаде организация, която да включва различните

структури", коментира Фандъкова. Тя припомни, че Столична община има програма за речните корита, като годишно се почистват

между 50-60 км. Готова е също така системата за ранно предупреждение при наводнения, за която са монтирани 28 станции по реките Владайска, Суходолска, Перловска и Слатинска. Проектът е разработен в сътрудничество с Министерството на образованието на Германия. Кметът на София обяви, че е изграден полигон за обучение на деца, довършени са и 7 учебни площадки, включително и специална площадка за симулация на земетресение.



## СТАРА ЗАГОРА

## Легенда на джаза за пръв път в България

Световноизвестният музикант Джери Бергонци ще изнесе концерт за пръв път в България. Това ще стане на 12 юни, по време на фестивала "Джаз форум Стара Загора", който се организира от Община Стара Загора и фондация "Джазтет". Всички събития са безплатни за публиката благодарение на специалната подкрепа на фондация "Америка за България" и "Контур Глобал". И тази година фестивалът ще се проведе сред естествения декор на античния форум "Августа Траяна".

Международно признат джаз изпълнител, композитор, автор и преподавател, Бергонци работи дълги години с такива светилата като Дейв Брубек, Джо Ловано, Майк Скофийлд, Майкъл Брекър, Боб Бергман и много други. Световната критика щедро го обсипва с похвали, наричайки го "музикален визионер с уникална техника и подход, с фантастично въображение и неповторим импровизаторски талант". На фестивала в Стара Загора той ще излезе на сцената заедно с българските си колеги Пламен Карадонев, Христо Йоцов, Димитър Карамфилов и Елена Колева. На 13 юни Бергонци ще проведе безплатен майсторски клас в града на липите, а на 16 юни ще гостува и в Националната музикална академия "Панчо Владигеров" в София.



Невероятно шоу и много емоции съпроводиха концерта на EAST 17 в Благоевград. Събитието постави финалния щрих на тържествата по случай празника на

## БЛАГОЕВГРАД

## Хиляди пяха заедно с EAST 17

града - 24 май. "На днешната дата отбелязваме два празника - Деня на българската просвета и култура и славянската писменост и празника на нашия град. Щастлив съм да посрещна именно в Благоевград легендите от английската поп банда EAST 17", заяви кметът д-р Атанас Камбитов, който даде начало на шоуто. Момчетата от една от най-популярните групи през 90-те години напомниха за

най-добрите си дни и "взривиха" хилядите фенове, дошли да ги гледат на площад "Георги Измирлиев". По време на концерта прозвучаха хитовете "It's alright", "House of love", "Someone to love", "Let it rain", "Stay another day". Публиката извика групата на бис и заедно с нея отново изпя "It's alright". Събитието бе реализирано по покана на Община Благоевград и със съдействието на Радио ENERGY.

## ВАРНА

## Плащането на таксите за детски ясли вече и по електронен път

Плащането на месечните такси за общинските детски ясли вече може да става по електронен път. Всеки родител може да направи това, след като влезе в профила "уеб родител" на адрес [https://public-one.is-vn.bg:1443/pub\\_web](https://public-one.is-vn.bg:1443/pub_web). В горния десен ъгъл се намира бутонът за вписване. Ползвателят трябва да попълни ЕГН-то на детето и паролата, която е получена при постъпване в яслата. Паролата се изписва и в квитанциите за платена такса. Това е поредната услуга, която Община Варна предлага за родителите на деца в детските ясли. По електронен път те могат да подадат заявление за кандидатстване за прием, който е целогодишен, а класирането за свободните места се прави всеки месец. От тази година отпадна и хартиеният документ за проверка на наличие или липса на задължения към общината, който се изисква при кандидатстване в детска градина. Информацията се проверява онлайн от директорите в детските заведения. Успешно стартира и електронният прием в първи клас в две пилотни училища ОУ "П. Р. Славейков" и VII СОУ "Найден Геров". Местната администрация предлага и още 11 електронни услуги за различни дейности.



И през тази година централният плаж на Бургас, който се стопанисва от общината, предлага много удобства за приятна почивка. Жителите на града и туристите могат да използват напълно безплатно 250 чадъра и 150

шезлонга до края на септември. За сигурността на плажуващите се грижат 10 спасители, които обслужват пет поста. Осигурени са още медицинско лице, както и необходимата апаратура за оказване на първа помощ при инциденти. От

## БУРГАС

## Допълнителни удобства на централния плаж

юли т.г. броят на спасителите ще бъде увеличен на 15 души, което ще гарантира пълното обезопасяване на ивицата през най-натоварените летни месеци. Плажът е оборудван и с нужния брой душеве и съблекални. На всички входове има разположени санитарни възли. Осигурен е

свободен достъп за хората с увреждания. Помислено е и за почитателите на летните спортове, като са изградени 2 футболни, 2 волейболни игрища, както и два терена за плажен тенис. На тях ще се провеждат различни състезания от календара на Община Бургас.

## ПЛОВДИВ

Финансова помощ в размер на 5 хил. лв. получи Недялка и Костадин Топорови, които станаха родители на първите тризнаци, родени през тази година в Пловдив. Чекът бе връчен лично от кмета инж. Иван Тотев на специална церемония в общината. Както е известно,

## Финансова подкрепа и социален асистент за тризнаци

през март т.г. Пловдив стана първият български град със специално внимание към родените в него тризнаци. Тогава Общинският съвет прие с пълно мнозинство предложението за отпускане на 5 хил. лв. ед-

нократна помощ и социален асистент на заплатата от общинския бюджет, който да помага на семейството през първите 2 години от раждането на децата. Костадин Топоров изрази сво-

ята благодарност за оказаната подкрепа и отпрати пожелание и другите български общини да последват примера на Пловдив. Семейството на малките Дария, Даная и Анелия има още една дъщеря на 11-годишна възраст.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

2 - 8 ЮНИ 2015

## В помощ на полезните бактерии

Безспорно антибиотиките са едно от великите постижения на медицината, но употребата им е свързана със странични ефекти като унищожаване на полезните бактерии в чревната флора. Как може да се избегне това? Отговорът е

на стр. 18

## Сенната хрема се готви за атака

Първото описание на сенната хрема е от 1819 г. Днес обаче в развития свят от нея страдат около 400 млн. души. И броят им се увеличава. Как да се намалят симптомите на алергичния ринит вижте

на стр. 22

## Руколата - откъсни си здраве



Руколата е един от редките гости на трапезата на българина, но според специалистите полезните ѝ качества несправедливо се пренебрегват. Повече за представителя на семейство Кръстоцветни

на стр. 26

## Пшеницата дарява дълголетие



Въпреки че белият хляб отдавна се сблъска с принципите на здравословното хранене, пшеничният зародиш печели все повече привърженици. Оказва се, че заради високото си съдържание на витамин А на младостта Е и цинка той дарява дълголетие и топли килцата. Подробности четете

на стр. 28

## НЕДОСПИВАНЕТО Е ПО-ВРЕДНО ОТ ПУШЕНЕТО И ПИЕНЕТО

Група учени от Кеймбриджкия университет проведоха експеримент с участието на 21 хиляди души и установиха, че пушенето, злоупотребата с алкохол и нездравословното хранене нанасят по-малко

вреда върху работоспособността, отколкото недоспиването. Изследователите доказаха, че върху качеството на работата по-голямо влияние оказва недоспигът на сън, отколкото нездравословният начин на живот, включ-

ващ пиене и пушене. Участващите в експеримента, които спели по шест и по-малко часове, се оказали с доста по-ниска продуктивност от хората, чийто сън бил по-продължителен (7-8 часа на денонощие) и пълноценен. Учените



открили връзка и между ефективността на работното място и финан-

совите проблеми, които определено оказват негативно въздействие.



## ШУМЪТ УВЕЛИЧАВА ОБИКОЛКАТА НА ТАЛИЯТА

двявали здравословното състояние на хората, събирали информация за хранителните им навици, начина им на живот и физическата активност. Учените получили информация от местните власти относно нивото на шума от автомобили, влакове и самолети в съответните райони. Анализът на крайните данни показал, че хората, които са подложени на постоянен транспортен шум над 45 децибела, са с повишен риск от развитието на абдоминално затлъстяване. Специалистите установили, че всеки допълнителни 5 децибела увеличават

обиколката на талията с 0,21 см, а на бедрата - с 0,16 см. Засега учени-

те не могат да назоват точната причина за тази закономерност, но планират да продължат изследванията.

### 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: mcmcd1@abv.bg

## МУЛТИВИТАМИНИ АЛФА БЕТИК

ПОВЕЧЕ ЖИЗНЕНОСТ И ЕНЕРГИЯ  
ЗА ХОРАТА С ДИАБЕТ И ДИАБЕТНА НЕВРОПАТИЯ

Ефикасно и натурално средство против умора!

- Прецизни клинични дози от всички необходими за диабетиците хранителни вещества
- С добавен лутеин, алфа липоева киселина и витамин В12 за оптимално функциониране на очите и нервната система
- Най-богат състав

- Тествани за качество и безопасност
- Само 1 таблетка дневно
- Удължено енергизиращо действие през целия ден

тел.: 02 953 05 83, [www.revita.bg](http://www.revita.bg)



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ



Д-р Стефка  
НИКОЛАЕВА,  
педиатър,  
общопрактикуващ  
лекар в XII ДКЦ,  
София

# ПОЛЕЗНИТЕ БАКТЕРИИ РАБОТЯТ ЗА НАШЕТО ЗДРАВЕ

Напоследък доста често ми се налагаше да предписвам пробиотично лечение, защото върлуваше ентеровирус, който засегна значителен брой деца - от кърмаческа до предучилищна възраст. В практиката си установявам ефикасността на препарата "Лакто4" - това е продукт, който съдържа висока концентрация на четири важни пробиотични бактерии - лактобацили. В стомашно-чревния тракт полезните бактерии стават активни, колонизират чревната лигавица и изместват болестотворните микроорганизми. Пробиотиците подпомагат и усвояването на лактозата, пречат на развитието на гнилостните процеси и така са добър помощник срещу образуването на газове и колики при децата.

От друга страна, поради повишената забо-



леваемост през този есенно-зимен сезон имах малки пациенти, на които се наложи да бъдат изписани повече от два антибиотика и при тях приложих пробиотика за продължителен период - за стимулиране на имунитета и за заздравяване на чревната лигавица, по-

неже той се абсорбира добре в тънките черва. По този начин постигнах устойчиво ниво на имунитет, заболяемостта при децата намалена, особено при тези, които посещават детски ясли и градини. Имаше случай на дете с упорита, продължителна диария след употре-

ба на различни групи антибиотици. Тя се повлия едва след продължителна месечна употреба на "Лакто4" и се овладя, със спазване, разбира се, на съответна хранителна диета. При разстройство се получава възпаление на чревната лигавица, което четирите щамове лактобацили успяват да овладеят.

Антибиотиците, особено при честа употреба, причиняват дисбактериоза - това представлява нарушение на нормалната чревна флора поради намаляване на количеството

на полезните бактерии, които обитават храносмилателната система. Това състояние настъпва често след антибиотично лечение, защото антибиотикът унищожаване не само вредните, но и полезните бактерии в червата. Дисбактериоза може да настъпи и при еднообразно хранене, без достатъчен прием на пресни плодове, зеленчуци и млечни храни. А тези полезни бактерии участват в обмяната на веществата, в храносмилането, в имунните процеси както при децата, така и при възрастните. Затова приемът на пробиотик е належащ. Важно е да се знае, че препаратът "Лакто4" трябва да се съхранява в хладилник, тъй като лактобацилите в състава му са живи и живи трябва да достигнат до червата, за да се реализират лечебните им свойства.

Други случаи, в които съм използвала с успешни резултати този пробиотик, са при деца, често страдащи от стомашни неразположения, които не са причинени от вируси, като прилагам различни вариации за курс на ле-

чение - седмичен, двуседмичен, до месец. Трябва да кажа, че най-добър ефект се получава при най-продължителното приемане - със съответната за възрастта дозировка. Пробиотичният препарат се понася много добре от пациентите във всички възрасти - от кърмачета до хора в напреднала възраст. Освен това е под формата на капсули, които при децата могат да се изсипят в течност или пюре.

Когато целим възстановяване или подкрепа за локалния, а оттам и за общия имунитет, приемът трябва да продължи поне месец. При дисбактериози вследствие на антибиотично лечение или по време на самото антибиотично лечение може приемът да е седмица или две, но целим ли имуностимулация, по-продължителният прием е задължителен. Пациентите трябва да знаят, че когато пробиотикът се приема паралелно с антибиотик, това трябва да не става едновременно, а с няколко часа разлика, за да не се компрометира ефектът от "добрите" бактерии.



Хранителна добавка

**Lacto4VIP**  
Пробиотик      Капсули X 15

## Четворна сила

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

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**ЕСОФАРМ**

**VIP** Vitality Internal Protection

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

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

## ПЪТЕШЕСТВАЙТЕ, ЗА ДА БЪДЕТЕ ЩАСТЛИВИ

Според харвардски учени, ако не искате усещането за щастие да ви напусне, трябва редовно да пътешествате. При това не е необходимо да пътувате надалече или да кръстосвате планетата. Достатъчно е да посетите съседните градове.

Специалистите провели изследване в продължение на седем години, за да установят какво може да направят хората, за да бъдат щастливи. Оказало се, че начинът е прост - пътешествайте. Това е главното усло-

вие, за да прогоните мрачните и тежки мисли. Веднъж в месеца напускате дома си и пътувате из различни места. Учените обаче предупреждават, че "терапията за щастие" е ефективна, когато посещавате за първи път избраните от вас места. Според харвардските експерти усещането за щастие се крие в смяната на обстановката, новите знания и емоции. Ако обаче пътешествате повече от два пъти в месеца, усещането за щастие ще се загуби. (ЖД)

Продукт от природата на билкова основа  
при проблеми с БЪБРЕЦИТЕ

По оригинална рецепта на  
Петър Димков

- Улеснява пречистването на бъбреците от пясък и камъни.
- Подобрява дренажа на бъбреците.
- Помага за нормализиране функцията на отделителната система.
- Действа противовъзпалително и диуретично.



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

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





**Доц. Миланова, преди се твърдеше, че в неврологията малко заболявания се лекуват или в повечето случаи няма бързи резултати, с какво Ви привлече тогава?**

- Аз започнах като специалист по анестезиология и реанимация в клиниката по неврохирургия. А след това се насочих към неврологията, защото тя изисква много интелектуални усилия, буквално решаване на много трудни професионални ребуси, за да достигнеш до диагнозата и правилното лечение. Вярно е, че резултатите не са моментални, както често е в хирургията, но удовлетворението е голямо, когато видиш пациента на крака и в подобрена кондиция след тежко заболяване. Привлече ме и медицината на съня, защото това е доста нова област, която все още търпи сериозно развитие. А през последното десетилетие неврологията ми се отплаща за вложените усилия, защото съм свидетел и участник в напредъка в диагностиката и лечението на много заболявания, сред които са инсултът, множествената склероза, някои наследствени болести.

**- Известен е сериозният скок в лечението на инфарктите. Кога и инсултите ще се лекуват масово чрез модерните методи?**

- Ние отдавна прилагаме съвременните методи. Но при инсултите е доста по-сложно това да стане масово, говоря за лечението чрез интравенозна или интраартериална тромболиза, като причините са и обективни, и субективни. Мозъкът е доста пораним орган от сърцето и нервните клетки оцеляват по-кратко без кислород. Затова при исхемичен инсулт имаме едва около 3 часа, в които можем да реагираме с опит за преодоляване на обструкцията в кръвоносния съд. Много

## ИНСУЛТЪТ Е СПЕШЕН КОЛКОТО ИНФАРКТА

● **С доц. Милена Миланова разговаря Петър Галев**

малко пациенти все още достигат до болница в този период, да не говорим за високоспециализирано отделение, в което има готовност за модерно лечение. Но това не е само български проблем. Дори в най-развитите държави едва 10 на сто от инсултите се третират чрез интравенозна тромболиза. А у нас този процент се движи около един. Хората още не могат да възприемат, че инсултът е спешно състояние, както е инфарктът. Дори при установяване на симптомите хората се колебаят как да постъпят, къде да търсят помощ, понякога чакат на болния да му размине...

**- Все пак инсултът е по-коварен, няма силни болки, няма чувството, че умираш!**

- Болки няма, но има ясни признаци - нарушение в движението на ръката и крака от едната страна на тялото и изкривяване на лицето от същата страна, както и проблеми с говора. Острото настъпване на такова състояние изисква спешна помощ! Ако има съмнение дали линейката може да дойде бързо, болният може да бъде докаран в спешно неврологично отделение и с друг транспорт. Не е вярно, че такъв пациент "не трябва да се пипа". Имайте предвид, че дори пациентът да е показан за тромболиза, преди да му се приложи съвременната терапия, трябва да се извършат задължителни изследвания, които отнемат време. На първо място трябва да се изключи мозъчен кръвоизлив. А цялото време, с което разполагаме от началото на инцидента до вливането на лекарство за разтв-

ряне на тромба, е максимум 4 часа. Ако се направи интраартериална тромболиза - директно в шийните артерии, което изисква инвазивна лаборатория и подготвен екип, времето е до 6 часа. Тромболизата също не е панацея, невинаги е успешна, но при много от болните намалява сериозно инвалидността. Поради императивното изискване да сме наясно кога е настъпил инцидентът тромболиза не се прилага, ако инсултът е възникнал през нощта и болният е заварен сутринта с парализа. Но важното е и самата система за спешна медицинска помощ да определя инсултите като максимално спешни състояния. Има едно подценяване в това отношение!

**- Какво прави неврологичната общност, за да се промени това положение?**

- Имахме национална среща в Пловдив, на която изработихме програма за организирането на помощта при мозъчен инсулт. Надявам се това да даде резултат. Но също така ни трябва широк медиен отзвук. Просто всички хора трябва да знаят признаците на инсулта, да търсят веднага помощ за близките си, когато ги установят, и да са убедени, че има нови възможности за лечение, ако се реагира навреме. Както има реклама на най-различни препарати, така трябва да има и клипове, които показват кратко и ясно какво се случва при инсулт и как да се реагира.

**- Вярно ли е, че мозъчният инсулт е заболяване на старческа възраст?**

Доц. Милена Миланова е началник на Клиниката за интензивно лечение на нервните болести в УМБАЛНП "Св. Наум" (4-ти километър) в София. Завършила е медицина в столицата. Първата ѝ специалност е анестезиология и интензивно лечение, а втората - неврология. Има следдипломни квалификации по ЕЕГ и по медицина на съня - в Швейцария. Доц. Миланова е с

богат клиничен, научен и преподавателски опит. Основните ѝ интереси са насочени към съдовата неврология, интензивното лечение на неврологичните заболявания, възпалителните заболявания на мозъка, медицината на съня. Доц. Миланова е член на престижни научни медицински дружества, автор е на 1 монография и съавтор на 6, има над 100 научни статии.

- Вярно е, че възрастта е много сериозен и непроменим рисков фактор. Но младите все не са застраховани! С напредването на техниката за образна диагностика все по-често установяваме белези за прекарани инсулти при млади хора, които може да не са били установени на момента, а след това предизвикват различни оплаквания. След като рисковите фактори за инсулт са налични в ранна възраст - хипертония, захарен диабет, метаболичен синдром, сърдечни заболявания, - няма как някой да е застрахован. Отделна група са младите хора с вродени заболявания, които могат да доведат до инсулт.

**- Какъв тип ексцентрично поведение може да предизвика инсулт, извън класическите причини?**

- Употребата на анаболни стероиди по фитнес залите, както и на други "коктейли за сила и издръжливост", приемът на кокаин, на високи дози алкохол... Имали сме такива случаи при младежи.

**- Във вашата клиника се срещате и със състояния, които водят до мозъчна смърт. Това са пациентите, които могат да спасят други животи чрез даряване на органи. Вярно ли е впечатлението, че близките все по-често се решават на тази, несравнима с нищо, благородна постъпка?**

- От няколко години се занимавам с този въпрос и съм координатор по донорството в нашата болница. Най-много ме развълнува и спечели за тази работа именно разбирането, от-

ношението на близките на пациентите с мозъчно увреждане, довело до загиване на органа. Понякога те, дори преди аз да повдигна темата, знаят, че биха могли да дарят органите на своя брат, съпруг, дъщеря, майка... Няма по-човешки жест от това! Дълбок поклон пред моралния подвиг на тези хора! До момента при нас не е имало отказ от страна на близките да дарят органи на пациент в мозъчна смърт. Това е доказателство, че обществото ни има дълбоки морални ценности, както и за доверие в лекарите въпреки опитите на преден план медийно да се изтласкват само скандални ситуации.

**Просто всички хора трябва да знаят признаците на инсулта, да търсят веднага помощ за близките си, когато ги установят, и да са убедени, че има нови възможности за лечение, ако се реагира навреме**

**- Напоследък излезе информация, че международен екип се кани да извърши трансплантация на глава, какво коментирате?**

- Проблемът е в свързването на гръбначния мозък! Иначе кръвоносните съдове, които хранят мозъка, не е проблем да бъ-

дат свързани, както и трахеята и хранопроводът. Но до момента никой не е постигнал нормални двигателни и сетивни функции след прекъсване и последващо свързване на миелона (гръбначния мозък - бел. ред.). В най-добрия случай теоретично този пациент ще има съзнание, мозъкът ще работи, но тялото няма да се движи, въпреки че вече е отхвърлена теорията, че няма регенерация при невроните. Оказа се, че има такава, но все още сме далече от практическото приложение на това откритие. Истината е, че в медицината нещата все повече вървят към замяна на болели органи и крайници. Един ден ще се стигне и до пълна замяна на тялото, ако мозъкът е здрав.

**- Не е ли по-добре да се разчита на профилактичната медицина, отколкото на "ремонтирането"...**

- Специално у нас в профилактиката напълно сме се загубили. Освен това тя е ефективна, ако се започне рано, на 20-30-40 г. Но тогава повечето хора не мислят за болести и за изследвания. А когато процесите на дегенерация, на атеросклероза са тръгнали, на 50-60 г. тепърва да се започва профилактика не е особено ефективно. Все пак е много добре човек да се въздържа от пушене, от злоупотреба с алкохол, от хранене, което ще му донесе наднормено тегло, зас тоял начин на живот. Дори дребни усилия се отплащат - да качваш стълби, да ходиш 1 спирка пеша и т.н. Наскоро имаме пациентка на 95 години с мозъчен кръвоизлив, която след операция в момента се възстановява! Е, малко трудно убедихме неврохирурзите да я оперират, но се доказа, че невинаги възрастта е водещият фактор!



**К**ъсното усложнение на диабета - диабетното стъпало, има три форми:

- невропатична (засяга периферните нерви);
- съдова (която засяга артериите);
- смесена.

При невропатичната форма се променят сетивните, моторните и двигателни нерви, затова хората губят чувствителност на стъпалата и се нараняват, без да усетят. При съдовата се засягат хранещите артерии на стъпалото. Смесената форма и чисто съдовата представляват 80% от всички случаи. При тях има реални рискове за отваряне на рани, за развитие на гангрена, което води до ампутация и понякога до смърт. Рискът от ампутация е около 40 пъти по-голям, отколкото при недиабетиците. Това обяснява в профила си в **CredoWeb** д-р Стефан Стефанов, завеждащ отделение по съдова хирургия в Сити Клиник - София.

Хроничната артериална недостатъчност има 4 стадия: асимптомни, болки при ходене, болки в покой и рани. При диабетите обаче от първия безсимптомни стадий много бързо може да се премине към рани по краката и

# ДИАБЕТНОТО СТЬПАЛО НЕ БОЛИ, НО МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО ГАНГРЕНА



сетивни нарушения. Много често се наслагват и инфекции, а хората търсят лекарска помощ, когато вече имат рани с тежка инфекция по краката.

Друг сериозен проблем е, че пациентите с диабетни рани често имат придружаващи болести като мозъчно-съдова болест или исхемична болест на сърцето, които също трябва да се овладяват, преди да се пристъпи към

третиране на ходилото.

Диабетното стъпало се лекува по няколко метода:

- Байпас: с него се постигат добри резултати в дългосрочен план. Раните заздравяват, а кръвообращението се възстановява.
- Ендоваскуларно лечение: по неоперативен път се извършва балонна дилатация за възстановяване на прохос-

димостта чрез имплантиране на стентове.

- Хибриден метод: комбинация от двата метода - байпас и ендоваскуларизация.

Парадокс е, че клиничната пътека за диабет и съдови заболявания не предвижда съдово лечение. НЗОК заплаща само за премахане на мъртви тъкани и ампутация, но не и лечение със съвременни

методи, които всъщност спасяват ходилото и крака.

Как е в другите страни? В Германия например няма лимит на извършените интервенции за един болничен престой. Напротив, има бонуси за лечебното заведение, ако прилага хибридни процедури или извърши няколко поредни интервенции. Така не се налага пациентът да чака месец-два за втора интервенция, тъй като за това време може да загуби крака си.

Грешка е, когато пациентите с диабет се изпращат в общата хирургия, а не в съдовата. В общата хирургия лечението се свързва само с почистване на раните и при неуспех - ампутация. Няма унифициран стандарт за лечението на пациенти с диабетно стъпало. Всяко отделение прилага свой собствен опит. В нашето отделение работим по последните стандар-

ти, приети във водещи европейски клиники.

Моят апел е не само към пациентите, но и към специалистите ендокринолози, кардиолози и хирурзи. Още при установяването на съдово заболяване диабетикът трябва да бъде насочен към съдов хирург.

Съвети за диабетици:

- Полагайте стриктни грижи за хигиената на ходилата всекидневно;
- Обработвайте ноктите внимателно с хартиена пила, не използвайте остри инструменти;
- Не допускайте мазоли;
- Незабавно лекувайте гъбичните инфекции;
- Носете меки и удобни обувки;
- Не ходете боси, защото има риск от нараняване.

**Още за усложненията на диабета търсете на credoweb.bg**

## ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ ПРИСТРАСТЕНИ КЪМ ЕНЕРГИЙНИ НАПИТКИ



**В**сички знаем колко важно е кърменето и правилното хранене от най-ранна детска възраст. Но каква е реалността? Основните проблеми са свързани с ниската честота на кърмене, когато бебето се храни изключително с кърма, като цяло малката продължителност на кърмене и неправилното хране-

ване. Изводът е от доклад, написан от авторски колектив, в който влизат авторитетни имена като проф. Стефка Петрова, проф. Веселка Дулева и проф. Донка Байкова. Той ще бъде представен на X конгрес по хранене тази година, а резултатите му вече е публикувано в CredoWeb.

През 2011 г. половината

от децата на 7-18 години имат нездравословен модел на хранене. Навлизането в най-бурните тийнейджърски години - 14-18, носи нови проблеми - много от децата се пристрастват към модерните енергийни напитки. Висока е честотата на деца с риск за хранителни нарушения - анорексия, булимия и др. В сравнение с предишно проучване от 1998 г. новото установява, че младежите консумират все повече безалкохолни напитки, захарни/сладкарски продукти и колбаси. Отчитат се и положителни промени - някои все пак се интересуват от здравословен начин на живот и хапват повече пълнозърнест хляб, пресни плодове и зеленчуци, риба.

Не е изненада, че и у нас децата още от ранна възраст имат наднормено тегло. Всеки десети малчуган на 1-4 г. попада в тази кате-

гория, а 2,8% направо имат затлъстяване. При учениците на 7-18 години се наблюдава увеличаване на наднорменото тегло, включително свръхтегло и затлъстяване. През 1998 г. те са били 11,8%, а през 2011 г. - 23,4%. При затлъстяването ръстът също е двоен - от 3,2% на 8,4%. Честотата на поднорменото тегло намалява, като остава висока при момичетата на 14-18 г. (9,7% през 2011 г.).

Данните са от анализ и оценка на пет национални проучвания на храненето и хранителния статус, проведени върху представителни извадки на деца от 0 до 18 години - ученици от 1-ви до 12-и клас (1998, 2011 г.), деца на 7-годишна възраст (2008, 2013 г.) и деца от 0- до 5-годишна възраст (2007 г.).

**Още теми, свързани със здравословното хранене, търсете на credoweb.bg**

### ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB

#### Въпрос на Камелия Ш.:

Моля да ми обясните пътя на отпускане на глюкомер. Баща ми е с диабет - терапия с инсулин 60 Е дневно, и преживя наскоро 2 инфаркта и се наложи да му сложат 3 байпаса. Опитът ми да получа нов глюкомер след 5 години обаче граничи с невъзможност. Ендокринологът ми казва, че ще ми го сменят в аптеката, а пък в аптеката ми искат амбулаторен лист от ендокринолог. Занесох такъв - отново проблем - не било отразено точно, че му е нужен такъв апарат. Моля Ви, отговорете ми какъв точно формуляр се изисква и какво точно трябва да се пише в него. Това е някакъв абсурд - да не мога 3 месеца да му следя нивото на кръвна захар поради някакви недомислени правила и прехвърляне на топката.

#### Отговор на д-р Станислав Ценов, ендокринолог в МБАЛ "Люлин":

Отпускане на глюкомер по НЗОК става след заверка на рецептурна книжка от РЗОК само за пациенти, които провеждат лечение с инсулин.

**Задайте и вие своя здравен въпрос във форума на credoweb.bg!**



**Ч**есто се говори за вредата от пасивното пушене, но какво представлява то? Вторичният дим е смес от дима, който издишва пушачът, дима от горящия край на цигарата, дима, който се освобождава при всмукване на цигарата, както и дима от горенето на цигарената хартия. Това пише в профила си в CredoWeb д-р София Ангелова, специалист по белодробни болести от столицата. Съществува мит сред пушачите, че пасивното пушене не вреди на околните. По-скоро бих обяснила това твърдение на пушачите с изразената им зависимост към никотина, която ги заслепява и те забравят за вредата, която нанасят на най-близките хора около себе си с тютюневия дим.

Като специалист по белодробни болести ще споделя примери от моята практика, които предизвикват у мен безсилие да помогна. Моя пациентка е жена на 50 г., която е с бронхиална астма на под-

## КАК НИ РАЗБОЛЯВА ПАСИВНОТО ПУШЕНЕ?



държащо лечение с инхалаторни препарати. Впечатлявах се, че чес-

то влошава състоянието си и задържа ниски функционални пара-

метри на дишането на фона на адекватно лечение. Разпитвайки за причините, разбрах, че е пасивна пушачка - колежката ѝ пуши на работното място в лабораторията. Единственият начин да се спаси от тютюневия дим за съжаление се оказва напускане на работата, тъй като другата отказва да се съобрази със заболяването на колежката си, а честите забележки ще влошат взаимоотношенията им. Трудно се взема това решение и моята пациентка остава на работното си място, опушвана от тютюнев дим. Безсилна се чувствам и аз да помогна! След 4 месеца се яви на контролен преглед, на който забелязах покачване на функционалните показатели на фона на същото лечение. Оказа се, че от 3 месеца ней-

ната колежка най-после е спряла да пуши. Изпитах невероятно облекчение, защото основният фактор за влошаване на състоянието на моята пациентка е премахнат! За съжаление за кратко.

На следващата визита за профилактичен преглед функционалните параметри бяха отново снижени. С огромно съжаление ми съобщиха, че след тримесечно прекъсване колежката ѝ отново е пропушила, което рязко се отразява на нейното белодробно здраве! Оставям без коментар!

Ето още един случай. Мъж на 36 г. работи в камион в една кабина с колега, който пуши.

Поради непоносимост към дима, който му предизвиква кашлица, той се принуждава да отваря прозореца при всяка изпушена цигара, в резултат на което често се простудява. След последния курс го лекувах от пневмония. Пациентът се чувства безсилен, тъй като единственият изход за него е да напусне работа, защото неговият колега не е склонен да направи компромис, т.е. да не пуши в кабината на камиона.

А иначе в Конституцията на Република България ясно пише, че всеки има право на лична свобода и неприкосновеност, както и на здравословни и безопасни условия на труд. Имаме си и Закон за здравословни и безопасни условия на труд и Закон за пълна забрана на тютюнопушенето на обществени места. Кой може да ни помогне, ако не самите ние?

**Включете се в дискусията на тема "Войната между пушачи и непушачи - къде свършва личното право и започва правото на другия" на credoweb.bg. Ще я намерите в секцията "Дискусии" на хоризонталното меню, след като се логнете.**

### ● Голямата награда е велосипед

Красотата е навсякъде около нас, а пролетта предлага изобилие на цветове и природни творения. Уловете ги, споделете ги в нашия фотоконкурс и спечелете някоя от атрактивните награди.

Всеки участник може да публикува до 10 снимки в **специалната конкурсна секция** и да участва в разпределението на наградите. Голямата награда е велосипед и ще бъде определена от жури. Двете поощрителни награди - хладилни чанти - ще бъдат разпределени както следва - една на случаен признак измежду всички участници, една за снимката, получила най-много харесвания на сайта.

**Срок на конкурса - 18 юни 2015 г.**

Спечелилите ще бъдат обявени в тридневен срок след приключването на конкурса на страницата на Ролетра.

### Кой може да участва:

В конкурса може да участва всеки регистриран потребител, който обича природата и фотографията, на сайта credoweb.bg. Няма изискване за професионализъм.

## ФОТОКОНКУРС НА РОЛЕТРА: ЦВЕТОВЕТЕ НА ПРОЛЕТТА

### Как:

- влезте на сайта [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg) като регистриран потребител, а ако нямате регистрация, моля, регистрирайте се
- отидете на **Дискусии -> Фотоконкурс на Ролетра "Цветовете на пролетта"** -> изберете **"Включи се"**;
- запознайте се с пълните **Правила на конкурса**, детайлно описани в секция **"За дискусията"**. С публикуване на снимка в конкурса вие се съгласявате с тях;
- може да участвате в конкурса с до 10 снимки.

### Изисквания

#### към снимките:

- да са авторски. С качването им на платформата КредоУеб декларирате, че с публикуването им не нарушавате чужди авторски права;
- да отговарят на темата на конкурса;
- размерът им да е достатъчно голям за нуждите на конкурса и да не надвишава 2MB;
- да са в един от следните файлови формати: .jpeg, .jpg;
- да не съдържат надписи от рекламен или друг характер. Допуска се единствено лого

с името на фотографа;

- придружителният текст към снимката да е на български език, на кирилица;
- да не са колажи и да не са обработени с редакторска програма.

### Награди:

**Голяма награда - велосипед Velotec**, осигурена от Екофарм с любезното съдействие на магазини MAXBIKE - присъжда се от жури в състав: **Росен Вергилов - фотограф, Емил Цогев - продуктов мениджър, Албена Хюбнер - журналист.**

**Две поощрителни награди - хладилни чанти:**

- една за снимка, получила най-много харесвания на сайта credoweb.bg;
- една за снимка, изтеглена на случаен принцип.

**Краен срок за участие в конкурса - 18 юни 2015 г., 23:59 ч.** Спечелилите снимки ще бъдат обявени на страницата на Ролетра в рамките на 3 работни дни след приключване на конкурса.

**Снимайте красотата на пролетта, забавлявайте се, споделяйте, печелете!**





Д-р Албена БЪЧВАРОВА, алерголог,  
болница „Александровска“

Всяка пролет и в началото на лятото започва много да се говори за сенната хрема и това е така, защото броят на хората, които страдат от това заболяване, е значителен. Първото описание на сенната хрема е от 1819 г., когато на английски лекар направил впечатление, че при всяко влизане в плевнята със сено започвал серийно да киха. И за първи път се усъмнил, че има някакъв дразнител там. По-късно, в рамките на девет години, намерил още 19 подобни случая.

Днес от алергична хрема в развития свят страдат около 400 млн. души. Причината е главно във външната среда - продължителния престой в затворени поме-

щения, мащабното преселение в големите градове, отделянето ни от селския начин на живот, от животните, от земята. Всичко това променя нашия микробиом. Според известната хипотеза

# СЕННАТА ХРЕМА АТАКУВА ПРЕДИМНО МЛАДИТЕ ХОРА



липсата на тези стари наши приятели, каквито са бактериите от околната среда, кара имунната система да ги търси. И тя ги намира в нашия организъм. Така се повишава честотата на автоимунните заболявания, на алергиите.

Несъмнено генетичният фактор, предразположението са водещи причини и започват да се изясняват още от съвсем ранна детска възраст. Много по-често децата, чиито родители са алергични, впоследствие имат такива клинични прояви, като най-ранната форма е атопичният дерматит. За жалост не се приключва само с кожните проблеми, този атопичен марш се развива впоследствие в частност и като сенна хрема, и като усложнение - бронхиална астма. Голямата честота на алергичната хрема я прави социалнозначимо заболяване, защото е свързана и с много разходи - не само за лечение, но и заради намалена работоспособност, влошено качество на живот, отсъствия от работа.

Сенната хрема е израз на чувствителност към прахеца на опрашващите се с вятъра дървета, треви, житни растения, храсти, плевели. В резултат на това възниква алергично възпаление на нивото на очната лигавица, на носната лигавица и в белия дроб. Има зачервяване, сълзене, силен сърбеж, подуване на очите, кихане, сърбеж и водниста секреция, запушване на носа. И не са редки случаите, особено в силните сезони, когато изведнъж се затопли, рязко разцъфтят растенията, немало хора със сенна хрема да имат и прояви на т.нар. поленова астма. Това е свързано с мъчителна кашлица, затруднение на дишането, свирене в гърдите и се налага лечение като за бронхиална астма.

Имаме впечатление, че като цяло само при най-тежките случаи на алергичен ринит хората търсят специалист, дори и лекарска помощ. Има пациенти, които са стра-

дали от сенна хрема 10 сезона поред, без да отидат на лекар. Трябва да кажа, че това е болест на младите хора, като при децата в ранна училищна възраст честотата е около 15 на сто. Към юношеската възраст вече се увеличава на 40 на сто. Напоследък се наблюдава един пик на възвръщане на симптомите и дори първа поява при пациенти на около 30-35 години.

Съветът ми е лечението да се провежда от специалист, не просто да се вземе нещо от аптеката или това, което пие съседът, колегата. Грешка е, видяла съм много такива случаи на неправилно лечение.

Първата препоръчвана стъпка е, ако можем, да ограничим контакта с алергена. Но когато става въпрос за външни алергени като полените, това е трудно да се постигне. Второто е ние като лекари да осигурим на пациента максимално ефективна терапия с медикаменти, която да е безопасна и в същото време да е лесна за употреба и достъпна за пациента като цена. Първата стъпка при всички случаи на различен по тежест алергичен ринит са антихистамините или широкоизвестните противоалергични медикаменти, които могат да са под формата на таблетки, сироп, капки и разбира се, за локално приложение - когато се налага да се поставят в носа и в очите. Препоръката на всички международни консенсуси в тази област е използването на новата, втора генерация препарати. Те имат редица предимства пред старите антихистамини - бързо действие, еднократен прием, не са зависими от храната, не предизвикват сънливост, могат да се използват и от шофьори, което в съвременното е съществено. В тази група попада и познатият на пациентите медикамент "Ролетра" - и като цена е доста атрактивен, което позволява продължителен прием, защото алергиите са хронични болести и се налага да се лекуват дълго време.

Вижте повече на [www.credoweb.bg/roletra](http://www.credoweb.bg/roletra)



# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## СЕННА ХРЕМА?



Без рецепта!

## При алергии и сенна хрема



Облекчава:

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

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

**ECOPHARM**  
Allergology

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

A 93/30.04.2015



# НУКЛЕАРНАТА МЕДИЦИНА И ХИБРИДНИТЕ АПАРАТИ - НОВА ЕРА В ОБРАЗНАТА ДИАГНОСТИКА



**Н**уклеарната медицина е най-бързоразвиващата се образна диагностика в световен мащаб. Благодарение на хибридните образни методи е възможно да се диагностицира заболяването в най-ранен функционален стадий. Докато класическите методи, дори и най-съвременните, като компютърна томография (КТ) и ядрено-магнитен резонанс (ЯМР), изобразяват само структурните промени в тъканите и органите, хибридните апарати показват на лекаря и промените във функцията на органа. Това е особено важно при злокачествените тумори, защото лечението може да се проведе много по-прецизно, ако се знае коя е най-активната зона на тумора, която трябва да се облъчва с най-висока доза. Така се запазват в максимална степен околните тъкани.

Хибридният апарат се състои от няколко апарата, които са обединени в едно и функционират като един, с общо управление и една пациентска маса. Хибридните диагностични методи, които се прилагат в момента, са еднофотонна емисионна томография, съчетана с компютърна томография - SPECT/CT, и позитронно-емисионна томография, съчетана с компютърна томография - PET/CT. Вече е създаден и PET-MR апарат, който съчетава възможностите на позитронно-емисионна томография и ядрено-магнитен резонанс.

Основните области на приложение на хибридните диагностични методи са: доказване на дадено заболяване чрез функционално изображение и локализиране на органните патологични промени; подпомагане на диагнозата и определяне стадия на онкологично заболяване; ранна диагноза на метастази и рецидиви; планиране на вида на последващото лечение; проследяване на ефекта от терапията; определяне на прогнозата на пациента. Все повече се разширя-

ва делът на други, неонкологични заболявания, при които хибридните методи са много полезни - на щитовидната и парашитовидните жлези, на мозъка (специално за локализацията на епилептичните огнища и ранна диагноза на болестта на Алцхаймер), на белия дроб, на възпалителни процеси и тяхното местоположение.

"За съжаление при необходимост от един хибриден апарат на 500 хил. души в България разполагаме с такъв апарат на 3,5 млн. души", заяви проф. д-р Ирена Костадинова, дмн, национален консултант, по време на шестата годишна среща между представители на медии и Siemens България. Поради това всеки ден повече от 300 пациенти чакат в продължение на месеци за изследване, което забавя диагнозата и съответно започването на най-адекватното лечение.

Съгласно проучване на Европейската здравна комисия през 2008 г. хибридните диагностични методи са били около 8% от всички прилагани образни методи в Европа, а към 2025 г. се очаква те да надхвърлят 40%.

Към днешна дата в България са инсталирани едва 7 хибридни апарата - 4 SPECT-CT апарата в София и 3 PET-CT апарата - един във Варна и два в София. При необходими за населението на България около 28 SPECT-CT апарата и около 14 PET-CT апарата. Добрата новина е, че в момента Siemens инсталира още 3 хибридни апарата - в София, Плевен и Панагюрище, но дори след тяхното включване нуждите на пациентите няма да бъдат задоволени.

"Днес у нас се борим не само с недостатъчната наличност на този вид апаратура, но и с все по-малко оставащите в България лекари и специалисти, които могат да работят с нея. Сега те са не повече от 50 души", каза д-р Тодор Воденичаров, ръководител направление *Здравеопазване* на Siemens България, Сърбия и Черна гора. (ЖД)

# НАУЧИ КАК ДА ОТСЛАБНЕШ!



## С ПОМОЩТА НА ВКУСНО И АРОМАТНО КАФЕ!

„Витаголд“ прави отслабването още по-лесно от преди! Новата формула съдържа световни хитови съставки целящи максимално забързване на метаболизма и горене на мазнини. В кафето са добавени малинови кетони, зелено кафе и синетрол, които доказано се борят с упоритите мазнини. Добавен е и минералът хром, който балансира кръвната захар. Кафето за идеална фигура „Витаголд“ е един от най-продаваните и обичани продукти за отслабване през последното десетилетие, и е подходящо за жени и мъже от всички възрасти!



## МАГИЧЕСКА ФОРМУЛА С КИТАЙСКИ ЧАЙОВЕ И БИЛКИ ТОПИ МАЗНИНТЕ И ПРОГОНВА ЗАПЕКА!

„САНИЛАК“ е иновативна суперформула с тройно действие – отслабващ, слабителен и диуретичен ефект. Много често хора, с наднормено тегло, страдат и от запек. „Санилак“ подобрява перисталтиката на червата и спомага тяхното изпразване. Допълнително подпомага прочистването на организма от натрупаните токсини и подкожна вода, която се задържа поради лошо хранене, стрес и др. Специално подобрите билки от традиционната китайска медицина - лотос, ревен, зърнастец, алое, балсмова круша, зелен чай, гарциния камбоджа и цейлонска канела спомагат за бързото и трайно намаляване на излишните мазнини.



## ПРЕОБРАЗИ ФИГУРАТА СИ С ТАЙНАТА НА МАГ.ФАРМ. НИКОЛА МАНГАЛДЖИЕВ – ГОРЕЩА ВОДА + ЗЛАТНО ЧУДО №14

„Златно чудо №14“ е формула за елегантна фигура, която ускорява храносмилането и метаболизма. Съдържа зелен чай, лиций, артишок, джинджифил, кавказка коприва и екстракт от червен пипер, които доказано горят подкожни мазнини дори на най-упоритите места! „Златно чудо №14“ съдържа и билкови екстракти, които имат диуретичен ефект.



„Тайната е в това, че „Златно чудо №14“ трябва да се приема с няколко чаши гореща вода дневно, за да се достигне максималния му ефект. При диети за отслабване трябва да се приема повече гореща вода, за да функционира правилно метаболизма и да се стимулира изхвърлянето на водата, която се задържа под кожата и придава „подпухнал“ вид на тялото. Колкото повече гореща вода пием, толкова по-бързо отслабваме“ - споделя маг.фарм. Н.Мангалджиев!

ОТ VITAGOLD

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

тел: 0886 73 63 63



## 1. Смахът при горилите, бебетата и хората с епилепсия

Смахът се регулира от различни структури и области на мозъка, които определят важни жизнени функции - например дишането. Но не само хората се смеят. Висшите примати - шимпанзетата, орангутаните и горилите, също издават звуци, които приличат на смях.

Няма общопризнат отговор на въпроса защо се смеят хората. Вероятно смехът има комуникационна роля и той подчертава намеренията на говорещия (не непременно добри). Смахът винаги е реакция на определена шегга. Установено е, че хората, които говорят,

# 7 ФАКТА ЗА СМАХА И ЧУВСТВОТО ЗА ХУМОРА

се смеят по-често от хората, които слушат. Някои учени смятат, че смехът е изключително социален сигнал, а не просто израз на емоция. Хората се смеят 30 пъти по-често в присъствието на други хора, отколкото когато са сами. Социалната роля на смеха се потвърждава и от факта, че бебетата започват да се смеят на 4 месеца, а на тази възраст не може и дума да става за чувство за хумор.

Смахът може да е признак и на заболяване. Неконтролиране

ми пристъпи на смях може да са сигнал за епилепсия, обикновено предизвикана от тумор на хипоталамуса, инсулт или травма на главата.

## 2. Смахът при мъжете и жените

Изследвайки смеха и чувството за хумор, специалистите откриха разлика при тях в половете. Например било установено, че жените се смеят по-често от мъжете. При това смехът звучи различно: жените обикновено

вокализируют смеха, а мъжете сумтят и пшкат. Също така представителите на силния пол се шегуват по-често и техните шегги предизвикват повече смях. Жените по-рядко говорят смешни неща, но пък търсят мъже, които могат да ги разсмиват. Мъжете не представят такива искания към потенциалните си партньорки. На тях повече им харесват жени, които се смеят на шегите им. Те ги възприемат като по-сексуални, може би защото смехът показва признание и интерес.

## 3. Смахът, болката и мускулите

Според специалистите смехът влияе на физическото състояние. Установено е, че той намалява чувствителността към болката. Причината не е в положителните емоции, а във физическата проява на смеха: напрегат се мускулите на диафрагмата, корема, дихателните пътища и гърба. Това натоварване е сравнимо с физическите упражнения, при които се произвеждат ендорфини, а те подобряват психическото състояние.

Има данни и че смехът помага да се отслабне: 10-15 минути смях на ден изгарят 10-40 калории. Ако се смеете редовно, за 1 година може да свалите 2 килограма.

Предполага се, че участието на мускулите в смеха понижава нивото на глюкозата. Японски учени изследвали 2 групи пациенти със захарен диабет. Едната гледала комедийно шоу, а другата слушала лекция за това заболяване. Нивото на захарта след прием на храна при пациентите в първата група се оказало по-ниско, отколкото при пациентите във втората група. Изводът на учените е, че диабетиците трябва да се смеят повече.

## 4. Смахът и сърдечните болести

Смахът и чувството за хумор помагат за предотвратяване на сърдечните заболявания. Хората с исхемична болест на сърцето се смеят с 40% по-рядко от здравите и възприемат по-трудно хумора. Причината е, че при хроничен стрес се отделя адреналин, от който съдовете се свиват. Това повишава риска от аритмия и инфаркт на миокарда. А смехът намалява количеството на стресовите хормони и следователно съдовете се разширяват и притокът на кръв се подобрява. Учените смятат също, че смехът води до повишаване на добрия холестерол.

## 5. Смахът и медицината

Към смеха проявяват интерес специа-

листи в различни области на медицината. Психиатрите например предлагат включването му в диагностиката на депресиите, тъй като структурата на смеха при хората в това състояние е различна.

Смахът може да се използва и като допълнителен метод за профилактика. По предварителни данни той намалява честотата на микросъдовите усложнения, по-специално на невропатии при диабетиците. Предполага се, че това се дължи на въздействието на ренин-ангиотензинната (ферментна) система, която контролира кръвното налягане и може да влияе на развитието на диабетната невропатия.

Някои медицински организации в САЩ твърдят, че смехът оказва полезно действие при терапията срещу рак, помага още за намаляване на стреса и на болката.

## 6. Фобия към смеха

Гелотофобията е страх да не бъдеш осмян и следователно боязън от чуждия смях по принцип. При тази фобия хората се стараят да избягват ситуации, в които изпитват страх и тревога, и това променя тяхното поведение и начин на живот. При звуците на чужд смях сърдечният ритъм на хората с гелотофобия се забавя. Фобията не се развива внезапно. Тя може да се появи от издевателства, например подигравки на съученици.

## 7. Чувството за хумор е вродено

Чувството за хумор е признак за висок интелект и творчески способности. Учените са единодушни, че то е вродено качество. Канадско-британско изследване с участието на няколко хиляди близкани установи, че положителният хумор, основан на безобидни шегги, се определя от наследствеността. А склонността на хората да приемат за смешни издевателствата, расистките или сексистките шегги, е резултат от възпитанието, социалната и културната среда. (ЖД)



Хранителна добавка

# Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

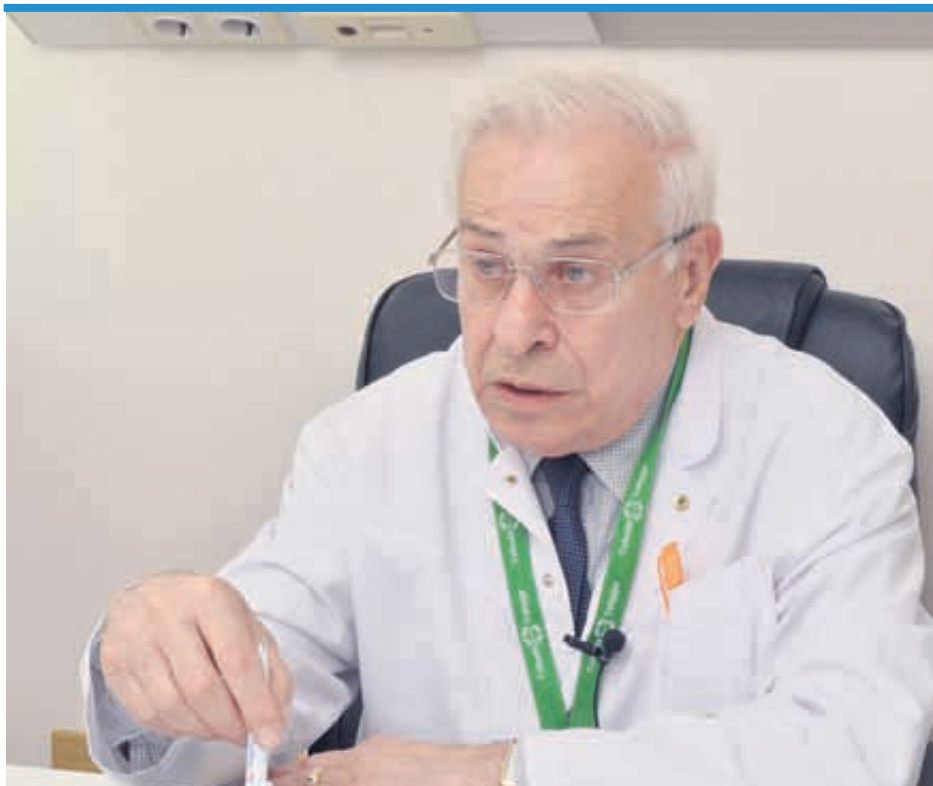
**С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm**

**За добра памет, концентрация и кръвооросяване**

**ЕСOPHARM**

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





Този година Международната седмица за заболяванията на щитовидната жлеза беше посветена на хипотиреоидизма, познат и като понижена функция на жлезата. Над 300 милиона души по целия свят страдат от различни заболявания на щитовидната жлеза, но при много пациенти състоянието дълго време остава недиагностицирано, което ги лишава от възможността да се лекуват и да се предпазят от усложнения, водещи до влошаване на качеството на живот. За повече информация по темата се обърнахме към един от водещите български специалисти по ендокринология акад. Боян Лозанов. С него разговаря Камен Здравков.

**А**кад. Лозанов, каква е основната причина за хипотиреоидизма?

- Най-честата причина в държавите, които са ликвидирали йодния дефицит, е автоимунният тиреоидит на Хашимото. А в световен мащаб, където все още се среща йоден дефицит, той се явява и основна причина за понижена функция на щитовидната жлеза. В България успяхме първи в Европа да се справим с йодния дефицит преди няколко години, затова сега усилията ни са насочени за навременно откриване на пациентите с тиреоидит на Хашимото. Използването на йодирана сол е основен метод за профилактика на гушите. Затова у нас е предвидено цялото население да консумира само йодирана сол. За съжаление напоследък стана модерно да се предлага така наречената хималайска сол, която не е йодирана. Тя наистина съдържа

доста други микроелементи, които са важни, но основния, който има отношение към щитовидната жлеза - йода, в хималайската го няма. Затова призовавам хората да не прекаляват с модното увлечение по този вид сол, а да използват основно в домакинството нормалната йодирана сол.

**- Кои са рисковите групи, кой трябва да се изследва?**

- Хората с фамилен обремененост за заболявания на щитовидната жлеза; пациентите, които са претърпели операция на жлезата по различни поводи; жените с прекарани спонтанни аборт или мъртви раждания; склонни към депресивни състояния хора и тези, които имат хронични нарушения на съня. Понякога зад това се крие хипотиреоидизъм. За да се изясни дали това е така, нека всеки поне веднъж да си пусне изследване на TSH тиреостимулиращия хормон. Това е бързо,

лесно и евтино изследване, което може да се направи, независимо дали личният лекар има направления. Не е толкова трудно да се отделят няколко лева за целта.

**- Какъв процент от хората в България са засегнати от хипотиреоидизъм?**

- Над 10 на сто, а в третата възраст около 15 процента. Основно се среща при жените. В много случаи става въпрос за по-леки и дори нетипични форми, които могат да бъдат доказани само с изследване. Липсата на оплаквания не означава, че жлезата е здрава. Според съвременните научни консенсуси всяка жена над 50 г. трябва поне веднъж на три години да си изследва TSH, независимо дали попада, или не в някоя от рисковите групи.

**- Все пак кои признаци могат да ни насочат към мисълта за хипофункция на щитовидната жлеза?**

# КОГАТО ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА РАБОТИ НЕДОСТАТЪЧНО

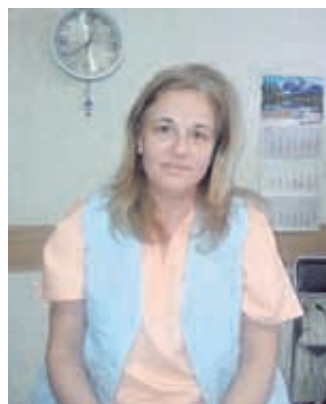
- Проблемът е, че те не са строго специфични и могат да се срещат и при други заболявания и състояния. Но появата им задължително изисква изключване на проблем с жлезата. Става въпрос за хронична умора и отпадналост, депресивност, повишена чувствителност към ниски температури, болки в мускулите и ставите, наддаване на тегло въпреки подходяща диета и физическа активност, хронична

констипация, смущения в менструалния цикъл, изтъняване на косата и ноктите, суха кожа, подпухване на лицето и ходилата, сексуални проблеми.

**- Какво следва, ако се установи понижена функция на жлезата?**

- Правят се някои по-подробни изследвания, както и ехографски преглед на жлезата, за да се види причината, и когато ендокринологът прецени, назначава заместителна терапия

със съответната на състоянието доза L-тироксин. Компенсирането на недостига на хормона на щитовидната жлеза предпазва пациентите от ранно и ексцесивно развитие на процесите на атеросклероза и пряко свързаните с нея инфаркти, инсулти и снижение на интелекта. Жените в детородна възраст, които се лекуват адекватно, могат успешно да забременеят, да изнесат плода и да родят здраво дете.



**Д-р Мая Ангелова Цакова**

Завършва висше медицинско образование в гр. Пловдив през 1994 г. Придобити специалности: вътрешни болести - 2004 г. и онкология - 2006 г. Сега практикува в Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания - гр.София, в отделение по химиотерапия.

## НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ

**Д-р Цакова, Нони е плод, известен с противораковия си ефект. Как действа на организма?**

Плодът Нони съдържа едно вещество, наречено дамнакантал, което способства за образуването на така наречените Т и В клетки и за формирането на оптимално равнище на лимфоцити и фагоцити в организма. То изпълнява ролята на "пазител" при процеса на делене на клетките и тъканите, като не им позволява да се изродят. Освен това осигурява оптималната работа на имунната система.

**Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапия?**

Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Така се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

**Кога препоръчвате Нони на пациентите си?**

Препоръчвам този плод на своите пациенти, докато трае химиотерапията независимо от продължителността ѝ, особено на онези, които трудно понасят процедурите. Препоръчвам го и при лъчетерапия, защото тя е свързана с доста токсични ефекти. На всички, които са слаби физически, емоционално нестабилни или депресирани. При някои форми на рак, като например рак на гърдата, се прави профилактична химиотерапия, защото се смята, че ракът е системно заболяване - особено този вид. При такива болни задължително се провежда 6 месеца химио- и лъчетерапия. В тези случаи предписваме Нони за укрепване на имунитета, на общото здраве, за да може организмът да се справи успешно със заболяването.



**Щитовидната жлеза е основен регулатор на метаболизма и играе ключова роля за нашето здраве. Тя е малък, с форма на пеперуда орган, разположен в предната част на шията, който произвежда т. нар. тиреоидни хормони, жизненоважни за обмяната на веществата, растежа и развитието на организма. Промените в структурата или функцията на щитовидната жлеза могат да повлияят съществено на други органи и системи ("ефектът на пеперудата") - сърдечносъдова система, гастроинтестинален тракт, полова система, нервно-психически проблеми и др.**

**ABO PHARMA**



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

За изключителните качества на представителите на семейство Кръстоцветни (*Brassicaceae*) - броколи, брюкселско, цветно и главесто зеле, ряпа, колраби и т.н., знаят мнозина. Но за руколата - друг представител на това невероятно семейство, малцина. Този зеленолистен зеленчук се появи съвсем неотдавна (предимно от внос) на нашия пазар и информацията на българина за неговите качества и физиологично действие е твърде ограничена.

**Р**уколата (*Eruca sativa*) е едногодишно тревисто растение, което в диво състояние е широко разпространено по поляните и край пътищата на Европа, Мала Азия и Северна Африка. Масовото му култивиране започна съвсем неотдавна - преди около двадесетина години, когато бяха получени първите резултати за неговия богат химичен състав и наличието на редица вещества с мощно антиоксидантно и антиканцерогенно действие.

Твърде често, поради известно външно сходство, руколата се отъждествява с радиката (глухарчето), но всъщност приликата е само привидна, защото двете растения дори не са от едно и също семейство - радиката принадлежи към семейство Сложноцветни (*Asteraceae*). Използваема част са младите и по-нежни листа на руколата, които са специфично нарязани и с леко парлив и горчив вкус, характерен за членовете на семейство Кръстоцветни. При руколата убедително се прокрадват и орехови нотки. Растението достига до 60 см височина. Цветовете му, които се появяват през месец май, са бели или бледожълти с виолетови жилки. Семената, които

са събрани в шушулки, са светлокафяви и узряват в края на лятото.

**В наши дни руколата е най-широкоизползвана в Италия и Франция, но е добре посрещната и много подалеч - в Северна Америка и Австралия.**

Свежите листа на руколата съдържат 3,65% въглехидрати, от които 2,05% усвоими захари и 1,6% фибри. Техният гликемичен индекс е едва 2. Протеините съставляват 2,58%, а липидите - 0,66%. За разлика от другите листни зеленчуци руколата съдържа значително количество от изключително ценните за организма омега-3 мастни киселини, което е характерно за ядките и семената. В нея са открити и редица ценни витамини - каротеноиди, В<sub>1</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е и К. В сравнение с марулята руколата е много по-богата на каротеноиди. Съдържанието на лутеин в нея е от два до пет пъти по-високо, а това на бета-каротен - около три пъти. Каротеноидите са силни антиоксиданти, които повишават имунния статус на организма и имат антиканцерогенно действие. Като пред-



## РУКОЛАТА - ЗДРАВЕ НА ЕДНА РЪКА РАЗСТОЯНИЕ

шественици на витамин А те подпомагат зрение-то и клетъчния растеж.

**Витамин В<sub>5</sub> (пантотеновата киселина) е една от най-важните съставки на руколата.**

Попадайки в организма, пантотеновата киселина претърпява определени промени, като в крайна сметка се превръща в ацетил коензим-А - магическо вещество, което участва в безброй обменни процеси. В тях се включват трите основни групи съединения в човешкия организъм - въглехидратите, протеините и липидите. Този витамин влияе върху синтеза на мастните киселини и хормоните на надбъбречните жлези (кортикостероиди, адреналин, норадреналин, допамин), взема участие в работата на нервната система, в регулацията на синтеза и обмяната на холестерола и т.н. Наред с това витамин В<sub>5</sub> способства и за укрепване на имунната защита на организма чрез стимулиране на производството на анти-

**Поради високото съдържание на витамин К руколата се смята за един от неговите най-добри природни източници.**

100 г рукола покриват ежедневната необходимост от този важен за човешкия организъм витамин. Последният играе основна роля в процеса на съсирването на кръвта, предотвратявайки значителни кръвоизливи при нараняване и вътрешни кръвоизливи. Наред с това той участва в синтеза на определени протеини, способства за правилното функциониране на черния дроб, както и за усвояването на един от най-важните минерали за човешкия организъм - калция.

От минералите най-значимо е съдържанието на калия и желязото. Калият подпомага функционирането на сърцето и има диуретично действие - способства за детоксикацията на организма. Желязото участва в състава на редица важни за жизнената дейност на човешкия организъм белтъци - хемоглобин, феритин, миоглобин и трансферин, както и в различни ензими, управляващи голям брой биохимични процеси. Освен това желязото способства за зареждането на "аккумуляторите" за химична енергия на човешкия организъм - молекулите на аденозинтрифосфорната киселина, участва във функционирането на главния мозък и т.н., и т.н.

**Съдържанието на флавоноиди (главно кверце-**

**тин) в листата и семената на руколата също е значимо.**

Поради мощното антиоксидантно действие на тези химични съединения руколата определено може да се причисли към храните, проявяващи силно антиканцерогенно действие. Подобно на останалите членове на семейство Кръстоцветни в руколата има и една група сяросъдържащи вещества, т.нар. глюкозинолати, които имат изключително благотворно въздействие върху човешкия организъм. Тези вещества са и основната причина за специфичния леко парлив и нагарчащ вкус на представителите на това семейство. Прирязане и дъвчене на рукола под действието на съдържащия се в нея ензим мирозиназа глюкозинолатите се превръщат в две изключително активни вещества - изотиоцианати и индол-3-карбиноли. Тези вещества играят съществена роля в детоксикацията на организма. Доказано е, че един от изотиоцианатите - сулфорафанът, потиска образуването на туморни клетки и спомага за възстановяване на засегнатите тъкани. Наред с това той способства за увеличаване на съдържанието на вътрешноклетъчния антиоксидант глутатион, който противодейства на стареенето, както и на дегенеративните процеси в

човешкия организъм. Съдържанието на глюкозинолати в семената е по-високо от това в листата.

**В руколата е открито и друго важно вещество - дииндолилметан, който унищожава вирусите, предизвикващи образуването на папиломи.**

Освен козметичното неудобство, което те причиняват при нарастването си (сърбеж, прокървяване), тези неприятни кожни образувания са опасни с вероятността си от развитие на рак, особено при жените. Благодарение на богатия състав от биологично активни вещества с широк спектър на действие руколата има редица благотворни въздействия върху човешкия организъм. Нейният тонизиращ ефект и способността ѝ да премахва умората са установени от многовековния опит в нейното използване. Наред с това руколата подобрява и активизира обмяната на веществата, способствайки по такъв начин за оптимизиране на телесното тегло. Доказана е също така и способността ѝ да понижава нивото на кръвната захар и да облекчава състоянието при кожни и възпалителни заболявания.

Като правило (за максимално запазване на биологично активните вещества) за предпочитане е руколата да се консумира сурова - в различни салати и гарнитюри, на които тя придава специфичен пикантен акцент. Листата на руколата трябва да са свежи и крехки. Правилно е те да се накъсват, а не да се режат с нож.

*Руколата е изключително непретенциозно растение и вирее отлично в условията на нашата страна. Тя може да се отглежда дори в саксия на терасата. Така можем дълго да се радваме на нейните невероятни вкусови качества и да се възползваме от забележителните ѝ лечебни свойства.*

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

gpopov\_bg@yahoo.com

**Редица ценни качества на руколата са били познати още в древността - в древния Египет, древния Рим и древна Гърция, където тя била смятана за телесен стимулант и силен афродизиак. По онова време в древна Гърция съществувал обичай растението да се засажда в подножието на статуята на бог Приап, покровителя на градините и плодovitостта, чиято емблема е внушителен фалос. Листата и семената на растението се консумирали от съпрузи, чиито нежни половинки имали сериозни претенции към тяхната мъжествена сила. През Средните векове тази деликатна репутация на руколата станала причина за категорична забрана за внасянето ѝ в манастирите и за изкореняването ѝ в пространството около тях.**



# БАКТЕРИИТЕ, КОИТО НАЙ-ЧЕСТО НИ РАЗБОЛЯВАТ

## 1. Ешерихия коли

Бактерията *Escherichia coli* се развъжда в червата на хората и на животни като крави, овце и кози. Тя често вирее в недопечено месо, сурово мляко, сокове и зарамена вода. Симптомите на инфекцията са силна диария, стомашни болки и повръщане, които могат да продължат от 5 до 10 дни. За да се предпазите, варете или печете месото дълго, измивайте плодовете и зеленчуците преди ядене или готвене и не пийте непастеризирани млека и сокове.

## 2. Кампилобактер

**Campylobacter jejuni** е спираловидна бактерия, която вирее в пилетата и кравите, без да дава каквито и да било признаци на инфекция. Повечето хора, които се заразяват с нея, получават след 2 до 5 дни диария, крампи, стомашни болки и температура. Обикновено заболяването трае около 1 седмица. През 2005 г. в САЩ кампилобактер беше открита в 47% от суровите пилешки гърди. Повечето инфекции

### 3. Листерия

*Listeria monocytogenes* вирее в почвата и водата, както и в сурови и обработени храни, в непастеризирано мляко. За разлика от другите бактерии, листерия може да се развъжда и на ниска температура в хладилника. Симптомите на инфекцията са температура и треска, главоболие, стомашно разстройство и повръщане. В някои случаи заболяването може да е сериозно, дори фатално, особено за бре-

#### 4. Вибрио

Бактерията *Vibrio parahaemolyticus* живее в солени води и често се среща в суровите морски продукти. Хората, които ги предпочитат в суров вид, могат да се инфектират за 24 часа и да получат диария със стомашни крампи, гадене, повръщане, температура с треска. Тези симптоми продължават до 3 дни. Тежките инфекции са рядкост. За да се избегне заразата, морските дарове трябва да

минават през топлинна  
обработка.

## 5. Токсоплазмоза

Над 60 милиона американци носят в себе си паразита *Toxoplasma gondii*, но при много малко от тях се наблюдават никакви симптоми. Тези, които развиват токсоплазмоза, имат симптоми, подобни на грип, като главоболие, мускулни болки и температура.

Паразитът може да причини сериозни проблеми, като поражения в мозъка, в очите и други органи, особено на бременни жени и хора със слаба имунна система. Най-често токсоплазмозата се причинява от контакт с котешки бълхи, които носят паразита. Също така от ядене на заразено сурово или недоварено месо и пие не на вода, в която има паразити.

## 6. Салмонела

*Salmonella* представлява група бактерии, които обикновено виреят в суровото пилешко месо, яйцата, говеждото и понякога в неизмити плодове и зеленчуци. Симптомите на инфекцията включват температура, диария, стомашни болки и главоболие и обикновено продължават от 4 до 7 дни. Салмонелозата може да бъде опасна за възрастните, децата и хората с хронични заболявания. Ако не се лекува правилно, салмонелата може да се разпространи по кръвен път и да засегне някои органи, което понякога е животозастрашаващо. За да се предпазим от това заболяване, трябва да не се ядат сурови и рохки яйца и недоварено месо и всички съдове и дъски за рязане да се измиват старателно.

## 7. Нововирус

*Novovirus* причинява гастроентерит, възпаление на стомаха и червата. Той вирее в заразени храни и вода, а понякога и по повърхности. Гастроентеритът е силно заразен. Той се предава чрез контакт с хора, които носят инфекцията. Симптомите са гадене, стомашни крампи, повръщане, диария, главоболие, температура и треска. Те продължават няколко дни. Повечето хора оздравяват, но ако организъмът се обезводни от повръщането и диарията, се прибягва до хоспитализация. Превенцията срещу нововирус е често миене на ръцете с вода и сапун, дезинфекция на замърсените повърхности в кухнята и банята и правилно съхраняване на хранителните продукти.

# КАК ДА ПРЕДПАЗИМ КУЧЕТО И КОТЕТО ОТ ОПАСНИТЕ КЪРАЕЖИ И БЪЛХИ

Слънце и дъжд, все по-високи температури и кърлежите плъзват. Ако не искате да си имате проблеми с домашния любимец, да внесете чрез него проблем и в дома си, да застрашите и децата, и себе си, време е за първите профилактични действия срещу опасните кръвосмучещи и болестите, пренасяни от тях.

Кърлежите са много неприятна напаст, могат да причинят на животните сериозни дерматити, алергии, анемия, пренасят опасни заразни заболявания.

Лаймската болест (борелиоза) се предизвиква от бактерия, пренасяна от кърлежи. Кучето вдига висока температура, има влошен апетит, подути и увеличени лимфни възли, понякога и болки в ставите. Възможни са сърдечни, неврологични и бъбречни усложнения, често смъртоносни. Бабезиозата се носи от протозой, размножаващ се в кръвните клетки на кучетата. Острата форма е най-вече при млади кучета. Животните имат силна умора с учестен пулс и дишане, не се хранят и имат диария. Оздравяването е бавно, често с рецидиви. Ерлихиозата предизвиква силна диария и повръщане, обезводняване. Фекалиите са с неприятна миризма, оранжев цвят, водниста консистенция, с кръв и слуз. Кучетата отказват храна, телесната температура не се повишава. Хемотрофната микоплазмоза е известна като котешка инфекциозна анемия. Тя е остра или хронична кръвна инфекция, протича с тежка

хемолитична анемия. Котетата вдигат температура до 41 °С, стават летаргични, слаби, иктерични със задух. Болестта се предава и на кучета.

Ветеринарната медицина днес предлага богато изобилие от защитни препарати под формата на "спот-он" пипети и хапчета, вече и противопаразитна таблетка срещу всички видове локални и тропически паразити, която е ефективна и за заболяванията, предавани с комари и мушици, като изключително опасната дирофилариоза - развитие на червеи в сърцето на кучето, и телазиозата (червей в очите). Важно е навреме да започнем да третираме домашните любимци със защитните препарати, така че козината им да отблъсква ектопаразитите, да парира и убива развитието им във всички стадии - яйца, ларви и какавиди.

Широкоизползваните дълги години каишки, пудри и други продукти са краткосрочно и етапно решение. Днес те са изместени от актуални препарати за нанасяне с пипета върху кожата, която ги абсорбира и гарантира дълъг депо ефект най-малко за месец. Те са и лесно достъпни - във ветеринарни клиники и аптеки, в масовите зоомагазини. От ветеринарния си лекар можете да получите индивидуален съвет за най-добрата и ефективна защита за възрастта и породата на животното. Добре е да не се забравя и друго - че парите за превенция биха били далеч по-малко от тези за евентуално лечение.

# ФИПРИСТ® КОМБО

fipronil, 5-metopren

**Ефективен срещу**

## Защита на правилното място!

За допълнителна лекарствена информация:  
**КРКА България ЕООД, София 1164,**  
**ул. "Якубница" 19**  
**тел.: 02/ 962 34 50, факс: 02/ 962 35 20,**  
**e-mail: info.bg@krka.biz**

**Денонощен телефон за лекарствена безопасност: 02 962 34 50**

БАЕХ № 3787

**Иновации и качество**  
**ефективни и сигурни лекарства**  
**с най-високо качество**



Тина БОГОМИЛОВА

Пшеницата е източник на живот, на насъщния за една трета от човечеството. От древни времена зърната ѝ са символ на богатство, плодородие и чистота.

Пшеничният зародиш е малка частица от житното семе, която е най-богата на ценни за здравето вещества. Той съдържа незаменими аминокиселини, витамините А, С, Е и В групата, минералите калций, калий, желязо, натрий, фосфор, магнезий, цинк и други.

Пшеничният зародиш помага при стрес и хронична умора, маха натрупани мазнини и килограми. Помага на стомаха и сърцето. Мощен имуностимулатор е и пази от болести, а освен това е и силен антиоксидант.

При преработката на житото в бяло брашно обаче пшеничните

# ПШЕНИЦАТА ТОПИ БРЪЧКИ И КИЛЦА

зародиши се премахват, тъй като здравословните мастни киселини гранясват бързо, а това намалява много срока на годност.

Пшеничният зародиш не попада в хляба, но пък е честа съставка в продуктите за подмладяване и разкрасяване, тъй като побеждава вредните свободни радикали и забавя стареенето. А е и здравословна хапка за отслабване.

Заради високото си съдържание на витамини на младостта Е и цинк, пшеничният зародиш, както и маслото от него действат подмладяващо на всички клетки. Стимулира образуването на колаген и еластин, както и производството на нови кожни клетки.

Маслото е богато на фитохормони и лецитин, които се грижат за еластичността на кожа-

та. Много е подходящо за подхранване на околочния контур и загладяване на бръчките. Антибръчкова маска се получава от смес от стрити зародиши и топло прясно мляко. Стои се половин час, но са необходими поне десетина дни, за да се поизгладят бръчките.

Маслото от пшеничен зародиш помага и за суха, и за мазна кожа, успокоява раздразнената и чувствителна. Омекотява лющещата се и я хидратира в дълбочина. Подобрява тен, предпазва от старчески петна и има лек избелващ ефект. Помага и при напукани устни.

Пшеничното масло се използва за лечение на белези и по-бързо заздравяване на рани. Дори пази от вредните слънчеви лъчи, тъй като има висок естествен слънцезащитен фактор

(SPF 20).

Помощник е в борбата със стриите, ако всяка сутрин и вечер се правят масажи, докато маслото не попие изцяло. Нормализира кръвообращението и лимфния дренаж в подкожната мастна тъкан и предотвратява натрупването на целулит.

Пшеничният зародиш върши чудеса и с косата. Подходящ е за всеки тип коса. Скалпът се намазва със затоплено на водна баня масло от пшенични зародиши и се стои два часа с найлонова шапка. При цъфтеж се втрива в краищата. Маска за лъскава грива се прави, като се смесят сок от един лимон и 2 лъжици масло от пшеничен зародиш, втрива се в корените и се разресва по цялата дължина, престоява половин час.

Маслото от пшени-



чен зародиш се получава чрез студено пресоване на кълновете без последващо рафиниране. То е податливо на гранясване и затова трябва да се съхранява в хладилник и добре затворено.

Обикновено маслото се разрежда, тъй като е много гъсто, и често се комбинира с други масла. Използва се и за стабилизирането на етеричните масла и ги прави по-трайни.

В много козметични препарати се използват протеини и екстракт от пшеничен зародиш. Маските с пшенични трици също са често

употребявани за чиста и гладка кожа.

Пшеницата присъства в билкови шампоани за изтощена коса, омекотяващи душгелове, дневни и нощни кремове, подхранващи маски за лице, коса и тяло, сапуни, лосиони, пилинги, балсами за устни.

Фини пшенични трици максимално почистват, освежават, тонизират и изглаждат кожата.

На пшеничния погладител или разкрасител обаче не бива да разчитат тези, които имат алергия към глутен.

От хилядолетния опит на Аюрведа

Хранителна добавка  
**Comfortex®**



При  
погум корем

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

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

**ECOPHARM**

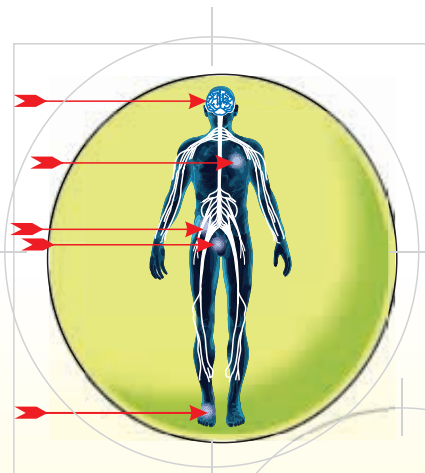
Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg



Хранителна добавка  
**α-Lipomax**  
Алфалипоева киселина

60 капсули x 300 мг

Погобрява 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





# На 21 юни България ще отбележи Международния ден на йога

**Н**а 21 юни 2015 година, в деня на лятното слънцестоене, повече от 170 държави ще отбележат Международния ден на йога - хилядолетната система на знание и познание, надскочила религията и догматиката. На 11 декември 2014 г. Общото събрание на ООН прие резолюция, по силата на която 21 юни става Международен ден на йога. Предложението бе изразено за първи път официално от министър-председателя на Индия Шри Нарендра Моди, който в обръщението си към световната общественост отбеляза:

*"Йога възплава единението на тялото и ума, на мисълта и действието, на ограничения и удовлетворението; йога е хармонията между човека и природата и сама по себе си е холистичен подход към здравето и благоденствието".*

На 21 юни, най-дългия ден в северното полукуълбо, от 9:00 ч. сутринта до късно вечерта Националният дворец

**На най-дългия ден в северното полукуълбо от 9 ч. сутринта до късно вечерта Националният дворец на културата ще отвори врати за древното учение по йога**



на културата ще отвори врати за древното учение по йога. От 10:00 до 17:00 ч. плеяда от най-добрите учители, представители на известни школи по класическа йога от цяла България ще демонстрират практики в зала 3 на НДК, където желаещите ще могат да се упражняват или просто да слушат и наблюдават. От 10:00 до 18:00 ч. в зала 3.1 учени практики ще изнесат лекции по различни теми, засягащи същността на йога, а по същото време в две отделни части на зала 3.2 ще бъдат представени холистичната наука за здравето Аюрведа, йога за деца и йога за бременни.

Зали 3, 3.1 и 3.2 ще предлагат своите специфични програми непрекъснато. Те ще бъдат отворени за всички, заинтересовани от даровете на йога. Входът е свободен и всички желаещи ще могат да посещават различните съ-

бития през целия ден.

Във фоайето пред залите ще има щандове, предлагащи изданията на различните йога школи, дребни сувенири, туристически пакети за Индия и др. На терасата пред фоайето участниците ще могат да опитат индийска вегетарианска, континентална вегетарианска и веганска храна.

Закриването ще се състои от 19:00 ч. в зала 3 на НДК, където 400-те постелки за йога практики ще бъдат заменени с 1000 зрителс-

ки стола. Празникът ще завърши с музикално-танцовото представление на индийската класическа танцорка на катхак Свати Тивари и музикантите: Акхилеш Бхат (табла), Нафис Ахмед (саранги), Инду Триведи (вокал/хармоний) и Фатех Али (ситар), които идват от Индия специално заради събитието.

Посланикът на Република Индия Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева споделя: "Впечатлен съм от огромния интерес и дълбокото

разбиране за йога в България. Аз лично съм скромнен практик по йога, но тук срещам хора, които не само практикуват, но проявяват и сериозна интелектуална и научна насоченост за изучаването на ползите от йога".

Идеята за празнуване на Международния ден на йога и в други градове на България възниква по-късно в процеса на подготовката на събитието в резултат на непринудения ентузиазъм на практики по йога по места. Така едновременно и координирано с празника в Националния дворец на културата провеждане на събитието се подготвя и в градовете Пловдив, Свиленград, Бургас, Варна, Русе, Велико Търново, Габрово и Перник.

Международният ден на йога се организира от посолството на Република Индия със съдействието и подкрепата на редица правителствени и неправителствени организации и институции и с активното участие на най-важните йога центрове и организации в България.

Под патронажа на Н. Пр. г-н Раджеш Кумар Сачдева, посланик на Република Индия в България, са определени специален комитет и координатор на събитието, които се грижат за осъществяването на цялостната му организация и реализация. Съответни организационни структури са формирани и в градовете, които се присъединяват към честването в Националния дворец на културата в София.

**Допълнителна информация за събитието можете да намерите тук:**  
<https://www.facebook.com/idayofyogabulgaria>

**За контакти:**  
**Йорданка Боянова, координатор**  
**Международен ден на йога, България, 2015 г.**  
**Тел. + 359 888 53 80 52**  
**[iyogadaybg@gmail.com](mailto:iyogadaybg@gmail.com)**

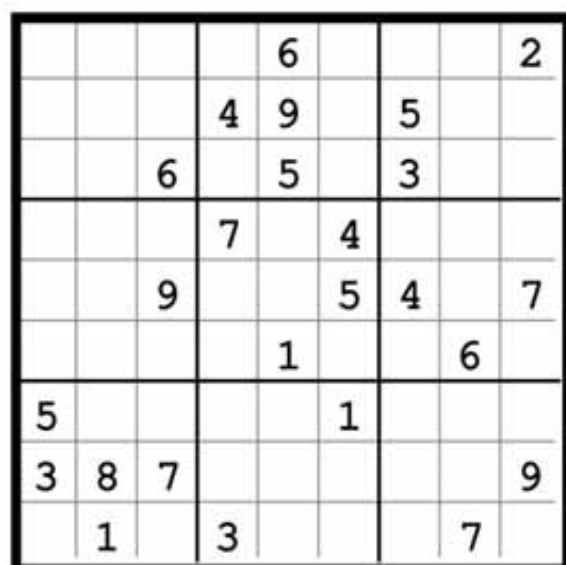




ВЕНЕТА НИКОЛОВА

**ОТВЕШО:** От. Арестант. Анютка. Аквамарин. Баир. Акроним. Мебел. Табан. Талон. "То". Минотавър. Жокер. "Да те жадувам". Лезир. Кадор. Ред. Арит. Мало (Ектор). Ден. Ров. Рали. Нари. Пер. "Манон". Попечител. Кана. Каватина. ЕЛО. Ар. Паламида. Ана. Вада. Ирит. Кам. Таро. Ирак. Русе. ДУКАТИ. Илтерат. Раци. Осинин (Димитър). Ко. Баритон. Колаген.

ТРУДНО



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





# Грациите донесоха нови златни медали на България

**Новите Златни момичета на България - грациите от ансамбъла ни, спечелиха две титли и един сребърен медал от турнира за Световната купа по художествена гимнастика в Ташкент (Узб).**

Възпитаничките на Ина Ананиева триумфираха в многобоя и във финала на два обръча и 3 чифта бухалки, а на пет ленти завършиха втори. Ренета Камберова, Цветелина Стоянова, Цветелина Найденова, Михаела Маевска-Величкова и Християна Тодорова изиграха безгрешно съчетанието си на обръчи и бухалки и получиха 18,00 т., което бе и най-високата оценка, вдигната от съдиите в Ташкент. Ден по-рано за същата програма нашите бяха оценени отново подобаващо - 17,750 т. В многобоя те събраха 34,850 т. и се качиха на

най-високото стъпало на почетната стълбичка, изпреварвайки Испания (34,500 т.) и Израел (34,450).

Във финала на 5 ленти нашите останаха втори със 17,350 т., като отстъпиха само на ансамбъла на Израел (17,450), а трети остана Беларус със 17,250 т.

"Това беше поредно силно състезание за българския ансамбъл. Липсваха само руските, които имат контузна гимнастичка и не взеха участие. Щастлива съм, защото в тази толкова важна предоллимпийска година за втори път печелим Световна купа при участие на основните ни съперници - Италия, Беларус, Испания, Израел", каза треньорката Ина Ананиева.

Надпреварата в Ташкент бе успешна и за индивидуалните ни състезателки. Мария Матева остана само на 0,350 т. от първия си медал от подобен турнир, като се нареди четвърта във финала на обръч. Тя изигра

много силно съчетанието си и получи 17,850 т. Бронзът бе спечелен от корейката Сон с 18,200, а шампионка стана Маргарита Мамун с 19,100 т.

Втората ни участничка Невяна Владинова също игра много добре във финала на топка и завърши шеста със 17,350 т. Тя участва и в спора за медалите на бухалки. В многобоя Владинова е осма, а Матева девета. Шампионка очаквано стана Мамун, пред Александра Солдатова (Рус) и Йон-Джае Сон (Кор).

За поредния си голям успех българските гимнастички получиха специални поздравителни адреси от министъра на спорта Красен Кралев и от председателя на БОК Стефка Костадинова, която изпрати във федерацията и огромна кошница с цветя.

**DOLOREN**  
Ibuprofen

**Хвърли болката!**

Долорен е ефективен при:

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

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** Икофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, Ета. 1, 1421 София, България. Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

лекарства атлетика в един сайт

**BGathletic.com**



# Едно европейско като огледало на родните проблеми

● Може да сме футболна нация, но играта не се чувства у дома си тук

Валентин МАРИНОВ

**Президентът на УЕФА Мишел Платини направи комплимент на България, като обяви в Бургас, че в европейската футболна централа са доволни от начина, по който развиваме любимата игра.**

Легендарният французин или не е запознат с истината, или просто реши още малко да вдигне акциите ни покрай добре организираното европейско първенство за юноши до 17

години, на което домакинствахме с градовете Бургас, Стара Загора, Созопол и Сливен. Ето кратък преглед на шампионата, който мина и замина, но проблемите в българския двор на Царя на спорта си остават и не им се види края.

Видяхме ги още по-ярко на фона на най-големия футболен форум, който някога сме организирали.

## Организацията на европейското

трябва да бъде похвалена въпреки някои дребни проблеми. Не се изложихме пред чужденците, те сами ни похвалиха, а в УЕФА наистина останаха доволни. Още повече че организаторите направиха от нищо нещо за много

кратко време, след като две години бяха пропилены.

На този фон лъсва нехайството на държавата. Писали сме тук какво се случи с това европейско, как центровете трябваше да са два - Пловдив и Бургас, как първият отпадна заради липса на терени под тепетата. Предишното правителство отказа да даде едни пет милиона лева за реновиране на игрища и стадиони. Сегашното преведе малко над милион, но другият център вече не можеше да се спаси.

Оттам отборите трябваше да бъдат настанени на едно място - Поморие, и да пътуват по 100-200 км за мачове до Сливен и Стара Загора. В същото време предишното управление обеща едни пари за трибуна "Моци", а настоящото показва приемственост, като ги гласува и отпуска. Интересно как такава последователност личи, когато става въпрос за силни на деня като Кирил Домусчиев и "Лудогорец".

Нищо не пречеше да бъде демонстрирана и при подрастващите, още повече въпросните 5 милиона нямаше да идат в БФС, а в общините, които да подменят доста терени и те да останат и за след "Евро 2015". Бойко Борисов отиде на едното събитие с хеликоптер и още двама министри. На другото, което имаше международен отзвук и излъчване по "Евро-спорт", не отиде, а прати единствено Красен Кралев.

## Нивото на първенството и нашият отбор

Ако не сте гледали финала Франция - Германия (4:1), много сте пропуснали. Този двубой едновременно взехи и отчая българския зритель, тъй като такава динамика не може да се види дори в родната "А" група.

Ние сме футболно джудже в сравнение с тези отбори, а също така с полуфиналистите Белгия и Русия, отпадналите на четвъртфинали Испания, Англия,



На четири мача стадионите бяха пълни по време на европейското. За толкова публика някои родни "грандове" само могат да мечтаят

Хърватия, Италия... Повечето от всичките 16 тима ни превъзхождат значително. Тук не става въпрос за вина на един конкретен треньор, че не взел този или онзи. Нашият тим играе бавно и демодирено, няма физика, тактическата грамотност на футболистите е ниска, а при много от тях и техниката не е на ниво. Извинете за клишето, но това е проблем на целия ни футбол.

## Ще си направим ли изводи?

Не, няма. Някои ще си направят, но болшинството футболни хора са на принципа "ден да мине, друг да дойде". Докато течеше европейското, а най-титлуваният български клуб ЦСКА (с трима национали на европейското) беше в абсолютно невъведение за бъдещето си. Дългове, лицензи, нови дружества, стари призори...

Един футболен бос нарече журналист "олигофрен". Първенството ни се доигра в сивота и предизвестеност, като много по-интересно бе извън терена - кой ще вземе лиценз и кой не.

Ще кажете, че това няма общо с подрастващите? Има, има... Това е средата, в която растат и която им дава "смелост" да тръгнат да крадат фланелки от по-



България U17 не успя да надскочи ръста си

мещение на стадион "Лазур" по време на европейското.

Не, мосю Платини, ние тук не развиваме футбола добре. Нищо че му организирахме хубав морски празник, който много ни липсва. Благодарим ви за доб-

рите думи, за визитата и че сам представихте българския превод на книгата си "Говорим за футбол". Не е ваша работа да ни оправяте бакиите, а пък ние е добре поне да останем реалисти.

Viasport.bg

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

0.79

Тиквички, кг

Нямаме собствени градини, но при нас може да откриете плодовете и зеленчуците, които търсите.

цените са валидни от 02.06 до 08.06

0.29

0.42

0.73 лв/кг

Кисело мляко "На хорото" 2%, 400 г

3.79

5.69

лв/кг

Краве сирене "Търговишко" кг

5.29

лв/кг

Свински гърди с кост, кг от нашата насипна витрина

11.49

специална цена за стек 24 броя

Цена за един брой в стек: 0.48 лв./брой

Бира "Asbeer" 3%, кен, 500 мл

1.99

2.99

лв/отдавка

Разтворимо кафе "Jacobs" 3 в 1 10x18 г

21.99

28.99

лв/отдавка

Бebешки пелени "Pampers" VP+ Junior - 52 бр, Maxi - 62 бр, Midi - 70 бр, Mini - 80 бр