



**Родният
бизнес
се отлепя
от дъното**

На стр. 5



**Представяме ви
проф. Ирена
Костадинова,
водещ специалист по
нуклеарна медицина**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 23 (150), 16 - 22 юни 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Снимка Милен КИРИЛОВ

**Капитан Тодор Симеонов,
пилот и инструктор
с 40-годишен опит:**

Авиопревозите остават най-сигурният транспорт в света

Интервю на Милен КИРИЛОВ на стр. 7



**Безплатните GSM разговори
в роуминг на територията
на Евросъюза се отлагат
за неопределено време**

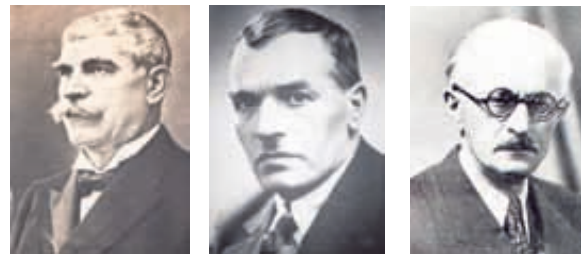
Първоначалното намерение беше
от тази година да говорим свободно
в рамките на общността,
но то се провали. Защо?

На стр. 10



На стр. 20-21

**Как Вазов, Йовков и Талев се
превърнаха в шовинисти...**



На стр. 14



Хранителна добавка
**За допълнителна памет -
Memostore**

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

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

ESOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

„Дейли Мейл“ препоръчва почивката в България



Престижното издание „Дейли Мейл“ обяви списък с най-достъпните дестинации за британците и България се нарежда между първите 10.

Предвид срива на руската рубла на валутните пазари в момента Москва е сред най-привлекателните градове за туристите, решили да почиват евтино. Въпреки това се

предполага, че ще бъдат малко желаещите да посетят руската столица.

Британското издание споделя и идеята за почивка на Българското Черноморие. Според изчисления на „Дейли Мейл“ лирата стерлинг за една година се е повишила спрямо лева с 11,7 на сто в сравнение с миналата година. Заради силни-

те позиции на валутата си на всеки 500 паунда, изхарчени по българските курорти, британците ще спестят 52,45 паунда. От изданието са проверили, че курортите това лято предлагат с 19 на сто по-евтини оферти от миналата година. И това е много изгодно за британците, които по традиция имат слабост към Слънчев бряг. А сега от „Дейли Мейл“ препоръчват горещо именно курорта, който преди две години се прочу като най-неподходящото място за почивка на британците.

В Топ 3 влиза по традиция и Турция. Почивките в турските курорти бяха определени като изключително изгодни за британските граждани. Все пак от изданието отбелязват, че там цените започват да растат, тъй че не било особено изгодно в сравнение с българските курорти.



„Фестивалът на розата“ е новият туристически маршрут у нас

„Фестивалът на розата“ е новият туристически маршрут, един от осемте в България, който обхваща основните обекти в Долината на розите и в Долината на тракийските царе. В Казанлък са разработени и 7 местни туристически продукта по линия на Оперативната програма „Регионално развитие“. Това съобщи в Казанлък министърът на туризма Николина Ангелкова, която беше гост на празника на града и на „Фестивала на розата“. Тази година той се проведе под егидата на ЮНЕСКО.

През 2014 г. само през трите кулминационни дни на фестивала градът е бил посетен от 150 хиляди души.

„Тук има повече от 1500 могили и още много работа за всички наши археолози, учени и изследователи и съм сигурна, че няма да сме само на трето място след Италия и Гърция по артефакти, а можем да бъдем наравно с тях“, заяви Ангелкова. На празника догодина ще бъде открит и новият музей на розата. За изграждането му кабинетът отпусна половин милион лева.

ЗА ТВОЯТА ВАКАНЦИЯ, ПЪТУВАНЕ И СПОРТ

СПЕСТЯВАТЕ
ДО 65%

При покупки в OMV бензиностанциите и VIVA комплексите за всеки 20 лв. за леки автомобили или за всеки 80 лв. за автобуси или камиони над 3,5 тона (на една касова бележка или фактура) получавате 1 бонус стикер. Съберете 10,15 или 20 бонус точки в периода 14.05.2015 г. – 31.08.2015 г. и купете на промоционална цена един от 9 артикула с марка Lotto

OMV

MOVING
LIFE

В епицентъра на медуите

Трябва ли да има паметник на Самуил? Разбира се. Гордея се, че съм взел това решение, за да го има този паметник днес. Аз взех решението, но то бе подкрепено от инициативния комитет за честване на 1000 години от смъртта на Самуил. Става дума за съществена част от нашата история. Много важен исторически жест е за нас да имаме такъв паметник. Той е много хубав, а Александър Хайтов се е справил великолепно. Как и дали ще му светят очите, няма никакво значение.

Проф. Веселин Близнашки,
Нова телевизия

Има два скандала, единият е свързан с паметника въобще дали да го има или не? А вторият е буря в чаша вода - дали очите му да светят или не. Първият е по-сериозен, защото отразява една тенденция в нашето общество. Има група хора, обединени във фондация и сдружения, които се опитват да рушат съзнателно и целенасочено българската национална идентичност. Кои са тези хора? Поведете ги с една статия в "Дневник" проф. Ивайло Дичев и след него започнаха да се изказват и останалите.

Проф. Божидар Димитров, ПИК

В центъра на националното пространство ще се издигне паметник на Самуил - един цар, който свързваме с поражение и с края на Първата българска държава. Нали си представяте държавните и военните ритуали, които ще се правят наоколо - и всички ще

Паметникът на цар Самуил

чувстват могъщия символ: няма държава, свършено е с нас, отидохме по дяволите. Националният мазохизъм ще получи нов източник на вдъхновение.

Проф. Ивайло Дичев,
"Дневник"

Направили сме 1 паметник. Когато направим 101, тогава може да се сравняваме с македонците. До тогава имаме още много да наваксваме.

Ма защо на Самуил? Той не заслужавал, бил вкарал държавата в криза, били сме тръгнали надолу в развитието си, той не ни бил извел на 3 морета... Бе вие добре ли сте, бе? Никой, който познава историята, не би направил малоумния коментар, че Самуил е незаслужил незначителен владетел. Самуил вдъхва отново надежда на смачканата и тогава България. Самуил проявява невиджана смелост, човечност и емоция, отдадена изцяло към народа. И затова е велик. И заслужава паметник.

Десислава Любомирова,
actualno.com

Обидно е, че един толкова измислен скандал се превръща в новина №1 в България. За мене лично паметникът на цар Самуил е великолепен и се връзва много добре с цялата скулптурна група на Любомир Далчев от другата страна на улица-

та. По-добре е хора, които не са специалисти и не разбират от изкуство, да не вземат отношение по подобни въпроси. А след като са го направили, нека сега да се извинят и да признаят грешката си.

Според мен чрез този скандал някои искат да привлекат общественото внимание към себе си и собствената си личност. Но смятам, че за това има и други, по-позитивни начини, отколкото чрез създаването на подобни дискусии. Подкрепата във Фейсбук за паметника на скулптора Хайтов и Фондация "Българска памет" е огромна. Самият аз имам 5000 приятели там и повечето го харесват.

Проф. Пламен Павлов, "Монитор"

София дължи паметник на Самуил не само заради годишнината му. Дължи му го най-малкото защото Самуил е софиянец, а паметникът ще бъде на метри от църквата, в която е кръстен.

За тези, които са на "Вие" с историята и се дивят на лика на Самуил, ето още един малко известен факт - Самуил е единственият от старите български царе, който знаем как изглежда. Знаем, защото знаем къде е погребан - на остров Свети Ахил в Малкото Преспанско езеро. Единственият, на когото знаем със сигурност къде са костите - днес те са в едно мазе в Солун.

Знаем, че ръцете му са били счупени в битка, че лицето му е било обезобразено от рана.

Петьо Цеков, "Сега"

Македонците крадат история, ама не оплюха ни един от кичозните паметници в Скопие. И този на цар Самуил също. А ние пяхме дитирамби за наш Самуил, пък накрая го направихме на мезе. Годици вървя конкурс за паметника, 21 проекта имаше, един спечели, сто пъти пред журналисти го показваха, мина мъките адови през общински и министерски комисии и тъкмо да го поставят - те ти бунт на едни психари протестъри и на пишман интелектуалци, дето години спали, а в последния ден се събудили. Къде бяхте досега да ревнете, че и мястото неподходящо, и паметникът бутафорен, и очите му змейски?

Велиана Христова,
"Дума"

Второ, това, че сме направили паметник на цар Самуил, е достойно не само заради годишнината, но и защото той не е най-успешният и в този смисъл едва ли най-силният катализатор на национално свръхсамочувствие, но е цар - символ на пропуснати надежди, на търсенето и на отговори на въпроси, които дължим към себе си - какво направихме и какво сме?

Спорът с очите е най-малкото неуместен, за-

щото именно в тях е символът на една от най-големите ни исторически трагедии. Всяко време има своите техники и технологии, включително и в сферата на паметниците.

Илиян Василев, Блог

Имаме странното качество да оплюваме всичко. Какво не им харесва? Аргументи най-различни, глупави. Къде да бъде поставен? В краен квартал да го нарежат с флексове ли? Когато правиш скулптура на велик български владетел, нормално е да е разбираем. Ще го гледат не само културтрегери, а и деца.

Красимир Каракачанов, bTV

Не знам дали ясно си даваме сметка, че този български цар най-вероятно - ние можем да съдим за това, разбира се, единствено по дълбоката диря, която е оставил в народната памет - е светец! Там, на небесата. И сега тази небесна благодат ще се отрази на паметника, не веднага, разбира се - както патината на дъждовете и ветровете ще се отрази лека-полека на бронзовите му плещи.

Само трябва да почакаме известно време. Ако младите започнат да си правят срещите около този паметник, това според мен ще означава, че небесната благодат е слязла върху него. Както е при паметника на свети Патриарх Евтимий.

Само трябва да почакаме известно време, без да плещим по възможност големи глупости.

Деян Енев, "24 часа"

ПОСОКИ

Краят на палмите



Петър ГАЛЕВ

Производители и търговци може още да не са разбрали, но вече настъпи сериозна потребителска промяна. Купувачът все по-често чете и пита какво има в хранителния продукт, който слага в количката. А пред сергиите на малкото пазари, предлагащи нормални храни от производители, се вият опашки като по времето на дефицита. Може би най-сетне разбрахме, че това, с което се храним, определя в огромен процент дали ще бъдем дядовци и баби още на 50, или ще сме жизнени и активни на 70. Затова болезнено възприемаме всяка информация за поредното разминаване между етикет и реалност при хляба, сиренето, маслото, кашкавала, млякото, колбасите и всичко, преминало през някаква промишлена преработка. Сега остава държавата, след като въведе строги правила за изписване на съдържанието, да го контролира постоянно, без да чака сигнали от неправителствените организации и медиите. Иначе традиционно мнителният заради дълголетни лъжи потребител пак ще загърби родното в бакалията. Ако някой разчита, че вечно ще търсим най-ниската цена, за да купим поредната боклуко-отрова, не си е направил добре сметката. Напротив, дори хората с поскромнен бюджет предпочитат по-малко, но качествено. Наскоро станах свидетел на шумното възмущение на възрастна дама в супермаркета, след като прочете етикета на обикновена баничка. Там се мъдреше списък от 37 (!) съставки. Жената се чудеше как традиционното за България изделие, което се прави във всеки дом от вода, брашно, сол, масло, яйца и сирене, може да се докара до смес от химикали, овкусители, консерванти и подобрители. И се зарече да не посегне отново към иначе изкусително изглеждащата закуска на добра цена...

СТОП КАДЪР



Какви са изводите от матурите и трябва ли нещо да се промени



Юлиян Петров, председател на Синдикат „Образование“ към КТ „Подкрепа“

Учебният материал е наг Възможностите на учениците

Матурите и тази година преминаха през не по-малката от предишни години вероятност за преписване. Но още от преди години имаше преекспониране на напрежението около преписването. Ако помните, през 2007-2008 г. имаше и полицейска охрана, която продължава и досега, а такова напрежение е с негативен ефект, който трябва да преодолеем. На този етап не е доказано, че изтичането на информацията преди изпитите е от Министерството на образованието или от учители. Затова ми се иска да се опазим от предварителни твърдения и насочване на общественото внимание към не-

гативен образ на учителя. Нужно е спокойствие в системата. Самите институции със своите действия също трябва да показват доверие към системата. Защо не и да приемат предложението на КТ "Подкрепа" да се пренасочат 87 млн. лева към образованието за увеличение на заплатите на учителите? Това е част от общественото доверие. Нека да дадем малко въздух на тази система със спокойствие. За самите матури - те са нещо много важно в системата на образованието. Но ако искаме да имат тежест, трябва да имат връзка със следващ етап - преминаването във висше заведе-

ние и признаването им от всички университети в България. Що се отнася до слабите оценки на матурите, причините са комплексни. Този випуск като цяло е малко по-слаб от предишния. Една стратегия за създаване на равно отношение към всички български ученици е важна, за да имат децата равен шанс. Нека си кажем и това, което си казваме десетки години. Трудността на учебния материал е много над възможностите на учениците да усвояват знанията. Следва да се преосмислят учебните планове и учебното съдържание.



Цвета Брестничка, председател на асоциация „Родители“

Пак не получихме отговори на най-важните въпроси

За поредна година матурите не дават отговор за това, за което бяха създадени, а именно да се види какво е качеството на образованието и как преодоляваме различията в степента на усвояването на знанията в различните училища. Целта на националното външно оценяване беше да се повиши качеството на образованието, да се види дали шестите в големите и малките училища, в училищата в селата и градовете са еднакви. И матурите не ни дават отговор на този въпрос. Освен това не дават отговор на другия въпрос, на който трябваше да отговорят - дали програмите са адекватни, дали се усвояват от децата, къде са проблемите в учебните програми и какви промени трябва да се направят. Матурите се превърнаха единствено в средство да се оценяват самите деца, а не системата. Другият го-

лям проблем е защо тези матури не елиминират частните уроци. Въвеждането им беше представено като стъпка да се елиминира паралелната образователна система. Те доведоха точно до обратния ефект - увеличаване на броя на частните уроци и всяка година възрастта слиза все по-надолу и родителите вече плащат уроци от 5. и от 6. клас, за да могат децата им да усвоят знанията, които се преподават в училище. Така, вместо да намалят процента на ученици, получаващи частни уроци, матурите увеличиха този процент. Ако Министерството на образованието не ползва данните от матурите, за да прави анализ на системата, е абсолютно безпредметно те да се провеждат в този формат и по този начин. Няма ясно формулирано какво е качество, какво очакваме да получим от учили-

щата и как мерим дали то се е случило. Оказва се, че цялата образователна система работи само за да се покрият някакви формални показатели, главно в 7. и 12. клас. Що се отнася до финансирането на системата, със сигурност това не трябва да е само на брой ученици. То трябва да бъде съобразено и с конкретната нужда на учебното заведение. Има училища, които са с малък брой ученици, но тези деца имат големи дефицити. Затова там трябва да се вложат ресурси, които да покрият тези дефицити и тези деца да постигнат ниво на компетентност, което да им даде възможност за пълноценно участие в живота на страната. Тук бъркаме равните възможности със справедливостта. Справедливо е да се помогне на децата в по-голяма нужда и в тях да се вложат повече ресурси.



Мина Илиев, преподавател в столично училище

Образованието ни не се интересува от качеството

Проблемите, които регистрирахме и след тези матури, всъщност започват още от началното образование. Децата все по-малко са оградени, няма време за упражнение, материалът се претупва. Да не говорим за другото, че се губи връзката между отделните класове. Тогава почват проблемите. Не само че не се интересува от качеството, но българското образование прави всичко възможно да прогони и

качествените учители. Когато в едно училище се открие учител, това веднага му носи негативи. Не са малко директорите, които искат да направят учителите еднакви, класовете еднакви. Финансирането на образованието също трябва да се промени. Учителите предпочитат частните школи и училища заради заплащането. Така състоянието на държавните училища се влошава още повече. Като че ли никой не иска да

прогледне, че проблемите в образованието са много, те вече са избили и ако тази година лошите оценки бяха 15 000, следващата ще са 30 000. Учебният материал в някои от предметите не се поднася правилно, говорят се странични неща на децата, информация, от която те нямат полза. Това е тормоз и за тях, и за родителите.

Мирослава
КИРИЛОВА

Българската икономика лека-полека се съживява и бележи 2% ръст през първото тримесечие на 2015 г. (най-големият темп от четири години насам), показват данните на Националния статистически институт. Увеличението вътрешно потребление, разширяващият се износ и инвестициите са двигателите на скока на БВП, достигнал 17,141 млрд. лв. Растежът на brutния продукт обаче все още е далеч от предкризисните нива от 6-7%.

Другата добра новина е, че вътрешното потребление продължава да расте, макар и с доста по-бавни темпове от средните за цялата икономика. Делът му през първото тримесечие на 2015 г. е 85,8% от произведения БВП или в стойностно изражение - 14,7 млрд. лв. "Най-сериозният фактор за стимулиране на потребителското търсене е раздвижването на трудовия пазар и отварянето на хиляди нови работни позиции през изминалата година. Създаването на заетост повишава доходите, а оттам и покупателната способност на домакинствата", обясни за в. "Животът днес" Десислава Николова, старши икономист в Института за пазарна икономика.

По-голямо впечатление в статистиката на НСИ обаче прави темпът на ръст на износа.

Експортът се е увеличил с 9,1% спрямо първото тримесечие на 2014 г. и надхвърля 12 млрд. лв.

"Той е основният двигател на растежа на БВП. Положително влияние върху експорта са изиграли редица фактори, сред които ниските цени на горивата, слабото евро и стабилният долар. България освен това все по-интензивно се включва в т.нар. "невидими" вериги на производство. Иначе каза-

Родният бизнес се отлепя от гъното



но, наши фирми произвеждат и доставят части, компоненти и/или суровини на големи европейски компании за създаването на цялостната конструкция на крайния продукт. Тези междинни звена са много важни, защото без тях веригата на производство ще се скъса", коментира Десислава Николова. Според нея автомобилостроенето и осигуряването на части за моторни превозни средства е сектор с огромен потенциал за развитие в България. Заради евтината работна ръка и наличието на квалифицирани кадри **не стихва интересът отвън и по откриването на аутсорсинг центрове за различни услуги у нас, като например кол центрове.**

Компаниите в сферата на информационните технологии също се развиват доста бурно на българския пазар, а заплатите на трудещите се в това направление са най-високите за страната.

Според икономистите растежът на износа означава дългосрочно и устойчиво покачване на БВП, тъй като обектът му е необятният световен пазар. При тенденция за увеличено потребителско търсене у нас може да се говори за краткосрочен растеж на БВП, тъй като нашият пазар е ограничен. Именно чуждестранните пазари могат да задвижат една малка икономика, каквато е българската. "Не бива да забравяме, че родната икономика е неизменно

свързана с европейската. Няма как, ако ръстът на Европа е под 1%, ние да напредваме с 5-6%", каза още икономистът от ИПИ.

Третият елемент от БВП са инвестициите, чийто относителен дял е 20% или в стойностно изражение - 3,43 млрд. лв.

за първите три месеца на 2015 г. Т.нар. бруто капиталобразуване се е увеличило с 2,6% спрямо същия период на предходната година. Привличането на капитал е от ключово значение за постигане на икономически ръст, но нивото на инвестиции в България не е високо като цяло. "Интересът отвън се намалява заради високите нива на корупция у нас, проблемите с вътрешния ред, неефективната съдебна система, тежката администрация, липсата на прозрачност на процедурите и др.", обясни Десислава Николова.

Нагоре са тръгнали и инвестициите по отношение на капиталовия пазар, но според Даниела Пеева, председател на Асоциацията на директорите за връзки с инвеститорите в България, има още много потенциал в сектора.

"Надяваме се нещата да се подобрят след очакваната приватизация на Българска фондова борса, което е важна предпоставка, за да се осигури по-широк достъп на чуждестранни инвестиции. Както и да се предложат нови държавни

още Пеева.

"В макроданните на НСИ към бруто капиталобразуване се включват и публичните инвестиции, които в повечето случаи са средства по европейските програми. Въпросът е доколко растежът се дължи на "потеклите" в началото на тази година еврофондове или е вследствие на реални инвестиции от частния сектор. Частните капитали и вложения са основа за дългосрочен растеж на капиталобразуването, а не евросредствата, които са временен паричен поток", отбелязва Десислава Николова.

Миналата година БВП на страната се повиши с 1,7%, което е най-големият ръст от две години насам.

Първото тримесечие

на тази година продължава да следва положителната тенденция. Според последната прогноза на Министерството на финансите ръстът на икономиката тази година ще е 1,4%, докато три месеца по-рано мнението на специалистите се обединяваше около 0,8%. В началото на май Европейската комисия също повиши очакванията си за българската икономика през 2015 г. - от 0,8% на 1% ръст. От Института за пазарна икономика са още по-смели в прогнозата си - очакват растеж между 1,5 и 2%.

"Такъв темп на нарастване на БВП се определя от няколко фактора - запазването на политическа стабилност, състоянието на европейската икономика и съответно ефектите от евентуалното излизане на Гърция от еврозоната. Хубавото е, че се вземат превантивни мерки за очаквания риск и колкото повече той се отлага във времето, толкова сме по-подготвени", каза в заключение Десислава Николова.

В Н О С К А

ЯНУАРИ

В Н О С К А

ФЕВРУАРИ

В Н О С К А

МАРТ

В Н О С К А

АПРИЛ

В Н О С К А

МАЙ

ПОТРЕБИТЕЛСКИ КРЕДИТ С НАМАЛЯВАЩИ ВНОСКИ

Плащай по-малко
Избери и фиксирана лихва

Промоция до 31.07.2015 г.*

* Промоционни лихвени условия за кредити с плащане и фиксирана лихва при кандидатстване до 31.07.2015. Възможност за избор на фиксирана лихва за целия срок на кредита при кандидатстване до 31.07.2015 за кредит в лева и пребор на работна заплата по разплащателна сметка в банката по програмата за ежесечно банकिране. Общият разход по кредит с намаляващи вноски е по-нисък в сравнение с кредит с анuitетни вноски, при равни стойности на изплащане, лихва и срок на кредита. Научете повече на www.postbank.bg или във всяка офис на банката.

www.postbank.bg | ☎ 7224



Postbank

Решения за твоето утре

Бисер ТЕРЗИЕВ

Цените на електроенергията за регулирания пазар, които ще влязат в сила от 1 юли и би трябвало да останат актуални (б.а. - ако не настъпят извънредни обстоятелства както на енергийния пазар, така и в икономиката у нас) до 30 юни 2016 г., доказват две неща. Първо, че новият състав на новата Комисия за енергийно и водно регулиране (КЕВР) действа по абсолютно същия начин като всички състави на старата ДКЕВР. И второ, че единствената промяна, която КЕВР опитва да направи, доказва, че тя нито владее, нито в бъдеще ще завладее ситуацията в сектор "Електроенергетика". Не и по този начин!

За какво става въпрос? Според проекторешението на КЕВР, публикувано на сайта на комисията на 8 юни, електроенергията за крайните потребители от битовия сектор ще поскъпне от 1 юли средно с 1,99 на сто. Конкретно за клиентите на "ЧЕЗ България" увеличението е 1,53%, за тези на "ЕВН България" - 1,22%, а за битовите абонати на "Енерго-Про" - 3,64 на сто. Намаление КЕВР залага единствено за потребителите на ЕСП "Златни пясъци" - с 2,93 процента.

На пръв поглед промяната за крайния потребител е повече от символична - поскъпване на дневната електроенергия средно с около 0,4 стотинки на кВтч, което в крайна сметка ще се отрази на месечните сметки средно с около 80-90 стотинки. Именно затова не и в тези мижави 1,99% средно поскъпване на електроенергията е проблемът. Неотдавна обществото ни издържа шоков скок на тока от над 13%, а преди години - и от над 20%.

Проблемът е в скока на таксата "Задължения към обществото", която нараства над два пъти -

Новите цени на тока - разделяй и (не) владей

● **Проекторешение на КЕВР е заложило бомба със закъснител, която ще удари сериозно родния бизнес**



от 18,93 лв./МВтч на 40,21 лв. на мегаватчас. Според проекторешението на КЕВР таксата, която по-справедливо би било да се нарича "Данък политика" или още по-точно - "Налог Иван Костов и сие", ще се заплаща от присъединените към електроенергийната система крайни потребители на свободния пазар, от клиентите на доставчика от последна инстанция, от електропреносното и от електроразпределителните дружества. Накратко казано - от всички консуматори на електроенергия в България. Само че явно - не поравно! Простата аритметика сочи, че след като таксата "Задължения към обществото" скача над два пъти, а токът за битовите потребители - едва под 2%, то

явно някой друг ще трябва да поеме това драстично увеличение от над 200%, нали? Ясно кой - бизнесът!

Именно това накара представителите на Българската федерация на индустриалните енергийни консуматори (БФИЕК) и на Българската стопанска камара (БСК) да изпратят открито писмо до министрите на енергетиката, икономиката и финансите, както и до председателя на КЕВР. Според писмото това рязко увеличение на таксата "Задължения

към обществото" ще се отрази много сериозно на производствените разходи на българските предприятия, оттам - на цените на продукцията им и в крайна сметка - на тяхната конкурентоспособност. Дори и само 1 лв. увеличение на сегашната такса "Задължения към обществото" ще увеличи цели сектори от индустриалната карта на страната ни, твърдят представителите на бизнеса и припомнят нееднократно изказваните си становища, че даже и сегашната добавка от 18,93 лв./МВтч е достатъчно тежка за предприятиите. Поради това

от БФИЕК нееднократно настояваха тя да се плаща не само от вътрешния пазар, а да се начислява и върху цените на тока за износ, което е абсолютно логично, пазарно обосновано и национално отговорно. Вместо това обаче КЕВР планира да вдигне таксата над два пъти - на 40,21 лв./МВтч.

Колосалният скок на добавката "Задължения към обществото" ще се усети най-силно от фирмите, които се снабдяват с енергия високо и средно напрежение на свободния пазар. Това са около 4500 български фирми, които произвеж-

дат най-различни стоки, голяма част от които - предимно за износ. Вдигането на добавката "Задължения към обществото" ще увеличи разходите им с общо над 250 млн. лв. годишно, показва анализ на енергийни експерти.

От БФИЕК отново напомнят, че бизнесът у нас и сега купува по-скъпа електроенергия от конкурентите си в редица държави от Европейския съюз, които са с много по-висок стандарт от нашия.

"За нас е немислимо и необяснимо как таксата "Задължения към обществото", като изключително важен компонент за крайната цена, може да се измени с 212% за базовата индустрия само в рамките на един регулаторен период.

Това ще означава загуба на конкурентоспособност, спиране на инвестициите и тяхната миграция към други страни и региони,

закриване на работни места и рязък спад в износа на продукти с висока добавена стойност. Негативните ефекти за българската икономика и енергетика се засилват от освобождаването на износа на ток от цена "Задължения към обществото" - пише още в от-

вореното писмо, изпратено от БФИЕК и БСК до тримата министри и до КЕВР.

Най-странното е, че недоволство от така оповестените цени на тока изрази и НЕК, чието финансово стабилизиране именно би трябвало да бъде поводът КЕВР да прави тези еквилибристики. Конкретно Общественият доставчик, какъвто все още се води НЕК, възразява срещу намаляването на цената за крайните снабдителите с 4,3% - от 125,32 лв. на 119,87 лв./МВтч.

Ръководството на НЕК негодува и срещу увеличаване на крайната цена за битовите потребители, и спрямо предложения от КЕВР нов стратегичен механизъм на ценообразуване.

"Механизмът предвижда и намаление на цената на електроенергията за крайните снабдителите с приход от свободен пазар, което по своята същност е кръстосано субсидиране и е недопустимо. Този подход противоречи както на европейското, така и на българското законодателство" - пише в становището си НЕК. Изводът на ръководството на компанията е, че целият нов механизъм на

ценообразуване, предложен от КЕВР, противоречи на текстове от Закона за енергетиката, поради което е незаконосъобразен. В крайна сметка, ако бъде приложен, той ще донесе негативен ефект от 400 млн. лв., като задължениостта към централите ще продължи да нараства, категорични са от НЕК.

От своя страна електроразпределителните дружества също негодуват срещу проекторешението на КЕВР,

която, макар и в нов състав и с нов председател, отново отказва да признае и разходите им, и технологичните им загуби. Самите компании бяха поискали от Енергийния регулатор значително по-високи цени за крайните клиенти. След като КЕВР не се съобразява нито с техните искания, нито с НЕК, ясно е, че вътрешната задължениост в сектор "Електроенергетика" ще продължи и занапред. Защото от проекторешението на КЕВР не става дори и за миг ясно как ще бъде покрит дефицитът от над 3 млрд. лв. в сектора, който бе натрупан през последните няколко години. Нещо повече - нито държавните и частните енергийни компании, нито потребителите на свободния пазар, чийто дял само след половин година ще стане над 75%, знаят какво могат да очакват през следващите месеци, още по-малко - кога ще си получат парите.

Единственото ясно е, че ако проекторешението на КЕВР бъде прието в този му вид, цените на почти всички стоки и услуги, произвеждани и предлагани у нас, ще нараснат. Като се започне от храните и лекарствата и се стигне до кинопрожекции и фризьора.

Последната утеха засега е, че окончателното решение за цените на тока за периода 1 юли 2015 - 30 юни 2016 г. ще бъде взето от Енергийния регулатор на 30 юни. А дотогава има достатъчно време, през което комисарите могат да анализират числата малко по-мъдро.



Наши пилоти В момента летят на най-големите самолети - „Еърбъс“ 380

● С капитан Тодор Симеонов разговаря
Милен Кирилов

Капитан Тодор Симеонов е директор на обучението в Института по въздушен транспорт, експерт е по методика на летателното обучение и едновременно с това е инструктор на "Еърбъс" 320. Преди да се заеме с подготовката на бъдещите

летци, е бил главен пилот в държавната БГА "Балкан", ЕР "Малта" и "България Еър". Летял е на почти всички руски пътнически самолети, пилотирал е легендарния "Боинг" 737 и "Еърбъс" 320. Има летателен опит от 20 000 часа.

ве, които са изключително тежки. Кандидатите трябва да покрият изисквания, които да ги превърнат в т. нар. потенциален командир на самолет, което ще им позволи евентуално да практикуват в бъдеще. В България според мен подборът на летателен персонал по тези критерии е недостатъчен. Така реално често се допуска, че който има пари, той може да стане пилот, а това не е правилно и не бива да става!

- Има ли някакви нови тенденции в обучението на пилотите?

- Новите тенденции за обучение в Европейския съюз продължават философията за максимално гарантиране на сигурността на полетите. Правилата са уеднаквени за страните членки. Пилотът трябва да се обучава и тренира извън часовете на полета постоянно. Тоест, за разлика от други професии, при нашата със започването на практиката продължаваме да се дообучаваме - постоянно навлизат нови документи, регламенти, промени в ръководствата за работа, за експлоатация на самолета. При достигане на ниво помощник-пилот летецът трябва да покрие доста нормативи, за да стане командир. Едва тогава пилотът може да си позволи да каже - осъществих мечтите си. Горд съм да кажа, че български пилоти в момента летят на най-големите самолети в света - "Еърбъс" 380.

- Характерно за съвременния живот, а и за близкото бъдеще, е постепенното изместване на човешкия фактор от модерните технологии. Близко ли е времето, когато самолетите ще летят без пилоти и борден персонал?

Истината е, че държавата от години, за разлика от доста други страни, не толерира по никакъв начин обучението на собствени пилоти

- Едва ли, защото най-малкото трудно би се намерил пътник, който да се качи на самолет без пилот и да се довери изцяло на робот. Навлизането на новите технологии не измества функциите на екипажа, а е обвързано с облекчаване на трудоемките им задачи, особено когато възникне спешна или сложна ситуация на борда. Презумпцията е, че колкото и високотехнологични да са нововъведенията, те не могат да изместят човека, защото за техниката се допуска възможен отказ на системите. В такъв случай пилотите ги заменят с ръчно управление, за да завърши полетът безопасно.

- По време на полет пред погледа на пътниците непрекъснато са стюардите и стюардесите. Малко

се говори за тяхното обучение...

- За да са подготвени за всякакви ситуации, стюардесите и стюардите се обучават на тренажори за всички нормални и извънредни ситуации, които могат да се случат по време на полет. Макар всеки от извънредните инциденти на борда да няма аналог с друг, екипажът трябва да е подготвен за всякакви ситуации. Целта е сигурността на полета. Всеки на борда на самолета - командирът на полета, помощник-пилотът, стюарди и стюардеси, си има строго определени функции и отговорности. Те се отработват след много тренировки минимум два пъти в годината, за да може да се справят безупречно. В тренажорите се имитират много близки до реалните условия. В това число реакция по време на всякакви метеорологични условия, сред които най-известната на пътниците турбуленция, пожар в различни части на самолета, приводняване, аварийни кацания вследствие на всякакви повреди и много други. Пилотите минават задължително тренировка на всеки 6 месеца, след която предстои тежък изпит. Ако нормите не бъдат покрити, той не може да практикува.

- Въпреки че според световната статистика авиопревозите са най-сигурни и с най-малко инциденти и жертви в сравнение с останалите видове транспорт, защо през последните 1-2 години проблемите сякаш зачестиха?

- Всеки от инцидентите се разследва много подробно, детайлно, и това отнема дълго време. Случаите от последните години в никакъв случай не променят статистиката и авиопревозите остават най-сигурният транспорт в света. Само се сетете, че поне два пъти на ден виждаме колко опасно е шофирането, но никой не си е останал у дома поради това, нали? Вие сте първата медия, пред която коментирам случая "Лубиц", макар че в дните след инцидента много ваши колеги ме търсеха за коментар. От това, което се изнесе, мога да кажа, че и тук важи правилото, че авиационните инциденти не са случайни, а са поредица от грешки и тяхното натрупване. По случая "Лубиц" изведнъж излязоха данни, че преди това е имал някакви отклонения, че е имало забележки по психичното му състояние, а никой не го е спрял да лети! Тъй като авиобраншът се учи от всяка грешка, която се превръща в ново правило, това ще повиши още повече критериите за летателната правоспособност на пилотите. Вероятно психотестовите за пилотите, които сега се правят веднъж на няколко години, ще започнат да се правят всяка година или на шест месеца. Защото един човек може да не дава никакви белези за отклонения, но ако се изпита в определени условия... Това важи не само за пилотите, а за всички от персонала на борда.

- Как се става добър пилот?

- Трябва тази професия да ти е мечта, желанието да си добър в работата и тя да ти доставя удоволствие ще те движи напред. Пилотът се изгражда изключително дълго време, тъй като преминава страшно много изпитания - и докато се обучава, докато вземе изпитите, и по време на хиляди летателни часове.

Кап. Симеонов, макар Вашата професия да е сред най-авторитетните в света, наистина ли у нас продължава да намалява броят на пилотите?

- Настъпил е моментът, от който на година започват да излизат по 5, дори до 10 пилоти в пенсия, тъй като по международните стандарти те не могат да практикуват след навършени 65 години дори и при перфектни медицински показатели. Тези, които завършват всяка година обучение, са единици. Има внос на пилоти! Дойде времето да наемаме чужди пилоти, най-вече от Европейския съюз, заради недостига на наши. При положение че има кадрирни момчета, които искат и биха могли да работят това. По-рано, след 2000 година, на моменти беше обратното - имахме "износ" на около 100 български пилоти в чужбина.

- Предполагам, че проблемът не е в липсата на интерес към професията?

- Точно така. Истината е, че държавата от години, за разлика от доста други страни, не толерира по никакъв начин обучението на собствени пилоти. Действително е много скъпо и повечето желаещи не могат

да си го позволят, а според мен има начини държавата да го спонсорира под някаква форма. В момента само обучението на един кандидат за първото ниво на професията струва 40 000 евро. Има варианти и според мен рано или късно държавата ни ще узрее, че трябва да има частично подпомагане или осигуряване на стипендии при тази изключително тежка и високотехнологична професия. В Института по въздушен транспорт започнахме да използваме т. нар. колежи за обучение на пилоти и техники, които са особено популярни в другите европейски страни.

- След като интересът на българите към професията летец не намалява, какво се случва с тези, които искат да се посветят на нея?

- Не стават пилоти и се ориентират към други професии. В никакъв случай не може да се говори, че за да си пилот, трябва да имаш само много пари. Трябва да си минал изключително сериозно обучение. Всяка летателна компания, за да набере пилоти, поставя много трудно постижими критерии. За да се започне първоначално обучение на пилот, той трябва да премине през медицински и психологически тестове.

Александра КОРЧЕВА

Само за месец Комисията за защита на потребителите е приела над 1300 жалби от граждани, като най-много са рекламациите на телекомуникационна техника, битови уреди, а също и оплакванията от някои видове услуги. Потребителски неволи не липсват и в туристическия сектор, където освен транспорта възмущение предизвиква и настаняването. Най-актуални за болшинството българи безспорно са нарушенията в сферата на топлоснабдяването и потреблението на електрическа енергия.

Безбройни са случаите на злополучни отношения потребител - търговец. Дали ще ни продадат счупен телефон, или ще отседнем в хотел със сериозна популация на хлебарки - възможности много. Имайки предвид, че всекидневно ние извършваме десетки потребителски сделки, то неизбежно е да попадаме от време на време на некоректни търговци. Разрешаването на потребителските неволи твърде често ни изглежда като кауза пердута, но всъщност има доста на брой начини за защита на правата ни, стига да проявим самоинициатива.

Председателят на Асоциация "Активни потребители" Богомил Николов сподели, че

решаването на една жалба зависи много повече от самия потребител и много по-малко от потребителските организации, регулаторните органи и търговеца.

"Прави впечатление, че през последните години жалбите се влошават в качествено отношение - т.е. хората се жалват във все по-краен момент, когато все по-малко неща могат да се направят, за да се помогне. В същото време стават все по-нетърпеливи и все повече очакват ня-

Ако си знаеш правата, ще можеш и да ги защитаваш

кой друг да разреши собствените им проблеми без тяхно участие. Да се хвърли една жалба някъде и оттам нататък да се разчита на това някой друг да разреши проблема, е изключително погрешна стратегия и твърде често води до разочарование - категоричен бе г-н Николов. - Когато потребителят има проблем - например с топлофикация или с някоя банкова институция, е необходимо да предприеме действия още когато заподозре, че нещо не е наред. Когато вече има запорирани пенсии и заплати, за съжаление е твърде късно. Колкото по-рано потребителят се изправи срещу проблема и започне да се опитва да го реши, толкова по-успешно ще бъде това решаване, и то с възможно най-малък разход на енергия, нерви, време", изрично подчерта г-н Николов.

Конкретните стъпки, които ощетеният потребител може да предприеме, силно зависят от типа сделка с търговеца,

от характера на стоката или услугата, която е поводът за недоволство. И все пак има някои най-общии практически препоръки, които биха улеснили защитата на правата ни като потребители във всички случаи.

На първо място, както вече беше казано, е навременната реакция от страна на потребителя. Като друг важен елемент от правилното упражняване на правата ни Богомил Николов определи уменията да си набавяме доказателствата. "Много е важно да умеем да си набавяме доказателства. Едно е човек да се обади по телефона и да предяви някаква претенция, използвайки множество цветущи епитети, друго е да изпрати в писмен вид ясно и точно формулирано твърдение в какво е засегнат, с приложени всички документи и доказателства, с които разполага. Тогава шансовете му да се разреши казусът в негова полза



нарастват драстично", подчерта той.

Също така важна част за успешното решаване на потребителския проблем е това да знаем до кого трябва да се отнесем. "Ние трябва да знаем с кого общуваме от другата страна.

Много често хората преговарят със служители, които нямат правомощията да разрешат проблема,

например с касиерка. Естествено, че в такъв случай финалът е разочароваш", обясни г-н Николов. Той допълни, че потребителите също така винаги могат да се обръщат за консултация и съвет към потребителски организации. Те са много полезни за потребителите, защото познават механизмите и правната рамка за разрешаването на различните жалби. Тъй като у нас твърде малко познаваме собствените си права, консултацията с такава специализирана структура би могла значител-

но да улесни ориентирването ни по отношение на това какво можем и какво трябва да направим, за да се разреши своевременно потребителският проблем.

В коментар за в. "Животът днес" от Сдружението за правна помощ на потребителите изложиха основните права, които всеки консуматор на различни стоки и услуги има: "Основните права на потребителите в България, така както са описани в Закона за защита на потребителите, са

правото на информация за стоките и услугите, особено що се отнася до цената и задължителната информация на етикетите.

Потребителят има право на защита срещу рискове от придобиването на стоки и услуги, които могат да застрашат живота, здравето или имуществото му. Също така важно е да се знае, че при придобиване на стоки и ползване

на услуги хората имат правото на защита на икономическите им интереси - т.е., когато попаднат на нелоялни търговски практики и способи за продажба, а също и неравноправни договорни условия и гаранции за стоките, потребителите имат пълно основание да потърсят защита, включително чрез съдебни и извънсъдебни процедури за разрешаване на спорове."

Освен изброените права

всеки купувач има право да изисква обезщетение, когато вследствие на закупена дефектна стока настъпят вреди.

Правото на рекламация може да се упражни до две години от доставката на стоката, но не по-късно от два месеца от откриване на дефекта или несъответствието. "Потребителят винаги има право на рекламация, независимо дали такава е била предвидена при покупката на стоката. При доставката на услуги също е възможна рекламация, но срокът при нея е две седмици от откриване на несъответствието. Търговецът е длъжен да приеме рекламацията, ако е направена в срок", обясниха от Сдружението за правна помощ на потребителите. В зависимост от желанието на клиента търговецът трябва да върне платената сума, да замени стоката или услугата с друга, отговаряща на изискванията, или да предостави друга справедлива форма на обезщетение.

Важна информация за пазаруващите онлайн е, че те имат пра-

вото да се откажат от договора, без да посочват причина за това, в рамките на две седмици от доставката на стоката. "В такъв случай търговецът е длъжен да върне платената цена, включително и разходите по доставката на стоката. Ако междувременно потребителят обаче е получил въпросната стока, при отказ той трябва да я върне на търговеца за собствена сметка", допълниха от Сдружението за правна помощ на потребителите.

Във всички случаи, когато търговецът прояви недобросъвестно отношение, клиентът може да подаде сигнал към Комисията за защита на потребителите или друг регулаторен орган.

Над 70% от разрешените жалби в КЗП са били в полза на потребителите.

Механизмите за потребителска защита действително могат да бъдат полезни, но е важно да се отбележи, че те нямат безкрайни правомощия. "В много случаи има разминаване между правомощията на регулаторните и надзорните органи и очакванията на потребителите. Мнозина смятат, че тези органи трябва да вървят с тях и да решават всеки един проблем на дребно, което на практика е невъзможно - подчерта Богомил Николов. - Трябва да запомним, че по всяка една сделка ние сме страна, а не някоя институция или някой регулатор. Нагласата, че държавата трябва да контролира и изрегулира всичко, е наивна. Най-големият контролор на пазара са самите потребители", обясни г-н Николов.

Влиянието на потребителя над свободния пазар действително е ограничено. "Ако един доставчик на стоки или услуги не е коректен и клиентите му са недоволни, те могат да го фалират за нула време. Просто като го бойкотират. Ако един хотел предоставя некачествени услуги, като мръсни чаршафи, шум, лоша храна, хората споделят в социалните мрежи и в крайна сметка този хотел рискува просто да остане без клиенти - каза г-н Николов. - Трябва да си вдигнем самочувствието като потребители, защото чрез избора си ние сме изключително въздействащи върху пазара", заключи той.

КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВИМ, КОГАТО НИ ПОПАДНАТ НЕГОДНИ БАНКНОТИ

На всеки му се е случвало да попадне на скъсана, обгорена или надраскана банкнота, с която не може да направи нищо, тъй като търговците често не я приемат. Решението на такъв проблем е просто. Повредените банкноти, чийто сериен номер е непокътнат, могат да бъдат сменени със здрави. За целта

просто трябва да се отиде до клон на която и да е търговска банка. Различно е положението с фалшивите банкноти. Ако ни попадне такава, трябва да я предадем в БНБ или на полицията. При фалшивите пари няма възмездяване с истинска банкнота, но непредаването им подлежи на наказание според закона.

Приливна вълна от евтини хранителни продукти се задава от Румъния

Мирослава КИРИЛОВА

1 милиард евро повече в хазната очаква румънският премиер Виктор Понта до края на годината, след като Букурещ намали данък добавена стойност за храните и безалкохолните напитки. ДДС е най-важната ставка за Румъния, тъй като носи почти една четвърт от всички приходи в консолидирания бюджет.

Хляб по 44 стотинки, килограм коришони за 70 стотинки, свински бут за 5,25 лв./кг, пресен кашкавал от истинско мляко за 6,20 лв./кг. Това са само част от офертите на големите румънски търговски вериги, които смъкнаха цените на всички продукти за трапезата от 1 юни. Причината? Букурещ намали ДДС за храните и безалкохолните напитки от 24% на 9%. Жителите на крайдунавските региони в България вече се възползват от по-достъпните стоки от първа необходимост, а и не само, и отскачат на пазар отвъд реката.

Възниква въпросът дали е възможно да ни залееят евтини храни от северната ни съседка и доколко това ще удари родните производители.

Засега плащането на нашето ДДС на границата спира румънските търговци.

Комшиятският почин обаче набира все повече почитатели у нас, тъй като именно намаляването на този данък може да даде тласък на и без това анемичното ни потребление и да нанесе удар на сивия сектор, като изкара много фирми на светло.

"Притесненията, че ще ни залееят евтини храни от северната ни съседка, са напълно реални", заяви пред в. "Животът днес" Мариана Кукушева, председател на управителния съвет на Националния

браншови съюз на хлебарите и сладкарите. "Трябва да бъде ясно на всички, че ДДС е данък, който автоматично се плаща от потребителите", подчерта още тя. Според Кукушева

осигуряването на достъпна цена за основните храни и напитки трябва да бъде основен ангажимент на управляващите и в България,

защото това означава грижа за обществото. Бизнесът е категоричен, че намаляването на 20-процентната ставка на ДДС за хляба, месата, млякото и млечните продукти у нас ще има положителен ефект не само защото ще стимулира потреблението, но и защото ще извади много от заетите в сивия сектор наяве.

Попитан дали в България се планира подобна стъпка, финансовият министър Владислав Горанов отговори отрицателно. Според него единният ДДС е най-справедлив и неутрален към потреблението.

Притеснителното според експерти е, че между 50 и 55% от бюджета на средностатистическия българин отиват за храна и безалкохолни напитки. За сравнение средното ниво за Европа е 20-28%.

Според изчисленията на Националния статистически институт,

притиснат от икономическите условия, българинът непрекъснато



намалява потреблението си.

Така ако през първото тримесечие на 2015 г. едно лице от домакинството е отделило по 338,7 лв. за храна и напитки, то година по-рано за същия период сумата е 347,84 лв. Сънародниците ни се ограничават при консумацията на хляб, лишават се още от яйца, кисело и прясно мляко, зеленчуци, олио, сирене.

"Отделянето на малко пари за основни храни и продукти, ако се намали ДДС, ще пренасочи останалите средства от семейния бюджет към други сектори - образование, култура, развлечение, туризъм, дарителство и т.н. Получава се ефектът на доминото. Намаляването на ДДС ще облекчи джоба на обикновения българин и колелото на икономиката в различни сфери ще се задвижи", твърди председателката на

браншовия съюз на хлебарите и сладкарите.

От организацията предлагат ставката на ДДС да падне на 5% за хляба и тестените изделия и на 10% за месата, месните произведения, млякото и производните му продукти.

Вместо да намаляват цените на храните и напитките у нас обаче, се очаква те да поскъпнат с вдигането на цената на тока за промишлеността, планирано от 1 юли. "Бизнесът е готов на стачки и протести, ако се вдигне така наречената такса "Задължения към обществото", което означава невероятно поскъпване на електроенергията. И без това наскоро доклад на ЕК показва, че България е

с най-високите цени на тока в Европа за индустрията. По-скъп ток за промишлеността означава вдигане на цената на всичко - стоки и услуги", обясни собственикът на верига магазини за хранителни стоки в столицата Васил Георгиев. Според бранша такъв скок на тока ще унищожи цели отрасли в икономиката, като металургия, стъкларска промишленост, биотехнологии и други.

Мариана Кукушева твърди, че у нас цари пълен хаос по отношение на отчетността и бума на сивия сектор в различните браншове.

През 2014 г. всеки втори хляб на българската трапеза е произведен в сивия сектор от нерегламентирани пекарни, показват анализите на Националния браншови съюз на хлебарите и

сладкарите. Със засилването на контрола в сектора ще се осигури адекватна конкуренция и не на последно място ще се гарантира сигурност за потребителя - от гледна точка на безопасност и качество на продукта. "Опасно е да оставяме огромни потоци пари да се вливат в сивата икономика, защото тази тенденция ощетява не само бюджета, но и всички нас", категорична е събеседничката ни.

9-процентната ставка ДДС върху храните вече изкарва много фирми на светло, подчерта румънският премиер Виктор Понта на пресконференция в Букурещ. "Когато ДДС е висок, много работещи предпочитат да избегнат плащането му. При по-ниска ставка и засилен контрол за тях обаче става по-изгодно да станат легални", допълни още министър-председателят. Само от неплащането на ДДС румънската хазна досега се ощетяваше с около 72 млрд. леи годишно (31,4 млрд. лв.), сочат данни на Евростат.

Според анализите цените на стоките в северната ни съседка поетапно падат надолу със средно 12-15%. Големите търговски вериги, които държат между 70 и 80% от пазара, отначало въведоха две цени - стара и нова. Веригата хипермаркети "Профи" въведе новите цени две седмици предварително. "Карфур - Румъния" смени етикетите на 28 май. "Кора Румъния" предпочете да изчака крайния срок - 1 юни.

Видинчани ходят на пазар с мотори go Калафат

Жителите на крайдунавските градове и села отдавна пазаруват в съседна Румъния редица стоки за бита и ежедневието. С поевтиняването на цените на храните напливът на българите към румънските супермаркети стана още по-голям. Преминването по Дунав мост 2 между Видин и Калафат обаче излиза солено на обикновения гражданин - 12 евро с кола в двете посоки. "Ето защо честа практика е хората да ходят с мотопеди и мото-

циклети с големи кошове на пазар в Румъния. За тях няма транзитна такса", обясни за в. "Животът днес" зам.-председателят на видинската търговско-промишлена палата Любчо Йонов. Българите пазаруват най-често месо и дълготрайни колбаси от северната ни съседка заради доброто качество, близките до нашия вкус козуначени гевреци, кифли, както и кашкавал, яйца, мляко. Зеленчуците и сезонните плодове също излизат без пари -

килограм череша струва 1,5 леи (66 стотинки), а доматите се разменят срещу 2 леи (87 стотинки) за килограм. "Ниските цени за основни стоки като хляб, зеленчуци, месо са алтернатива за нашия загиващ край", категоричен е събеседникът ни. Видинчани на няколко пъти поставяха въпроса за намаляване на транзитните такси или за премахването им за жителите на двата съседни града, но призивите им така и не бяха чути.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Смелата амбиция на Европейския съюз да сложи край на таксите за трансгранична комуникация - мобилен роуминг, до края на 2015 г. се препъна в твърдата позиция на няколко страни - членки на общността, които защитават националните си оператори, съобщи европейският портал ИЮ Обзървър. Още през 2013 г. Брюксел начерта "пътна карта" за постепенни реформи в телекомуникационните компании, които да елиминират роуминга в рамките на съюза. Правителствата на 28-те страни - членки на ЕС, обаче се договориха да запазят трансграничните такси за разговори, кратки съобщения и интернет най-малко до края на 2018 г. Решението разгневи Европейската комисия (ЕК), Европарламента и потребителските организации, които твърдят, че се защитават интересите не на гражданите, а на бизнеса в лицето на мобилните гиганти.

Според източници на ИЮ Обзървър, запознати с преговорите, България е сред държавите от ЕС, които яростно защитават позициите на националните си оператори. Франция, Испания, Гърция, Кипър, Хърватия, Полша и Литва са сред останалите страни, които блокират отмяната на трансграничните такси за комуникация. "Топката е в ръцете на страните - членки на Евросъюза, които трябва да решат дали искат да бъдат адвокат на гражданите, или на телекомите", заяви президентът на ЕК Жан-Клод Юнкер в интервю за германския вестник "Зюддойче Цайтунг".

Интересите на телекомуникационните компании в 28-те държави, членуващи в общността, обаче не са еднакви.

Страните от Източна Европа, където тарифите за разговори и въобще за комуникациите са ниски, са притеснени, че мобилните оператори ще се принудят да ги увеличат, ако роумингът бъде премахнат преждевременно и приходите им рязко спаднат. Причината е, че на компаниите ще се наложи да плащат на други европейски оператори такси на едро за комуникационните услуги, които клиентите им потребяват, когато пътуват в чужбина.

"Голямата въпросителна е дали наистина

премахването на роуминга ще ошети потребителите на местно ниво. Няма да е изгодно да се вдигнат тарифите за всички разговори в България за сметка на безплатните в чужбина", обясни за в. "Животът днес" от асоциация "Активни потребители".

От друга страна, **държави, в които има засилен входящ трафик заради големите потоци туристи, като Франция, Испания, Португалия, имат интерес да запазят таксите на едро високи.**

"Да, съществуват проблеми с цените на едро между мобилните оператори, но нито това, нито интересите на страните от Южна Европа, свързани с туризма, могат да оправдаят това бездействие", посочи Урсула Пахъл, заместник генерален директор на Европейската потребителска организация BEUC. Според нея разумно би било да се стигне до компромис, като се приеме предложението на Европейския съвет, а именно таксите за роуминг да станат история най-късно до декември 2016 г.

Все пак ЕС успя да намали миналата година цените на входящи и изходящи повиквания в чужбина съответно с 28,5 на сто и с 21%. В момента максималните цени за роуминг в Евросъюза са 20 евроцента за всеки мегабайт



Идеята за отпадането на роуминга в ЕС се провали

интернет трафик, 19 цента за изходящо и 5 цента за входящо обаждане, и 6 цента за изпращане на SMS.

Латвия, която е ротационен председател на ЕС, е предложила да бъде въведен "основен пакет за роуминг" с ограничено време за разговори и мегабайти за пренос на данни.

Ако те бъдат изразходвани, потребителите ще плащат такса. Предложението се очаква да се обсъди в Брюксел през следващите седмици. Каквото

и решение да бъде взето, то трябва да бъде съгласувано с Европарламента, с Европейската комисия и със страните - членки на общността.

Регулаторите в Белгия и Люксембург вече измислиха начин да заобиколят тарифите за роуминг, които утежняват сметките, като осигурят на гражданите си, пътуващи от едната в другата страна, възможност да говорят най-евтино. Не става въпрос за смяна на тарифния план или за купуване на втора СИМ карта. От края на миналата седмица националните оператори предлагат услугата да поставят един номер за двете държави в една СИМ карта. Така нап-

имер президентът на Европейската комисия Жан-Клод Юнкер, който е родом от Люксембург, може да използва телефона си свободно, когато си е у дома, и ще плати сметката си към местния оператор. Когато обаче Юнкер трябва да пътува в Брюксел, белгийският му оператор поема щаетата и го таксува на "домашни" тарифи.

Белгия и Люксембург се надяват да сключат споразумение за новата услуга още с Холандия и Германия.

Люксембург се старее всячески да облекчи потребителите си и

предлага различни пакети за нуждите на клиентите си. Така например срещу три евро на ден пътуващият из някоя от страните - членки на ЕС, може да води неограничени разговори и да изпраща текстови съобщения. Специално за летните месеци (от 1 юни до 30 септември) пък се предлага пакет, в който всички комуникации от чужбина са безплатни.

От "Активни потребители" призовават потребителите на мобилни услуги да внимават с преноса на данни в роуминг. Ако пътувате в Европа, а мобилният ви телефон е с вграден GPS, той може автоматично да сваля от интернет карти на градовете, в които се намирате, без дори да разберете, и сметката ви ще набъбне със стоици левове. Същото важи и за приложения на социална мрежа като "Фейсбук" или автоматично проверяване на електронната поща.

Специалистите препоръчват на потребителите, преди да тръгнат на път, да се уверят, че навигационната програма на мобилния телефон не се нуждае от връзка с интернет, функцията за побързо позициониране с помощта на интернет е изключена, няма активирани приложения, които използват местоположението и автоматично генерират интернет трафик; не е включена функцията за автоматично обновяване на програми по интернет. "Не използвайте функцията "Автоматично настройване на мрежата", а сами изберете мрежата, когато пътувате в райони, близо до границата. "Умните" телефони могат автоматично да превключат на чужд оператор и да провеждат скъпи разговори", съветват още от "Активни потребители".

СОЛОМОН ПАСИ, ПРЕЗИДЕНТ НА АТЛАНТИЧЕСКИЯ КЛУБ В БЪЛГАРИЯ:

Ние от Атлантическия клуб в България и Дигиталната национална коалиция от години се борим за премахването на робството на роуминга, който нарушава две от основните европейски свободи: свободата на словото и правото на свободно придвижване и мобилност на хората. Добрата новина е, че отлагането на така дългоочакваната отмяна на роуминга до 2018 г. може да допринесе за подобряването на имиджа на България, тъй като именно тогава страната ни за първи път ще поеме ротационното председателство на Съвета на Европейския съюз. Това озна-

чава, че София в голяма степен ще определя приоритетите и посоката на развитие на ЕС. В този дух искам да посъветвам българските власти да приоритизират премахването на трансграничните такси за комуникации, когато страната ни застане начело на общността. Колкото до спекулативните твърдения, че по-ниските приходи от премахването на роуминга ще принудят националните оператори да вдигнат тарифите си за вътрешни разговори, със сигурност мога да кажа, че това не е така. Печалбите няма да намалеят, защото трафикът ще се засили и приходи-

те ще идват от количеството на използваните комуникации, а не от добавената стойност. Когато със съпругата ми Гергана Паси постигнахме стандартизация на всички зарядни устройства за джигесими в ЕС, имаше също подобни спекулации. Истината обаче е, че печалбата на производителите на техника не намаля, а просто структурата на приходи стана различна. Вместо да дават пари за нови зарядни устройства, хората инвестираха спестените средства в повече разговори, както и в закупуването на нови телефони.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Евростипендиите, раздавани в последните години, бяха добър вариант за българските студенти, които искат да увеличат месечната си издръжка. Те се отпускаха на младежи от всичките 51 висши училища в зависимост от успеха им. Въпреки че при кандидатстването за финансовата помощ се изисква успех 4,00, на практика тези пари достигаха предимно до отличниците поради големия брой желаещи. През следващите години обаче парите вече няма да се раздават за всички специалности.

Държавата променя философията, по която ще отпуска евростипендии през следващите две години. Причината за това са изискванията на Европа тези пари да се дават само на младежи, учещи в специалности, които и държавата, и Стария континент смятат за приоритетни за развитието на икономиката.

Тези изисквания са залегнали и в новата оперативна програма "Наука и образование за интелигентен растеж", от която ще бъдат вземани необходимите средства. Програмата предвижда около 26 млн. лева да бъдат раздадени на студенти под формата на стипендии за следващите две години.

Досега раздадените евростипендии са 80 млн. лева, но за по-дълъг период от време.

Логично е да се допусне, че щом дори и за тях се класираха само хора с висок успех, от новия транш ще се възползват предимно отличниците. До момента една евростипендия достигаше 120 лева на месец, като максималният период за нейното получаване е 5 месеца. 200 лева пък е така наречената специална стипендия, наричана още награда. Ако студент се класира и за двете, получава възможността да вземе общо 1600 лева за година. В момента обаче се обмисля вариант за увеличение на студентските стипендии, които отпуска държавният бюджет.

Заедно с финансовото министерство се обсъжда сумите да станат около 150 лева на месец.

Ако това стане, ще скочи и размерът на европейските стипендии, твърди Мария Фъртунова, директор на дирекция "Висше образование" в просветното министерство.

Идеята е парите вече да се насочват само към области, в които се очертава дефицит на кадри, или към "защитени специалности", в които трябва да се обучават малко на брой хора, но бъдещите им професии да са жизненоважни за икономиката. В кръга на "защитени специалности" са например редките езици, в които държавните университети приемат под 10 души на година. Първият кръг е доста по-широко дефиниран, но изключва например правистите и икономистите, чийто брой е по-висок от нуждите на пазара в момента.

Една трета от студентите ни са икономисти, а всяка година се дипломират и по 2000 юристи, които пазарът не може да поеме.

Идеята е вместо към тях евростипендиите да се насочат предимно към лекари и педагози. За първите се знае, че са достатъчни като брой кандидат-студенти, но след завършването си масово заминават да работят в чужбина. Съществена част от средствата ще бъде отделена и за медицинските сестри, при които недостигът е огромен. В учителската професия пък се очаква сериозен дефицит на кадри през следващите няколко години и пенсиониране на половината от педагозите до 10 години. Отсега се усеща липса на кадри не само при обучението по традиционните чужди езици и компютърни спе-

Европа ще подкрепя финансово бъдещи лекари и агрономи

● Раздават нови 28 млн. на студенти, но вече няма да ги отпускат на калпак



циалности. Осезаем е гладът и за преподаватели в началния курс. Затова евростипендиите ще бъдат един сериозен стимул за младите да изберат тази професия. Той ще се комбинира и с промени в учебните програми, които да подготвят бъдещите учители за преподаване чрез по-съвременни методи, включително употреба на мултимедия.

Значителна част от европарите ще се насочи и към бъдещите инженери.

Дефицитът е особено голям в машинното инженерство, което масово е в дъното на списъците на желаните от кандидат-студентите специалности.

В IT сектора гладът също е огромен - фирмите заявяват, че в близките години те могат да открият 10 000 работни места, ако имат нужните специалисти. Университетите обаче нямат капацитет да запълнят тази ниша. С евростипендии ще се привличат и млади хора в електроинженерството и телекомуникациите. Това обаче ще бъде комбинирано и с промени в учебните програми в средното училище, така че гимназиите да подготвят хора, интересувани се от

точни науки и с достатъчен капацитет, за да изберат инженерни специалности.

Другата голяма област, където ще бъдат отпускани евростипендии, е свързана със селското стопанство.

Студентите, които са решили да учат ветеринарна медицина, животновъдство или агрономство, ще бъдат стимулирани с допълнителни пари за този си избор. В момента съгласно рейтинговата система младите животновъди са едни от най-недоволните от избора си на професия.

Просветното министерство е направило и проучване за какво най-вече се харчат евростипендиите от младите. Най-висок процент от тях използват парите, за да си платят учебните такси. Значителна част си купуват учебници и помагала, а други инвестират в езикови курсове, понякога дори в езикови ваканции в чужбина. Любопитното е, че 29 младежи са посочили, че правят спестявания от невисоките суми, които получават.

През тази година кандидат-

рите бяха разпечатани и заедно с проекти и уверения за успех бяха наредени по права линия, тя щеше да бъде дълга, колкото е разстоянието от София до Варна - 450 километра.

Друг любопитен факт е, че студентите от университете по изкуствата и тези по сигурността са показали най-висок успех при получаването на тези пари. Начело е Националното музикално училище "Панчо Владигеров". Средният успех на неговите студенти, които са успели да се класират за евростипендия, е бил Отличен - 5,96. Следва го Академията на МВР. При раздаването на т. нар. специални стипендии пък начело се е оказал частен вуз - Висше училище по агробизнес и развитие на регионите. Средният успех на класираните за награди негови студенти е бил 6,00.

стването за евростипендии мина изцяло онлайн, затова от МОН твърдят, че то е научило младите и на проектна култура. Експертите са направили шеговито изчисление, че ако формуля-

ПАРИ, КОЛКОТО ТИ ТРЯБВАТ, СЕГА!

Заеми от **100 до 5000 лв.**
на телефон **0700 89 044**

ТОЛКОВА Е ЛЕСНО!

www.proficredit.bg

Гергана ПЕТКОВА

„Корупцията стана втора природа на образованието“, казва моята учителка по английски език. Тя е от старата софийска аристокрация, от учителско семейство, ама от онези, истинските даскали - баба ѝ е завършила Роберт колеж в Истанбул, а дядо ѝ - финанси на Запад. Върнали се в България, за да станат учители, защото вярвали, че само така има смисъл за тях и за държавата.

Тяхната внучка и моя преподавателка е видяла какви ли не реформи през своя стаж. Дори сега, вече като пенсионер, работи по международна програма за обучение през целия живот. "Това, което правим ние, не са реформи, а кръпки и при това изоставяме от модерните методологии на света

Ах, тези скъпи, скъпи изпити

с бързи темпове. Вместо да побързаваме да ги настигнем, се занимаваме със скандали около матурите и лудите пари, които отиват за тях", казва тя.

Луди пари са наистина! Всяка година се отделят 5 млн. лева от държавния бюджет за организирането на изпитите. Други милиони, незнайно колко, плащат родителите за частни школи и допълнителни уроци за подготовка. Към сметката трябва да прибавим още един финансов поток - този, при който срещу 50 лева (според тазгодишната тарифа) се купуват верните отговори на тестовете.

И накрая - парите, които училищата полу-

чават чрез делегирани-те си бюджети според заслугите. Оказа се, че някои са ги получавали незаслужено, защото учителите им не преподават, а подсказват. Не за 50 лева подкуп, а за да си гарантират заплатите и да се предпазят от проверки, ако, не дай боже, учениците им се провалят на изпитите. Държавата разпределя на брой ученици средствата за учебните заведения, но отказва да каже на обществото кое от тях си върши работата както трябва. Само тогава родителят може реално да избере къде иска да отидат неговите данъци - при онези, които предлагат знания, или при подсказвачите.

Сметката става още

по-сериозна, ако се добавят загубите от незнанието на учениците. Минималната седмичка се наложи семейната ни кола да влезе спешно в автосервиз. "Няма работници - оплака се собственикът, който сам заплетна ръкави да я ремонтира. - Идват хора, които една бележка не могат да напишат. Но по-лошото е, че не искат нищо да научат."

Всъщност това е голямата беда на просветата ни - произвежда поколения, които си мислят, че светът е длъжен да ги обслужва. И всеки ден им доказваме, че претенциите им са оправдани. Матурите са най-яркото доказателство - чрез тях учениците осъзнават, че

училището не е мястото, което ще ги подготви за каквото и да е важен изпит. И за да успееш, трябва или да си платиш частния урок, или отговорите на теста. Да не говорим, че има и по-лесен начин - направо да си купиш диплома.

Все по-открито училището не се вълнува от учениците, а от собствените си проблеми - бюджети, нови проекти, запазване на щатове, на паралелки и т. н. Министерството на образованието заема кръгова отбрана, щом дойде ред да обяснява защо реформите му не се случват. То дотолкова е заето с опазването на матурите, че вече не само ги компрометира с гафове и скандали, а и ги изпразва от съдържания.

Държавните зрелостни изпити, както и тези за по-малките показват (според заданието им) нещо много важно - какво и къде в системата не работи.

Проблемът е, че засега анализът приключва с преброяването на двойките и с по някоя проверка на "издънило" се училище. Никой не отчита реалните загуби. Системата се страхува да покаже онова, в което се е провалила, и да посочи успешните практики. Защото не знае как да обясни незнанието на учениците, при условие че харчи милиони по проекти за качествено обучение. По-лошото е, че не знае и какво да прави, след като признае, че училището ни произвежда все по-неграмотни и все по-неподготвени за живота хора.

Надеждата е в готвия нов образователен закон. Дори да го дочакаме обаче, той ще е само първата стъпка - после идват наредбите, правилниците, учебните програми...

Дотогава спасението на учещите се е в ръцете на самите учещи се.

Вместо да дава луди пари за частни уроци, ученикът може да се подготви за матура или кандидатгимназиален изпит по по-простичък и ефективен начин - като използва помагала, създадени по формата на съответния изпит. Именно такива помагала предлага издателство "Просвета".

Български език и литература



"Дванадесет нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас" (Н. Дамянова) е помагало, което напълно отговаря на изпитния формат. Всеки тест е точно като на изпита - съдържа 25 въпроса, като първите 18 са с избираем отговор, а останалите са с кратък свободен отговор. Нещо повече - то не просто съдържа прецизно подготвени примерни изпитни тестове, а е единственото на пазара, което обяснява технологията за тяхното решаване. Включени са и 12 примерни текста за трансформиращ преизказ от втория модул

за кандидатстване в гимназия.

"Тренировъчни и изпитни тестове по български език и литература за 7. клас"



покрива цялото учебно съдържание с 420 тестови задачи, организирани в 9 теми. С тях седмоласниците се упражняват през цялата година, а с изпитните варианти преговарят наученото.

Матурата по български език и литература съдържа общо 41 задачи. Първите 40 са от затворен тип - с четири възможни отговора, от които само един е верен, и със свободен отговор - зрелостникът пише свободен текст. В последната задача той

Евтина и ефективна подготовка

трябва да състави аргументативен текст, свързан с художествена творба или с откъс от нея.



"Матурата по литература в таблици за 11./12. клас" (с автор К. Михова) на "Просвета" е отскоро на пазара, но вече е изключително успешно помагало. Предимството му е, че излага информацията за всяко произведение в отделна таблица - жанр, теми, фигури и тропи, послания. Така тя става прегледна, ясно структурирана и изключително удобна за бърз преговор преди изпита. Авторите са представени по модела "епоча - литературен период - за какво говори творчеството на автора - как говори - какво казва". Тези знания са необходими и за втората част от изпита - аргументативен текст. А най-новото помагало е "Тестове и текстове по литература за зрелостници и кандидат-студенти" (С. Стоянов).

Математика



"Нови тестове по математика за външно оценяване и приемни изпити след 7. клас по новия формат" (Ю. Нинова, Д. Раковска, Н. Райков, С. Матакиева) съдържа 12 примерни теста по формата за външно оценяване и приемни изпити. Включени са и два теста на МОН, дадени на реален изпит, което поставя учениците в ситуация, максимално близка до истинската.

"Текуща подготовка по математика за външно оценяване и



приемни изпит след 7. клас" (с автори Б. Савова, М. Тодорова и В. Златилов) съдържа 30 теста по модела на изпита за външно оценяване и прием след 7. клас. Помагалото дава верните отговори и примерни решения на последните две - най-трудните - задачи от всеки тест, както и допълнителни задачи за подготовка за първия и втория модул на изпита. Това го прави изключително полезно.

Матурата по математика съдържа 28 задачи от три типа: тестови задачи от затворен тип с четири възможни отговора, от които само един е верен; тестови задачи със свободен отговор, на които се записва само отговорът; задачи, за които се прилагат отговор и решение.

"Матура за отличен. Математика" (З. Запрянов, Ю. Нинова, Д. Раковска, С. Матакиева, И. Миронов) съдържа 25 примерни теми, съ-



образени с изпитната програма за матурата. Включени са и реални теми, давани през годините на изпита, решенията на задачите в тях, както и критериите за определяне на точките, които се дават за всяка вярна стъпка от решението на конкретната задача. Зрелостниците получават полезни препоръки и съвети при решаването на тестови задачи с избираем отговор. "Просвета" предлага и второ помагало - "Всичко за матурата по математика" (З. Запрянов, Н. Райков, Т. Петкова).

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

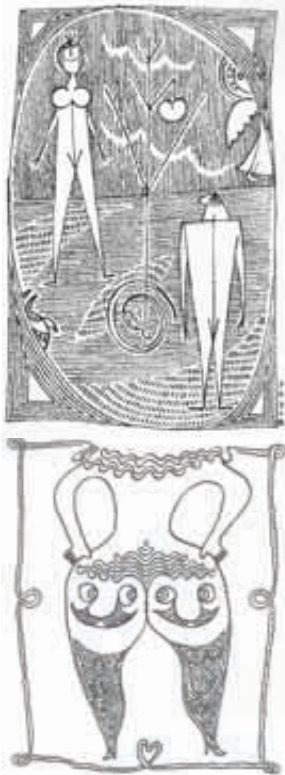
Румен ЛЕОНИДОВ

Маестро Милко Диков показва на 4-ия етаж в галерията на СБХ на ул. "Шипка" 6 ретроспективната си експозиция, включваща и най-новите му творби наред с вече известните му рисунки, графики и карикатури.



Той е между най-награждаваните български карикатуристи, защото през годините на най-активното си рисуване винаги успява по оригинален начин да отговори на питанките от всекидневието и да ги превърне в удивителни визуални находки. А те са колкото сатирични, иронични или критични, толкова все по-често лирични и направо тъжни.

Много от показаните работи се отличават с еретичен еротизъм, но без цинизъм, живеещ у мъжете под зоркия поглед на любимата им съпруга, много често по-силна от силния пол. В други Диков с усмивка финтира фалшивия фанатизъм и позната набожност, много често противополо-



МИЛКО ДИКОВ С ЮБИЛЕЙНА ИЗЛОЖБА

● Галерията на СБХ очаква почитателите му до 24 юни

тавяна на щенията на човешката природа, нещо толкова неестествено и лицемерно, защото Бог ни е дал даровете на секса и за всенародна радост, и за разнорасово размножение.

Лицемерието не е мимолетен мотив в творенията на Милко - особено място той отделя на политическото двуличие, на милитаристичното начало, което и до ден днешен няма край, а го смятахме за погребано в ковчега на комунизма и в гроба на Студената война, но виждаме със собствените си очила, че въоръжаването и превъоръжаването възкръснаха преди очакваното Повторно проявление на Христа. И тези стародавни наблюдения на нашия именит маестро бяха уж състояния с изтекъл срок на годност, а отново стават много актуални. И човечеството, както в една негова творба, отново е в ролята на полудивак, изправен в пещерата, в която вместо ловни сцени и извънземни пришълци рисува върху стените паракход-



ки, автомобилчета и самолетчета.

Художникът Диков не диктува правилата, по които човекът ще стане отново Човек, но несъвършенствата на най-висшето творение на Господ не го отчайват, а го превръщат в неизбежен и нежен присмехулник. Защото притежава добрината на опрощаващата и нетърсещата въздаяние личност. В чернотата му поход на обществото, в което всеки индивид е завързан за крака на съседния крачещ, няма конкретен адрес - в тоталитарните времена вървяхме под строй, водени не толкова от партията, колкото от страха от нейното биещо сърце, а сетне невидимите възжета на нашата взаи-



мосвързаност ни пречат да проходим в праведната посока като общност, като народ, като национално осъзната нация. Значи ли това, че строевата ни подготовка е ви-

новна за всеки обществен строй, който строим или разстройваме? Не знам.

Сред визиите на тази изложба има казани, недоизказани и съзнателно премълчани текстове, подтекстове и надтекстове. За всеки според потребностите, за всеки според умствените и духовните възможности. Разглеждам тази юбилейна изложба като книга с избрани послания към мислещата част от околната ни среда. Тя е сборник от умните умо-заклучения на един признат у нас и в чужбина мъдрец, с весело пламъче в око и лулата на мира между устните. Той и на 85 години продължава да мечтае за по-малко войни между религиите и икономиките, а повече любовни битки в постелите на бъдещето. Правете любов, а не война, бе девизът на хипитата по време на Виетнамската война, тях днес ги няма, но го има маестро Милко Диков, който бащински, но без да бъде нравоучителен, повтаря: "Човек забравя за времето, но то никога не забравя за човека!"

НОВА КНИГА НА ЦВЕТАН ТОДОРОВ НА БЪЛГАРСКИ



В "Тоталитарният опит" живеещият във Франция световнопризнат интелектуалец Цветан Тодоров размишлява върху явления и събития, свързани с комунизма и фашизма, оставили дълбокия си отпечатък в историята на XX век. Включените в изданието етюди са писани в периода между 1990 г. и 2010 г., като първоначално са предназначени за специализирани сборници и периодика. Впоследствие Тодоров ги обединява в книгата си "Човешкият отпечатък", която излиза в два тома, първият от които е настоящият сборник.

Авторът проследява съдбата на пет ярки личности, жертви или просто съвременници на тоталитаризма, а впоследствие и негови анализатори. Така комунизмът и фашизмът се разкриват като преживян опит на хора, изиграли съществена роля и за еволюцията в изследователските интереси на Тодоров. Към поредицата от портрети на Роман Якобсон, Михаил Бахтин, Реймон Арон, Примо Леви и Жермен Тийон той добавя обзорни студии за социални и естетически явления, родени в тоталитарните общества



или напомнящи за практики от близкото ни тоталитарно минало. Днес за тоталитаризма си спомняме предимно емоционално. Цветан Тодоров ни помага да го осъзнаваме и рационално, като го полагаме в по-широките рамки на историята на социалните идеи. Предпоставка за пълноценното му осмисляне е способността ни да вникваме в себе си като морални и социални същества, които волюневолю, съзнателно или не, имат своята отговорност за съществуването на това зло на XX век. (ЖД)

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

В предишния разговор стигнахме до национализацията на всички фабрики, работилници и предприятия - общо 6100, включително и 31 частни банки. Какво следва?

- Започва колективизацията на земеделието. Това е една от фундаменталните стъпки на нашите комунисти - налагат кооперативното движение в българското село. Създадени са хиляди Трудовокооперативни земеделски стопанства, в които са включени задължително всички български селяни.

- Как се възприема тази насилствено въведена колективизация?

- Известен е фактът, че българският земеделец е силно привързан към земята. Поради това е и консервативно настроен към кооперативното движение. Една справка показва, че към 1944 г. у нас има около 127 земеделски кооперации. Новото кооперативно движение обаче се развива силово. Тези от селяните, които не пожелават да се запишат заедно с имотите си в кооперациите, са подложени на физически и психически тормози. По този начин от 1948 г. до 1952 г. в България се извършва цялостно коопериране на земеделските земи с изграждането на хиляди Трудовокооперативни земеделски стопанства, или известни като ТКЗС-та. Освен това всички занаятчийски работилници са закрити, а занаятчиите са принудени да се съюзяват в Трудовокооперативни кооперации. В страната са създадени над 3200 кооперации. Наред с изброените преобразувания се пристъпва и към одържавяване на търговията на едро и дребно в цялата страна. Закрити са хиляди малки търговски дюкянчета, а на тяхно място

ОФ властта заклеява Иван Вазов, Йордан Йовков и Димитър Талев като шовинисти

са създадени Държавни търговски организации като Хоремаг и Нармаг. Търговията на едро и дребно става изключителна привилегия на държавни организации.

- А какво става с българската армия?

- Започва основно преустройство. Още на 22 септември 1944 г. със заповед на военния министър Дамян Велчев се създава институтът на помощник-командирите, на които е възложена политическата работа сред войската и "за културно-просветно превъзпитаване на войската в духа на идеите на ОФ". За помощник-командири са назначавани само членове на БКП и РМС. До края на 1948 г. целият офицерски кадър от царската армия е подменен с нов, верен на идеите на Партията. Започва превъоръжаване на армията със съветско оръжие и материална част. По-късно България е включена във Варшавския пакт.

- Известно е, че с вземането на властта БКП налага изучаването и прилагането на марксизма и ленинизма като единствено вярна и правилна концепция за организиране и развитие на науката...

- И тук започва процес на инкриминиране на всички книги и списания, в които има следи на критика към марксистката философия и идеология. Арестувани и малтретирани са редица учени, журналисти и писатели, които са славели "българската национал-шовинистична държавна политика". Едновременно с това започва и създаването на редица творчески съюзи, всички до един подчинени на ръководството или контрола на БРП (комунисти), по-късно БКП. През 1948 г. по настояване на др. Тодор Павлов и по предложение на др. Георги Димитров се закрива съществуващата Българска академия на науките и изкуствата (БАНИ), която е гражданско сдружение на българския национален елит. Тя е обвинена, че се е превърнала в средище на "буржоазни философии" и "националшовинистични идеи". Преследват се нейните членове и са уволнени от университета, където работят като преподаватели - професори, доценти и асистенти. Двадесет и пет членове на БАНИ са предадени на Народния съд с обвинение за разпространение на "великобългарски национализъм и шовинизъм", други са изпратени в концлагери, а трети са разселени из страната.

- И на мястото на БАНИ е създадена БАН - Българска академия на науките...

- Да, но не като гражданско сдружение, а по съветски образец, като "партийно-държавна научна институция", на която ѝ се вменява в дълг да развива социалистическата наука, да разпространява марксизма-ленинизма, както и да води борба с буржоазната идеология. Изборът на академици и член-кореспонденти става след одобрение от Политбюро на ЦК на БКП. Затова за академици са избрани предимно членове на БКП, сред които и редица висши партийни функционери, които нямат нищо общо с науката. С една дума - започва процес на грубо вмешателство на комунистическата партия в научноизследователския процес.

- Как се внедрява комунистическа идеология в науката, от днешна гледна точка това звучи повече от абсурдно?

- Ето как - всички философски теории, преподавани в университета, са обявени за буржоазни и е спряно тяхното изучаване. Въведени са като учебни предмети: "История на ВКП (болшевики)", "История на БКП", "Марксизъм-ленинизъм", "Исторически материализъм", "Диалектически материализъм", а в областта на икономическите науки - "Марксистическата политическа икономия". Започва се процес на ликвидизиране на вражките течения в науката. На 4-8 април 1949 г. се

провежда конференция за положението на биологическите науки в България. Основната цел е силово налагане на съветското биологично учение на акад. Лисенко, според когото генетиката е "буржоазна, антинаучна и откъсната от практиката" наука. ЦК на БКП определя кои български учени трябва да бъдат "изобличени". Сред тях е посочен световноизвестният български учен, генетикът проф. Дончо Костов.

- В кои други научни области новата власт въвежда идеологията си?

- Например в историографията - там се създава марксистическа историография, която преоценява историческите процеси и събития в България през призмата на историческия материализъм. В новата история БКП е представена като основен генератор на прогресивни идеи и действия и борец срещу съществуващия капиталистически строй. Оценката за ролята на отделните исторически личности се свежда до квалификацията "прогресивен или реакционен". Националната ни история е пренаписана и изпъстрена с исторически фалшификати и неистини, опирайки се на партийно-класовия подход при интерпретиране на историческите събития. Новата история на България се превърна в история на борбите на БКП за установяване на комунистически строй у нас. Ето ви още един пример: присъединяването на Вардарска Македония, Западните покрайнини и Беломорска Тракия към България през периода 1941-1943 г. се интерпретира като "фашистка окупация". Нещо повече - комунистите обявиха националния ни идеал за Обединена България, превърнал се в национална кауза, за продукт на "великобългарския национализъм и шовинизъм". Затова той е забранен и обречен на забравя. Така заради партийните интереси на комунистите са

погребани българските национални интереси.

- Във Вашата книга за националните ни каузи цитирате следния факт: "На 20 октомври 1944 г. Министерският съвет приема "Наредба-закон за прочистване на учителския и преподавателския персонал в народните основни и средни училища, учителски институти и в Университета и висшите училища и академии"..."

- И по този начин всички учебни заведения са прочистени от преподаватели "фашисти". Но нещата не спират дотук. На 12 февруари 1945 г. в българското училище се въвежда правописна реформа, с която се опростява правописът, като се премахват от азбуката буквите "е" двойно и гръдното - ъ. По този начин се прекъсва връзката между източното и западното българско наречие. На 3 септември 1948 г. Великото народно събрание приема "Закон за народната просвета". С него се регламентира работата в българските училища за "социалистическо възпитание" на децата и младежите. Всички учебни планове и програми се променят по съветски образец. Въвежда се наклоненото писмо. Прочитват се учебниците по българска литература от изучаването на буржоазно-националистически и шовинистични поети и писатели като Иван Вазов, Йордан Йовков, Фани Попова-Мутафова, Стилиян Чи-

лингиров, Димитър Талев и др. Всички учебници по история се пренаписват... Започва да се вътпява неувяхаща благодарност към Русия и братята освободители. Въвежда се изучаването на руски език във всички класове. Тече процес на русификация на българския народ и младеж. За целта се създават две младежки организации - Комунистически младежки съюз - Комсомол, и Детска пионерска организация "Септемврийче", които имат за задача да обучават младежите в духа на комунизма и ценностната система на марксизма-ленинизма.

- Нека затворим темата с нововъведенията в университетските среди...

- На 22 ноември 1944 г. със заповед на министъра на просвещението от СУ са уволнени 25 професори и членове на БАНИ - Богдан Филев, Борис Йоцов, Михаил Арнаудов, Веселин Бешелиев, Александър Цанков, Любомир Владикин, Александър Станишев, Георги Генов и др. На 4 септември 1948 г. се приема нов "Закон за висшето образование", с който висшите учебни заведения се обявяват за държавни, като се задължават "да развиват българската наука, изкуство и култура в социалистически дух". На 11 януари 1950 г. Политбюро на ЦК на БКП взема решение за създаване на "вярна на партията и народната власт социалистическа интелигенция". За тази цел се създава "Работнически факултет", известен като Рабфак, за подготовка на работници, представители на "работническата класа", които искат да следват висше образование.



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

Румяна МИЛЕВА

Десетки общественици, историци, юристи, депутати и журналисти се събраха, за да обсъдят кои са демократичните начини за връщането на Западните покрайнини на България, които Р Сърбия незаконно е присъединила към територията си през 2007 г. след разпадането на Югославия. Форумът се състоя на 5 юни 2015 г. в Овалната зала на Българския червен кръст и бе организиран от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), Асоциацията на българите по света (АБС) и Световния парламент на българите.

Конференцията бе открита и ръководена от известния историк акад. проф. д-р Пламен Павлов, който поздрави участниците и даде думата за въвеждащо слово на акад. проф. д-р Григор Велев.

"Именно сега, когато Сърбия е кандидат-член на Европейския съюз, трябва да се потърси решение на въпроса за Западните покрайнини, отлаган с години", изтъкна председателят на БАНИ акад. Григор Велев. Той направи кратка историческа ретроспекция и припомни, че по силата на Ньойския мирен договор от 27 ноември 1919 г. Цариградска, Босилеградска и Струмишка околия и анклавът от територията на Видинска околия са присъединени към Кралството на сърбите, хърватите и словенците. На 10 февруари 1947 г. Парижкият мирен договор дава тези територии на Федеративна народна република Югославия. През 1991 г. Югославия се разпада на пет независими държави - Сърбия, Хърватия, Словения, Босна и Херцеговина и Македония. По-късно се отделя и Черна гора.

Тъй като правителствата на шестте нови независими републики не са намерили справедливо решение, съдбата на Западните покрайнини остава нерешена до 2007 г. "За съжаление българските правителства през този период не направиха постъпки за връщането на тези изконни български земи към България", изтъкна акад. Велев. Той припомни, че

БАНИ и АБС няколкократно са изпращали декларации до парламента по въпроса за Западните покрайнини.

Последният документ е "Меморандумът относно незаконното присъединяване на Западните покрайнини към Р Сърбия след разпадането на Югославия", приет на петата сесия на Световния парламент през ноември 2014 г. във Варна. Документът, заедно с други искания, бе включен под формата на Бяла книга, която бе представена на отговорните държавни институции и парламента.

Реални стъпки за решаване на този важен национален въпрос обаче още не са направени.

Акад. Велев посочи няколко възможности за решаване на проблема. Едната от тях е Сърбия доброволно да върне на България Западните покрайнини в името на добросъседството и доверието между двата народа. Втората възможност е българските земи да се върнат на България поради неиздържани юридически моменти в Ньойския мирен договор и коренна промяна на условията на Парижкия мирен договор.

Съществува и трета възможност - България да потърси правата си в Арбитражния междудържавен съд в Хага.

Друго решение е Западните покрайнини да получат политическа, икономическа и културна автономия под протекцията на Сърбия и на България.

Акад. Велев даде за пример в това отношение Андора, която е получила автономия благодарение на споразумение между Франция и Испания.

"Западните покрайнини се обезлюдяват, от години Сърбия води политика на асимилация в този район, включително и като забра-

След разпада на Югославия чии са Западните покрайнини?

● Проведе се кръгла маса, която потърси отговора на този неудобен за политиките ни въпрос



нява на българчетата да учат от български учебници", алармира Иван Николов, председател на Културно-информационния център в град Босилеград. Той обясни, че българите срещат пречки от страна на местните и държавните власти в желанието им да възстановят надгробни плочи на българи, убити по бойните полета или по политически причини. Иван Николов изтъкна още, че

сръбските власти създават препятствия българите да отдават своята почит към Васил Левски на 19 февруари пред паметника му, който се намира пред сградата на общината в Босилеград.

Водещата специалистка по право проф. Мария Славова, дописен член на БАНИ, изтъкна, че трябва да се намерят обосновани юридически аргументи при решаването на казуса "Западни покрайнини". Според нея, от една страна, трябва да се използват възможностите на европейско-

то право, от друга - да се действа по линията на международното право в лицето на съда в Хага, съда на Европейския съюз и съда в Страсбург. Тя обаче предупреди, че поради тромавите съдебни процедури съществува опасност Сърбия да бъде приета в ЕС, преди изброените институции да излязат със свои становища.

"17-те български евродепутати да заемат активна позиция по въпроса и да потърсят подкрепа от колегите си в Европарламента", призова бившият евродепутат Станимир Илчев. В изказването си той акцентира върху необходимостта от българско лоби в ЕП, тъй като без подкрепа на евродепутати от други страни проблемът няма да намери своето благоприятно решение.

"За съжаление темата за Западните покрайнини никога не е била на дневен ред за българския политически елит", изтъкна народният представител от парламентарната група на Патриотичния

фронт Валентин Касабов. Според него отделните партии трябва да се обединят около идеята да се възстанови целостта на България и едва след това да противоборстват помежду си по злободневни теми. "Когато селото гори, е все едно от кой чучур носиш вода, важно е да се спасят хората", изрази се обривно Касабов. Той бе категоричен, че е крайно време в парламентарната зала да се състои дебат за съдбата на Западните покрайнини.

"Интересуват ме конкретните стъпки, по които ще се върви към решаването на въпроса", взе думата журналистката Зорница Илиева, която е сред най-добрите специалисти по балканска политика.

Според нея политиките ще се размърдат едва тогава, когато медиите и обществото започнат да осъществяват натиск върху тях.

"За жалост много българи не са наясно с историческите факти за Западните покрайнини", добави с неудоб-

волствие тя.

"Готови сме да осъществим широка медийна подкрепа по този и други важни за нацията въпроси", заяви главният редактор на в. "Животът днес" Петър Галев. Той изтъкна колко важно е учениците да получават адекватно образование по българска история.

Директорът на сп. "България Македония" Иван Николов изрази мнение, че въпросът за Западните покрайнини ще влезе в задънена улица без ясна стратегия за дипломатически пробив по тази проблематика. Николов предложи да се организира среща по дискутирания въпрос с участието на всички български президенти и министър-председатели, които заедно да потърсят възможности за решаването на казуса, отлаган повече от 90 години.

Според дипломата от кариерата Христо Тепавичаров българската държава трябва да връчи нота на Сърбия с искане тя да върне на България незаконно присъединената територия.

"Въпросът трябва да се постави на правна основа, а не на политическа", смята Тепавичаров.

Участниците в кръглата маса излъчиха работна група, която до няколко дни ще изготви декларация с настояване държавата да търси работещи механизми за решаването на въпроса за Западните покрайнини. Очаква се през следващата седмица документът да бъде връчен на председателя на Народното събрание Цеца Цачева и всички парламентарно представени партии, както и на отговорните държавни институции.

Моят град

СОФИЯ Откриват информационен



Столичната община ще открие информационен център с читалня в Градската градина, както и туристически център на метростанция "Света Неделя". Това обяви кметът на София Йорданка Фандъкова по време на среща на страните от Дунавския регион. Тя бе организирана от Министерството на туризма,

център с читалня

като в нея участваха генералният секретар на Световната организация по туризъм към ООН Талеб Рифай, генералният директор на ГД "Регионална и градска политика" на ЕК Валтер Дефаа, генералният директор на ГД "Вътрешен пазар, промишленост, предприемачество и МСП" на ЕК Даниел Кайеха, както и министър Николина Ангелкова. "През последните седем-осем години туризмът е сред основните приоритети в програмата на Столична община. Работим заедно с хората от бранша и въпреки краткото време имаме конкретни резултати", коментира г-жа Фандъкова. Тя цитира данни, според които през 2014 г. броят на туристите в София е нараснал със 7 процента спрямо предходната година.

СТАРА ЗАГОРА В централния парк

Традиционният "Джаз форум" в Стара Загора започна с концерти "Джаз за деца". Само за няколко минути събитието събра десетки майки, татковци и малчугани, които се включиха в открит музикален урок, изнесен от Венцислав Благоев, Теодор Петков, Димитър Благоев, Димитър Карамфилов, Стоил Иванов и Благовеста Косева. Освен миниконцертите в градския парк, във фойейто на Регионална библиотека "Захарий Княжески" бяха проектирани и безплатни тематични филми, обединяващи опера, джаз и кино. По време на самия фестивал на сцената на Античния форум виртуозни умения демонстрираха някои от

звуча джаз за деца



най-изявените родни музиканти. Мотото "Където Операта суингира" обединява музиканти от четирите краища на света, които представиха авторски джаз и диалози с класически произведения. "Четвъртото издание на фестивала е по-уверено, има изгра-

ден опит, което прави нещата леки и все по-интересни", заяви зам.-кметът на Стара Загора Иванка Сотирова. "80 процента от най-добрите ни музиканти бяха част от джаз форума", подчерта арт директорът на събитието Венцислав Благоев.

БЛАГОЕВГРАД

Кампанията срещу телефонните измами продължава

В Благоевград усилено продължава да тече информационна кампания срещу телефонните измами. За по-малко от две седмици служители на общината и на полицията са раздали разяснителни брошури в централната градска част и кварталите, както и във всички пенсионерски клубове в града. Материали са предоставени и на всички кметове и кметски наместници в общината. В брошурите са описани най-честите сценарии, по които действат престъпниците - спешна операция, получаване на колел, внасяне на гаранция, печалба от томбола или телевизионна игра, предоставяне на социални помощи, ремонт на жилище по европрограма, наемане на квартира и заем на познат. Всеки сценарий по посочените теми се развива идентично, като целта е да бъдат взети пари от потърпевшия. Кампанията обяснява и начините, по които може да реагира всеки, който се усъмни, че е жертва на из-



мама. Първото и най-важно е хората да се свържат с телефон 112, който е за цялата страна и се набира безплатно.



В продължение на три дни китайски телевизионни екипи снимаха филм за Пловдив. Чуждестранните журналисти заснеха уникални мозайки от IV-VI век, улица от II век, античния стадион, реставрационните работи по Голямата базилика, както и други забележителности на града. Лентата е част от предстоящата

документална поредица "Побратимените градове" - проект на Shenzhen Media Group и Община Шенджен. В рамките на 10 епизода ще бъдат показани приятелството, историята, културата, икономическото развитие и сътрудничеството между Шенджен и побратимените градове от цял свят. Всяка серия ще бъде с продължител-

ПЛОВДИВ Китайци снимат филм за града

ност от 25-30 минути, ще има интервюта с личности и кадри на градски забележителности. "Поздравявам ви за промяната - от едно селце до гигантски икономически тигър с високотехнологично производство и над 15 милиона жители. Шенджен е пример как държавата със своите специални политики може да направи хората по-богати и щастливи", заяви кметът на Пловдив Иван Тотев пред камерите на китайската телевизия. Пловдив и Шенджен са побратимени от март 2014 година.



БУРГАС

Писателите със собствена сграда наесен

Община Бургас приключи с първоначалните укрепителни дейности по старата сграда на площад "Баба Ганка", която наесен ще се превърне в нов Дом на писателите. Конструктивните елементи са заздравени, покритието пространство е препростроено, оформено е вътрешното разпределение на помещенията. Успоредно с това бургаските писатели се вслушаха в призива на кмета Димитър Николов и учредиха свое ново обединение, което включва творци от различ-

ни сдружения, но без да губят своята самостоятелност. Именно то ще стопанисва литературния дом и ще има отговорността да го превърне в едно наистина продуктивно арт пространство. Мащабното преустройство на старата сграда е съгласувано и одобрено от Министерството на културата. Бургаският Дом на писателите ще носи името на Христо Фотев. В него ще има музейна част със снимки, вещи и материали, свързани с живота на легендарния поет. Предвидени са още представителна зала за събития и кафе-клуб. Планировката на дворащото пространство е артистична, комбинирана с много зеленина. Идеята е клубът да се превърне в едно вдъхновяващо място за четящи и пишещи хора от всяка възраст.

ВАРНА Нова зала за скуош

Залата по скуош в спортен комплекс "Младост" бе официално открита от кмета на Варна Иван Портних. Двете стъклени клетки вече са готови за тренировки, като кортът във всяка от тях е с размери 6,40 на 9,75 метра. Изградени са санитарни помещения и бани. "Имаше много документални неуредици и проблеми с обекта, който наследихме, затова благодаря на всички, които положиха

много усилия по довършителните дейности, по изчистване и провеждане на процедурите по въвеждането на обекта в експлоатация", заяви г-н Портних. За втория недовършен обект в комплекс "Младост" - залата за бадминтон, започната през 2011 г., в момента върви проектиране. Целта е тя да бъде превърната в мултифункционално съ-

оръжение с възможности за тренировки на различни видове спорт. Веднага след това ще започнем и нейното доизграждане, за да завършим комплекса, обясни кметът. Той допълни, че предстои да бъде направен ремонт на площадката за скейтбординг, открита през 2009 г., защото състоянието ѝ е незадоволително.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

16 - 22 ЮНИ 2015

Усложненията на гуабета

Диабетната полиневропатия е сериозно и много често срещано усложнение на захарния диабет. Тъй като заболяването се превръща в епидемия, то и последиците са много разпространени. Можем ли да ги избегнем -

на стр. 18

В сезона на краставиците



Според специалистите краставиците са добър източник на антиоксиданти, като флавоноиди, лигнани и тритерпени, които имат противовъзпалителни и противоканцерогенни свойства. Но това са само част от полезните ефекти за организма, с които ни даряват. Пове- че ще научите

на стр. 25

Тайнственият холестерол

Холестеролът е открит през далечната 1769 г., но и до момента продължават споровете относно причината за неговото натрупване в организма ни. Последни изследвания подлагат на критика твърдението, че вината е в мазнините. Каква е истината -

на стр. 26

Лазерът в помощ на добрия вид

Дойде ли лятото, първа грижа на поддържащите дами е да се отърват от прекаленото окосмяване. И въпреки че арсеналът е пребогат, битката все още не е спечелена. Един от най-надеждните начини за това е лазерното обезкосмяване. За неговите предимства четете

на стр. 28

КОЛКО ЧАСА Е ДОПУСТИМО ДА СМЕ В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ

Учените отпратиха официална препоръка до хората, които прекарват голяма част от деня в седнало положение. Според данните на изследване, публикувано в списанието British Journal of Sports Medicine, минимум 2 часа от 8-часовия работен ден трябва да се отделят за леко физическо натоварване.

"След половин час седене скоростта на обмяната на веществата се забавя с 90%, а след 2 часа концентрацията на полезния холестерол, т. е. липопротеините с висока плътност, спада с 20%. Само 5 минути движение или леко физическо натоварване променят ситуацията", посочва Гейвин Бредли, специалист по борбата



със затлъстяването от клиниката "Майо". Той отбелязва, че работещите в офиси много често имат проблем със свръхтеглото. Според Бредли лекото физическо натоварване през работния ден не

само се отразява положително на здравето, но също така може да допринесе за увеличаване на производителността на труда с около 15%.

По данни на Световната здравна организация почти 95% от възрастното население в света пренебрегва физическата активност и не спазва дори най-елементарната препоръка: 30 минути умерено натоварване 5 пъти седмично. Учените отбелязват, че все пак офисната култура започва постепенно да се променя. Някои служители се стараят да стоят прави по време на деловите срещи, а други не се притесняват да прекъсват за малко работата си, за да се раздвижат.



КОГАТО СЕ ХРАНИМ, НЕ БИВА ДА СЕ ЗАНИМАВАМЕ С ДРУГО

Да се гледа телевизия или да се играят игри на смартфона по време на хранене може да е опасно за фигурата. Оказва се, че споменът за приемането на храна влияе на апетита - колкото по-добре човек помни закуската, обяда или вечерята си, толкова по-малко похапва между тях. Учени от университета в Бирмингем провели няколко опита на тази тема. В първия участвали 39 жени с нормално тегло. Те били разделени на 3 групи, като на всички били сервиран курабийки. Жените от първата група се състезавали за награда в компютърна игра, докато се хранели. Дамите от втората група просто си играли на компютърната игра. Участниците в третата група се хранели, без да се отвлечат. Учените установили, че жените от първата група изяли с 69% повече курабийки от участниците в контролната група, а жените от втората група изяли с 29% повече.

Във втория опит на 63-ма души предложили супа с хляб. По време на храненето някои гледали телевизия, а останалите не се отвлечали. По-късно се оказало, че тези, които гледали телевизия, изяли с 19% повече от хората от другата група.

В третия опит 45 души с нормално тегло били разделени на 3 групи. Доброволците от първата група били помолени, докато се хранят, да си представят, че ги наблюдават отстрани. Участниците във втората група си представяли как се хранят знаменитостите. Доброволците от третата група просто си изяли порцията. Резултатите показали, че участниците в експеримента от третата група са изяли значително по-малко от останалите.

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: mctmed1@abv.bg

Сигурният начин да решиш ПРОБЛЕМА СЪС ЗАПЕКА

- Натуралакс 3 действа меко, ефективно и бързо.
- Не предизвиква зависимост и дискомфорт.
- Доказан ефект и при хроничен, и при остър запек.
- Без странични ефекти.
- Предпазва естествената флора на стомашно-чревния тракт.
- Само 2 капсули вечер.

За повече информация:
www.revita.bg или на тел. 02 9530583



ГАРАНТИРАН
ЕФЕКТ НА СУТРИНТА

Изпитана билкова комбинация против запек

Само висококачествени съставки с гарантиран произход и качество! **НЕ СЪДЪРЖА СЕНА!**

Съдържа алое вера, американски орех (кора), копър (семена), джинджирил (корен), каскара саграда/зърнастец (кора), малина (лист), мента (лист).

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!
ИЗГОДНА
ЦЕНА



Д-р Станислав
ЦЕНОВ,
ендокринолог, МБАЛ
"Люлин", София

НЕВРОЛОГИЧНИТЕ УСЛОЖНЕНИЯ НА ДИАБЕТА СА ПРЕДОТВРАТИМИ

ред много проучвания се оказва, че при откриването на захарния диабет тип 2 около половината от пациентите вече имат диабетна полиневропатия.

Диабетната полиневропатия може да се прояви във функцията на цялата периферна нервна система, най-често обаче първите симптоми са в долните крайници - изтръпване и студенина на краката, мравучкане, нарушена походка, намалена сетивност. Това е особено опасно, защото пациентът може да не усети малки ранички или травми, тъй като липсва болка. Така могат да се получат усложнения - незарастващи

рани, диабетно стъпало, като в най-тежките случаи се стига до ампутация.

Както е известно, захарният диабет е заболяване, което се характеризира с повишени нива на глюкозата в кръвта. Това води от своя страна до патологични промени. Първо - високата кръвна захар уврежда обвивките на нервите и така нарушава функцията им. От друга страна, засилва се окислението в клетките.

Какви изследвания са необходими? Трикратен кръвн захарен профил и гликиран хемоглобин - това се прави при диабет. Ако има съмнения, а дори за профи-

лактика и ранно откриване на диабетната полиневропатия е добре да се проведе и неврологичен преглед - сухожилни надкожни рефлекс, вибрационен усет, усет за топло и студено и т.н.

Основното, което пациентът трябва да спазва, е поддържането на добър гликемичен контрол. На второ място - да се обърне голямо внимание на грижата за краката. Задължително много стриктна хигиена. Тъй като сетивността е намалена, има голям риск от изгаряне с гореща вода, затова препоръчваме пациентите да проверяват температурата с лакът - както

при къпане на бебе. След измиване краката трябва да се подсушават много добре, особено между пръстите. Обувките да са удобни, категорично без висок ток. И препоръчвам на моите пациенти да си купуват обувки следобед или вечер - когато краката са вече отекли. Тесните обувки могат да предизвикат малка раничка, която да доведе до голям проблем. Също не е добре да се носят обувки на бос крак, както и чорапи от изкуствена материя. Ноктите да се изрязват внимателно, не твърде ниско, за да се избегне порязване. Много внимателно трябва да се предотвратят всякакви наранявания, дори и най-дребните. Проблем е и най-малката раничка, защото може да не бъде забелязана, от друга страна, диабетиците имат повишена склонност към инфекции, а раните се лекуват много трудно. Важно е навреме да се потърси лекарска помощ.

Единственото, с което в момента можем да лекуваме диабетната полиневропатия, е алфалипоевата киселина. Доброто на продукта "Алфалипомакс" е това, че освен алфа-липоева киселина съдържа и витамините B₁, B₆ и B₁₂, които са много необходими при наличие на диабетна полиневропатия. Самият механизъм на действие на препарата е насочен към повлияване на увреждането на нервната система. Той снижава оксидативния стрес и предотвратява увреждането на нервите от високата кръвна захар. Има проучвания, които показват, че самият "Алфалипомакс" може до известна степен, макар и немного, да намали кръвната захар.

По принцип този препарат няма странични ефекти, освен ако пациентът няма алергия към някоя съставка. Може да се взима и постоянно, но обикновено стандартната схема, която прилагаме, е 3 месеца по 600 мг и три месеца почивка.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

ECOPHARM

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

ЕВРОПА ЩЕ ОТКРИВА НОВИ РАБОТНИ МЕСТА В ИНДУСТРИЯТА НА ГЕНЕРИЧНИ И БИОПОДОБНИ ЛЕКАРСТВА

Европейският парламент гласува доклада на г-жа Моска "Стратегия за защита и прилагане на правата върху интелектуалната собственост в трети държави", в която се призовава Комисията да стимулира навременния износ на генерични и биоподобни лекарства в държави, където не съществуват патент или сертификати за допълнителна защита (SPC).

Износът на генерични и биоподобни лекарства в държави извън ЕС в срока на SPC ще стимулира инвестициите в Европа, ще подпомогне откриването на висококвалифицирани работни места и ще увеличи достъпа до висококачествени лекарства в трети държави, без да променя баланса между отраслите за оригинални, генерични и биоподобни лекарства в ЕС.

Едно изключение относно износа в разпоредбата за SPC ще създаде 5,1 млрд. евро търговска стойност и ще позволи на отраслите за генерични и биоподобни лекарства в ЕС да създадат до 67 000 високотехнологични работни места в общността и 60 нови компании.

"Поздравяваме г-жа Моска за нейния доклад и приветстваме вота на Европейския парламент в полза на повече работни места във фармацевтичното производство в Европа, базирайки се на изключението относно износа в разпоредбата за SPC - каза Ейдриън ван ден Ховен, генерален директор на Европейската генерична асоциация (ЕГА), чийто член е Българската генерична фармацевтична асоциация (БГФарма). - Сега очакваме Комисията да въведе този силен стимул за търговията, за да даде тласък за създаването на работни места и икономическия растеж в Европа."



Проф. Ирена Костадинова е ръководител на Клиничния център по нуклеарна медицина, лъчение и медицинска онкология в МУ - София и Национален консултант по нуклеарна медицина. Завършила е Медицинската академия в столицата и с конкурс става редовен аспирант в Централната радиоизотопна лаборатория. Постепенно преминава всички научни нива в своята област, за да достигне до сегашната си позиция. Нейна е инициа-

тивата за въвеждането в България на най-модерните хибридни методи за образна диагностика. Има многобройни специализации в Германия, Великобритания, Гърция, Испания. Преподава на български и чуждестранни студенти, специализанти и аспиранти. Автор и съавтор на учебници и монографии, член на наши и международни научни редкологии, ръководител на проекти. Има 4 изобретения и 21 рационализации.

Проф. Костадинова, преодолява ли се вече мисленето от типа "няма да се прегледам, за да не ми открият нещо..."?

- Надявам се, защото особено профилактичните прегледи са начин за ранно откриване на здравни проблеми, когато те могат много по-успешно, често и напълно да се преодолеят. Важно е хората да познават ранните прояви на някои често срещани заболявания, за да търсят навременна диагностика и адекватно лечение.

- Дълго време свързвахме образната диагностика основно с рентгеновите изследвания. Днес има коренна промяна, в която много активно участва Вашата специалност, разкажете ни повече за нея.

- С колегите ми работим в областта на медицинската радиология. Това включва нуклеарна медицина и лъчетерапия. Но с бурното развитие на двете специалности още преди 20 г. се обособихме. Лъчетерапевтите се занимават основно с лъчение при онкологични заболявания, докато нуклеарните медици се занимаваме с диагностичното и терапевтичното приложение на радиофармацевтиците - както при онкологични, така и при доброкачествени заболявания. Това са специфични вещества, които се натрупват в органите в зависимост от функционалното им състояние и особено в пато-

логично променените тъкани. Така нашата специалност може да се нарече функционална образна диагностика. Докато класическата образна диагностика се занимава главно с детайлните морфологични и структурни промени в органите, то ние можем да установим ранните функционални промени при различни патологични процеси. Още от 2000 г. се въвежда т.нар. хибридни апарати и те се наложиха категорично в широката медицинска практика, защото обединяват възможностите на двата образни метода за диагностика.

- За кои апарати говорите?

- Това са апаратите за позитронната емисионна томография, комбинирана с компютърната томография (PET-CT), и еднофотонната емисионна томография, комбинирана с компютърна томография (SPECT-CT). Чрез тези апарати едновременно правим двата вида диагностика - морфологична и функционална.

- Това означава ли, че с напредък на технологиите и на здравните системи всеки директно ще бъде прегледан с хибридни апарати?

- Действително хибридната образна диагностика е с най-бързо развитие в момента, защото тя много отваря очите на лекарите. Но не мога да кажа, че това ще остане единственото направление в образна диагностика или че ще бъде единствено приоритетно. Конвенционална-

та рентгенография си има своето място и при редица състояния си остава златен стандарт. Както и самостоятелно прилаганата компютърна томография и ЯМР. Принципът в медицината е при съмнение за заболяване, за да го докажем и диагностицираме, първоначално да прилагаме възможно най-лесно достъпния и безвреден за пациента метод.

- Известно е, че вече има апарати, които обединяват PET и ЯМР, кога и нашите пациенти ще могат да разчитат на такава диагностика?

Нашата роля е не само да си свършим перфектно чисто медицинската работа, но да обърнем внимание на пациента като човек, като личност, да намираме време за разговор с хората

- Не бих казала, че новият метод, за който говорите, ще измести сега прилагания PET-CT. Все още се правят проучвания с какво най-новият метод реално надхвърля възможностите на PET-CT. Освен това ядрено-магнитен резонанс, съчетан с PET, е много скъп метод и докато не се докажат някакви конкретни предимства, едва ли ще

ХИБРИДНАТА ДИАГНОСТИКА ДОСКОРО ИЗГЛЕЖДАЩЕ КАТО НАУЧНА ФАНТАСТИКА

● С проф. Ирена Костадинова разговаря Петър Галев

стане рутинно прилаган. Предстоят големи мулти-центрови проучвания по въпроса, но най-вероятно основното приложение на хибриден апарат PET и ЯМР ще бъде в педиатрията, където се налага максимално да се ограничи лъчевото натоварване на нашите пациенти, както и при тумори на тазовите органи.

- Може ли да се каже, че вече няма обективна нужда български пациенти да ходят в чужбина за образна диагностика?

- В България започна едно много добро темпо на снабдяване с най-съвременни високотехнологични апарати. Надявам се този процес да продължи успешно. В момента разполагаме с шест хибридни скенера - два PET-CT и четири SPECT-CT. Предстои инсталирането на нови PET-CT апарати в Пловдив, Плевен и още два в София. Става въпрос за същите апарати, с които се правят изследванията в най-напредналите държави. Точно за изследване с такъв апарат най-често се ходеше и все още се ходи навън. Ето че вече имаме апаратите, но като брой те все още не са достатъчни, което налага доста дълго изчакване, понякога два-три месеца. А това при много заболявания е твърде нежелателно. Обичайното изчакване при висок стандарт на медицината е до 15 дни. Но там на 500 хиляди жители има един PET-CT и на всеки 250 хиляди - един SPECT-CT, т.е. на нас ни трябват около 14 PET-CT апарата.

- Ще имаме ли достатъчно специалисти, които да работят с апаратите, защото и това може да се окаже проблем...

- Качеството на специалистите, които работят с техниката и разчитат изследванията, мога да ви уверя, че е на много високо ниво, особено в големите университетски болници. Ние сме равностойни партньори на западните ни колеги, участваме в конгреси, в обучения, в проучвания. Можем да обучаваме още колеги, имаме този капацитет. За да работи самостоятелно един лекар при разчитането на образа от хибриден апарат, трябва да е направил около 800 изследвания според европейските стандарти. През този период трябва да работи съвместно с по-опитен специалист.

- По отношение на веществата, които прилагате преди хибридно изследване, има ли проблеми у нас?

- Ние работим с най-съвременните пречистени и лицензирани в европейски и световен мащаб радиофармацевтици. Все още болезнен въпрос остава производството на тези субстанции, което е крайно време да става у нас, а не да разчитаме на внос, защото това силно затруднява работата ни и оскъпява изследванията. Става въпрос за нетрайни във времето субстанции и едно закъснение на самолета, с който се доставят, означава провал в изследването на всички записани за деня пациенти. Вече имаме първия малък циклотрон във Варна, който произвежда маркирана глюкоза за целите на та-мошния PET-CT, а най-вероятно ще бъде инсталиран съвсем скоро и друг в УМБАЛ "Александаровска". Много се

надявам и БАН да реализира проекта, който е одобрен, за производство не само на маркирана глюкоза, но и на други радиофармацевтици, които се използват в диагностиката, стадирането и проследяването на други често срещани онкологични заболявания, например рак на простатата, мозъка и черния дроб.

- Преди 15-20 г. всички, за което говорим с Вас, изглеждаше като научна фантастика...

- Точно така е! Дори моето поколение специалисти по нуклеарна медицина в началото някак си не можехме да възприемем какво точно се крие в тази специалност. Знаехме, че е модерно и че има бъдеще, но бумът настъпи след 2000 г., когато се инсталираха първите хибридни апарати. Сднешната не само си обичам работата, но съм горда с това, което правим за пациентите, разбира се, в екип с моите и колегите от образната диагностика. С тях работим прекрасно, постепенно ставаме хибридни диагностичници, всеки вниква в спецификите на другите методи.

- Какво си пожелавате занапред?

- Техниката безспорно се развива, но ми се иска да не забравяме, че ние работим с хора, които заради проблемите си са много чувствителни, чувстват се слаби. Нашата роля е не само да си свършим перфектно чисто медицинската работа, но да обърнем внимание на пациента като човек, като личност, да намираме време за разговор с хората. Понякога една усмивка прави много!

МЪЧИ ВИ ШУМ В УШИТЕ? СПОДЕЛЕТЕ ОПИТА СИ В ДИСКУСИЯТА НА CREDOWEB

Шумът в ушите мъчи все повече хора. Някои го отдават на преумора, на стрес, не му обръщат внимание и смятат, че е нещо безобидно и временно. Други пък разчитат на начетеността си по здравни теми и смело сами си слагат диагнозата. Затова CredoWeb отвори дискусия по темата, където всеки може да постави своя конкретен здравен въпрос и да получи коментар от лекар. Можете да я намерите в хоризонталното меню от началната страница на credoweb.bg след логин, в секцията "Дискусии".

Шумът в ушите често се появява в комбинация със световъртеж, замаяване, гадене и дори повръщане.

Понякога е трудно да се установи дали шумът е в ушите или в главата.

Той може да бъде симптом на:

- неврологично или отоневрологично заболяване;
- доброкачествен тумор (неврином);
- проблем със слуховия нерв, особено ако има и допълнителни съдови проблеми - т.нар. невросензорно намаление на слуха;
- сърдечносъдови заболявания - атеросклероза, аритмия;
- системни инфекции и интоксикации;
- ендокринни заболявания;
- повишен холестерол;
- хормонални нарушения.



Как да разберем какъв точно е проблемът?

"Шумът в ушите е истинско предизвикателство пред терапевтич-

ните възможности на оториноларинголога. Дългогодишният ми опит показва, че най-успешната медикаментозно-апаратна комбинация, водеща до значително подобрение, а

в около 20% от случаите и до пълно изчезване на шума в ушите, е три- до шестмесечен курс с ноотропен препарат в комбинация с гинко билоба и трикратен петдневен курс фи-

зиотерапия на страдащото ухо с т. нар. мек лазер. От препаратите на основа гинко билоба аз лично предпочитам Гинкофол от 60 мг два пъти дневно за три до шест месеца - пише д-р Христо Златанов в дискусията. - Проблемът е, че често шумът се появява отново, при вариативност в стойностите на кръвното налягане, вирусна инфекция или силно шумово дразнене, поради което според мен е удачно прилагане на поддържащо лечение с ноотропен препарат и гинко за около два месеца поне веднъж годишно.

Ниското кръвно може да бъде основна или допълнителна причина за шум в ушите, като е желателно проблемът да се сподели с кардиолог."



Д-р Георги Стаменов

Замразяването на яйцеклетки дава шанс на жени, които не са срещнали подходящ партньор или не са имали мотивация да родят навреме, да отложат това решение. Това не е просто свобода да родиш, когато искаш - това е концепция, философия, която спасява от принудителен компромис, като станеш на 40 г. задължително да родиш, защото биологичният часовник цъка. Така д-р Георги Стаменов обясни пред CredoWeb смисъла на новия модел за асистирана репродукция чрез замразяване на яйцеклетка и

отложено оплождане.

Фондация "Майка навреме" с подкрепата на МБАЛ "Надежда" и Тъканна банка "Биорегенерация" стартира официално информационна кампания "Колко е часът според твоето тяло", целяща да информира жените за границите на репродуктивните им възможности. След 35 г. започва рязко влошаване на качеството на яйцеклетките, каза д-р Стаменов. С всяка изминала година жената губи с 20% от репродуктивния си потенциал предходната година.

На 45 г. шансът за забременяване със собствени яй-

ЗАМРАЗЕНАТА ЯЙЦЕКЛЕТКА - ШАНС ЗА ЖЕНИ ДА РОДЯТ БЕЗ КОМПРОМИС

цеклетки практически е 0, каза той. По думите му 99% от яйцеклетките на жената на тази възраст са с генетични увреждания и са негодни да дадат живот. Над 80% от стартираните бременности завършвали със спонтанен аборт.

У нас масово е убеждението, че с най-голям шанс да забременеят са жените на 25 г. Това твърдят и 30% от жените между 18 и 43 г., участвали в изследване на Exakta Research Group, представено от Лидия Йорданова. Масово е мнението, че след 40 г. яйцеклетките на жената рязко започват да намаляват като брой и качеството им се влошава. Повече от половината участници в изследването твърдят, че критичната възраст е 35 г. 55% посочват различни възрасти между 36 и 55 г. Всяка четвърта жена няма ясна представа кога възниква този проблем.

86% от анкетираните

твърдят, че знаят за възможността да се замразяват яйцеклетки у нас. 14% не са чували. Жените от София, интервюираните с образование над средното, както и жените с деца по-често твърдят, че са наясно с тази алтернатива. С нарастване на възрастта на жените се увеличава и информираността им по въпроса.

57% смятат, че замразяването на яйцеклетки дава възможност да се отложи майчинството и жените да забременеят в подходящ за тях момент. 28% нямат мнение. 48% гледат на замразяването на яйцеклетки като на вече утвърдена технология. Негативните нагласи са по-малко и са свързани с опасения, че става дума за експериментална технология, за която още не е доказано, че работи. Жените от София по-често били скептични.

Замразяването на яйцеклетките е спиране на ча-

совника на времето, смята д-р Стаменов. То дава шанс на жени, които страдат от проблеми на щитовидната жлеза, автоимунни заболявания, ендометриоза, фамилна история на ранна менопауза и др., които драстично намаляват яйчниковия резерв, да родят деца. В МБАЛ "Надежда" вече имало над 1200 случая на използване на тази технология. Практиката показвала, че ако една жена замрази яйцеклетките си преди 35-ата си годишнина, шансът да изкара нормална и здрава бременност е 60%, при това с 10-12 яйцеклетки. След 40 г. били нужни поне 20 замразени яйцеклетки.

Цената на процедурата е 5000 лв. за срок на съхранение 5 г. по всички стандарти при абсолютна сигурност. Няма ограничение жената да не е имала дете. Възможно е да се възползват и такива, които искат да отложат второто си раждане.

КАК ПРОТИВНИЦИ НА ВАКСИНИТЕ СЕ ОПИТАХА ДА МАНИПУЛИРАТ МЕДИЦИНСКИ ФАКТИ

Проф. Майда
ТИХОЛОВА
в CredoWeb

По време на дебата в здравната комисия на 4 юни т.г., когато се обсъждаше предложението на "Атака" за отпадане на задължителните ваксини, факти от стара моя научна публикация бяха поднесени по манипулативен начин.

Става дума за статия в списание "Медицински преглед" от 2003 г., която представя как българската държава се е справила с тежко заболяване като едрата шарка (вариола). Бях изумена, когато чух как представител на "Атака" цитира моето име и това на проф. Ганчева във връзка с някакви страшни данни за усложнения от ваксини, които уж се укривали.

Какви са всъщност фактите?

В публикацията си описвам как през 60-те и 70-те години на миналия век се правят две мащабни кампании за масова имунизация срещу вариола. В едната са обхванати 1,6 млн. български граждани, а в другата - 1,9 млн. души. От тези близо 4 млн. ваксинирани българи трима умират от доказани усложнения след ваксината.

Нека припомним: едрата шарка е едно от най-заразните и смъртоносни инфекциозни заболявания, което се предава по въздушно-капков път. Смъртността при нея е достигала 30-40%, дори 50%. Това не бива да се забравя. Затова и още преди столетия започват първите опити за имунизация срещу болестта. В началото това се е изразявало в натъркване на заразени с вируса на вариолата прах и струпеи, отделени от болен от едра шарка, върху нарочно създадена лезия върху кожата. Основната



Проф. Майда Тихолова

причина за ликвидирането на едрата шарка се дължи на факта, че още през 1882 г. започва производството и прилагането на противощаркова ваксина.

Кампаниите с масовата имунизация през 60-70-те г.

са организирани в нашата страна и ваксината срещу едра шарка се е произвеждала в НЦЗГБ под ръководството на проф. Цветана Ганчева. Нейният опит е уникален за нашата страна, с който медицинската общност се гордее. Все пак трябва да се отбележи, че използваната тогава ваксина е спряна от производство и приложение през 1977 г. в целия свят, защото това страшно заболяване - едрата шарка, е ликвидирано. Тя няма нищо общо със съвременните ваксини, които са от съвсем ново поколение и отразяват съвременния медицински опит на човечеството в имунизациите. Безопасността на

всички прилагани към момента ваксини в света не може да бъде сравнявана с тази на ваксините срещу едра шарка. Това е свързано с използването на нови биотехнологии за тяхното получаване и съвременните критерии за оценка безопасността на всички ваксини.

Противниците на задължителните ваксини често говорят по принцип за някакви странични ефекти.

Трябва да се знае, че страничните ефекти се класифицират по строго научни критерии на леки, средно тежки и тежки. Пред здравната комисия на 4 юни т.г. се обърнах към всички присъстващи и помолих да посочат един-единствен пример за тежко усложнение от ваксини в наши дни.

Човек в залата стана и каза, че две негови деца са развили тежки поствакцинални услож-

нения. В България никой не успял да им постави диагноза. В Русия казали, че диагнозата е "бичи очи". Никой от нас, медиците, не е чувал за такава диагноза! Не чухме и медицинско обяснение за това, че заболяванията на децата са в причинна връзка с поставените ваксини. Други примери за увредени от ваксини, подкрепени с доказателства, не чухме! Каквото и да се говори и пише по форумите в интернет за "вредата" от ваксините, съвременната медицина борави само с доказателства. Всички други твърдения са спекулативни и не съветвам родителите да се влияят от тях.

Моята публикация е доказателство, което оборва още едно твърдение на антиваксиналните движения - че случаите на увредени от ваксини се укриват. Наличието на толкова подробни данни за целия процес на имунизация срещу вариола още преди 50 г. ясно показва, че всеки инцидент с ваксина се документира и проучва много внимателно. Аз самата като лекар не съм виждала тези хора, нито пък други пациенти, тежко и трайно увредени от ваксини, но проучвам наличната по въпроса медицинска литература, за да бъда информирана за нежеланите ваксинални реакции и да уча младите лекари да ги търсят, познават и отстраняват навреме.

Публикацията ми "Ваксинални реакции и усложнения при имунизация срещу вариола" от 2003 г. предоставя позадълбочен поглед върху постиженията на нашата здравна система за изкореняване на едрата шарка в България и е насочена към медици, които се занимават професионално с тази тема. Трябва да помним фактите, описани в нея. Те са повод за гордост за българската медицинска общност. Като меди-

ци трябва да знаем какви са страничните ефекти, да се учим от историческия опит. Това обаче не е повод да се поставя под съмнение ползата от имунизациите, а напротив - с още по-голяма убеденост да разясняваме на хората без задълбочена медицинска подготовка как да предпазват собствените си деца от тежки заразни болести.

От всичко казано дотук изводът е, че трябва да се правят ваксини.

Резултатът от тях е несъизмеримо по-голям от очакваните странични ефекти, повечето от които са съвсем леки и без трайни последици за здравето. За мене лично отказът на родител да имунизира с наличните към момента ваксини собственото си дете е сравним само с това да го лиши от постиженията на съвременната цивилизация, без които не можем да си представим живота на съвременния човек: електричество, централно водоснабдяване, електронизация. Всеки може да приведе множество примери за вредата от тяхното използване, но никой не се отказва от тях просто така.

Рисковете за детето, чиито родители отказват да го ваксинират, са несъизмеримо по-големи!

Поредното доказателство е детето, разболяло се от дифтерия в Испания преди дни. Недопустимо и трагично е сега да се боledува от забравени от човечеството инфекциозни болести. След поставяне на диагнозата дифтерия испанското правител-

ство е искало помощ от други страни, защото това заболяване се лекува със специфичен противодифтериен серум или гама-глобулин, който те не са имали на разположение. В цяла Европа и Америка здравните власти не са успели да намерят и да доставят необходимото лекарство. Антитоксичният серум е бил намерен чак в Русия. Това е още един важен извод: в Европа няма готовност за адекватна реакция срещу тези болести, които в резултат на масовата ваксинация в света отдавна са забравени. Ние сме длъжни да помним, че не можем да "надхитрим" природата. Когато в едно общество относителният дял на ваксинираните срещу дадена заразна болест спадне под критичния минимум, възниква епидемия. Има редица примери в близката човешка история, доказващи тежко инвалидизиращите и нередко фатални последици от възвръщането на ваксинапредотвратими болести в човешкото общество. Мисля, че това е важен урок за родителите, които са склонни да вярват в твърденията на антиваксиналните движения. Да помислят, че излагат децата си на риск от заболявания, които нередко завършват със смърт. В противен случай поставят децата си в условията на XVIII век и ги лишават от елементарни медицински грижи, каквито са имунизациите днес.

Проф. Майда Тихолова е ръководител на Катедрата по инфекциозни болести, МУ - София, и началник Клиника за лечение на невроинфекции, Въздушно-капкови, покритивни и трансмисивни в СБАЛПБ "Проф. Иван Киров" ЕАД, София

Включете се в дискусията за ваксините на credoweb.bg, като изберете "Дискусии" от хоризонталното меню горе.

ВЛАГАЛИЩНИТЕ ВЪЗПАЛЕНИЯ ТРЯБВА ДА СЕ ЛЕКУВАТ СВОЕВРЕМЕННО

Д-р Валентин ИВАНОВ, завеждащ операционните зали в I АГ болница "Св. София"

Чест симптом, който ни насочва към проблем, към възпалително заболяване при жената, е появата на бяло течение. В най-висок процент от случаите диагнозата е колпит, възпаление на влагалището. Може да е бактериално, гъбично, може да има вирусни причинители, а може инфекцията и да е смесена. Какви са причинителите установяваме с микробиологично изследване на влагалищен секрет. В здравето влагалище преобладават лактобацилите, които поддържат киселинна среда с ниско Ph. Това е естествената бариера срещу бактерии, гъби, вируси. Въз-



паление се получава, когато левкоцитите, бактериите са с повишено количество - те изместват лактобацилите и се променя средата. А това означава, че е силно снижена и бариерната, защитната функция на влагалището. Има една бактерии,

които се развиват само при женския организъм, защото растат в безкислородна среда. Те причиняват и най-често разпространеното заболяване сред жените - бактериална вагиноза. Бактериите променят киселинността и съдържанието на

влагалището става алкално. Обикновено първият симптом е бялото течение. При по-възрастни жени може да има атрофия на лигавицата на влагалището. В периода на менопаузата се променя хормоналният баланс, пада нивото на естрогените, оттам страдат и лактобацилите. Тогава се получават възпаления, може да има леко кървене, лесно се наранява лигавицата на влагалището, има силен дискомфорт, особено при полов контакт. В тези случаи целта ни е да се намесим, да внесем естрогени, да приложим медикаменти, които подобряват храненето на лигавицата на влагалището и да подобрим самочувствието на жената. При гъбичните инфекции е интересно, че заразата невинаги идва по полов път. Тези гъби се намират нормално в чревния тракт и е възможно по съсед-

ство жената да се зарази, да получи гъбична инфекция. Важно е да се спомене това, защото понякога бива обвиняван партньорът, че е причинил заразяване. Дори при снижен имунитет, при някакво простудно заболяване, при посещение на недобре поддържан басейн съвсем реално може да се получи заразяване. Гъбичните инфекции се проявяват също с бяло течение, като то има характерни отлики от бактериалното. Когато има повече от три рецидива в година, говорим за хронична гъбична инфекция и се прилага по-продължителна терапия. Полово предаваните инфекции са най-тревожните. Защото една гъбична инфекция не е толкова страшна и по-лесно се лекува. Докато бактериалната вагиноза може да доведе до увреждане на оплодителната способност на жената.

Хубавото е, че има медикаменти с многопосочни действия, които покриват и бактериалните, и гъбичните инфекции, имат противовирусно действие и подхранват лигавицата на матката. Такъв е например "Силвержин". Създаден по изключително иновативна технология, този медикамент съдържа йонизирано сребро. А е добре известно силното антибактериално и противовирусно действие на среброто. "Силвержин" капсули съдържа титанов диоксид, който е носител на среброто и така осигурява действието му. Хиалу-

роновата киселина от своя страна действа подхранващо на влагалището, подобрява еластичността му. Съдържанието на алое засилва противовъзпалителното и подхранващото действие. Моят апел към пациентките е да не се самолечат. Да се консултират с гинеколог и когато се открие някакъв проблем, тогава да се премине към лечение, като се подберат и подходящите медикаменти.

За мен най-злободневната тема е скринингът. Нямаме система, която да накара всички жени да отидат да се прегледат. И от тази гледна точка да обърнем внимание на вирусите е много важно, защото имаме възможност да ги диагностицираме в много ранен етап. Защото от една инфекция с човешкия папилома вирус до рака на шийката на матката минават средно около десет години. По световна статистика около 80% от инфектираните жени се самоизлекуват - благодарение на имунитета. При другите 20% ние по някакъв начин можем да въздействаме, било чрез засилване на имунитета или пък третираме маточната шийка с различни медикаменти срещу вируса. Ако обаче се знае, че има зараза с този вирус. Тук е и проблемът, че при цитонамазката достоверността ѝ е до 60%. А когато прибавим и вирусологично изследване (което обаче не се поема от касата) - тогава можем да говорим за голяма достоверност.




Вагинални капсули за локално приложение при:

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



ЕКОФАРМ

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в 

Продукт от природата при ПРОБЛЕМИ С ХОЛЕСТЕРОЛА

По оригинална рецепта на Петър Димков

- Предпазва от образуване на плаки и запушване на кръвоносните съдове
- Помага за регулиране на липидната обмяна
- Нормализира холестерола и триглицеридите
- Прочиства склеротичните промени в кръвоносните съдове



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

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

НОВАТА НАДЕЖДА - ИМУНОТЕРАПИЯ СРЕЩУ РАКА

Концепцията, че имунната система сама може да унищожава раковите клетки, датира отпреди около 100 години. Едва наскоро обаче тя започва практически да помага на пациенти с рак, така както предпазва здравите хора от вируси, бактерии или клетки, които са извън нормата и биха могли да бъдат ракови.



Д-р Владимир Канарев, онколог от Пловдив, разказва за това как стара концепция се превръща в нов клас лекарства

Цикълът рак - имунитет, работен от Дан Чен и Айра Мелмън, се е превърнал в интелектуалната рамка на научните изследвания в областта на имунотерапията против рака. А историята започва така:

Айра Мелмън е доктор на науките, а името му се споменава вероятно във всеки учебник по клетъчна биология. Той е член на Националната академия на науките и бивш професор в Йейл, с десетки академични отличия. Доктор Дан Чен е онколог и бивш сътрудник в Медицинския институт "Хауърд Хюз", ръководи "Клиника по метастатичен меланом" на Центъра по ракови заболявания в Станфордския университет.

Човешката имунна система е персонализирана машина за убиване, специализирана за разпознаване и атакуване на "нашественици" в организма

като вируси, бактерии и дори мутирали клетки на собственото тяло. Тя е изключително елегантна и сложна система, кодирана чрез опити и грешки, натрупани в хода на цялата генетична история, и върши забележителна работа през 99,9999% от времето. Проблемът идва с онзи 0,0001%. Ракът по същество е онзи 0,0001% - клетка, която е опасно мутирала, но която имунната система не успява да разпознае или убие. Ракът използва нещо като "клетъчен камуфлаж", който "изиграва" имунната система, така че тя не го разпознава от нормалните клетки. Имунотерапията при раковите заболявания се стреми да сваля тази маскировка, така че имунната система да може ефективно да разпознае, набележи и унищожи мутиралите клетки, преди те да унищожат целия организъм.

Въпреки че имуно-

терапията против раковите заболявания е най-новото оръжие във войната срещу болестта, концепцията за нея датира от началото на 1900 г. Прилагането на силата на имунната система срещу рака обещава мощни, дългосрочни, трайни терапии както и бъдеще, в което ще има ваксинации срещу туморите и организъмът ще се бори с тях както с порезна рана или наистинка например.

В продължение на десетилетия имунологите демонстрират способността на имунната система да разпознава и убива раковите клетки в лабораторни условия. Проблемът е, че доскоро те не са успявали надеждно да пренесат същите тези резултати върху пациентите. Картината започва да се променя, когато изследователите напредват в разбирането на биологията, върху която се основава имунната система, и стигат до редица фактори в средата около тумора. Особено обещаващ се оказва протеин, който блокира способността на имунната система да разпознава раковите клетки.

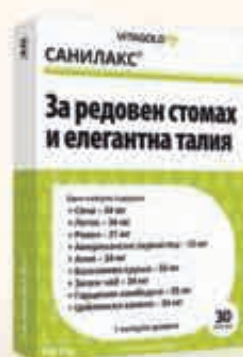
Раковата имунология все още е "новото момче в квартала", нещо като хибридно поле при сблъсъка на коренно различни области на компетентност. Тя е сложна наука с много взаимодействия и е измъчвана от проблеми, свързани със собствените правила на туморите. Сега напредъкът в областта се носи в галоп, като сменя пейзажа в полето на научните изследвания и променя обещанието за имунотерапия срещу раковите заболявания. (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!

„САНИЛАКС“ е иновативна суперформула с тройно действие – отслабващ, слабителен и диуретичен ефект. Много често хора, с наднормено тегло, страдат и от запек. „Санилакс“ подобрява перисталтиката на червата и спомага за 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, балсамова 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; тел: 0886 73 63 63

Мит 1: Ваксините могат да предизвикат дори аутизъм

Възможно е организмът да реагира на ваксините, но твърдението, че противогрипната ваксина разболява от грип, е лъжа. Това заявява д-р Рейчъл Вриймън, която издаде книга за медицинските митове. Ваксината съдържа грипни вируси, но те са мъртви и не могат да възкръснат и да причинят грипа, добавя тя. Митът, че ваксина може да предизвика аутизъм, води началото си от една статия в списанието "Лансет" от 1998 г., в която родителите на 8 деца твърдят, че те са получили аутизъм след ваксини срещу шарка, заушки и рубеола. Многобройни мащабни изследвания след публику-

НАУКАТА СРЕЩУ СЛУХОВЕТЕ

ването на тази статия, едно от тях с участието на 530 000 деца, не установиха нито един факт, който дава основание да се предполага, че ваксината увеличава риска от развитие на аутизъм, подчертава д-р Вриймън.

Мит 2: Студеното време разболява

Изследванията показват, че е възможно в мразовитото време хората да усещат симптоми на простуда, но ниските температури не ни правят по-податливи на вирусите. Според Вриймън

няма причина болните хора да не излизат на студено. Мразовитите температури не оказват влияние на продължителността на болестта, а има данни, че излагането на студ може да помогне по някакъв начин на организма. Според някои учени настинките са по-чести в студените месеци, защото хората стоят повече на закрито и контактуват по-отблизо, с което дават по-голяма възможност на бактериите да се разпространяват.

Мит 3: Използвате само 10%

ОТ ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА МОЗЪКА СИ

Тази теза се лансира от самозвани учени от началото на миналия век. Д-р Вриймън отбелязва, че тезата е оборена от данните, получени при сканиране на мозъка, при което може да се измери мозъчната активност във всеки един момент. При сканирането не се отбелязват обширни "спящи" области на мозъка, казва тя.

Мит 4: Захарта превъзбужда децата



Трудно е да се намери родител, който не вярва в този мит. Д-р Вриймън разказва за проучване, при което на един детски рожден ден сладкишите били приготвени с подсладител, който не съдържа захар. Родителите, които мислели, че децата им са поели големи количества захар, съобщили, че те са станали неконтролируеми и свръхактивни. Сензорното устройство, поставено на китките им, обаче показало, че децата са се държали нормално. Децата са попалави на събития като рождени дни, защото тогава дисциплината не се спазва толкова строго, а не защото ядат сладкиши, с които винаги се черпят на такива събирания.

Мит 5: При сътресение на мозъка не трябва да се спи

Сътресенията са често срещано явление и въпреки че винаги изискват лекарски преглед, те рядко са сериозни и животозастрашаващи. Предупреждението, че след сътресението човек трябва да не заспива, е погрешно свързано със специалните случаи на нараняване на главата, при които има кървене в мозъка. Това се случва рядко и няма нищо общо с обикновеното сътресение, посочва Вриймън. След като лекарят е установил на пациента леко сътресение на мозъка, не е необходимо да го будите на всеки 1 час.

Мит 6: Дъвката остава в стомаха 7 години

В дъвките има еластомери, восък и смоли, които са несмилаеми, но това не означава, че тези съставки остават в стомаха завинаги. Много от препоръчителните храни, например фибрите, са несмилаеми, но храносмилателната система придвижва и изхвърля всяко нещо, което не може да абсорбира, обяснява Вриймън.

Мит 7: Четенето на тъмно или

гледането на телевизия от малко разстояние разваля зрението.

Приглушената светлина или гледането на телевизия отблизо напират очите, понякога и до болка, но няма доказателства, че това има дълготрайни последиствия, казва д-р Вриймън. Този мит се появи през 60-те години на миналия век, когато цветните телевизори излъчваха висока радиация и това можеше да навреди на очите. Днес мониторите на телевизорите и компютрите са относително безвредни. Ако детето ви гледа екрана на компютъра си много отблизо, проверете дали няма късогледство. При всички случаи късогледството не се дължи на приближаването до екраните.

Мит 8: Пиенето на 8 чаши вода дневно е задължително

Според д-р Вриймън организмът регулира много добре нивото на течностите, които съдържа. Възрастните хора наистина се нуждаят от два и половина литра течности, но повечето от тях постъпват в организма чрез храната. Съветът на специалистката е да се приемат чрез вода или храна около 8 чаши течности на ден общо.

Мит 9: Преди да е изминал 1 час след храненето, не трябва да се плува

Този мит е развалял много летни следобеди на хората, принуждавайки ги да се измъчват от жегата на плажа и да не смеят да се разхладят във водата. Няма специална причина да не се плува след хранене, твърди д-р Вриймън. Вярно е, че след обилно ядене не е много комфортно да се правят физически упражнения, но те не са опасни. Крампи могат да се получат по всяко време, независимо дали човек е ял или не. (ЖД)

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ESOPHARM

Food supplement

Lacto4VIP

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

Vitality Internal Protection
VIP

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

- Краставиците са известни като зеленчук, но всъщност те са плод и са от семейството на пъпешите.

Те са добър източник на антиоксиданти, като флавоноиди, лигнани и тритерпени, които имат противовъзпалителни и противоканцерогенни свойства. Кората и семената им са най-богати на хранителни вещества. Те съдържат фибри и бета-каротин, който е полезен за очите. Наскоро бе установено, че семената на краставиците са богати на минерали и съдържат калций. Краставиците са чудесна добавка към здравословното хранене, защото са бедни на калории, въглехидрати, сол, мазнини и холестерол. В една чаша нарязани краставици има само 16 калории, а тя доставя на организма калий, фибри и витамин С. Осигуряват се и малки количества витамин К, магнезий и витамин А.

Полезните предимства

Хидратиращ

95% от съдържанието на краставиците е вода. Това ги прави прекрасно хидратиращо средство, особено през лятото. Една чаша нарязани на колелца краставици може да задоволи жаждата колкото една чаша вода. Освен това те действат противовъзпалително, облекчават раздразнения и подмладяват кожата.

Предпазват от рак

Краставиците съдържат 2 растителни вещества, за които има данни, че действат противораково: лигнани и кукурбитацини. През последните години фармацевтичните компании обръщат специално внимание на кукурбитацините с надеждата да ги включат в нови ле-

КРАСТАВИЦИТЕ - ДИЕТИЧНИ И ПОЛЕЗНИ



карства против рак.

Неотдавна изследване установи, че кукурбитацин В забавя с 50% растежа на 7 клетки на рака на панкреаса. Учени доказаха, че лигнаните предпазват от рак чрез бактериите в храносмилателния тракт. Бактериите превръщат лигнаните във вещества, като ентеродиол и ентеролактон, които могат да се свързват с естрогенни-

те рецептори и по този начин да намаляват риска от видовете рак, които са свързани с естрогена. Такива са ракът на яйчниците, на гърдата, на ендометриума и на простатата.

Разкрасяват кожата

Краставиците имат охлаждащ и успокояващ ефект върху кожата. Те намаляват подутините, раздразнението и възпалението. Налагането на нарязани на колелца краставици върху очите намалява сутрешната подпухналост. С краставица се облекчават и слънчевите изгаряния на кожата.

Заздравяват костите

През последните десетилетия стана ясно, че витамин К е важен за здравето на костите, а една чаша краставици съдържа около 19% от препоръчителния дневен прием на витамин

К. Изследване показва, че този витамин намалява риска от фрактури, особено на тазобедрените стави. Витамин К си взаимодейства с витамин D при увеличаването на костната плътност.

Борят се със свободните радикали

Краставиците съдържат няколко антиоксиданта, включително витамин С, бета-каротин и манган, а също така флавоноидите тритерпени и лигнани, които имат противовъзпалителни свойства.

Според изследванията прясният сок от краставици намалява свободните радикали, които се свързват с различни заболявания.

Пазят сърцето

Краставиците са полезни за сърцето, защото съдържат калий. Много изследвания свързват този елемент

с понижаването на кръвното налягане заради съдоразширяващите му свойства. Според учените приемането на 5 милиграма калий на ден намалява риска от сърдечносъдови заболявания и исхемична болест съответно с 37 и 49%.

Рисковете

Освен че в краставиците може да има пестициди, за да се запазят, докато се транспортират, корите им се мажат с восък. Восъкът, който се употребява за екологичните краставици, не е синтетичен, а химикалите са одобрени от здравните власти. Това не означава, че ако не можете да си позволите да купувате екологични краставици, трябва да се откажете от отглежданите по конвенционален начин. Ползата от тях надвишава вредата, ако лишите организма си от този зеленчук. (ЖД)

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

OXYPAIN OIL

Наука и природа заедно срещу болката

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Без съмнение през последните десетилетия най-обсъжданата тема в диететиката е за ролята на семейството на липидите (мазнините) в човешкия организъм и влиянието му върху неговия здравен статус.

От 60-те години на миналия век на "мазния" терен се разиграват епични битки, в които се включиха светили на науката, диетолози, медици, геронтолози и производители. Страстите се нажежават почти до червено от средствата за масова информация, щедро спонсирани от противоборстващите страни. В центъра на споровете през всичките тези години беше и продължава да е набеденото "лошо момче" в това семейство - холестеролът.

През 1958 г. американският учен д-р Ансел Кийс публикува изследване, в което доказва наличието на пряка връзка между честотата на сърдечносъдовите заболявания и съдържанието на този стерол в кръвта. И тъй като източник на холестерол са животинските продукти, решението на проблема изглеждаше просто - ограничение до минимум на тяхната консумация.

В резултат в света започна истински кръстоносен поход срещу съдържащите холестерол продукти.

В черния списък на диетолозите и медиците попаднаха маслото и млечните продукти, яйцата, различните видове месо и колбаси, славината и т.н., които бяха заменени с "полезни" храни като хидрогенирани мазнини и маргарин, както и с безброй продукти, съдържащи захар и нишесте (брашно, ориз, картофи).

С развитието на аналитичната техника и задълбочаването на познанията в областта на биохимията и физиологията бяха открити редица нови черти в

ЗАГАДКИ И ТАЙНИ НА „ЛОШОТО МОМЧЕ“ - ХОЛЕСТЕРОЛА

поведението на холестерола. Стана ясно, че **той може да се синтезира от всички клетки на човешкия организъм, но най-интензивно този процес протича в черния дроб и стените на червата.**

През 1985 г. американските учени Майкъл Браун и Джоузеф Голдстейн от Тексаския университет получиха Нобелова награда за разкриването на регулацията на метаболизма на холестерола в човешкия организъм. Във възможно най-опростен вид движението на този важен стерол в човешкото тяло може да се опише по следния начин. Транспортирането му от черния дроб към клетките се осъществява в състава на специфичен липопротеинов комплекс, означаван с аббревиатурата LDL. Друг подобен комплекс - HDL, връща за преработка в черния дроб "излишния", неутилизиран от клетките, холестерол.

Повишеното съдържание на липопротеиновия комплекс LDL в кръвта води до отлагането му по стените на артериите

и е основната причина за атеросклерозата, а оттам - за инфаркта и инсулта. Логично този холестерол беше заклеймен като "лош". По понятни причини холестеролът, който влиза в състава на комплекса HDL, предпазва организма от развитието на атеросклероза, беше провъзгласен за "добър".

В наши дни е известно, че холестеролът е важна съставна част на клетъчните мембрани (т.е. присъства на практика във всяка човешка клетка!) и в значителна степен способства за тяхната здравина.

Той е изходно вещество, от което организъмът синтезира редица важни за човешкия метаболизъм вещества -

хормоните на надбъбречните жлези кортизон, кортикостерон и алдостерон, половите хормони тестостерон, прогестерон и естрадиол, витамин D, жлъчните киселини и т.н. Съдържанието на холестерол в майчиното мляко е много високо - до 160 мг/100 г (в коластрата - още по-високо), докато в козето то е 30 мг/100 г, а в кравето - едва 10 мг/100 г. Високата концентрация на холестерол в майчиното мляко се обяснява с големите потребности на растящия млад организъм от това вещество за изграждане на обвивките на новите клетки и тъканите на нервната система, както и за синтеза на вече изброените вещества, вземащи активно участие в управлението на огромен брой метаболитни процеси. Логичен е въпросът

нима природата е сгрешила, постулирайки тъй висока концентрация на "вредно" вещество в единствената храна на кърмачетата?

Антихолестеролната

еуфория, подкрепяна от статистическите данни за катастрофално нарастващата смъртност от сърдечносъдови заболявания (над 520/100 хиляди), обхвана неудържимо света и достигна своя апогей през 90-те години на миналия век. И въпреки че, както е известно, причините за сърдечносъдовите заболявания са много, вината за тях беше вменена главно на "лошото момче" в семейството на мазнините - холестерола. В резултат на препоръките на лекари и диетолози количеството на "мастните" калории в ежедневното меню на средно-статистическия жител на планетата претърпя съществена редукция за сметка на "въглехидратните". При това около половината от мастните калории вече се осигуряваха от "полезните" растителни мазнини - растителни масла, хидрогенирани масла и маргарин.

За съжаление кръстоносният поход срещу животинските мазнини и холестерола не даде очакваните резултати.

Според редица специалисти този поход не само че не намали честотата на сърдечносъдовите заболявания и смъртността от тях, а напротив - способства за тяхното нарастване! На хоризонта се появи ново страшилище - метаболитният синдром със съпътстваща го ог-



ромна армия от затлъстели хора и такива с наднормено тегло. По настоящем тези жители на планетата съставляват около 30%. В САЩ, лидери в борбата срещу холестерола, затлъстелите хора са близо 110 милиона (над 34%), колкото са и тези с наднормено тегло. Тези ужасяващи факти намериха своето обяснение. Все повече специалисти споделят схващането, че увеличаването на количеството на въглехидратите в антихолестеролната диета, натрапена на света от лекари и диетолози през последните десетилетия,

води до сериозен ръст на нивото на хормона инсулин в кръвта, който е отговорен за усвояването на глюкозата в човешкото тяло.

Наред с това обаче последният способства за натрупване на мастни тъкани (т.е. за повишаване на телесната маса), както и за допълнително активиране на хормона с ужасяващото и бъдещо респект наименование 3-хидрокси-3-метилглутарил-коензим А редуктаза, който управлява синтеза на холестерола в човешкия организъм. По такъв начин антихолестеролната диета, свързана с повишено количество на

въглехидрати в дневния рацион, води както до нарастване на телесната маса, така и до повишаване на нивото на холестерол в кръвта.

Т.е. не животинските мазнини, а въглехидратите са истинската причина за високите нива на холестерол!

През 1999 г. нашата страна е на последно място в Европа по консумация на животински продукти и на първо по смъртност от сърдечносъдови заболявания... Основната част от холестерола (над 80%) се синтезира от човешкия организъм и само около 20% постъпват с храната. В здравия организъм съществува строга регулация на неговото ниво. При значително постъпление на холестерол неговият синтез се ограничава и обратно - при ниско съдържание в приеманата храна синтезът му нараства. В този смисъл високите нива на холестерол у някои хора се дължат или на генетично обусловени смущения в неговия метаболизъм, или на завишена консумация на... въглехидрати.

Което в прав текст означава, че при здрав организъм ограничението в консумацията на животински продукти, както и патологичният страх от холестерола са неоправдани. По всичко личи, че "лошото момче" следва да се търси в друго семейство - това на въглехидратите.

Холестеролът е открит в жлъчните камъни от французина Франсоа дьо ла Сал през далечната 1769 г. По една или друга причина ученият не публикува изследването си, затова откритието на холестерола най-често се приписва на неговия сънародник - професора по химия Мишел Шеврьол, който през 1823 г. за първи път използва това наименование. То произлиза

от гръцките думи *chole* (жлъчка) и *stereos* (твърд). Окончанието "ол" напомня, че става дума за алкохол (по-точно - стероиден алкохол). За негативната роля на холестерола в човешкия организъм - образуването на т.нар. холестеролни плаки в кръвоносните съдове, през 1912 г. загатва младият 26-годишен руски патофизиолог, впоследствие академик, Николай Аничков.

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

ЕНДОСКОПСКИТЕ БЕЗКРЪВНИ ОПЕРАЦИИ СА БЪДЕЩЕТО НА ГИНЕКОЛОГИЧНАТА ХИРУРГИЯ

Ендоскопската хирургия е високоспециализирана и в последните години търпяща мощно развитие специалност от акушерството и гинекологията. Гинекологичната ендоскопия е тип оперативна техника, по време на която операторът държи инструменти, навлизащи през малки разрези в корема, а оперативното поле се визуализира на екрани с висока разделителна способност и възможност за увеличение на образа от близо 40 пъти при необходимост. През последните години бурното технологично развитие на медицината даде възможност почти всичко, което се извършва при конвенционалната гинекологична хирургия, да бъде правено и чрез ендоскопски техники. Практически единственото ограничение са уменията на оператора и апаратурата, с която разполага. Специалистите смятат, че ендоскопските операции са бъдещето на оперативната гинекология.

От гледна точка на опериращия ендоскопските операции са много по-прецизни поради много добрата визия в дълбочина на оператив-

• Медицински комплекс „Д-р Щерев“ разкрива разширено и обновено отделение по оперативна гинекология



ното поле благодарение на HD технологиите за визуализация. Най-голямото предимство на ендоскопските оперативни интервенции обаче е, че те са максимално щадящи за пациента. Неслучайно те се наричат образно "безкръвни". Възстановяването на пациентите след прилагане на тази миниинвазивна оперативна техника е изключително бързо. Следоперативният период е изключително скъсен, понякога е от няколко часа. При по-леките манипулации е възможно оперираните да си отидат вкъщи още на същия ден, а при по-сериозни интервенции изписването е в рамките на 1-2 дни. За сравнение при отворената хирургия престоят в бол-

ницата е между 5 и 10 дни. Самото отваряне на коремната кухина крие опасност от усложнения. За радост на пациентите голямо предимство на лапароскопската операция е и добрият козметичен ефект. Една година след интервенцията лекарската намеса е почти незабележима. Постоперативните симптоми като болка и дискомфорт също са редуцирани, което позволява на пациента бързо да се върне към нормалния си начин на живот, без да се откъсва от своята социална и битова среда.

Т.нар. безкръвни операции могат да се прилагат с диагностична или с терапевтична (лечебна) цел. По отношение на диагностична-

та им функция те се прилагат например при пациенти, които са със стерилитет, при жени, преживели спонтанни аборт, или при такива, при които се подозира някакъв гинекологичен проблем. Диагностичната лапароскопия например е изключително точен метод за установяване на проходимост на маточните тръби, за диагностициране на сраствания, кисти, ендометриоза, ектопична бременност, лейомиоми, структурни аномалии и т.н. Що се отнася до терапевтичните възможности на ендоскопската хирургия, трябва да посочим приложение при заболявания на маточните тръби (тазововъзпалителна болест, ендометриоза, сраствания, извънматочна бременност), при

увреждане на яйчниците (като различни по вид яйчникови кисти - фоликуларни, ендометриозни или предизвикани от самата паренхимна тъкан на органа) или при патология на самото маточно тяло (единични или множествени миоми възли, вродени аномалии на матката и др.). Всичко, посочено дотук, са доброкачествени заболявания на женските полови органи, а повече от десетилетие ендоскопските операции се прилагат в оперативната гинекология и при онкологични заболявания.

Следвайки най-добрите медицински практики, Медицински комплекс "Д-р Щерев" инвестира в обучение и сертифициране на своите специалисти и в най-модерното високотех-

нологично оборудване, съобразено с последните тенденции в ендоскопската хирургия и оперативната гинекология, анестезиология и реанимация. Болницата разполага с много добре подготвен екип от оперативни гинеколози и със специализирана апаратура, еквивалентна на тази във водещите европейски и световни клиници. През месец юни започва да функционира и разширеното отделение по оперативна гинекология, което ще заема два етажа от новата болнична сграда на комплекса. То разполага с три модерни операционни зали, високотехнологичен сектор за образна диагностика, отлично оборудвани реанимационни зали и уютно обзаведени стаи, предлагащи изключително комфортна обстановка за следоперативен престой.



Д-р Василка Боева - гастроентеролог с придобита специалност Вътрешни болести. Има множество сертификати за горна и долна ендоскопия, ехография I и II ниво и работи повече от 30 години като специалист гастроентеролог. В момента практикува в МБАЛ "Хаджи Димитър" - гр. Сливен.

АЛОЕ ВЕРА - РАСТЕНИЕТО С ШИРОК ДИАПАЗОН НА ДЕЙСТВИЕ

Д-р Боева, обяснете ни повече за действието и приложението на алое вера във Вашата практика като специалист гастроентеролог. Защо се препоръчва употребата му?

- Алое вера е растение, познато на човека от хилядолетия. Има свидетелства за познаване на лечебните му свойства още от древността, когато войниците на Александър Македонски са се лекували с него.

На първо място, това е растение, което действа противовъзпалително и е с много широк диапазон на приложение. От различни стомашно-чревни проблеми, през дерматологични такива, като се стигне и до приложението му при диабетите. При тази група от хора лично аз имам много добри отзиви от употребата на алое вера, защото тези пациенти често са податливи на инфекции и в тази посока много добре им повлиява консумацията на сока от растението.

Алое вера дължи лековитите си свойства най-вече на своя витаминен и минерален състав. То съдържа манган, калций, калий, селен, цинк, желязо, мед и съединения за регулиране на въглехидратната обмяна в организма. Съдържа също много витамини от В групата - В₂, В₆, В₁₂, които допринасят за нормалното функциониране на нервната система, за нормалното образуване на червени кръвни телца, регулират хормоналната дейност или подпомагат процеса на делене на клетките.

При какви заболявания предписвате алое вера и как се отразява то на пациентите Ви?

- Отчитам много добър ефект от приема на алое при моите пациенти, особено при тези, които са в реконвалесцентен период, иначе казано - в процес на възстановяване след тежко боледуване. При хора, боледували от тежки панкреатити, цирози, или просто при по-възрастните пациенти нуждата от средство за възстановяване на имунитета и апетита е основна, затова точно тук е мястото на алое вера като укрепващо средство.

Алое има и доказани антинеопластични свойства, така че при запек също има много добър положителен ефект от приема му, тъй като сам по себе си запекът може да бъде и преванционен (предраково състояние), т.е. той е рисков фактор за развитие на карцином на дебелото черво. Така че алое вера има място като предпазващо средство в тази посока. Алое има слабително действие, но може да се използва и като протекция при неопластични заболявания.

И така можем да обобщим, че алое вера има широк диапазон на действие. Продуктите с алое вера могат спокойно да се включват като допълнение към основното лечение при гастрити, при гастро-зофагеалната рефлуксна болест, хепатити, колити, запек, панкреатити или жлъчно-чернодробни заболявания.

Аз съм с много добри впечатления от продуктите "Алое Вера" на "Абофарма", особено от факта, че всички продукти са произведени от сертифицирани растения, т.е. начинът им на обработка позволява да се запазят ценните им съставки.



действа за хормонално забавяне на критическата възраст. Продуктът е особено подходящ за млади мъже, при които процесът на уголемяване на простатната жлеза е в начален стадий и може да бъде напълно овладян.

"ЦИНК капсули x 60" е съвременен фитотерапевтичен продукт на австрийската фирма "ЕСПАРА". Цинкът има основно значение за плодовитостта, за правилното функциониране на простатната жлеза и производството на семенна течност, както и за правилния растеж на репродуктивните органи. Стимулира подвижността на сперматозоидите, като подобрява работата на простатата и тестисите. Липсата на този минерал бързо понижава нивото на тестостерона и намалява броя на сперматозоидите при иначе напълно здрави млади мъже. Увеличение на простатата, особено сред мъжете над 50 години, винаги е свързано с липсата на цинк.

"СЕЛЕН ПЛЮС АЛФАЛФА капсули x 60" на "ЕСПАРА", Австрия съчетава най-значимите известни антиоксиданти: селен, бета каротин, витамините Е и С, прополис и биофлавоноидите на алфалфата. Продуктът въздейства върху метаболизма на клетките, намалява риска от дегенеративни болести, предотвратява окисляването, помага за детоксикацията на организма, запазва еластичността на тъканите. Селенът играе важна роля в контрола на нормалния метаболизъм на тироидния хормон, както и подсилва плодовитостта, определяйки подвижността на сперматозоидите. Помага на организма да елиминира и да се предпази от токсичния ефект на тежките метали, особено на живака.

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

ЕФЕКТЪТ ОТ ЛАЗЕРНАТА ЕПИЛАЦИЯ ПРОДЪЛЖАВА НЯКОЛКО ГОДИНИ

● Процедурите трябва да започват, преди да дойде време за морето

Тина БОГОМИЛОВА

Приматите са ни оставили окосмяването като наследство, а ние всячески се стремим да се отървем от него. И въпреки че арсеналът е пребогат, битката с маймунското все още не е спечелена. Един от най-надеждните начини за това е лазерното обезкосмяване.

Методът е открит през 80-те години на миналия век, извършва се с високотехнологични лазери, които изстрелват силно концентриран лазерен лъч във фоликула на косъма. Лазерният лъч обаче може да достигне до корена само когато космите са във фаза на растеж.

Успехът на процедурата е индивидуален, зависи от типа кожа и окосмяване, здравословни проблеми, използвана техника.

Дори и на едно и също място не всички косми се намират във фаза на растеж по едно и също време. Затова и лазерните процедури се правят няколко пъти през определен период по преценка на специалистите. Обикновено се извършват между 3 и 8 епилации поне през един месец.

Така например плътните косми се повлияват по-добре от тънките, а тъмните - по-бързо от светлите. Процедурата не е чак толкова ефективна при руси или посивели косми, както и при много тъмна кожа.

Лазерното обезкосмяване се прави на всяка част от тялото, с изключение на зоната около очите. Най-често лице, подмишници, крака, ръце и бикини при жените и врат, гръб и подмишници при мъжете.

Епилацията може да продължи от няколко минути до няколко часа, зависи от лазера и какъде е насочен. Обработ-

ката на лицето обикновено отнема от 15 до 30 минути, бикини зоната от 20 до 40, краката от 45 до 90.

Обезкосмяването е безболезнено, но се случва и малък дискомфорт като парене и лека болка.

Преди започването на лазерното обезкосмяване не се прави никакво изскубване на косъма с корена поне месец. Най-добре помага самообръсначката, тъй като колкото по-силен е косъмът или гъсто окосмяването, толкова по-добър е резултатът.

Зоната, която ще се третира, не бива да се излага на слънце. Ако се прави на лицето, гримът е абсолютно забранен, тъй като може да се получи изгаряне.

Веднага след процедурата мястото може да бъде зачервено, затова се предписва специален крем. Понякога кожата се покрива с корички, но преминава за няколко дни.

Излагането на слънце трябва да се избягва поне 2-3 седмици след лазера. Не се използват козметични продукти, които може да раздразнят кожата.

Дни след процедурата може да се види, че има косми в обезкосмявания участък, но това са всъщност тези, които лазерът е атакувал и ще паднат.

Колкото и да е напредничав и безболезнена лазерната технология за борба с окосмяването, тя не се препоръчва при инфекция на ко-

жата, рани, херпес, онкологични заболявания, бременност и кърмене, епилепсия, диабет, прием на някои лекарства.

На пазара съществуват множество апарати за лазерна епилация с различни характеристики. Много от тях са оборудвани с охлаждаща система, която осигурява обезболяващ ефект. За по-добър ефект се избира сравнително нов като модел лазер, както и да е сертифициран.

Появиха се и доста апарати за домашна употреба, които обаче са далече от професионалните лазери и по-скоро се доближават до епилаторите, само дето липсва болезненото отскубване.

Лазерната епилация може да изглежда скъпа, но с течение на времето се спестяват средства. В много козметични салони цените са фиксирани, въпреки че специалистите препоръчват индивидуален подход. Една и съща процедура за някои може да излезе двеста, за други - 400 лева.

Цели крака може да струват между 300 и 430 лева, ръцете между 120 и 180, подмишници между 30 и 60 лева, бикини зона 100 - 170, горна уста - 20 - 30 лева. Цените са за една процедура за дамите, при мъжете е по-скъпо.

Често се срещат и промоции за по-евтини процедури, но те са само за едно посещение, а са необходими няколко поне през месец.

Въпреки големите летни намаления специалистите препоръчват процедурите за лазерна епилация да започнат през студентите месеци, а не когато дойде време за морето.

Ефектът от лазерното обезкосмяване трае няколко години, но не е завинаги. Все пак не можем да спрем природата да ни връща към прародителите ни.

БЕЗПЛАТНИ ЛЕКАРСКИ СЪВЕТИ!

ЗА БЛЕСТЯЩИ КОСА, КОЖА И НОКТИ – РЕШЕНИЕТО Е „КАЛМАТРИКС“



ЗА ЗДРАВИ КОСТИ
ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ



„На моите пациенти задължително препоръчвам допълнителен прием на калций, магнезий, цинк и витамини с превантивен характер. „Калматрикс“ предпазва от развитие на остеопороза и намалява риска

от счупвания особено в напреднала възраст. Предписвам го и на пациенти с установени дегенеративни и възпалителни ставни заболявания.“

д-р Борил Юруков, специалист ортопедия и травматология, Завеждащ отделение, ВМА Плевен

„Тайната на здравите и силни кости се нарича „Калматрикс“! Има няколко процеса в нашия организъм, от които зависи нашия живот и правилната работа на тези процеси зависи от наличието на калций в организма. Калцият влияе дори на съсирваемостта на кръвта!“

професор Мермерски

„Цял живот страдам от проблеми с косата и кожата. Често се налага да приемам допълнително калций, за да заздравя косата и да увелича еластичността на кожата си. От както пия „Калматрикс“ проблемите престанаха!“

Нели Христова, 45г, София

ХИЛЯДИ ВЕЧЕ ИЗБРАХА „МАГНЕМАТРИКС“ ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ, УМОРА И МУСКУЛНИ СХВАЩАНИЯ!



ЗА НЕРВНАТА СИСТЕМА

Магнезият, в съчетание с витамин В6, спомага за оптималното функциониране на нервната система.

ПРИ ЛИПСА НА ЕНЕРГИЯ И ЧЕСТИ СХВАЩАНИЯ

Магнезият е минерал, без който е невъзможно производството на енергия от клетките. Предпазва от болезнени схващания в мускулите.



„Често хората пренебрегват магнезиевия дефицит и страдат от последствията. Около 60% от хората имат нужда от допълнителен прием на магнезий. Уверено препоръчвам, на своите пациенти, новата формула „Магнематрикс“.

д-р Марияна Бързинска, специалист по нервни болести, гр.Пловдив

„Не случайно магнезият е наричан „антистресов“ минерал. Колкото по-дълбока е липсата на магнезий в организма, толкова по-чувствителен, нервен, притеснен и неработоспособен се чувства човек.“

професор Мермерски

„Преди време започнах да усещам умора през деня, по-рано от обикновено. Започнах да получавам крампи през нощта, а това никога не ми се беше случвало. Разбрах за „Магнематрикс“ от приятел, който е преминал през същото и останах много доволен от ефекта.“

Ненко Станимиров, 48г, София

от VITAGOLD

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

тел: 0886 73 63 63

● **Изрядната английска морава не е даденост - един декар изисква да му се посветим минимум един ден седмично от ранна пролет до есента, а дебелият зелен килим си струва всяка капка пот.**

В подравнената, добре поддържана тревна площ, разнобразена от композиции с храсти и цветя, много хора намират отмора и удовлетворение; а други просто си наемат градинар. И в двата случая обаче за постигането на първоначалния перфектен вид, който после да стопанисвате, трябва да преминете през няколко наложили се вече популярни стъпки: пръскане с тотален хербицид, отнемане на горния почвен слой, моделиране на терена, доставка и насипване на хумус, фрезование, фино подравняване и затревяване. От 100 процента несполучлив опит (с две фирми) споделям, че упражнението с отнемане и добавяне на почва на моравата си е чисто загробване на пари. Колкото и да ви се кълнат как добре ще изпълнят проекта, и планировката ще им куца, и в почвата ще има камък, и плевелите ще избият. Затова се разделете

навреме с мисълта за абсолютно равен и дебел тревен килим, ако не искате или не можете да наливате още средства и усилия.

Има шанс обаче и при ограничен бюджет да превърнете

старата тревна покривка в английска ливада, особено ако не сте позволили житните треви да растат на воля и да образуват груби туфи. Тях ще трябва да отстраните и заравните. Юни е крайният срок за късното пролетно засяване на сенчестите места или терените със северно изложение. Изберете бързо растящи видове като английски райграс, червена власатка и други, които при добро напояване да поникнат до настъпването на летните горещини. Семената на избраната смеска се разбъркват в кофичка в съотношение 1:1-1:2 със сух пясък, компостна почва или дървесни стърготини и сеитбата се извършва в спокойно

време. При ръчното сеене се правят две кръстосани преминавания. По ръбовете на площите се ръсят повече семена, за да се получи пътен тревен кант. Разхвърляните семена се зариват с гребло и се притъпкват. Дълбочината на засяване зависи от тревния вид и най-често е означена на етикета при покупката на семената. Посевите трябва да бъдат редовно напоявани: рано сутрин, привечер или през нощта. Препоръчва се младият посев да се валира, когато тревата достигне 5 см. Правилото е първото окосяване да се направи, когато тревата стане 6-7 см при ниските и 8-10 см при високите треви. Същите са параметрите и при следващата косит-

ба и като цяло не кълцайте повече от една трета до половината от височината, защото иначе растежът на младата трева отслабва и има опасност от прегаряне, съветват на totex.net.

Редовното вертикулиране на тревата и аериране на почвата през пролетта и есента са си чисто

"разресване" и освежаване

и са много важна стъпка в грижата за моравата, защото позволяват ненужното да се премахне и новото да си проправи път. Така и пръстта ще поема по-пълноценно кислород, водата, семената и хранителните вещества. Процедурата се изпълнява най-лесно със специална машина (наема се от градинските центрове), а при ограничена площ - и ръчно, с гребло или специално приспособление (като валяче с шипове), но изисква сила и търпение. Там където се появят "пешивини", след като ги надраскате хубавичко с греблото, наръсете с подходяща тревна смеска. Предлагат се много варианти според това доколко е осветено мястото и какво натоварване ще понася. Важно е също да покълнат бързо и да покрият оголените места. Ако се налага, отгоре насипете хумус, примесен с пясък, и валирайте. Процедурата е необходима за цялата морава, тъй като корените се разпределят равномерно в повърхностния почвен пласт и тревата не се надига на туфи, но отново трябва да се прави от някой, който може да търкаля поне 80-килограмовия валяк по моравата. Необходимо е тази операция да се



Градински свещенодействия



ИДЕЯ! НОВ ЖИВОТ ЗА СТАРАТА ДОГРАМА

След смяната на дървените дограми в жилището е грехота да ги изхвърляте: крилата на прозорците могат да влязат в нови роли, каквито не сте си и представяли!

Направете на подходящо, добре осветено от слънцето място в двора или на терасата оранжерия, като закрепите здраво елементите един за друг с останали парчета гредички, фазер и стари дъски. Изскувете, боядисайте конструкцията и наредете вътре саксийките с подправки или деликатни растения.

Стъклата могат да бъдат подменени с огледала. Когато освежите рамките и ги лакирате или пребоядисате, може да окачите новия аксесоар във входното антре. В трапезарията може да използвате крилата от старите прозорци като рамки за снимки или детски рисунки, като ги закачите на стената. В задния двор, вместо да гледате към скучната стена, провисете старите прозорци на синджир, а под тях прикрепете сандъчета с мушкато, показва fabartdiy.com.

Когато са запазени и касите, старата дограма може да се затвори с шперплат и да се монтира в банята като шкафче за козметика. Поставена хоризонтално и с прикрепени метални или дървени крачета, може да стане холна масичка за кафе и дори цял кухненски остров.

ВРЕМЕ ЗА РЕЗНИЦИ

Сега е моментът да се опитате да размножите чрез резници хортензията, бербериса, форзицията, люляците, вайгелията и другите си любими цъфтящи храсти. Заложете по няколко пръчки от вид, защото не всяка ще се хване.

При вкореняването на резници трябва да знаем, че някои растения се прихващат от т.нар. меки резници от млади и креки издънки, а други - от полусъзрели, нови издънки, които са пораснали напълно, имат оформени листа и основата им е започнала да се вдървява, обясняват от gardenparadise.eu. Те са по-устойчиви, но пускат коренчета за по-продължителен период от време.

Растенията, които цъфтят през лятото и ранна есен, могат да се размножат през юни-юли с вземането на резници от върховете на образувалите се издънки. При седума и флокса може да се използват също части от стеблото. Резниците от млади издънки трябва да са дълги около 10-15 см. Отрежете точно под мястото, където се събират листата, и махнете най-долните. Много пълзящи видове като глициния, клематис, жасмин, лоницера се размножават и чрез отводи: набраздете млада издънка, поставете я хори-



зонтално в пръстта (само върхчето да стърчи). Отгоре насипете смес от земя и компост и затиснете с камък.

За успешното вкореняване последния път набучих резниците на разстояние 10 см в кашпи с прясна и влажна почвена смес с едър пясък, покрих ги с вестник, за да не излиза влагата, и ги оставих на хладно в мазето до есента. Следете ги изкъсо, за да не завехнат или загният. В края на лятото преместете всяко вкоренено растение в отделна саксия и ги засадете на подходящо място в градината идната пролет.

Може да опитате да вкорените пръчките и на полусенчесто място в плитка тясна лека, над която да оформите покривало от телени обръчи и полиетилен.

извършва поне веднъж месечно върху влажна почва на суха трева.

Модерната моравата не минава и без торене,

защото така се стимулира растежът и се подобрява външният вид на тревата. Най-общо това трябва да става три пъти - през пролетта, в разгара на лятото и в края му. Използват се комплексни NPK (азот, фосфор, калий) торове с високо съдържание на азот през пролетта и лятото и торове с по-високо съдържание на фосфор и калий през есента. В периода на усиlena ве-

гетация (май, юни, юли, август), когато поливките и коситбите са почести и изнасянето на хранителни вещества е голямо, градинските специалисти препоръчват да внасяте амониева селитра с норма 3-4 кг/100 кв.м веднъж месечно. А плевелите - те няма как да не се появят, затова ги третирайте или със селективни хербициди, или хващайте шилото и си изкарайте всичките нерви върху тях, един по един. Пак ще се появят, но поне ще сте се разтоварили.

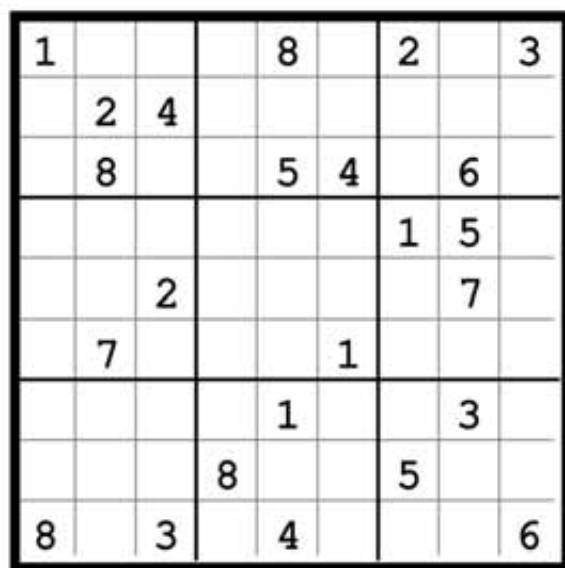
Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА



ВЕНЕТА НИКОЛОВА

ОТВЕШО: Пик. Ивет Лалова. АРОН. Африка. Проза. Анри Кулев. Ламар. Стамо. Уникати. Лютов (Йордан). Галена. АК. Ар. Нане. Отавино. Нат. (Мари Жозе). Арена. Алов (Александр). Оса. Анам. Фазан. Рев. Лито. Баири. Чесын. Боил. Вретено. Кон. Соя. Еластин. Да. Става. Стомана. "Стената". АП. Тара. Паж. Ръкав. Сир. Атер. Ранков (Красимир). Вик. Дънер. КИА. "Акага". Каналин. Еталон.

ТРУДНО



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

Барселона сложи купата на Шампионската лига

Във витрината си



Със спечелената за пети път в своята история титла за футболен крал на Европа Барселона вече разделя трето място във вечната ранглиста за класиране

по трофеи в най-престижния клубен турнир на Стария континент - Шампионската лига. На финала в Берлин преди няколко дни каталунският гранд победи Ювентус с 2:1 и получи купата завинаги.

Цената на каталунския гранд го нарежда на шесто място

Въпреки спечелването на Шампионската лига отборът на Барселона се нареди на 6-ата позиция в ранглистата на финансовата къща "Бранд Финанс". Испанският гранд струва \$773 млн. А през 2014-а са били на четвърта позиция със \$151 млн. по-ниска цена. Още по-назад е финалистът от Берлин Ювентус. Италианският шампион е чак 11-и. Цената на клуба е \$350 млн.

Без да спечели нито една титла втора година поред, Манчестър Юнайтед оглави класацията. "Червените дяволи" са първият клуб, минал границата от 1 милиард долара. Благодарение на новия телевизионен договор във Висшата лига цената на клуба вече е \$1,206 млрд. Първият от 2014 г. - Байерн, сега е втори. На трета позиция е Реал (Мадрид). В първите 50 на класацията фигурират 17 клуба от 20-те участника във Висшата лига.

Манчестър Юнайтед е толкова убедително напред заради успехите в ерата на сър Алекс Фъргюсън и правилния мениджмънт на изпълнителния директор Ед Уудуърд, обосновава се Дейвид Хейд от "Бранд Финанс".

Най-голям скок в ранглистата направи Саутхемптън, който е увеличил цената си с 89 процента. "Светците" са 18-и, а цената им е \$183 млн. Единствените южноамериканци сред най-скъпите 50 са бразилските градски съперници Сао Пауло и Коринтианс - съответно 43-ти и 48-и.



Отнеха медалите на футболисти заради липса на мачове

На трима футболисти от Барселона им бяха отнети медалите от спечелената Шампионска лига. Това са чилийският вратар Клаудио Браво, бразилецът Дъглас Перейра и защитникът Томас Вермален. Причината: липсата на мачове с фланелката на "каталунците" в турнира.

Според правилата на УЕФА играч може да бъде награден единствено ако вземе участие в поне един двубой в турнира.

На върха в тази класация с 10 трофея от 13 участия на финала е Реал (Мадрид). 7 трофея от 11 има Милан, а с по пет освен Барса са още Байерн и Ливърпул.

Общо 22 тима от 10 държави са имали шанса да сложат трофея във витрината си. Клубове от общо 31 страни, членки на УЕФА, са играли в груповата фаза на турнира. Освен Барселона още пет от отборите са получавали завинаги купата:

Реал - спечелил първите пет издания от 1956 до 1960 г.;

Аякс - спечелил три последователни трофея от 1971 до 1973 г.;

Байерн - спечелил три последователни трофея от 1974 до 1976 г.

Милан - спечелил купата за седми път през 2007 г.;

Ливърпул - спечелил купата за пети път през 2005 г.;

Байерн - спечелил купата за пети път през 2013 г.

Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетието!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECOPHARM



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

Повече информация може да откриете на страницата ни в



И това лято ще гледаме мачове от световна класа, но само по интернет

Лятото на 2015 г. няма европейско или световно първенство по футбол, но пък за сметка на това ще гледаме шампионата на Южна Америка, където Царят на спортовете е повече от религия. За съжаление нито една българска телевизия не е купила правата за излъчването на мачовете от започналото на 11 юни грандиозно шоу "Копа Америка". Това е най-старият международен футболен турнир, датиращ още от 1916 г. С най-много титли - 15, е Уругвай, който е и настоящият шампион, след като преди 4 години победи домакините от Ар-



жентина след изпълнението на дузпи във финала.

14 трофея имат точно гаучосите. С 8 купи е

Бразилия, по два пъти са печелили турнира Парагвай и Перу, а по веднъж - Колумбия и Боливия.

През тази година Бразилия, Аржентина, Колумбия и Чили ще опитат да затвърдят силното си представяне от Мондиал 2014 и отно-

во да вдъхновяват феновете с вълнуващи продукции по терените. Чили е домакин на шампионата на Южна Америка, в който ще участва и Мексико, макар и без редица основни състезатели поради факта, че "ацтеките" предпочитат да се със-



редоточат върху първенството на Северна и Централна Америка "Голд Къп".

Въпреки че няма да гледаме звезди като Хавиер Ернандес например, на линия ще са четиримата може би най-бляскави футболисти от континента - Лионел Меси, Неймар, Хамес Родригес и Алексис Санчес.

Големият отсъстващ от състава на Уругвай ще бъде Луис Суарес, който изтърпява наказание да не играе в международни мачове заради изцепката си от срещата с Италия на Мондиал 2014.

В турнира участват 12 отбора, разпределени в три групи с по чети-

ри тима. На четвъртфиналите продължават победителите в трите групи, както и всички отбори, класирали се на второ място. От завършилите на трето място ще продължат двата тима с най-добри показатели. Финалът е на 4 юли в столицата Сантяго.

ГРУПИТЕ

Група А

Чили, Мексико, Еквадор, Боливия

Група В

Аржентина, Уругвай, Парагвай, Ямайка

Група С

Бразилия, Колумбия, Перу, Венецуела

10 MARKET

Практичният избор

Да празнуваме 10 години юбилей заедно с Вас!

Цените са валидни от 16 до 22 Юни 2015 г.

0.99 лв/кг



Краставици, кг

1.49 лв/кг



Пъпеш "Галия", кг

1.95 лв/кутия
2.89



Сладолед "Familia" 800 мл, различни вкусове

2.15 лв/кг
3.29



Кафе "Wiener" Extra 250 г, мляно

13.75 лв/бottle
Специална цена за стек 24бр.



Бира "Hermann Muller" 500 мл, 4%

5.95 лв/бottle
6.99



Печено мариновано пиле, бр. от нашата грил-куитрина

Майката на Кристиано Роналдо арестувана

Майката на мегазвездата на "Реал" Мадрид Кристиано Роналдо беше арестувана за кратко на летището в испанската столица заради опит да изнесе от страната голяма парична сума, съобщиха "Ел Мундо". Вестникът твърди, че Долорес Авейро е пренасяла в багажа си 55 000 евро при разрешени 10 000.

Наложено се е 60-годишната дама да остави част от парите и да пише обяснения за произхода на въпросната сума и нейното предназначение. После тя е отпу-

тувала със самолет за Португалия с налични 10 000 евро. Когато се прибере в Мадрид, за провинението си Авейро трябва да плати глоба в размер на 600 евро, след което може да си вземе обратно конфискуваните 45 000.

В пресата се твърди, че именно Долорес Авейро е в основата на раздялата между Роналдо и дългогодишната му приятелка Ирина Шейк.

По Нова година португалецът е искал да отпразнува 60-годишния юбилей на майка си в родина-



та си, но Шейк е отказала да пътува с него, след което отношенията им рязко са се влошили. Долорес от доста време смяташе, че супермоделът не е точната жена за нейния син. Така или иначе връзката между звездната двойка вече е в миналото.

Платини връчи първия билет за Евро 2016

Президентът на УЕФА Мишел Платини връчи на 10 юни първия билет за Европейското първенство по футбол през 2016 година. Собственик стана президентът на Франция Франсоа Оланд.

От 10 юни стартира и продажбата на билети за шампионата, която ще продължи до 10 юли 2015 г. Феновете на футбола могат да се снабдят с безценния пропуск за Евро 2016 на сайта на УЕФА.

Турнирите от шампионата с



участието на 24 отбора ще се проведат през следващата година в десет френски града от 10 юни до 10 юли.

През май организационният комитет на първенството представи билетната си програма. Според нея цените на билетите ще варират от 25 до 895 евро в зависимост от стадия на турнира и четирите категории места. В продажба ще бъдат пуснати 1,8 милиона билета: 800 хиляди за феновете от страните - участници в Евро 2016 и 1 милион за граждани на други държави. Един човек може да се снабди с не повече от четири билета за мач.