

## ПОТРЕБИТЕЛИ



**Слабият контрол е най-сериозният проблем в хранителната индустрия**

На стр. 9

## ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви проф. Илко Гетов, председател на Българския фармацевтичен съюз**

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 24 (151), 23 - 29 юни 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВ



**Доц. Милена Стефанова, зам.-ректор на СУ „Св. Кл. Охридски“:**

**Проблемите ни идват от менталитета и морала**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Има ли изход за неработещите и неучещите младежи**

На стр. 4

**ЕС ни отпуска средства за околна среда и регионално развитие**

На стр. 6

**Антиваксиналната мода вече взема жертви в Европа**

На стр. 23

**За първи път не ни наказват сериозно за допинг при щангистите**

На стр. 31

**CredoWeb с първа награда от Българската уеб асоциация**



Александра Велева, оперативен мениджър на проекта, получава наградата

**Първата социалната мрежа, която свързва специалисти, пациенти и бизнес в здравеопазването у нас, получи признание за най-добър start-up за технологии и дизайн на 7-ото издание на престижния конкурс "Български уеб награди"**

На стр. 5

**Македонизацията на Пиринския край е нечувано национално предателство**

На стр. 14

**Хранителна добавка**

**За допълнителна памет - Memostore**

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

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

**ECOPHARM**

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









## В епицентъра на медиите

Стимулт "пари" е самозаблуждение. Когато третираме малцинствата като домашни любимци, подкупваме ги или ги заплашваме, ние всъщност ги обиждаме. Образователното министерство се грижи за много неща, но като че ли не се грижи за следващото поколение, а там циганското малцинство няма да бъде малцинство. И затова с пръчката и захарчето не става.

Тодор Танев, bTV

Днес обаче мисля да концентрирам вниманието си върху отговора на въпроса "Какво да се прави?". Първо, бърза, договорена с максимален брой партии промяна в нормативната база, закони и правилници, които са в основата на циганското развъждане. Това е началото на всички начала. Бързо, безстрашно, ефективно приключване със законодателството, което създава професия майка.

Антон Тодоров, "Ретро"

Политици, дошли на власт с купени ромски гласове, никога няма да решат проблемите на ромите. Те няма да решат каквито и да е проблеми. Такива политици само дават шанс на сцената да продължават да се появяват още по-безскрупулни физиономии, за които злоупотребата с хора е оправдана част от играта.

Деница Сачева, "Труд"

От ситуацията сега ще се опитат да извлекат дивиденди мнозина - от националистическите формации, които открай време предлагат "радикални" решения на ромския проблем, до всички не-

# Конфликтът в „Орландовци“

правителствени организации с либерална насоченост и задгранично финансиране.

Всъщност май вече е късно за програми, проекти, декади и ромски включвания. Единствено вече с цел овладяване на ситуацията се включват все повече полиция и жандармерия. Може да си пускат, като в "Апокалипсис сега", Вагнер. Ако не друго, поне да заглуши циганската чалга.

Константин Събчев, "Стандарт"

Държавата трябва да прилага закона и в ромските гета. Дори и да има ридаещи тъпци от псевдопатриоти и лъжеобщественици, тя трябва и да асфалтира улиците на ромските гета, и да разруши незаконните постройки. Да наказва и провокаторите, и тези, които рушат собственост, независимо от кой етнос са. А не да се ограничава с няколко палиативни действия като "започване на поетапно изграждане на видеонаблюдение". То ако нещата можеха да се оправят с пет камери, щяхме да викаме "Ура!".

Ако нещата не се променят, скоро ще се появят хора, които ще надувят бузи по телевизора, за да констатира, че вече е невъзможно да живеем заедно. Тогава всичките ни светове ще се разпаднат!

Петьо Цеков, "Сера"

В страната ни винаги спокойно са съжителствали представители на вся-

какви различни етноси. Имаме честта да сме граждани на държавата, която в това отношение е пример за много други страни от Балканския полуостров. Нека да проявим разум и да не позволим на пропагандната машина да зарази обществото ни със страх и омраза. Би било адски нелепо и много опасно, ако се поддадем.

Теодор Спасов, actualno.com

Виждале, че всеки може да си построи катун, където иска, стига да е циганин. Ако българин построи катун, ще го изметат ментално. Ако циганин го направи, случат се усложнява. Трябва да се започне с еднакво отношение към всички. Огромният проблем е, че ние изпуснахме едно циганско поколение, вероятно и две. Това са мъже и жени между 25-35 години, които са тотално неграмотни и за нищо не стават в съвременния свят. Не е ясно какво ще правим с тях. Ние обаче продължаваме да произвеждаме неграмотни хора - огромната част от тях са цигани, но има и българи, които имат място в съвременния свят.

Проф. Михаил Константинов, Агенция "Фокус"

Съмнявам се, че политическият елит и институциите ще предприемат реални стъпки за ромска интеграция, ако не са подложени на граждански натиск. Единствено актив-

ни граждани (сред ромската общност и сред мнозинството), които са разбрали, че повтарящият се преди всички местни избори филм е долнопробна сапунена опера и тя трябва да бъде прекратена, могат да окажат ефективен натиск на институциите. Колкото по-скоро го направим, толкова по-бързо ще излезем от ролята на пияни зрители, които винаги изпускат най-важното във филма и са вечно недоволни от неговото качество.

Деян Колев, "Капитал"

Убеден съм в едно - за проблемите с малцинствата във всяка държава отговаря мнозинството в тази държава. Малцинствата са такива, каквито ги "произведе" мнозинството, и когато се появи проблем, цената плаща мнозинството. За съжаление много български политици не разбират това. Циганите и в преносен, и в буквален смисъл няма с какво да платят последствията от евентуален конфликт. Просто няма какво да губят.

Доц. Алиосман Имамов, "Преса"

Нека да не търсим проблема за ситуацията в "Орландовци" в агитките или предстоящите избори. Търпимостта на хората свърши. Дългогодишно пренебрегване на ромската престъпност и беззаконието доведоха до протестите в квартала. И вчера акцентът се обърна към това, че в "Орландовци" има хора

от агитките. Ами ще има, като си изпуснал положението. Хората искат да видят някакви мерки. Не може да продължаваш да си затваряш очите пред проблема и после да търсиш вината в хората. Няма какво да се спекулира, че нещо подклажда напрежението. Бездействието на държавата последните 15 години подклажда напрежението.

Красимир Каракачанов, БНТ

Обръщението на Бойко Борисов към "тези, които си играят с огъня", е към политическите формации. Тези няколко конфликта през последния месец имат социален фундамент, но и политически заинтересовани участници. Конфликти като в Гърмен и "Орландовци" се случват ежедневно. В момента сме свидетели на вълна, в която и двете страни имитират поведение. В ромските махали е израснало цяло поколение, което е изключително несоциализирано, а от няколко години - открито враждебно...

Тихомир Безлов, "Хоризонт"

Всички, които обещава, че с репресия, полиция и булдозери ще решат "ромския проблем", не познават математиката. Тук говорим за големи числа - стотици хиляди различни хора. Подходът към тях трябва да е комплексен, пропорционален, гъвкав. Както заради КТБ не вкарваме в затвора всички банкери (даже май никого засега), така и заради кражби и престъпления на едни роми не трябва да страда цялата общност.

Даниел Смилов, clubz.bg

## ПОСОКИ

### За хляба и театъра



Петър ГАЛЕВ

Време е да си припомним изказване на един от колосите на XX в. - Уинстън Чърчил. Когато военният министър поискал допълнителни средства за защита на Великобритания по време на войната, премиерът казал, че няма откъде да ги вземе. Посочили му бюджета за култура. "Ами тогава вие какво искате да защитавате?!" - попитал Чърчил. Е, ние не сме във война с куршуми и бомби, но очевидно сме на кръстопът - битка за какво оцеляване водим? Телесното у нас със сигурност няма да погине бързо без театри и концертни зали. Но ако сме опрели до дилемата хляб или изкуство, тежко ни и горко. Защото вече сърбае отровата на бездуховността, свидетели сме до какво се свежда човекът, чието съществуване се заключава единствено в покрива над главата, яденето и някои други физиологични нужди. Ако някой си мисли, че всяка изява на сцена или на екран, която предизвиква ритмично поклатане и първично задоволство в публика по анцуг, изпълнява бавната животелна роля на изкуството, лъже се. Не може да е критерий за качество колко много и колко скъпи билети са продадени за турбофолк концерт на стадиона. Да, тази дейност може да се самоиздържа точно както и други дейности, като бизнеса под червените фенери и дистрибуцията на малки пакетчета с бял прах. Докато изкуството по целия свят разчита на помощ от държавата, за да върне след това неизмерима в цифри принадлежна стойност. Тя се състои в изграждането на хора, които си задават въпроси отвъд всекидневното, съмняват се, имат задръжки, чувствителни са към заобикалящата ги свят. Болезнено е от театралните сцени творците да отправят апел за оцеляване. Камбаната не бие за тях, за нас звучи!

## СТОП КАДЪР



Къщата музей на Иван Вазов в столицата скоро отново ще приема туристи, чиито фотоапарати алчно поглъщат всяка забележителност



Снимки Милен КИРИЛОВ



# Как държавата може да преодолее проблема „неработещи и неучещи млади хора“



**Зорница Славова, Институт за пазарна икономика**

## Ключовата гума е „образование“

В България икономическата активност на младите лица е ниска. Има данни, които показват, че у нас младежите късно напускат дома си, че са икономически неактивни, работят в сивата сфера. Най-висока е икономическата активност на германските младежи. Но в тази страна е застъпено дуалното образование, младите хора се ориентират за професия, преминават през стажове в реалния сектор и след това много често остават на работа. У нас не е така. Младежките кадри не са подготвени за пазара на труда след завършването на училище, а дори и след завършването на университет. Образованието е ключовата дума, когато говорим за младежката безработи-

ца. Но има и други фактори, които влияят, например различни административни тежести, минималната работна заплата, минималните осигурителни прагове. Проблемът у нас е и че се залага на субсидираната заетост. А тя няма такъв голям ефект върху дългосрочната заетост. Под 5% от тези, които са преминали през субсидирана заетост, се включват в реалния пазар на труда. Евростат има статистика, която показва, че в България над 70% от средствата се отделят за активна политика на пазара на труда, за директно създаване на заетост. В ЕС този процент е само 17. В ЕС по-скоро се разчита на обучение, на квалификация и преквалификация, на ориентирани и консулти-

ране. У нас няма никакви традиции в консултирането и ориентиранието на младежи. А то е важно, за да могат те да се включат дългосрочно на реалния пазар на труда. Оперативните европейски програми, на които се разчита, изпращат младежите в администрацията. Администрацията се включва в програмата, усвоява пари, но реално не й трябва тези младежи. Никой не им обръща внимание, те си седят там, докато свърши програмата, и не остават на работа след това. Изходът е образование, пак образование и ролята на държавата да бъде консултиран и ориентиран младият човек, а не създаване на заетост и директно вмешателство на пазара на труда.



**Илко Йорданов, експерт в „Отворено общество“**

## Акцентът би трябвало да бъде в политиките, свързани с обучението

Според данните на Евростат за 2014 г. в България броят на младежите, които не работят и не учат във възрастовата група между 15 и 24 години, е малко повече от 150 хиляди души. Неангажирането на младежите до 29-годишна възраст и това, че обществото не успява да генерира заетост за тях, представлява загуба за БВП от 3-3,5% или това са около 1,3 млрд. евро ежегодно. Въпреки че през последните години се забелязва известно намаление на младите хора, които не работят и не учат, през 2014 г. имаме 20,2 процента. Постепенно започваме да усещаме влиянието на по-активните политики за насърчване на младежката заетост и през

2014 г. имаме намаляване от 5 процентни пункта на безработните младежи под 25-годишна възраст. По отношение на индикатора, който описва ситуацията на изключеност на младежите от пазара на труда и от образование, нашата страна има значително по-голяма дистанция от средните за ЕС показатели. Това се дължи най-вече на по-значителния процент отпадане от образователната система. Така при нас големият проблем е, че имаме акумулиране на негативни фактори като недостатъчната заетост сред младежите, съчетана с висока степен на отпадане от образователната система. Същевременно тези два фактора са съчетани и с

много ниска степен на продължаващо обучение след завършване на училище. Мисля, че очертаващите се мерки по младежката гаранция, както и други мерки за насърчване на младежката заетост, предприемани от Агенцията по заетостта, ще имат ефект, скоро ще започнем да разчитаме и на мерките по оперативните програми. Но са тревожни показателите за ниско участие на младите хора в продължаващото обучение. И също така тревожен е фактът, че в България делът на отпадащите от образование през последните години започна да расте. Така че акцентът би трябвало да бъде в политиките, свързани с образованието.



**Мария Габриел, български евродепутат**

## ЕС предлага много и конкретни мерки

Около 5,5 млн. младежи в ЕС са безработни - това означава, че една пета от хората на възраст под 25 години, които искат да работят, не могат да намерят работа. Равнището на безработицата сред младите хора е двойно по-високо от равнището за всички останали възрастови групи, взети заедно, и почти 3 пъти по-високо от това при групата над 25 години. Чрез Инициативата за младежка заетост, Младежката гаранция и Еразъм за млади предприемачи действията на ЕС са насочени към борбата с безработицата и социалното изключване сред младежите до 29 години. Стратегия "Европа 2020" очертава една по-конкретна визия за младите хора за по-лесен достъп до тру-

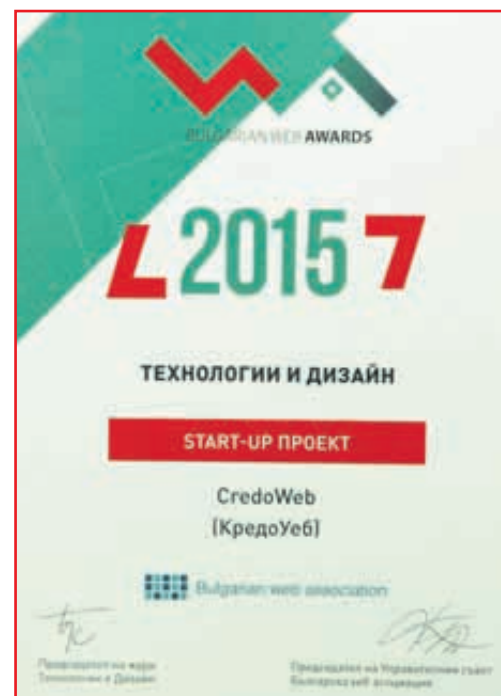
довия пазар. Програмата "Младежта в движение" заема централно място в Стратегия "Европа 2020" и се фокусира върху подкрепата на младежта, като обединява образование, обучение и заетост. Основната цел е 75% от населението на възраст 20-64 години да има работа до 2020 г. Други цели са делът на рано напускащите училище да бъде намален под 10% до 2020 г. "Схема за гаранция за младежта" е нов подход за борба с младежката безработица, който гарантира, че всички млади хора под 25 години - независимо дали са регистрирани в службите по заетостта или не - получават качествено конкретно предложение в рамките на 4 месеца след като са напуснали формалното образова-

ние или са останали без работа. Това предложение трябва да бъде за работа, чиракуване, стаж или продължаващо обучение и да е съобразено с нуждите и положението на всеки. Програма "Еразъм +" е своеобразен план за действие, чиято цел е да гарантира, че младите хора получават качествено образование и обучение. Над 4 млн. души ще получат подпомагане, благодарение на което ще се обучават и работят, включително като доброволци в чужбина. Изброените мерки, предприети от ЕС, са част от усилията на Съюза в областта на младежката политика.



# CredoWeb с първа награда от Българската уеб асоциация

- Социалната мрежа за здраве бе призната за най-добър start-up в категорията „Технологии и дизайн“ на престижния конкурс „Български уеб награди“



Екипът на CredoWeb

**CredoWeb получи признанието за най-добър start-up в категорията за технологии и дизайн на 7-ото издание на конкурса "Български уеб награди". Високата оценка бе дадена от квалифицирани специалисти по уеб дизайн, програмиране, уеб маркетинг, бизнес развитие, ползваемост, разработка, SEO, съдържание.**

„Коментира се, че нивото на сайтовете тази година е много високо - най-високото, откакто съществува конкурсът - отбеляза Александър Варов, водещ експерт в областта на дигиталните медии и маркетинг. - Наградата е хубаво нещо и заслужава радост. Но за мен много по-впечатляващи са енергията, визията, фокусът и упоритостта на екипа.“

CredoWeb е първата социална мрежа у нас, която свързва медици, дентални лекари, фармацевти, компании, институции, пациенти и всички, които споделят

концепцията за здраве като начин на живот.

Създаването ѝ е провокирано от факта, че здравето заема все по-централно място както в обществото, така и в интернет. В световен мащаб 80% от потребителите търсят информация за своето здраве онлайн. Необходимостта от дигитална комуникация се потвърждава и от проучвания на Европейската комисия, според които 6 от всеки 10 европейци ползват мрежата, когато се нуждаят от здравни съвети, а 90% от тях признават, че интернет им е помогнал.

CredoWeb е социална медия, чиято мисия е да улесни комуникацията в сферата на здравеопазването и да предостави лесен пряк достъп до експертна информация по здравни теми.

Тя е бизнес платформа, която дава нови възможности за интерактивна комуникация на здравни продукти и услуги. Платформата дигитализира маркетинга на медицинските заведения и фармацевтичната индустрия.

CredoWeb разчита на личната мотивация на всеки да се включи в платформата.

**Медицинските специалисти** се представят с професионален профил. Те получават достъп до полезна за развитието им информация и обучение. Комуникират с колеги, пациенти, институции и дискутират важни общественозначими теми. Те могат да публикуват научни материали и да ги насочват към колеги. Споделят статии за здравословен начин на живот и превенция на заболявания, насочена към пациенти.

**Медицинските специалисти изграждат имидж**

и поддържат онлайн репутацията си, като популяризират професионалния си опит и постижения. За гилдията това е шанс да си върне доверието на обществото, да защити професионалната си чест и успоредно с това да изгради нов бизнес подход в работата си, основан на качество на услугите, комбинирано с модерна презентация и комуникация.

Медицинските заведения също участват в CredoWeb с профил, към който са свързани техните специалисти. Чрез него те популяри-

зират интерактивно нова апаратура, терапевтични методи, постиженията на екипите си.

Чрез CredoWeb потребителите получават възможност да направят оптимален избор на лекар, ориентирайки се по неговата активност. Те могат да комуникират с медицински специалисти, институции и организации, като ги следват, задават им въпроси и като коментират актуални теми. Потребителите откриват експертна информация за научни постижения, нови подходи в лечението и здравни новини, които са генерирани от участниците в мрежата. Платформата е шанс да открият най-близката и най-добре заредена аптека.

Компаниите могат да комуникират както свои продукти, така и здравни теми и проблеми, за които предлагат решение. CredoWeb е идеален инструмент за дигитален маркетинг на фармацевтичните продукти с рецепта към медицински специалисти в затворената част на платформата. Онлайн репутацията на бранда на компанията и продуктите ѝ се изгражда чрез информационни статии, видеа, интервю-

та и материали с участието на лекари и споделяне на истории на пациенти.

Аптеките също могат да имат свой профил в социалната мрежа. Чрез нея те имат възможност да популяризират актуални промоции, акции, да консултират онлайн и да получават обратна връзка от пациенти.

В платформата участват и институции като Министерството на здравеопазването, НЗОК, ИАЛ, съсловни организации като Българския лекарски съюз и Българския фармацевтичен съюз, научни дружества и пациентски организации. За тях CredoWeb е лесен начин да подобрят комуникацията със своите партньори и членовете си, а и

**да си гарантират необходимата прозрачност.**

В CredoWeb вече са се включили над 7000 лекари, което е 1/3 от практикуващите в България. Уникалните потребители са над 130 000 месечно. 40 институции, организации, научни дружества и университети използват платформата за комуника-

ция на своите инициативи. Няколко от най-големите фармацевтични компании вече припознаха CredoWeb като партньор в дигитализирането на своя маркетинг към лекари и пациенти.

**От есента CredoWeb излиза на чуждия пазар,** стартирайки в Австрия като тест за немско-езичните страни.

CredoWeb е предизвикателство за всички - и за медицинските специалисти, и за институциите, и за бизнеса, и за потребителите, защото дава много големи възможности, но същевременно изисква нагласа за дигитална активност и ангажираност. Сложната комбинация от хуманитарна, бизнес компонента и социална кауза предполага осъзнатост за новите тенденции и предимствата на модерните технологии.

Екипът на CredoWeb включва опитни, амбициозни и отворени към промените маркетинг, IT специалисти и експерти по комуникация и PR, водени от съзнанието, че работата по този проект е лична и обществена кауза. (ЖД)



# Брюксел ни отпуска 2,8 млрд. евро за „Околна среда“ и „Региони в растеж“

Петя ДИМИТРОВА

Европейският комисар по регионална политика Корина Крецу пристигна в Русе през Дунав мост. Заедно с вицепремиера по европейските фондове Томислав Дончев тя откри обновения булевард "Тутракан", ремонтиран по трансграничен българо-румънски проект.

С инспекция на трансграничните проекти започна първото посещение на еврокомисар Крецу. Целта ѝ беше да провери дали правилно се използват инвестициите на Европейския съюз в развитието на българската икономика чрез кохезионната политика, както и да прецени какво се случва с оставащите европари от периода 2007-2013 г.

Европейската комисия одобри на 16 юни последните две оперативни програми за периода 2014-2020 г. - "Околна среда" и "Региони в растеж", с които се предвиждат инвестиции от 2,8 млрд. евро. Заедно с тях европейското финансиране по седемте оперативни програми възлиза на 7,6 млрд. евро.

Новината съобщи лично еврокомисар Крецу малко след срещата си с премиера Бойко Борисов в Министерския съвет.

**"Ако преди половин година нивото на усвояване на еврофондовете е било 60%, сега то вече е над 75%",**

не скри задоволството си от работата на българските власти еврокомисарят. Тя напомни, че страната ни е била изправена пред риска да върне евросредства на стойност 250 млн. евро.

"Остават 1,8 млрд. евро, които трябва да се разплатят до края на годината, но аз съм оптимист, че в следващите месеци България ще успее да се справи с това предизвикателство - посочи еврокомисарят и обеща подкрепа. - Така вече няма пречка пред страната да започне реалното усвояване на над 7,6 млрд. евро от Кохези-

онния и структурните фондове."

"С приемането на последните две оперативни програми - "Региони в растеж" и "Околна среда", България е поела в правилната посока за извличане на максимална полза от реалните възможности, които дава политиката на сближаване на ЕС.

**Инвестициите за периода 2014-2020 г. са насочени към ключови области - нови работни места, енергийна ефективност, околна среда,**

транспортни коридори, социално приобщаване, здравеопазване и образование", каза Крецу. Според нея "сега най-важното е тези инвестиции да бъдат направени ефикасно и навреме".

Премиерът Бойко Борисов обеща да положи "огромни усилия" европарите да влязат в българската икономика. За да се случи това, той се надява "тази политическа стабилност да продължи". Премиерът дори обеща да бъде постигнато ниво от над 90% усвояемост на европейските пари в края на годината, когато приключва програмният период. Борисов покани Корина Крецу лично да присъства на откриването на завода за отпадъци в София, както и на магистралите "Марица" и "Струма".

**Бюджетът по новата програма "Околна среда" за периода 2014-2020 г. е 1,77 млрд. евро**

- 1,5 млрд. евро идват от ЕС, останалите - от националното съфинансиране. Парите от Брюксел ще помогнат



за създаването на действащи системи за предотвратяване и управление на риска, както и за по-добра реакция при природни бедствия като наводнения и свлачища.

"Чрез нея ще имаме възможност да инвестираме в подобряване на ВиК инфраструктурата, в екологично управление на отпадъците, в по-чист въздух и в опазване на богатото биоразнообразие в страната. Целта е подобряване на условията за живот на гражданите", обясни министърът на околната среда и водите Ивелина Василева.

**Близо 70% от средствата ще бъдат изразходвани за ВиК инфраструктура.**

Благодарение на тази инвестиция 200 000 българи трябва да получат чиста вода, а над 1,5 млн. души - пречистване на отпадните води.

Към мерки за оползотворяването на отпадъците са насочени 280 млн. евро, което трябва да доведе до намаляване на депонираните боклуци на сметищата с 285 000 тона годишно.

Предвидени са и европари за намаляване на замърсяването на въздуха, което е сериозен проблем за страната, както и за предотв-

ратяване на риска от наводнения и свлачища за 2,8 милиона българи.

Средства ще бъдат насочени и към екологичната мрежа "Натура 2000" за защита на 4,4 милиона хектара с различни животински и растителни видове.

Евросредства на стойност 1,3 млрд. евро ще отидат в ОП "Региони в растеж", като финансирането от ЕС е по линия на Европейския фонд за регионално развитие. Заедно с националното съфинансиране общият размер на европарите надхвърля 1,5 млрд. евро.

**Програмата ще действа в подкрепа на регионалните и градските политики за справяне с териториалните различия в страната.**

Тя ще допринесе за по-добро социално приобщаване, енергийна ефективност, свързаност и здравеопазване.

За първи път помощта ще се отпуска на база общински стратегии или по-точно инвестиционна програма, която всяка община трябва да представи на Управляващия орган на програмата за одобрение.

Пряка роля в управлението на над 61% от

средствата (800 млн. евро) от ЕС ще имат 39 големи български града, които вече няма да се съревновават помежду си за парите, защото за всеки един има заделен ресурс, и сами ще подбират проектите, които да финансират. Още 28 малки града или т.нар. периферия към центровете за растеж, ще получат около 100 млн. евро за енергийна ефективност на училища, детски градини и жилища.

**Ще се финансират дейности, насочени към устойчивото градско развитие, нисковъглеродната икономика, енергийната ефективност на сградите,**

интегрирания градски транспорт, социалната и образователната инфраструктура и туризъм.

Новата ОП "Региони в растеж" се очаква с нетърпение от кметовете, а първите схеми по нея ще бъдат отворени през август, обеща министърът по регионалната политика Лиляна Павлова. Тя посочи, че новата програма предлага "революционни за България подходи за изпълнение, които са добре обмислени, оценени, основават се на

научените уроци и целят да преустановят грешки, допускани в миналото". "Разликите спрямо изминалия период са много и значителни, като в същото време са запазени и надградени добрите примери и практики", убедена е Павлова.

Новата ОПРР ще подкрепи реформите в регионално развитие, образование, здравеопазване и социална политика.

В образователната инфраструктура инвестициите възлизат на 110 млн. евро.

**В спешната помощ ще бъдат инвестирани 80 млн. евро за нови линейки, оборудване и ремонт на сградния фонд.**

Със 100 млн. евро ще бъдат популяризирани културното наследство и регионалният туризъм, а 175 млн. евро ще се инвестират в пътищата, водещи до тях.

"ОПРР е ориентирана към растеж и заетост в регионите, чрез мерките за градско развитие, регионален туризъм и новите финансови инструменти", каза Павлова. По думите ѝ целта е да се овладят негативните миграционни и демографски тенденции към София и големите градове, които водят до обезлюдяване на големи части от страната.

"Европейската комисия не дава никаква отсрочка за довършването на големите инфраструктурни проекти като магистрала и пречиствателни станции от изминалия програмен период. Те трябва да бъдат приключени до края на годината", предупреди еврокомисарят по регионална политика Корина Крецу. По думите ѝ дейностите, които не успеят да бъдат завършени, ще получат финансиране от настоящия програмен период.



Доц. д-р Милена Стефанова е заместник-ректор на Софийския университет "Св. Кл. Охридски" по учебната дейност. Преподавател е в катедрата "Публична администрация" на Философския факултет. Специализирала е европейска публична администрация в Ирландия и Холандия. Автор е на няколко монографии и многобройни научни статии, публикувани в наши и чужди издания.



**Доц. Стефанова, какво става с прословутите ни традиции в образованието - мит ли са, или са били крехки?**

- Качеството на предучилищното и училищното образование в България преди 25 г. е било по-високо и това е факт. Най-добре това си личи на входа на университетите, където преподавателите изпадат в нервна треска, че трябва да попълват дефицити в знания, компетентност и умения на завършили средно образование хора, за да могат да ги надградят за съответната квалификация на висшисти. Все по-отчетлива става пропастта в грамотността, все по-трудно могат да бъдат преодоляни пропуски, които идват още от ранната детска възраст. Факт е, че живеем в съвсем различен свят - разглежени от лесния достъп до информация - само с един клик на мишката - и човек отказва да я запаметява. Това е колкото полезно, толкова и вредно, защото базови знания, които формират манталитет, обща култура, светосещане, вече ги няма. Ако с това някак можем да се съобразим, то с липсата на грамотност, на умение да разсъждаваш, да откриваш проблеми-

те и търсиш решенията им няма как да се примириш.

**- Но се примирихме, че десетилетия вече от почетния пиедестал на някогашния даскал учителят върви към социалното дъно.**

- Съвсем отчетливо тази тенденция се проявява от около 15 години. Знаете, че имаше учителски стачки, които временно бяха потушени с повишаване на заплатите. Сега се говори за десет заплати при пенсиониране, което е някаква компенсация за тежкия труд на учителя. Непосилно е днес да се пребориш единствено в училище с липсата на възпитание, липсата на нормално отношение към живота у младите хора. Тук трябва да си подадат ръка всички - семейството, училището, бъдещите работодатели на младите кадри. Абсолютно важно е, че образователната система е гръбнакът на обществото. Ако ние сега произведем неграмотни учители, означава, че по-късно ще имаме още по-неграмотни ученици. А грамотността се изгражда от първи до четвърти клас. Вчерашмах писмен изпит с моите студенти и масово бяха написали теория в множество число теории. Много е тежка ситуацията. Отнач-

# Образователната система е гръбнакът на обществото

## • С доц. д-р Милена Стефанова разговаря Галина Спасова

ло преглъщахме липсата на запетайки, после на пълния член...

**- ...и правописния речник напълниха с дублетни форми...**

- Да, направихме всичко, само и само да сме грамотни. Но нещата не се отнасят вече и единствено до граматиката. Искаме грамотност и способност за логическо мислене. Разбира се, ако сме обективни, има и много добре подготвени средношколци. За съжаление повечето от тях отиват да учат в чужбина. Не ги укорявам. Средата тук не ги удовлетворява, имат и по-високи изисквания.

**- Млади учители споделят, че регламентите ги сковават, овехтели са. Но все пак се усеща полъх на промяна - идваща от долу...**

- Има такива примери, но са единични. Има един прекрасен директор на гимназия във Враца, който е направил от училището съвременен, почиващо на традициите и българската специфика място за учене. Учениците печелят състезания, учителите са активни и мотивирани да участват в проекти, които усъвършенстват учебния процес и материалната база. И завършващите това врачанско училище намират отлична реализация по-нататък. Един учител по физика стана "Мъж на годината", друг в Димитровград е известен с много верните си текстове в интернет... Но няколко птички няма да направят пролетта. Трябва да работиш със сърцето си, казва учителят от Димитровград. От субективния фактор много зависи. Но трябва да променим и другите условия. Стандартите - задължително! Прекомерно голям обем знания заливат учениците и те наизустяват, защото от тях се изисква да докажат, че са научили материала, а не че са го разбрали. А това са коренно различни неща.

**- Изглежда очевид-**

**но, но осъзнава ли се широко в професионалните среди?**

- Осъзнава се. Но учителят има обем хорариум и материал, който трябва да се преподаде, и това препуска по материала не дава шанс да се надгражда последователно. И оттук идват и погрешните им искания за по-голям хорариум. Всички искат това. Някъде тук се къса връзката. Безкрайна по обем съдържателна част, много малък тренинг за умения, липса на адекватна система за контрола на уменията, разбирането, а не на знанието.

Все по-отчетлива става пропастта в грамотността, все по-трудно могат да бъдат преодоляни пропуски, които идват още от ранната детска възраст

**- Какъв е добрият модел да бъде оценен учителят?**

- Най-логично е според резултатите на учениците, но виждате това до какво води... И аз често си задавам въпроса защо практики, които работят добре другаде, тук не успяват. Виждаме, че принципът парите следват детето, ученика, студента, пациента и т.н., въведен широко в публичния сектор, води до повече негативни, отколкото позитивни тенденции. С което държавата се принуждава да ограничава парите за издръжката на един студент примерно, с което се затрудняват качествените университети. Има вина и централната регулация. Трябва да намерим обективизиран начин да оценяваме качеството на изхода. Външните оценявания в четвърти и в седми клас, държавните зре-

лостни изпити в никакъв случай не трябва да се отричат, независимо от всичко. Защото проблемите идват от манталитета и морала - така го разбират някои директори! Казвам го без притеснение. Оплаквами са ми се учителите, че директорката им забранява да поправят контролните с червена химикалка. Защото така при външна проверка няма да се установи коя грешка е поправена от детето и коя - от учителя. И така на една работата, която е за 2, може да се напише 3. Там е трагедията!

**- Как часовете да станат по-интересни, с дискусии, игрови похвати, упражняване на критично мислене? С регламент, или да разчитаме на творчеството на учителя?**

- Ако не се регламентира като част от процеса на оценяване, няма да се получи. Ще става само там, където отделният преподавател иска да въведе нещо различно. Въпросът е, че все пак трябва да знаем къде се допускат такъв тип игрови варианти, симулативни игри, работа в екип... Как да научим самия учител да преценява степента на усвоеност на различните компетенции на ученика... Няма да е лесно. Защото това или го можеш, или не.

**- Значи трябва да се окуражават и мотивират всячески младежите, които носят в себе си такава нагласа - да бъдат учители.**

- Това е много интересна тема. Ние в последните години, когато коментираме кандидат-студентската кампания, сме казвали, че се забелязва тенденция за повишаване на интереса към педагогическите и към социалните специалности. Според мен това означава, че младите хора вече се ориентират към професии, които им гарантират препитание. А голям процент от учителите в близките години се пенсионира, ще има недостиг в тази професия

въпреки влошената демографска ситуация. И това е гарантиран трудов пазар. Но стои и въпросът дали желаещите да станат учители стават за това. Имаме случаи - записват се, учат с желание... до момента, в който не тръгнат на практика в някое училище. Казват, че не могат да работят, защото е кошмар. И търсят друга квалификация. Казвам им: "Нали преди 4 години излязохте от същото това училище? Толкова ли се е променило от времето, когато вие тероризирахте вашите учители?"

**- Но вече има истинско насилие, непозната доскоро арогантност от страна на родители, което подбужда към агресия и децата. Може ли само в училище да се противостои на това?**

- Арогантността е навсякъде. И на моята врата тук. Чувството за безнаказаност е това, което позволява и мотивира такова поведение. И е необходим промяна в средата като цяло в държавата. Наглостта се възпроизвежда от безнаказаността на всички нива. Секретът е - ред, дисциплина, спазване на законите, поемане на отговорност чрез наказания. И трябва да има нетърпимост от всички. Сега се хвалят депутатите с текста в закона преди второ четене - че родителите трябва да уважават учители. Но как възстановяваме морал и ценности с правни норми и каква е санкцията, когато установим такъв тип неуважително отношение? Изключваме детето и го местим в друго училище? Но нали всички се борят за повече ученици, защото финансирането е на калпак! Да лишим детето от образование не става - конституцията го забранява. Ако го местим от училище в училище, на този ученик още повече му се разбърква животът и оттам намаляват шансовете му за по-различно развитие. Има недоверие между родители и учители. По натура съм голям оптимист. Но напоследък сякаш се отчайвам.



Бисер ТЕРЗИЕВ

Жителите на Търговище скоро ще кажат сбогом на бляновете си да пътуват по-бързо и удобно след завършването на цялото трасе на автомагистрала "Хемус". Причината за това е, че след Търново трасето на А2 трябва да бъде изместено на североизток към Русе, а оттам да поеме към Варна през Разград и Белокопитово. Това е становището на най-известните експерти в пътнотроителния бранш, обединени в Българския форум за транспортна инфраструктура (БФТИ), изказвано от тях вече многократно.

Както "Животът днес" пръв писа (бр. 126 от 09.12.2014 г.), визията на специалистите за трасето на "Хемус" беше публично представена още на първото заседание на БФТИ в края на миналата година от главния архитект на София Петър Диков в доклада "Развитието на транспортната инфраструктура на България или как най-добре да реализираме геостратегическите си предимства". Още тогава пътищата настояха държавата да приеме нова стратегия за развитие на транспортната ни инфраструктура, която да отразява най-съвременните икономически и геополитически реалности, в които се развива България след 2007 г. Същата визия за изместване на трасето на А2 беше застъпена и на поредната работна среща на БФТИ, която се проведе само преди броени дни.

Изграждането на магистралния пръстен на България, включващ аутобаните "Тракия" (А1), "Хемус" (А2) и "Черно море" (А5), е планирано преди близо половин век, в коренно различна историческа епоха, когато страната ни беше изолирана от почти всички посоки. Решение на Министерския съвет от 1971 г. постановява ма-

# Северната магистрала „завива“ към Русе



## ● А2 ще е основен коз в борбата за намаляване на жертвите по най-опасния пътен участък у нас

гистрала "Хемус" с обща дължина 423 км да бъде основната транспортна артерия на Северна България. Днес вече е ясно, че това решение не отговаря на съвременните социално-икономически условия и старото трасе на "Хемус" няма да може да привлече сериозен транзитен автомобилен трафик, който да позволи въвеждането на икономически ефективна система за платено преминаване. Направеното преди време специално изследване в най-натоварения участък - между София и Ябланица, констатира трафик от средно 20 хил. превозни средства на денонощие. За сравнение в страните от ЕС отдавна се приема, че трафик под 50 хил. превозни средства на денонощие не е достатъчен за една магистрала да се самоиздържа от таксите.

Втората причина за изместването на трасето на "Хемус", която изтъкват експертите от бранша, е ограниченият финансов ресурс на България за изграждане на големи инфраструктурни проекти. А ако страната ни иска да привлече европейско финансиране за довършването на магистралата, то задължително ще трябва да се съобрази с условията на Брюксел, който предоставя средства само за международни транспортни връзки. Именно на това акцентира арх. Петър Диков, според когото България би отговорила на изискванията само ако раздели трасето на "Хемус" на две магистрални отсечки: София - Ябланица - Велико Търно-

во - Русе и Русе - Варна. По този начин участъкът Ябланица - Велико Търново - Русе може да кандидатства за евросредства или по схемата за финансиране на проекти за трансгранично сътрудничество, тъй като ще свързва две столици на държави от ЕС - София и Букурещ, или по обявения в края на 2014 г. "План за инвестиции за Европа", станал популярен като "План Юнкер". Що се отнася до бъдещата отсечка от "Хемус" Русе - Варна, то тя е най-кратката и ефективна автомобилна връзка между най-големите наши пристанища на Дунав и Черно море.

Особена важност се придава на изграждането на участъка от "Хемус" Русе - Велико Търново, който ще трябва драстично да намали пътнотранспортните произшествия.

Новото трасе на магистрала "Хемус" ще започва от Дунав мост и първоначално ще минава успоредно на сегашния първокласен път Русе - Велико Търново (Е85), но след гр. Две могили ще се насочи леко на югозапад и между гр. Борово и с. Пет кладенци ще обхожда източно най-опасния пътен участък при гр. Бяла. Малко по-на запад, за да избегне хълмовете при с. Полско Косово, магистралата ще мине на изток от гр. Полски Тръмбеш между селата Каранци и Орловец и ще тръгне успоредно на десния бряг на р. Янтра в посока с. Крушето. След като мине западно от с. Самоводене, новият магистрален участък ще пресече с надлези жп линията София - Русе и

ще обходи от запад Велико Търново и минавайки източно от селата Леденик и Шемшево, ще се свърже с първокласния път Велико Търново - Дряново - Габрово - Шипка - Казанлък.

Целият този участък от магистрала "Хемус" ще бъде част от IX паневропейски транспортен коридор, който тръгва от Хелзинки и през Виборг, Букурещ, Русе и Хасково се свързва с егейското пристанище Александруполис. За него тепърва ще бъде изработен идеен и технически проект, на чиято база ще бъде изчислена и прогнозната стойност на 110-километровия магистрален участък. За трасето на "Хемус" между Велико Търново и Ябланица са разработени три основни варианта, като засега няма яснота кой точно ще бъде предпочетен.

Изместването на трасето на магистрала "Хемус" след Велико Търново към Русе и оттам към Варна е третият от 9-те приоритета, които трябва да бъдат заложили в новата стратегия за развитие на транспортната инфраструктура на България, за чието обсъждане и приемане настояват от пътнотроителния бранш. И деветте приоритета са посочени в цитирания по-горе доклад на арх. Петър Диков:

1. Да се изградят автомагистрална и скоростна жп връзка между София и втория по големина сръбски град Ниш, защото това е най-кратката, най-бързата и вероятно дълго време единствена качествена връзка на България с

Централна и Западна Европа. Според арх. Диков през последните пет години вината и отговорността за застоя е изцяло българска. Сърбия вече изгражда магистрала от Ниш до границата с България, като планира да я пусне в експлоатация в средата на 2016 г., докато първокласният път Калотина - София ще се превърне в аутобан най-рано след 5 години.

2. Да бъде довършена автомагистрала "Марица" и скоростната жп връзка София - Свиленград - Одрин - Истанбул. Така ще бъде завършена последната липсваща отсечка от най-важната трансконтинентална магистрала Лондон - Берлин - Истанбул - Калкута.
3. Изграждане на автомагистрала между София и Букурещ чрез промяна на трасето на "Хемус", което би предполагало и построяването на Дунав мост 3 при Русе и магистрална връзка Гюргево - Букурещ, участък, който е с изключително натоварен трафик.
4. Довършването на автомагистрала "Струма", но без огромния тунел, който вече неколкостранно стана обект на сериозни спорове между институции, учени и строители.
5. Модернизацията на скоростна жп връзка и изграждане на автомагистрала между Русе и Варна - нещо, което е прозрял още преди век и половина Мидхат паша.
6. Изграждането на жп връзка и скоростен път София - Скопие, които са част от VIII паневропейски коридор, свързващ Италия с Азия през Адриатическо и Черно море.

7. Доизграждането на автомагистрала "Черно море" като част от Източнобалканския транспортен коридор.

8. Реконструкция и модернизация на жп линията Карнобат - Синдел като основна част от стратегическа връзка между Турция, България, Румъния, Украйна и Русия.

9. Реконструкция и разширяване на пристанищата Бургас, Варна, Русе и Лом.

Като допълнение към тези приоритети експертите настояват и за пълна реконструкция на третокласната и четвъртокласната пътна мрежа.

Това е особено важна задача, тъй като тя осигурява оцеляване на голяма част от малките и средните населени места и гарантира оптимално използване на цялата територия. Арх. Петър Диков припомни старата римска максима, че територията на една държава свършва там, докъдето стигат пътищата й.

С реализирането на 9-те приоритета ще бъдат постигнати три важни национални цели, обяснява арх. Петър Диков. На първо място, те значително ще допринесат за подобряване на балканските и европейските транспортни връзки на България. Втората цел е да се подкрепи икономическият растеж на страната чрез развиването на връзките между 7-те града с население над 100 хил. души в България - София, Пловдив, Варна, Бургас, Русе, Стара Загора и Плевен. За да се укрепят, задържат и стимулират за бъдещо развитие тези градове, е препоръчително да се осигури оптимална транспортна връзка между тях, която е желателно да бъде магистрална, категоричен е арх. Петър Диков. Третата цел е да се стимулира балансираното демографско и социално развитие на България и най-вече на туризма във всичките му разновидности.

Сега остава само кабинетът да се съобрази с препоръките на експертите от БФТИ.





Мирослава КИРИЛОВА

**Около 1500 проверки по морето на ресторанти, хотелски комплекси, тържища, пазари, магазини, капанчета, павилиони и временни обекти планира да извърши Областната дирекция по безопасност на храните (ОДБХ) в град Бургас до средата на септември, съобщи директорът на ведомството д-р Георги Митев за в. "Животът днес". Средно на месец се извършват 20-30 проверки по сигнали. Приоритетни за инспекторите са ученическите столове и кухни в детските лагери, които се подлагат на текущ контрол преди идване на нова смяна.**

„При инцидента в Поморие, където на 12 юни 32 деца от две детски градини получиха стомашно-неразположение с повръщане, нарешихме незабавна проверка. Оказа се, че нито храната, нито водата са причинили дискомфорта на малчуганите, а по-скоро летен ентеровирус. Взехме проби от храната, посудата и контактните повърхности в двете детски градини и кухнята майка в Поморие, но те са отрицателни за патогенни микроорганизми“, каза д-р Митев. Персоналът на детските заведения е длъжен да съхранява нещо като "образци" - проби от храната, до три дни след като е поднесена на децата. Инспекторите признават, че условията за съхранение и приготвяне на храната са били отлични.

От ОДБХ-Бургас призоваха летищата да не си купуват сладолед, гевреци, царевица и друга храна от ходещите по плажа търговци.

"Всички те действат незаконно. Няма как да се гарантира безопасността на храната, като въпросните търговци я държат на слънце с часови, докато обиколят плажната ивица на едната и на другата страна. Стоката им често е с неясен произход и не се знае къде е съхранявана, което крие опасност за здравето на потребителите", категоричен е ръководителят на Областната дирекция по безопасност на храните. Също рискови са временни и сезонни обекти, голяма част от които нямат регистрация. При проверка освен текущия контрол се изискват и изрядни документи на обекта. Най-честите нарушения обаче са свързани с лоша хигиена. Данните показват, че през сезон 2014 г. ОДБХ-Бургас е съставила 217 акта, издадени са 410 предписания, а 2709 кг храни са унищожени.

**Средната глоба, която налага агенцията, е между 500 и 2000 лв.**

Новост при контрола за безопасност на храните е изискването да се обявяват възможните алергени, съдържащи се

# В омагьосания кръг на бързата печалба

в продуктите, използвани в ресторантите. Такова е изискването на регламент 1169 на ЕС, който влезе в сила от 13 декември 2014 г. Според нормативната уредба алергените трябва да са обявени в ресторантите на видимо място и да са написани ясно и четливо. "Вече открихме такова нарушение в обекти, предлагащи услугата тип all inclusive. Нововведената мярка е с цел да се предотвратят евентуални инциденти, защото се рискува здравето на хората", категоричен е събеседникът ни. Той алармира за друг основен проблем. Санкцията се налага на фирма, а не на конкретно лице. Така собствениците на провинилата се компания отварят нова и продължават дейността си. Евентуалното прекъсване на подобна практика зависи от промени в Търговския закон.

**В Слънчев бряг, Несебър, Созопол, Поморие и Царево са открити и изнесени приемни, където потребителите могат да подават сигнали**

за нередности, свързани с храни и напитки, каза д-р Митев и призова всички съвестни граждани да се включват в контрола, тъй като капацитетът на ОДБХ-Бургас не стига.

Междувременно стартираха засилени проверки в цялата страна на пазари, борси, тържища, складове и търговски вериги, предлагащи пресни плодове и зеленчуци. Най-честото нарушение е, че се предлага стока с неясен произход и без документи. "При проверките се следи дали стоката съответства на действащото законодателство. Целта е да се предотвратят нелоялни търговски практики и

**да не се допуска потребителите да бъдат заблуждавани относно качеството и безопасността на плодовете и зеленчуците,**

предлагани на българския пазар", обясни новият изпълнителен директор на Българската агенция по безопасност на храните д-р Дамян Илиев.

**„Освен това са необходими промени в регламентацията по извършване на контрол,**

които ясно разписват каква е санкцията при съответното нарушение. В момента този регламент е с неясни клаузи и оставя свобода на действие на инспектора, който за едни и същи нарушения може да наложи различни санкции според субективната си преценка“ - заяви Биляна Томова, директор "Бизнес развитие" в голяма верига заведения за хранене.

**Липсата на контрол е най-сериозният проблем в хранителната индустрия у нас,** коментира проф. Мария Балтанджиева, национален експерт и изтъкнат специалист по технология на млякото и млечните продукти, която над 40 години преподава в Университета по хранителни технологии в Пловдив. Според нея заради печалбата недобросъвестни производители влагат некачествени и евтини суровини, които не само променят вкуса на типичните български храни, но и заблуждават потребителя за качеството на продукта. "85% от българс-

кото кисело мляко на пазара не е типично, производителите не използват традиционната българска закваска, а влагат консерванти и добавки, които поддържат киселинността на продукта и удължават трайността му", каза още проф. Балтанджиева. Според нея условията в голяма част от малките предприятия са мизерни и за да преживяват,

**производители на млечни продукти се чудят какви по-евтини и по-рентабилни продукти да използват**

за своята производствена дейност - сухо мляко, растителни мазнини (палмово масло) и други.

Наскоро тест на Асоциация "Активни потребители" откри трима производители на масло, които нерегламентирано са влагали немлечни мазнини и твърде много вода. БАБХ им наложи максимални санкции от 6000 лв. Всички несъответстващи партии ще бъдат изтеглени от пазара и ще бъдат претикетирани като "имитиращи продукти", а предприятията ще бъдат подложени на учестен мониторинг.

"Агенцията по безопасност на храните се разбуди след вниманието на медиите за маслото. Глобените фирми са стари познания, традиционни нарушители, така че забъркването им в нова измама не е нищо ново.

**Истината е, че между 40 и 50% от млекопреработвателния бизнес работи в сивия сектор.**

Нищо няма да се промени, ако не бъде подобрен контролът чрез утежняване на санкциите. При първо нарушение наказателната такса да бъде солена, а при второ да бъдат трайно затваряни производствените цехове и бази, каквато е европейската практика", коментира пред екипа ни председателят на Асоциацията на млекопреработвателите в България Димитър Зоров. Според него масовата безнаказаност отиваща и потребителите, и съвестните представители на бранша, които се борят с нелоялна конкуренция. Зоров посочи, че в България лека-полека се забелязва излишък на млякото, произвеждано у нас, тъй като се конкурира неравнопоставено с дъмпинговите цени на млякото и млечни продукти, произвеждани в други страни от ЕС, които са водещи в сектора и са държавно подпомагани.

*"Особено спрямо българските потребители се извършва голяма измама, защото всякакви западни жълти сирена се препакетират у нас с етикет "Кашкавал", но вкусът им няма нищо общо с хубавия, ферментирал млечен продукт, който ние познаваме", каза в заключение експертът.*

## OMV - С ЕФЕКТЕН СПЕКТАКЪЛ С АРОМАТ НА КАФЕ



Три млади дами от служителите на веригата OMV спечелиха оспорвания първи за България бариста шампионат (за майсторство в направата и сервирането на кафе). Сред съдиите на трудния изпит у нас бе лично световноизвестният бариста майстор Горан Хубер. От месец април обектите на OMV в България предлагат в своите сектори за кратък отдих и освежаване новото уникално VIVA кафе - чисто или в микс по специални рецепти



Александра КОРЧЕВА

Думичката "дрон" все по-уверено навлиза в речника на съвременния човек, въпреки че се свързва предимно с военния бранш. Също както GPS, технологията на дроновете е поначало създадена с военни цели и намира широко приложение в тази сфера. Последната новина е, че лидерът на Ал Кайда в Йемен Насър ал Уахиши е убит от американски безпилотен апарат при акция.

Технологията на безпилотните летателни апарати, също както навигацията GPS, от доста време вече е "без пагони" и намира все повече приложения в ежедневието на хората. Много различни от всякакви оръжия са т.нар. потребителски дронове, които представляват симпатични машинки с четири, шест или осем перки, полза от които извличат най-различни сфери - от фотографията, през куриерските доставки, та чак до помощта при бедствени ситуации. Затова според експертите е необходимо да се въведе ясно законодателство, разграничаващо дроновете за военни цели и потребителските, както и контрол върху тяхната дейност.

**Законодателствата на някои страни изцяло са забранили употребата на дронове на територията на страната.**

В Испания Държавната агенция за безопасност на въздушното пространство въведе пълна забрана върху използването на безпилотните апарати, за да се избегнат "неразбирателства и възможни инциденти", сочи The Spain Report. По информация на The Diplomat в Камбоджа употребата на дронове беше забранена, след като германски турист - журналист на свободна практика, пушал машинка с камера над кралския дворец и притеснил кралицата. Пълна забрана има дори в страната, където бе изобретена технологията - САЩ. Причината за прибягването до тези рестриктивни режими е, че технологията изпреварва законодателството и държавният контрол е трудно осъществим. Забраните могат да бъдат вдигнати също толкова лесно, колкото са били наложени, веднага щом бъде изработен адекватен механизъм за регулация.

А такива усилия не липсват. В последно време и на ниво Европейски съюз, и у нас се провеждат множество инициативи на високо ниво, които целят създаването на подходящо законодателство. В коментар за в. "Животът днес" председателят на Асоциацията на безпилотните летателни системи г-н Йордан Георгиев сподели, че наскоро на най-високо европейско политическо равнище ясно и категорично е взето решение,

**че безпилотните летателни системи трябва да се инкорпорират в европейския пазар и да бъдат регулирани,**

за да могат всички да се ползват пълноценно от тях. "Там се реши, че тези системи са тип въздухоплавателни средства, а оттук следва, че всички норми и препоръки, които важат за обикновените летателни средства, могат и ще са норми, които трябва да се спазват и по отношение на дроновете", разказа г-н Георгиев.

"По принцип в Закона за гражданско въздухоплаване няма никаква уредба за безпилотните

летателни системи. Но така е не само у нас, а и по целия свят. ЕК признава необходимостта от законодателната нормативна уредба на въпроса, която да важи за Европа, за всички страни - членки в Общия пазар. В тази връзка тя създаде т.нар. Европейска пътна карта и тя е свързана с провеждането на мероприятия по урегулирането на съответните изисквания на Чикагската конвенция за гражданско въздухоплаване", поясни Йордан Георгиев. Той сподели още, че едва преди броени дни е оповестено решение, възприето от страните - членки на Съюза, че

**безпилотните летателни системи ще се разделят на три класа - нисък, среден и висок.**

"Ниският клас ще са тези безпилотни летателни апарати, които ще се използват за отход, спорт и любителски цели. Те няма да подлежат на регулация. Вторият клас ще са употребяваните с търговски цели. Те ще трябва да спазват правилата на Чикагската конвенция и правилата за гражданско въздухоплаване. В третия клас ще попадат онези системи, които ще функционират в обслужвано

устройството под контрол.

Присъстващите имаха възможност да видят някои от най-модерните модели потребителски дронове, снабдени с високотехнологични системи за летење, управление и заснемане.

Петя Вълчева, представител на организаторите на събитието aerocam.bg, сподели, че в практиката ежедневно откриват нови приложения на дроновете. "Най-голяма популярност имат сред фотографите и операторите. Много модерно напоследък е използването на дрон за сватбена фотография. Също така се ползват от земеделци, които си наблюдават посевите, агрономи, които следят разпръскването на торовете. Имаме клиенти, които използват дронове за пускане на захранка за риба или за наблюдение на пасажите. Геодезически фирми правят замервания, дроновете са много полезни за 3D mapping. Правят се наблюдения над соларни паркове и др.", разказа Петя Вълчева.



Снимка aerocam.bg

## Дроновете излизат от турбуленцията на извънзаконовия хаос

то въздушно пространство, т.е. за тях ще важат правилата за контролируемите въздухоплавателни средства - разказа г-н Георгиев. - ЕК ще регулира само големия, трети клас. Средният и малкият клас ще са на национално ниво. Има такава европейска договорка, че регулациите на националните органи ще се стремят към хармонизиране на националните режими за първи и втори клас чрез договаряне между страните членки, така че да могат да се признават взаимно", допълни той.

**Най-голямото предизвикателство пред узаконяването на потребителските дронове ще бъде разграничението между първия и втория клас,**

категоричен бе г-н Георгиев. Родният законодател ще трябва да успее правилно да фиксира тънката разделителна линия между използването на дрон за хоби и за професионална цел. Практиката показва, че употребата на такава машина за професионални цели най-често тръгва от любителския интерес. Но как ще се разглежда казусът, ако един фотограф направи снимка, за да направи свои снимки за лично ползване и реши впоследствие да го

използва, за да прави фотосесии на събития?

**Друг въпрос, който силно вълнува обществото, е този за защитата на личното пространство.**

Донякъде подсилено от медийните скандали около кметовете на Пазарджик и Хасково, около общественото мнение се завихри опасението, че личното пространство на гражданите може да бъде нарушавано без тяхното съгласие и без това да подлежи на санкции. Този въпрос може да бъде лесно разрешен със закона. "На конференцията в Рига се взе решение, че за дефиниция основно ще се гледа целта на използване на системата. Всеки ползвател ще трябва да заявява, да декларира изпълнението на съответната задача", каза г-н Георгиев, като допълни, че сред основните принципи на авиацията е, че полетите трябва да бъдат застраховани за трети лица. "Тук фигурира и защитата на техните лични данни и лично пространство. Отделно от това за личните данни и личното пространство има закон, има и директива на ЕК, която също се привежда към нашето законодателство. Законодателно е уредена защитата. Въпросът е как ще се обезпечи", заключи той.



Мила  
ХРИСТОФОРОВА

Резултатите от матурите тази година само на пръв поглед изглеждат шокиращи - масово преписване, цял куп идентични писмени работи, квестори и учители, които с охота изнасят тестове и подсказват отговорите. Дори и покупката на решените вече тестове от репортери на няколко телевизии бе донякъде предизвестена - в последните години всички знаят, че матурата се продава. При това евтино.

Големият брой заловени преписвачи и нарасналият брой слаби оценки на матурите тази година са резултат именно от опита зрелостният изпит да се проведе при повишени изисквания за сигурност - с видеокамери във всички изпитни зали и възможност записите да се пазят един месец, за да бъдат проверени при евентуален сигнал за нарушение. След като само по български език бяха заловени 34 преписвачи в самия изпитен ден, ръководството на просветното министерство разпреди началниците на инспекторатите да изгледат записите не само при подаден сигнал, но и на произволен принцип - за да видят дали нарушенията не са дори повече от констатираните в началото. Така и се оказа - в допълнение проверителите констатираха и над 80 напълно идентични писмени работи, което показва, че

**бизнесът с матурите не се е уплашил дори от допълнителните мерки.**

Въпреки че тестът по признания на самите зрелостници всъщност е бил лесен, а темата бе формулирана така, че всеки ученик да може да разсъждава по нея дори и без да намеси името на Яворов, върху чието

# Препишеш ли на матура, оставаш без диплома



## ● Засилените мерки за сигурност увеличиха двойките, МОН обмисля допълнителни санкции за нарушителите

стихотворение е базирана тя. По простата причина, че тя дава възможност учениците да напишат не само литературно-интерпретативно съчинение, а и есе, което в български вариант често означава произволни разсъждения по дадена тема, организирани под общо заглавие.

### Какво всъщност показва матурите?

На първо място това, че те отдавна не измерват реалните постижения на учениците, особено в малките населени места, където училището е едно и контролът е занижен. Само така може да бъде обяснен например сривът в Ардино, чиято гимназия миналата година бе в така наречения Топ 10 с успех 5,62. Тази година новият випуск на същото училище се е сринал с цели две единици и средният му резултат на зрелостния изпит е 3,67, което по никакъв начин не може да се обясни с трудността на изпита.

### Нещо подобно се е случило и в Ихтиман,

където заради подаден сигнал за подсказване през миналата година на тази матура присъстваха представители на МОН. След като учители сигнализираха, че лично директорката ги е задължила на предишния зрелостен изпит да подсказват на децата, този път просветното ведомство реши да вземе мерки с наблюдатели на място. Резултатът - от среден успех 3,516 за миналата година този път успехът на випуска бе станал слаб (2,57). Вероятно има и училища в други населени места, при които видеонаблюдението е предизвикало подобна катастрофа в крайния успех.

В този смисъл е време да се запитаме дали трябва да използваме резултатите от матурите като критерий при финансирането на училищата.

В момента усилено

се говори, че делегираните училищни бюджети ще бъдат коригирани така, че част от парите да се дават на базата на качеството. То ще се измерва чрез много индикатори, включително чрез инспектиране, но един от тях ще бъдат именно постигнатите резултати на националното външно оценяване след 4., 7. и 12. клас, както и след 10., където също ще бъдат въведени изпити. Ако резултатите от тях станат част от критериите за това с какви пари ще оцелява училището, много учители и директори ще се изкушат да използват досегашните методи на подсказване на отговори, за да увеличат субсидиите си. Затова подобно нещо трябва да бъде въведено само тогава, когато сигурността на матурите е гарантирана и сме убедени, че те са в състояние да покажат реалните постижения на учениците.

**Една друга причина матурите да не са сериозен изме-**

### рител е и скалата,

по която получените на изпита точки се приравняват към оценки по шестобалната система. Едва ли има друга държава, където тройката да е толкова ниско - в момента тя се "присъжда" за 23 точки, въпреки че при повечето стандартизирани тестове "летвата" е някъде около 50. Просветното министерство наистина обмисля постепенно да бъде въведено изискването учениците да създават писмен текст, ако искат висока оценка, но на практика в момента един абитуриент може да изкара Много добър, без да напише нито ред по последния въпрос, който изисква да създаде собствен текст.

За сметка на това **в министерството най-сетне се обмислят промени, с които да бъдат въведени по-сериозни санкции за нарушителите,**

тоест за заловените преписвачи. Една от идеите, която се обсъжда, е те да бъдат лишавани от правото да се явяват на двете следващи матури, за

да подобрят резултата си. Това означава, че те няма да могат да минат нито на поправителната сесия наесен, нито на редовната матура следващата година. Логично е, че за целия този период те ще останат без диплома за средно образование, което ги лишава и от възможност да кандидатстват в университет. Онези, които са приети условно в чужди университети, пък ще се простят с възможността да продължат там в близките две години. Тъй като част от зрелостниците си купуват матурата, за да са сигурни, че ще изкарат висока оценка, това може да повлияе на мотивацията им и да се откажат от този вариант.

**Друга мярка, която се обмисля в просветното министерство, е съкращаване на времетраенето на зрелостния изпит.**

В момента той е 4 часа и квесторите често стават свидетели на това как учениците не пишат нищо в първия час и половина, след което започват да "наваксват" с бясна скорост. Това най-често е индикация, че току-що са получили отговорите на теста на скрит мобилен телефон, но въпреки това в повечето случаи квесторите си затварят очите. Ако изпитът стане само два часа и половина, което е едното от предложенията, това няма да остави на преписвачите достатъчно време да попълнят целия тест.

Дали действително тези мерки ще влязат в сила, все още не е ясно. От МОН твърдят, че са получили от регионалните инспекторати много предложения, свързани със сигурността. Онези от тях, които бъдат одобрени, ще се оповестят в началото на учебната година, когато министерството е длъжно да съобщи всички промени, свързани с предстоящите изпити.



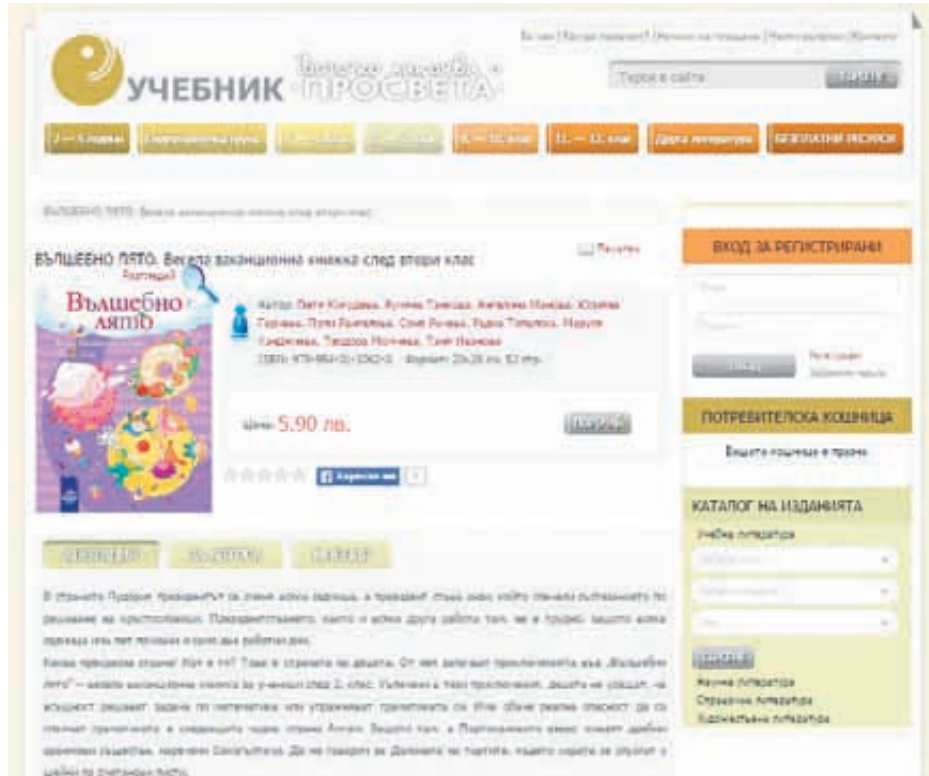
Гергана ПЕТКОВА

В момента на децата не им е до уроци и учебници, защото голямата ваканция едва започна. Но учителите и родителите знаят, че лятото ще се изтърколи бързо и скоро ще дойде 15 септември, когато отново ще са им необходими учебници и помагала.

От началото на юни най-голямото българско издателство за учебна литература - "Просвета", предлага по-удобен начин за пазаруване чрез обновената си електронна книжарница на адрес [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg). От нея вече може да се купят и книжни издания, които буквално ще "почукат" на посочения от клиента адрес в страната до 3 работни дни от подаване на поръчката.

Пазаруващите по интернет знаят, че онлайн покупките обикновено се предлагат с намаление. "Просвета" също предвижда специални отстъпки в онлайн книжарницата си, а поръчки на стойност над 35 лв. се доставят безплатно.

# Учебниците чукат на вратата



но. Разбира се, не всяко дете учи по пълен комплект учебници на "Просвета", но използва поне едно помагало на издателството. Вместо да губите време, за да го търсите, то ще дойде само при вас... и то с отстъпка. А отстъпката расте в зависимост от поръчката.

ното количество.

До момента от електронния магазин можеха да се купуват само електронните учебници на "Просвета". Сега те са спрени от продажба заради обогатяването на тяхното съдържание и обновяването на платформата,

на която работят. Тя ще стане много по-модерна и лесна за употреба и ще предостави на ученици и учители повече възможности и допълнителна информация. Електронните учебници от ново поколение ще се предлагат за продажба от началото на

учебната 2015/2016 година.

За да използва електронната книжарница, потребителят трябва първо да си направи регистрация. Това става лесно и бързо: първо, трябва да се регистрирате, като уточните във формуляра какъв тип потребител сте - родител, учител или ученик, като родител и учител може да се избере едновременно. Това е необходимо, за да получите максимално полезно съдържание от сайта. След това системата автоматично ще ви изпрати имейл на посочения от вас адрес с линк за потвърждение на регистрацията. Така вашият потребителски профил вече е създаден.

Основните менюта в сайта [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg) са систематизирани според възрастта/класа, за които са предназначени изданията. Когато кликнете върху необходимия ви клас, се отваря страница с всички предмети, изучавани в него. Те се

разгръщат като хармоника. При отварянето на всеки предмет поотделно изданията са сортирани и по вид (учебник, учебно помагало, сборник и др.). По този начин потребителят много бързо намира търсения от него продукт.

Ако искате да поръчате издание, трябва да го отворите и да натиснете бутона "Поръчай". Заглавието влиза във вашата виртуална потребителска кошница. Нейното съдържание може да видите и промените от поле вдясно на екрана. Можете да добавите повече от един продукт. За да продължите към завършване на поръчката, натискате бутона "Поръчай" под кошницата. В страницата, която се отваря, можете да редактирате количеството на избраните артикули, както и да ги изтриете, ако искате. С бутона "Продължи" минавате към следващата страница, където трябва да напишете адрес за доставка и да изберете метод на плащане (наложен платеж, кредитна или дебитна карта, PayPal или ePay) и вид на доставката (икономична или експресна).

И до три дни поръчките учебници ще почукат на вратата ви.



"Задачи по математика за 4. клас. Упражнения и домашни работи. Ново преработено издание"

Новото, допълнено издание на сборника има за цел да обедини всичко, което е необходимо на ученика за успешното затвърдяване и упражняване на наученото. Помагалото върши прекрасна работа за надграждане и развитие на математическото мислене и прилагането му в задачи с повишена трудност и практическа насоченост. Новата рубрика "За 6 +" позволява на учителя да диференцира работата си, като предложи по своя преценка задачи, които предизвикват четвъртокласниците да търсят нестандартни решения и да развиват абстрактно-логическото си мислене. Добавените

## Ново от „Просвета“

упътвания, решения и отговори на задачите от новата рубрика ще улеснят учениците при тяхната самоподготовка.

**"Български език и литература. Учебно помагало за задължително избираема подготовка за 5. клас"**



Тази книга ще помогне на учениците от 5. клас да затвърдят и разширят знанията си, да усъвършенстват уменията си и да посрещнат уверено предизвикателствата в следващия, 6. клас. По български език те ще се научат да правят езиков анализ чрез решаване на много и различни по трудност задачи и ще

разширят знанията си за езиковите явления.

По литература те ще узнаят повече за митологията; ще се докоснат до света на фолклорния човек; ще формират представата си за художествената литература като изкуство. Част от задачите в помагалото ще дадат възможност на учениците да се изявят индивидуално и да разчитат на своите собствени знания и умения. Предвидени са и задачи за екипна работа и имат състезателен характер.



"Нови тестове по природни науки и екология за външно оценяване в 7. клас"

Помагалото се състои от две части. В първата се пред-

лагат тренировъчни задачи в два варианта по темите от учебните програми по физика и астрономия, химия и опазване на околната среда и биология и здравно образование. Всеки вариант съдържа задачи с един избираем отговор и две задачи със свободен отговор. Отговорите на задачите са дадени в края на помагалото.

Във втората част се предлагат шест варианта за външно оценяване по формата на МОН. Всеки от вариантите включва по 36 тестови задачи и покрива изучавания през годината материал по предметите, включени в културно-образователната област "Природни науки и екология". Това прави сборника подходящ както за учениците - при подготовката им за предстоящото външно оценяване в края на годината, така и за учителите - при контрол на равнището на готовност за оценяването или при проверка и оценка на постиженията на учениците през учебната година.

**"FOR REAL intermediate (B2). Книга за ученика"**

FOR REAL е модерна, гъвкава система в четири нива (A1 - B2), с която учениците наистина ще се научат да мислят и да говорят на естествен, съвременен английски език. Тя е създадена специално за



гимназисти, които изучават английски като първи или втори чужд език. Текстовете и сюжетите в нея са свързани с реалния живот на младите хора във Великобритания. Различава се от другите системи по това, че съдържа и уроци за България. Така българските ученици могат да разказват със самочувствие на чуждия език за културата, географията, историята, традициите и обичаите на родината си. FOR REAL подготвя учениците за изпитите на Кеймбридж (PET, KET, FCE) и Тринити и отваря пред тях вратите на англоговорещия свят.



# „ГОЛО ТЯЛО“ В СОФИЙСКАТА ГРАДСКА ГАЛЕРИЯ

● **Великолепните визии на нашите национални величия**

Румен ЛЕОНИДОВ

Истинска празнична манифестация на български елитни скулптори и рисувачи започва в столицата. Формалният повод е 110-годишнината от рождението на страхотната Васка Емануилова, чийто разпознаваем почерк е свързан с приказните ѝ постижения в извайването на голото тяло.

Повече от интересна е обаче идеята на Аделина Филева, Пламен В. Петров и Станислава Николова, които по необичаен начин са решили да отбележат тази годишнина - освен че ни припомнят за най-силния период на Емануилова, който е между 30-те и 80-те годи-

ни на миналия век, с изложените нейни скулптури и рисунки, те са включили в голямата елитна експозицията - внимание! - и други дивни родни дарования, част от които продължават до днес да се изкушават от голия жанр.

Накратко - изложени са над 80 броя разкошни работи - и скулптури,



Васка Емануилова, *На морския бряг*, 1946, теракота, 119x46x75, СГХГ

МАРКО БЕХАР, (1914 - 1973) *Голо тяло*, 1968, туш, 31,5x24,4 см, СГХГ



и рисунки, и акварели, че и пастели. Ценители-те на вечно модерната класика няма начин да не онемееят пред внушени-ята и излъчването на показаните творби. Защото те са извадените от депото на галерията специално за случая и не могат да бъдат виде-

ни нито всеки ден, нито събрани на едно място, нито в такава титанична компания от дарования, каквато е тази.

Ако все пак решите да се отбиете до СГХГ, за да видите великолепно-ните визии на нашите национални величия, знайте, че непременно

ще се върнете отново към този художествен парад на голотата. Тъй като тук са невероятни-те пластики на Любомир Далчев, Мара Георгиева, Николай Шмиргела, Галин Малакчиев, Павел Койчев, Томас Кочев, Спартак Дерменджиев, Пенчо Доб-

рев, Емил Попов, Кирил Матеев... Тук ще получите възможност да се огледате в голите рисунки на Марко Бехар, Георги Павлов - Павлето, Любен Диманов, Греди Ас-са, Свилен Блажев и други някогашни чираци в задругата на майсто-рите, но днес вече чуд-ни чудотворци на четка-та.

Женското тяло вина-ги е било най-изкусител-ната материя от всички живи материи и туй не може да го отрече дори и най-изящният дух, об-раз безподобен, засти-нал пред гледката, разк-риваща по-съвършената форма на човечеството. По-съвършена и като естетика, и като етика.

Дано да сколасате да посетите просторите на това извънредно из-ложение, защото врати-те му щракват завинаги точно на 12 юли, тази господна година, този дяволски век.

## ВАНГА, КАКВАТО Я ПОЗНАВАХ

● **Неизвестни факти от мирозрението на пророчицата**

Д-р Здравка Методи-ева не е просто поредни-ят автор, който се упраж-нява върху загадъчните способности на леля Ванга. За нея обръщени-ето "леля" не съществу-ва, защото младата ле-карка през 1974 г. се омъжва за осиновения син на пророчицата и влиза в дома ѝ като сна-ха. И започва да я нари-ча "майко".

"В моята книга слагам нещата на място, говоря с нейния език, с нейните автентични изрази и най-вече се старая да покажа истинското ѝ от-ношение към Бога, защо-то ми омръзна да чета, че не била религиозна. Обратно - майка приоб-щаваше хората към вя-рата, към връщането им към християнските доб-



родетели", разказа д-р Методиева. Тя предава нещата такива, каквито ги е чула и преживяла. И описва онези предска-зания на Ванга, които тя е споделила спонтанно, в семейни разговори, на които снаха ѝ е била сви-детел.

Д-р Здравка Методи-ева работи като кардио-лог и ревматолог в гр. Петрич. Завършила е и курсове по традиционна китайска медицина, да-ващи ѝ право да лекува с иглотерапия и лазер. Ре-довен участник е в све-товни конгреси по меди-цина, симпозиуми и се-минари. Владее английс-ки, френски, руски и гръцки.



## ПРЕМИЕРА НА „БЯЛО ВЪРХУ БЯЛО“ В НЮ ЙОРК

● **Или как духът на Емили Дикинсън оживява в новата пиеса на Майя Праматарова**

Мартина ДЕЧЕВСКА

Американката Емили Дикинсън (1830 - 1886) е един от най-ярките при-мери какъв неразбран приживе странник мо-же да бъде поетът. Смя-тана за ексцентричка от жителите на родния си Амхърст, Масачузетс, Дикинсън е пословично тайнствена. Легенди се носят за нейния уеди-нен живот - към края тя почти не напуска стаята си, която ѝ дарява жаду-ваната свобода. Днес са публикувани над 1800 нейни стихотворения, но докато поетесата е жива, са отпечатани по-малко от дузина. Сти-хотворенията ѝ, обикно-вено без заглавия и с неконвенционална пунктуация, са проник-новения за смисъла, смъртта и безсмърти-ето. Тяхната странна ме-лодика и полуритмич-ност са уловени и пре-дадени чрез преводите на незабравимия Цве-тан Стоянов.

"Бялото" от дрехите на Емили, преминало

през всекидневната прашилка на живота, достига до нас чрез но-вата пиеса на Майя Праматарова "Бяло вър-ху бяло" ("White on White"). В превод на Андже-ла Родел, текстът е включен в репертоа-ра на Steps Theater - мулти-културния нюйоркски театър, основан преди двайсет години от ре-жисьора Слава Степ-нов. Първата си среща с публиката пиесата направи в края на май чрез прочит на шест же-ни с различни нацио-налности и акценти - белгийка, две рускини, американка, шотландка и българка + три музи-кални инструмента - пи-ано, банджо и юкилей-ла.

Майя Праматарова споделя: "Режисьорът Степнов искаше да представи най-вече текста и затова донякъ-де предпазваше актри-сите от излишна игра, която би била "по прин-цип", когато не е про-тектъл цялостен репети-ционен процес. Инте-ресно бе решението му



Снимка Владимир ГУСЕВ

за поезията на Емили, структурен елемент на текста да произтича ка-то че от звука на пиано, а после да възниква ка-то текст, защото това създаде ефект на присъствие и отсъствие. Музикален бе и ключът към образите в текста, колкото реални, толко-ва и въображаеми, въз-никнали в главата на един бездомен човек".

Праматарова у нас е работила като драма-тург за театрална рабо-тилна "Сфумато", На-родния театър "Иван Ва-зов" и е един от създа-телите на onewaytheater.us. Идея-та за пиесата ѝ хрумва

след посещение в дома на Емили Дикинсън и след като има шанса да влезе стаята ѝ - нерес-таврирана, остъргана до мазилка преди ре-монта, но с останала тук-там боя по стените - жълта охра от времето на Емили.

И още една новина: репетициите на "Бяло върху бяло" започват и в Русенския драматичен театър, а българската премиерата ще бъде през септември. Ре-жисьор е Венцислав Асенов, сценограф - Ка-лина Терзиева, а в пос-тановката ще видим ак-трисите Лидия Стефано-ва и Мариана Крумова.



# Македонизацията на Пиринския край е нечувано национално предателство



Акад. Григор Велев

**С**лед края на Втората световна война и националната ни кауза за обединение на българския народ... Какво се случва с присъединените преди това територии, където основното население е българско?

- След 1944 г. България е принудена от своя "голям брат" и "покровител" СССР да се откаже от националната си кауза за обединение на българския народ. Всички присъединени към България територии - Западни покрайнини, Вардарска Македония и Беломорска Тракия - по силата на Парижкия мирен договор (1947-1948) са върнати на съседите. Те на практика заграват изконните български земи, международно признати за такива още от Цариградската посланическа конференция от 1876-1877 г. и от Санстефанския предварителен мирен договор от 1878 г. Москва ни налага да се откажем от всякаква независима и самостоятелна външна политика, която да припомним за времето, когато България е била обединена, и че това велико завоевание "Обединение на България" е дело на цар Борис III и неговите правителства.

Полагат се огромни усилия чрез всички възможни пропагандни средства и масово интернационално възпитание на българската младеж да се забрави този исторически сегмент от нашето минало. Междувременно Съветският съюз налага

## ● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

га на правителствата на НФР Югославия и Народна република България да започнат преговори за създаване на южнославянска федерация. Това решение обаче се оказва мимолетно. Сталин скоро разбира, че обединяването на двете страни може да ги превърне в неуправляема, голяма и независима от имперската политика на СССР държава.

**- Какво са предвиждали тези преговори между София и Белград?**

- По темата за Балканска федерация се водят серия от официални и неофициални разговори между представителите на двете страни. Преговорите са на две равнища: между двете правителства, под патронажа на СССР и такива, които са под личния диктат на Сталин. Югославия предлага вариант за федериране, при който към петте югославски републики като шести член да се присъедини и България. Нашата страна предлага федерацията да се изгради между двете държави, т.е. на паритетно участие. Дори идеята на Сталин за създаване на федерация между България и Югославия получава ново развитие - Сталин предлага към нея да се присъедини и Албания. Докато един ден най-неочаквано позицията му се променя на 180 градуса.

**- Кога настъпва тази промяна?**

- На 8.11.1948 г. по време на частното посещение на Георги Димитров в Москва той е критикуван от Сталин за ускорено водените преговори с Тито за федерация, без да се консултират с ръководството на ВКП (болшевики). След това по искане на Сталин е подписан протокол между България и СССР за съвместни консултации по всички международни въпро-

си. По този начин българската външна политика е поставена под пълен контрол на Москва.

**- Но преди това става факт най-голямото национално предателство - извършва се т.нар. македонизация на българите от Пиринския край... Спрете се по-подборно на тази най-срамна страница от родната ни история...**

- От 5 до 8 юни 1946 г. българска правителствена делегация е на посещение в Москва. Тогава Сталин очертава пред Георги Димитров политическата линия, която следва да се води при преговорите за федерация с Югославия. Той заявява, че реализирането на идеята трябва да стане след подписване на мирния договор. Дотогава обаче трябва да се придвижи въпросът за даване на "културна автономия" на Пиринския край да добие "македонско национално съзнание" като първа крачка към присъединяване към Народна република Македония. Българските комунисти действат светкавично - 10-ият пленум на ЦК на БРП (к), който се провежда на 9 и 10 август 1946 г., приема резолюция за даване на "културна автономия" на Пиринския край. Пленумът поема ангажимент да се популяризира в този български край "македонският език и литература и история на Народна република Македония". Това е грубо и безпрецедентно нарушаване на българските национални традиции и интереси в угода на СССР и Югославия.

**- Какви са последствията от това безумство?**

- Следват масови акции на насилствено денационализиране на населението. Всички, които се съпротивля-

ват, са арестувани - бити, интернирани или убити. Повече от 160 дейци на ВМРО, бивши войводи и четници, са убити за оказана съпротива на този нечуван в националната ни история акт. Пряк ръководител и извършител на това кърваво дело е партийният функционер Лев Главинчев.

**- Т.е. процесът на македонизация е в пълен ход...**

- Междувременно Георги Димитров посещава Югославия и двамата с Тито обсъждат договора за приятелство, сътрудничество и взаимопомощ. В центъра на преговорите е "македонският въпрос". Двете страни се договарят за "културното сближаване" на населението от Пиринския край и НР Македония. Предвижда се откриването на "македонски театър", "македонски книжарници", започване на масово изучаване на "македонски език", както и изучаването на "македонска история". За осъществяване на тази задача в Пиринския край пристигат специални емисари - учители, стопански и административни съветници. Започва и пропагандата за незабавно присъединяване на тази територия към НР Македония. В замяна на това се предвижда присъединяването на Западните покрайнини към България.

Запомнете датата 26 октомври 1947 г. - тогава в основните училища и гимназии в Пиринския край се въвежда задължително изучаване на "македонски език" и "македонска история". Така се пристъпва към нещо чудовищно - към формирането на "македонско национално съзнание".

**- Тогава настъпва влошаване на отношенията между Югославия и СССР... Какви са причините за това неочаквано развитие?**

- Слугинското поведение на българските партийни и държавни дейци, предвождани от Георги Димитров, пред диктатора Сталин не кореспондира с поведението на югославските ръководители начело с Тито. Вместо безропотно да приеме заповедите на Сталин, както прави Георги Димитров, Тито отстоява своите виждания. Той често опонира и дори спори със Сталин по редица въпроси, нещо, което не може да се приеме и да се прости от съветска страна. Тито не желае да подчини цялата дейност на партията в Югославия и нейната външна политика на интересите на СССР. Така се стига до разрыв в отношенията между СССР и Югославия. През втората половина на юни 1948 г. на съвещание в Букурещ Коминформбюро приема резолюция, с която се обвинява Югославската комунистическа партия (ЮКП) в национализъм, антисъветизъм и отстъпление от марксизма-ленинизма.

**- Как реагират родните ни народни предатели?**

- Само месец по-късно, на 12 и 13 юли 1948 г., се провежда пленум на ЦК на БРП (комунисти), на който Георги Димитров се отказва от досегашната си позиция относно отношенията си с Югославия и по-специално за създаването на федерация. Той

обяснява това си поведение с решението на Коминформбюро. Разбира се, налага се да си прави самокритика за недооценяване на "изострящата се класова борба", че "в партията не е имало ясно-та по редица въпроси" за строителството на социализма.

**- Нека в края на този разговор да обобщим нещата...**

- Експериментът с македонизацията на българите от Пиринския край е пример за национално предателство от страна на личности, отдавна скъсали с националните традиции и ценности и поставили своя живот в услуга на чужда, небългарска, утопична идея, родена от имперските амбиции на Москва. Въпреки отчетените груби грешки, допуснати от вождовете на партията, на същия пленум е приета резолюция за "непоколебима вярност" към СССР, за изкореняване на "национализма" и "великобългарския шовинизъм". Както и за вслушване в "мъдрите съвети на великия учител другаря Сталин". Пленумът решава да се преустанови насилствената "македонизация" на Пиринския край, но не ревизира погрешната си теза, че населението на този край е "македонско", а политиката на управляващите за "културна автономия" продължава.



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



Ноември 1950 г.

Днес един свещеник ми каза, че Русия ще победи, защото руският човек търси винаги правдата. Тази е най-употребяваната дума и в Русия, и у нас. Аз не зная една употребявана дума доколко е достойна, копнеж или липса. Словото ще ни съди по-леко, когато ни липсва, отколкото когато е произнесено напразно. А за лъжата да не говорим.

**Слушам руските радиопесни - русите пеят възторжено за Москва, за Сталин, за Червената армия, за Волга.** Това им е родината и те я обичат. Тази обич поддържа живота им. Българинът отдавна не е обичал родината си и е отвикнал да я обича. Отвикнал е да обича въобще - той бди за прехраната и живота си и се опитва да пее не свои песни. Но той не познава чуждата песен, която е чужда душа, и мълчи. Тъжни са нашите песни, а той не смее гласно да тъжи. И тъжната песен - изпята свободно - се превръща в радост, в живот. Не се пеят песните, не текат реките на радостта. Само радиото пее - народът слуша и мълчи: радва ли се той, плаче ли скришом, милва ли децата си или пие, потънал в хулни мисли и в дълбоката си неизразена скръб? Не зная какво става с него, не го познавам вече - само със скръбта на сърцето си го усещам.

**Не е необходимо сравнението между българина и русина,** ако не беше създадена необходимостта да "станем едно". Не бива да се отрича разликата поначало. Русинът обитава огромно земно пространство, което той не успява да насели и да овладее - то доминира над него. Оттук идва първото чувство на подчиненост. Един огромен труп, който търси за своята неограниченост (пространствено) една глава, която да координира действията и движенията му, за да ги доведе до каквото и да е порядък, подобен на човешкия. И ако тази глава е в Кремъл, той я приема за своя, каквато и да е тя.

Какво би правил този огромен труп без глава? Съвсем основателен страх, тъй като не са достатъчни костният и мускулният мозък, за да гарантират безопасното съществуване на това живо туловище.

**Русинът няма глава**

# Христос бе заменен със Сталин

## ● Неизвестни страници от дневника на художника Илия Бешков

и винаги намира такава, задължително чужда, на която той е подчинен и покорен, а не свободен, разумен и целесъобразен с нея. И естествено, най-много се хвали с нея, не познава и не признава друга, боготвори я и задължава всички хора към това. Русинът е дълбоко и абсолютно невярващ - в нищо невярващ, защото е дълбоко опорочен. Неосъзнал и непознал себе си, той непрекъснато лъже, лъже без мярка и без полза, защото не знае какво му е potrebno, нито за какво е нужен на другите. Той убива, плаче, моли се и краде едновременно само за да не пропусне едно от тези неща, за да не изглежда недостатъчен, непълен човек. Порочен и невярващ, той е в пълна малоценност, която именно иска да прикрие с дързост, лъжа, сълзи и накрая самоубийство.

Русинът има единствената потребност - да се похвали с нещо - каквото и да е - царизъм, болшеvizъм, деизъм, атеизъм, анархизъм или nihilизъм, стига те да са "най-" и да заплашват света, което отговаря тъкмо на страха му от света.

**Бои ли се русинът от света?** Не, но той съзнава, че е ненавистен, непоносим или в най-добрия случай съжаляван в цивилизования свят, в който свят той няма дял и никакво участие в изграждането му през вековете. Непоносимо страдание за русина е това съзнание - да си през вековете една ръмжаща мечка извън оградата на цивилизацията.

"Православна" Русия води единадесет "освободителни" войни, за да завоюва Полша, България и Турция, и като не успя - това правоверно православие бе заменено за 24 часа с болшеvizъм, с атеистично православие, което започна нови "освободителни" войни срещу България, Полша, Турция... и целия свят.

**Христос бе заменен със Сталин (досега успешно!).** Иконките

под ризите на мужика са заменени със Сталин, без да се е извършила някаква промяна в мозъка му. Църквите са пълни с "богомолци" и всички те любят всеотдайно своя вожд и баща на човечеството, който е първият, откритият и най-ожесточеният хулител на Бога и Христа. Това би могло да се дължи на едно разюздано свободомислие, ако русинът можеше да мисли, но той е негоден за мислене - този процес за него е приключен или не е започнал.

**Ховно състояние.** Той писа по подражание дълго време за Бога и Светия Дух, докато убеди и света, и себе си, че му липсва. От 30 години крещи за социализъм и труд, справедливост, правда, мир и благоденствие, за световно водачество, докато убеди света, че всичко това е пълна негова липса. Русинът е въобще нуждаещ се - той няма дар и когато е дълбоко убеден, че дава - той всъщност взема, защото откъде ще вземе бездарният, за да даде? Защо русинът отрече с



**Кой народ се е хвалил така нахално с едно православие, взето назаем, с една азбука, подарена му от българите, със социалистически атеизъм, взет от немския еврей Маркс, с поети от Абисиния и Шотландия, с художник (да речем Репин), чиято картина, изнесена от Русия, струва само разносните по превоза? Това се отнася до цялата руска живопис и не става дума за някакво майсторство, а за това, че в картината неизбежно се отразява съчината на русина: лъжлив, нескромен, развратен, преднамерен.**

**Русинът няма ду-**

новата си материалистическа идеология (право религия) дара Божий, именно защото му липсва. Та дарът Божий наистина не съществува за русина и у русина и той излишно бе задължен и обременен с Него от властническата руска църква.

**Дарът Божий изисква боязън и смирение,** а русинът е годин за животински страх и дързост. "Ради Христа" - казва вярващият русин, прекръства се, убива с нож заспалия си приятел, взема му часовника и заминава. Продава часовника, напива се и плаче неудържимо за приятеля

си, за да се похвали с него, със сълзите си, с "голямата" си съвест, да се похвали, и то пред целия свят, със своята мерзост, с безкрайната си богата "душевна" амплитуда. Това е огромното туловище на руския ихтиозавър с мъничка глава - ехидна и зла. "За Сталин!" - казва сегашният русин, взима ти венчалния пръстен и часовника и заминава без изражение, без срам, без злина дори. Среща друго, който се оказва без часовник. Русинът изважда десет часовника, които цъкат весело и безразборно в шепите му, и предлага настойчиво, с дълбоко осъзната добронамереност, да си избере който желае часовник. Трогателно! Горкият русин, той няма друго съзнание освен на обирач.

**Между тези две фази стои неизбежното напиване** - бързо, стихийно "до чертога". Тогава той заплашва, хвали се и безутешно плаче. Един пиан руски войник между граждани и деца желаше и той да види мач на едно игрище. Беше някак мил и добродушен - младежката обстановка го радваше или спомняше за далечните му близки. Някакъв особен началник го забеляза и сурово му заповяда да се прибере (навярно). Войникът се посмути, изрече нещо неразбираемо, засрамен и недоволен... Чуха се няколко изстрела. Началникът прибра пистолета си и бързо отмина. Там, на мястото си, смутеният пиан войник лежеше в кръв, потръпващ със същата усмивка на смутен и посрамен пред децата. Децата, децата... те останаха с широко отворени очи, яркият ден нахлу в зениците им и след доста време очите им се замрежиха от сълзи.

**Духът, плътта и същината на Русия е Толстой.** Аристократ, мужик, граф. Християнин, който мрази Бога и човека от сатанинска гордост! Богаташ, който не е дал никому повече от 5 копейки, и то срещу целуване на ръка. Въздържател и вегетарианец, дълбоко и всеотранно порочен, всмуквал в себе си цяла-



та земна жизненост, лишен абсолютно от небесен дар, този "човек" стана писател с чудовищна упоритост от завист към Шекспир, Сервантес и... Омир (дори), от завист към Новия завет и лично към Христос - този човек изгради своето литературно дело - евангелието на безлюбие и омразата, които той извлече от руската и (от) своята душа и вмени тези скрижали на русина за вечни времена.

**Познавам лично всички комунистически водачи и деятели,** мога да изброя имената им. Зная ги през целия им живот. Те са стотици и хиляди тук и в провинцията: съученици, колеги, познати, приятели и неприятели, дори и лоши, умни и глупави, но те всички си приличаха в едно - не работеха, не обичаха да работят. Ненавиждаха всяко нещо, което трябваше да мине през ръцете им, та дори и чашата вино. За труда говореха намръщени и усилено търсеха някакъв по-дълбок смисъл в тази дума, която произнасяха като име на скъп покойник (със свръхестествен страх), който ще възкръсне и ще съди и живи, и мъртви. Плетяха стихове и оди от тази дума, плашеха себе си и задължаваха другите с нея. Бяха готови да убиват невярващите в "труд", тези, които си гледаха работата и от обич и скромност се стесняваха да говорят за нея. Мисля дори, че те ненавиждаха работниците и трудолюбивите като прахосници на тази свята дума и като свои изобличители. Те не дружаха с тях, а с истинските ленивци и симпатични безделници. И днес, управляващи, те са същите, със същата фанатична ревност към своя Бог "труд", и понеже е светостта да се трудиш от удоволствие, от радост и за пари, направиха труда насилствен и безплатен, а те станаха негови жреци.



# Моят град

## СОФИЯ

### 8 млн. лв. са инвестирани в археологически находки

Кметът на София Йорданка Фандъкова и еврокомисарят по регионална политика Корина Крещу посетиха базиликата, дала името на града, "Света София" и разположения под нея подземен археологически музей със следи от четири християнски храма и уникални раннохристиянски мозайки. Еврокомисарят разгледа и храм-паметника "Свети Александър Невски". Тя сподели възхищението си от богатото християнско наследство. Това съобщиха от пресцентъра на Столична община.

Запазването и разкриването на културно-историческото наследство на града, който е един от най-древните в Европа, е изключително важно. Това е и един от основните приоритети в работата на Столична община. През последните години 8 млн. лв. са инвестирани в реставрацията и консервацията на археологически находки, като със строителството на метрото бяха разкрити артефакти от древна Сердика.

Еврокомисар Корина Крещу поздрави София за проектите, които реализира с европейски средства, които променят градската среда и развиват града.



Кметът на Пловдив инж. Иван Тотев даде символичния старт на изграждането на Системата за управление на градския транспорт по проект "Модернизация и развитие на устойчив градски транспорт в град Пловдив", финансиран по Оперативна програма "Регионално развитие" 2007-2013. Инж. Иван Тотев опре-

дели деня като исторически по няколко причини. Една от тях е, че това е най-големият проект на Община Пловдив, който ще се изпълни през този мандат. "Най-важното обаче е, че с внедряването на този проект ние ще променим цялата философия на управлението на транспорта в Пловдив и ще дадем всички предпоставки за преми-

## ПЛОВДИВ

### Стартира Системата за управление на градския транспорт

наване на транспортната услуга на едно качествено ново ниво - със засилен контрол на Община Пловдив от гледна точка на финансовата политика, обективни предпоставки за подобряване качеството на услугата; превозвачите ще бъдат спокойни, че ще получават средства за това, което са отработили като пробег, а най-големият печеливш е обществото", заяви кметът.

Системата за управление на градския транспорт е част от големия транспортен про-

ект и е на обща стойност 19 570 062 лева.

Пътниците в обществения транспорт ще използват подобрени услуги, по-качествено обслужване и намалено време за пропътуване на разстоянията. За ползвателите на леки автомобили реализацията на проекта ще осигури по-бързо и безопасно придвижване. Велосипедистите ще разполагат с разширена, обновена и новоизградена мрежа от маршрути, улесняваща достъпа им до различни точки на града.

## БЛАГОЕВГРАД

### С инсталация „Чадъри“ поздравиха Христо Явашев

Община Благоевград поздрави световноизвестния художник, скулптор и авангардист с инсталация "Чадъри" по повод рождения му ден. Христо Явашев е пример за творците в целия свят. Той прослави България с редица световноизвестни и неповторими инсталации. Негово дело са опаковането на най-стария мост в Париж, Франция, опаковането на сградата на Райхстага в Берлин, Германия, опъването на 38-километрови платнени завеси в Калифорния и



разполагането на платнени порти в Сентръл парк в Ню Йорк, САЩ.

Община Благоевград пожела на световноизвестния Христо Явашев да продължава да бъде пример за художниците в целия свят.

## БУРГАС „Алиса в Страната на чудесата“ събра над 200 деца

Над 200 деца, облечени в най-различни приказни костюми, се включиха в приказното шествие в центъра на град Бургас. Двама актьори с кокили и много дечица от трупата „Талантино“ пресъздадоха приказката "Алиса в Страната на чудесата". Музиката от игралния филм звучеше през цялото време на шествието, което придаваше допълнителна магия.

Минимис България Андреа раздаде на приказните деца един куп подаръци - сапунени ба-



лони под формата на мобилни телефони, колики, свирки, куклички... Шествието бе финалът на фестивала "Включи града", който се проведе в продължение на два дни. Преди него фокусници забавляваха децата със зай-

чета, гълъби и фигурки от балони. А в Морската градина професионални гримьори изрисуваха лицата на децата като зайчета, мечета и принцеси. Събитията се организираха от Община Бургас съвместно с Премиер груп ивентс.

## ВАРНА

### Професионален екскурзовод развежда туристите безплатно

Безплатни пешеходни туристически обиколки с професионален екскурзовод организира Община Варна в сътрудничество със Съюза на екскурзоводите в България. Туровете започнаха на 16 юни и ще продължат до 12 септември. Те ще се провеждат в дните вторник, сряда, петък и събота от 10:30 ч. Сборният пункт е пред туристическия информационен център на пл. "Св. Кирил и Методий" (срещу Катедралата). Времетраенето на обиколката е три часа.

Маршрутите включват Катедралния храм "Св. Успение Богородично", паметника на цар Калоян, паметника на Граф Игнатиев, театъра, етнографския музей, дома на архитектите, католическата църква, църквата "Св. Богородица", Римските терми, Музея за нова история на Варна, Малките терми, градските басейни, Военноморския музей, кораба "Дръзки", аквариума, планетариума, Шишкова градинка, храм "Св. Архангел Михаил", църква "Св. Николай", Фестивалния и конгресен център, Летния театър, Икономическия университет, градинката на Севастопол, Градската художествена галерия, Община Варна и Археологическия музей.

## СТАРА ЗАГОРА С възстановено рали подкрепиха инициативата „Аз съм бъдещето. Пази ме!“

Хиляди зрители от цяла България наблюдаваха възстановеното автомобилно състезание

"Писта Стара Загора". Кръгът от Републиканския шампионат на Българската федерация по авто-

мобилен спорт на затворен маршрут стартира с приветствие от кмета на Община Стара Загора Живко Тодоров.

"За мен е голяма чест, че Стара Загора е домакин отново на това прекрасно състезание! Градът ни има традиции в този спорт, възстановяването и интересът към "Писта Стара Загора" го показва", каза градоначалникът и специално благодари на организаторите от АСК "Стара Загора", БФАС и директора на шампионата Георги Гвоздейков.

Освен възраждането на автомобилната надпревара и радостта за почитателите на този вид спорт тазгодишното издание на ралито има кауза - пилотите и организаторите подкрепиха инициативата в памет на малкия Паоло и всички загинали в пътни инциденти "Аз съм бъдещето. Пази ме!".





# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

23 - 29 ЮНИ 2015

## За ползата от пробиотиците

В червата на човека винаги има лактобактерии, които живеят в симбиоза с различни патогенни микроорганизми. В даден момент, когато спадне имунитетът, тези бактерии не са в състояние да се справят с потискането на болестотворните и човек се разболява. Как се преодолява това състояние -

на стр. 18

## Могата срещу ваксините е опасна

Напоследък дискусиата "за" и "против" ваксините се изостри, но експертите са категорични, че без тях рисковете за здравето на хората скачат неимоверно. Според главния държавен здравен инспектор д-р Ангел Кунчев антиваксиналната мода вече взима жертви. Четете мнението му

на стр. 23

## Йога - здраве от гревността

Йога съществува от незапомнени времена и има за цел разгръщане на целия човешки потенциал. Благоприятният ефект за организма на хората от практикуването ѝ е доказан и от съвременната медицина. Повече ще научите

на стр. 25

## Фруктозата губи позиции



Дълго време фруктозата се препоръчваше като "безвреден" въглехидрат, в това число и за диабетици. С напредването на познанията за процесите, протичащи в клетките и в частност - върху превръщанията на въглехидратите, стана ясно, че в случая с фруктозата е допусната огромна грешка... Каква е истината? Вижте

на стр. 26

## ЗА РАВЕНСТВО В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО И ДОСТЪП ДО КАЧЕСТВЕНО ЛЕЧЕНИЕ

Над 230 участници от индустрията за генерични и биоподобни лекарства в Европа се срещнаха в Берлин на 21-вата годишна конференция на Европейската генерична асоциация (ЕГА), чийто член е и Българската генерична фармацевтична асоциация (БГФармА). Ключовите партньори от СЗО, ЕК, Европейската агенция по лекарствата, ОИСР, пациентски организации, национални медицински регулаторни органи и от индустрията за генерични и биоподобни лекарства обсъдиха важните бъдещи предизвикателства, включително начините на подкрепа за активния начин на живот и здравето на населението в ЕС, подобря-



ване устойчивостта на здравните системи и прилагане на Директивата за фалшифицирани лекарствени продукти.

Във встъпителната

си реч президентът на ЕГА Ник Хагар каза, че европейската индустрия за генерични и биоподобни лекарства "изпълнява успешно мисията си, като осигу-

рява висококачествени лекарства за пациентите в Европа, увеличава достъпа им до ефективно лечение и партнира за устойчиво здравеопазване". Г-н Хагар изтъкна още, че все още съществува огромна възможност за увеличаване на достъпа до лекарства чрез конкуренция при генеричните лекарства в цяла Европа (55-75% от лекарствата), която да бъде устойчива и етична.

На годишната конференция на ЕГА беше представен нов доклад на института на IMS на тема "Ролята на генеричните лекарства за поддържането на устойчиви системи за здравеопазване: европейска перспектива". В доклада се подчертава, че без генеричните лекарства в областта на здравеопазването на пациентите щеше да им се наложи да заплатят допълнително 100 млрд. евро през 2014 г. Макар ползите от генеричните лекарства да достигат различна сте-

пен в държавите - членки на Европейския съюз, изводът е ясен: индустрията за производство на генерични лекарства е от жизненоважно значение за поддържането на здравеопазването в общността.

"Докладът ясно показва широкия спектър от ползи на генеричните лекарства, що се отнася до достъп и устойчиво развитие - коментира Адриан ван ден Ховен, генерален директор на ЕГА. - Едновременно с това той подчертава необходимостта правителствата да гарантират предвидим подход на ценообразуване, прозрачни политики за обществени поръчки и ефективна регулаторна система за одобрение. Правителствените решения не трябва да се взимат единствено въз основа на цената, но и да отчитат надеждността на доставките, качеството на продуктите и цялостната икономическа стойност."

## АКТАВИС ПЛС ВЕЧЕ Е АЛЕРГАН ПЛС



Активис плс обяви, че компанията е приела Алерган плс за свое ново глобално име и вече се търгува на Нюйоркската фондова борса под нов символ - AGN. Промяната в името на компанията идва след придобиването на Алерган през март 2015 г. и одобрението на тази промяна от акционерите на Активис на 5 юни. Обединението на Алерган и Активис създаде една от 10-те най-големи фармацевтични компании по приходи в света и лидер в нов за индустрията модел - Growth Pharma.

"Вчера беше вълнуващ ден за Алерган и нашите 30 000 служители

по цял свят, които ни помогнаха да стигнем до този специален момент - каза Брент Сондърс, главен изпълнителен директор и президент на Алерган. - Като приемаме името "Алерган", ние гарантираме, че нашата корпоративна идентичност отразява преобразуването на нашата компания в рамките на фармацевтичната индустрия и нашата позиция като динамично ново поколение компания - лидер в Growth Pharma. Днес под едно фирмено име и идентичност ние тръгваме по нов път напред, като насърчаваме своите служители по цял свят да бъдат уверени в нашето мислене и действия, да бъдат ангажирани и да действат бързо, за да отговорим на нуждите на лекари, пациенти и клиенти."

### 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

Как да премахнеш умората,  
стреса и да оцелееш  
до отпуската...

Лесно!  
С мултивитамини **Alive!**

- Съдържат над 100 натурални съставки.
- Усвояват се в организма до 20 минути!

**Nature's Way**  
КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



**Alive!**  
Мултивитамини

ГРАБНИ  
**ЕНЕРГИЯ**  
Веднага!

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

За повече информация: [www.alive.bg](http://www.alive.bg),  
[www.revita.bg](http://www.revita.bg) или на тел. 02 9530583



# ДОБРИТЕ БАКТЕРИИ ИМАТ НУЖДА ОТ ПОМОЩ

Д-р Юлия ГРИГОРОВА,  
гастроентеролог  
в болница „Лозенец“,  
София

Пробиотиците са препарати, които представляват съчетание от обработени по специален начин лактобацили или както още ги наричаме - добри бактерии. В червата на човека винаги има лактобактерии, които живеят в симбиоза с гъби, с различни други условно патогенни микроорганизми. В даден момент, когато по

различни причини спадне имунитетът - както общият, така и локалният - в червата, тогава добрите бактерии не са в състояние да се справят с потискането на болестотворните микроорганизми, те надделяват и човек се разболява. Обикновено става въпрос за колит, запек, чревен дискомфорт с различни прояви и т.н. Така че равновесието на микробите в червата се нарушава, когато бъде разклатена стабилността на имунната система. А тя се поддържа както от местни елементи на ниво

чревна лигавица, така и от общия имунен статус на организма. Когато човек заболяе - от вирусна инфекция или е налице някакъв друг здравословен проблем, - както и при стрес, имунната система отслабва. Тогава се нарушава равновесието в чревната микрофлора. От друга страна, знае се, че това равновесие се нарушава примерно при прием на антибиотици. Добрите бактерии са много уязвими и първи загиват, тоест изтребваме и полезната микрофлора. И това може да е една от причините

Д-р Юлия ГРИГОРОВА



да се разрастват гъби, ешерихия коли и т.н. Затова винаги при лечение с антибиотик - дали за белодробни, дали за урологични или други бактериални инфекции, непременно трябва да се предписва и пробиотик, за да се създават колонии от добри бактерии.

Пробиотиците пък са храна за тях. Дисбиозата може да е резултат от отслабване на имунната система, примерно при колит или след вирусна инфекция. Как става това? Ентеровирусите, много характерни за лятото, нарушават нивата на полезните бактерии и условно патогенните започват да растат. Вирусът отслабва бариерата на червата и имунната защита, благоприятства създаването на пропускливост и развитие на болестотворните бактерии. Става въпрос предимно за грам отрицателна флора или анаеробни микро-

организми. Интересно е примерно как бактерията ешерихия коли може да причинява хронични цистити - това е много разпространено сред младите жени заболяване. Тази бактерия се намира в дебелото черво, преминава през стената му и по лимфен път през влагалището попада в пикочния мехур. Тоест това се получава, когато защитата в червото е нарушена, тази ешерихия коли е надделяла поради недостатъчното количество на бактериите, които би трябвало да я спрат. Нещата временно се оправят с прием на антибиотик, но е важно да се възстанови равновесието на чревната флора. Борим се на няколко фронта. Първо - като внасяме добри войници за защита, лактобацили. От друга страна, може да се погрижим да внесем храна на тези добри бактерии - фибри, олигозахариди

и т.н. Витамините от група В също са много подходяща храна за полезните бактерии. Затова още навремето антибиотик се предписваше заедно с B complex.

Когато говорим за пробиотици, аз имам много добър опит с препарата "Лакто 4" - съдържа най-важните добри бактерии, освен това той е създаден така, че приет през устата, да може да стигне там, където е необходимо. Защото солната киселина в стомаха може да унищожи приетите лактобацили и до червата да успее да достигне недостатъчно количество от тях. Капсулната защита в продукта "Лакто 4" не позволява това. Според моя опит пробиотикът трябва да се приема в продължение поне на един месец, за да могат добрите бактерии да си направят колония и да осъществяват защитната си роля в червата.

Хранителна добавка

## Lacto 4 VIP

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**

Vitality Internal Protection  
**VIP**

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

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

## БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА НАУЧЕН ЦЕНТЪР ПО МЕДИЦИНА

### КАТЕДРА ПО ФАРМАКОЛОГИЯ И ТОКСИКОЛОГИЯ НА МУ - СОФИЯ

## СЪОБЩЕНИЕ

Научният център по медицина към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) съвместно с Катедрата по фармакология и токсикология на Медицинския университет - София ще проведат на 24 юни 2015 г. (сряда) последната среща от пролетната сесия на Дискусионния клуб "Български лекарски форум". Началото е в 17:30 ч. в аудитория №3, ет. 4 на Предклиничен медицински център на Медицинския факултет при МУ - София (ул. "Здраве" №2).

Гост-лекторът акад. проф. д-р Искра Христозова, дмн, ще представи темата "Тумори в детската възраст: новости за лечение, диагностика и профилактика".

Форумът е предназначен за лекари, медицински специалисти и студенти по медицина, дентална медицина и фармация. Пролетната сесия бе открита на 4 март 2015 г. Участниците ще получат сертификати.



# ПРОФИЛАКТИЧНИ УСЛУГИ В АПТЕКАТА ЩЕ ЗАЩИТЯТ ИМИДЖА И НА ЗДРАВНО ЗАВЕДЕНИЕ

**П**роф. Гетов, в България има 3600 аптеки, но проблемът с достъпа до лекарства се задълбочава. 59 общини нямат аптеки, които да отпускат инсулин, а в 80 не се отпускат онколекарства. Каква е причината за този парадокс?

- Причината е концентрацията на аптеки в икономически атрактивните региони и там, където има по-компактни групи население. Аптечната система след демократичните промени е оставена да се развива изцяло по логиката на бизнес интересите. Държавата няма механизъм за регулация на пазара на дребно и резултатът е това състояние на аптечната система в момента. По брой население, обслужвано в 1 аптека, ние покриваме стандарта на ЕС, макар да сме в долната граница. Теоретично аптеките са достатъчно, за да може всеки да стига до тях, но на практика не е така. Проучване на Фармацевтичната група на ЕС (PGEU) показва, че в Европа аптеките са най-достъпните здравни заведения - средно на 5 минути път от мястото, където човек работи или живее. Стандартът за денонощна аптека е отстояние до 50 км. У нас не е така - цели области нямат достъп до денонощна аптека. Решението, което сме предложили с поправка в Закона за лекарствени продукти в хуманната медицина, е да се въведе национална аптечна карта по подобие на националната здравна карта, предвидена в Закона за лечебните заведения. Вече имаме разбиране от МЗ.

**- Кога е реалистично да е готова тази карта?**

- В средата на 2016 или началото на 2017 г. Преди това са нужни законодателни промени, методика и проследяване в течение на времето как разкриването на нови аптеки съобразно тази карта подобрява достъпа на па-

## ● С проф. Илко Гетов разговаря Лилиана Филипова

Проф. Илко Гетов е председател на Българския фармацевтичен съюз. Преподавател е във Фармацевтичния факултет на МУ - София. Научните му интереси са в областта на социалната фармация, лекарствената регулация и фармацевтичното законодателство, фармакоикономиката и фармакоепидемиологията, болничната и клиничната фармация. Автор на многобройни научни трудове. Лектор на научни форуми в чужбина и преподавател в чуждестранни университети. От 2013 г. е член на Изпълнителния комитет на Фармацевтичната група на Европейския съюз (PGEU).

циентите до лекарства и фармацевтични услуги.

**- От години се говори за паралелния износ, който става и със съдействието на фармацевтите. Обсъждаше се и криминализиране на това явление. Кога ще се променят нещата?**

- След като Конституционният съд през януари отмени правото на Изпълнителната агенция по лекарствата да забранява износа на лекарства, въведено през март 2014 г., сега има едни кухи текстове в законите, които не работят, и няколко предложения - на МЗ, на Патриотичния фронт, които целят решаването на този въпрос съобразно добрите европейски практики. Става дума за въвеждане на ограничителен списък с лекарства, които да не могат да се изнасят. Много държави са въвели подобни рестриктивни мерки - последната е Полша, която от края на май въвежда забранителен списък с лекарства за социалнозначими заболявания, за които е регистриран недостиг за определени минимални периоди и чиито количества в следващите 3 месеца са на ръба между необходимото и достъпното. По принцип паралелната търговия с лекарства е едно от достиженията на общия европейски пазар и на свободното движение на стоки. Освен това тя е инструмент за намаляване на цените на лекарствата в раз-

личните държави членки и се подкрепя от страна на ЕК.

**- Цените на лекарствата у нас са 2 пъти по-ниски в сравнение с ЕС, което демотивира бизнеса. Същевременно хората имат усещането, че е точно обратното. Какъв е изходът от тази ситуация?**

- Причината за това е ДДС. От 2011 г. ние се опитваме да убедим управляващите, че е крайно време да се подходи диференцирано по отношение на ДДС на лекарствата. Ставката върху тези, поемани от НЗОК, да отпадне изцяло - т.е. касата да не плаща ДДС, което означава ние да не плащаме втори път. Всички плащаме здравни осигуровки, касата заплаща лекарства с тях и същевременно се облагат с 20% ДДС, т.е. получава се двойно облагане. Ако НЗОК не плаща тези 20%, тя ще си освободи 140-160 млн. лв. годишно за лекарства за амбулаторно лечение, което ще реши проблема с недофинансирането. В Румъния например ДДС е 22%, за лекарствата е 9%. Единствено България, Дания, Холандия и Норвегия са страните с толкова висока ставка. Очевидно не можем да се сравним с тези страни нито по стандарт на живот, нито по покупателна способност и публични средства за лекарства и за медицински услуги.

**- 53% от аптеките у нас вземат от НЗОК по 1,67 лв. на рецепта за**



**скъпоструващи лекарства и съответно не са заинтересовани да ги осигуряват. Вижда ли се изход от ситуацията?**

- Да. Започваме нов кръг преговори за условията и реда за сключване на договори с НЗОК. Ще настояваме за увеличение на тази сума, тъй като точно това е причината за феномена 59 общини без аптека с инсулин и 80 - без аптека с онколекарства. Всички тези лекарства са 100% платени. Те струват хиляди левове. Аптеката трябва да ги поръча, да ги съхранява, да ги отпусне, да ги отчете на касата, да ги плати на дистрибутора и чак тогава да си получи парите обратно срещу 1,67 лв. На 1 рецепта могат да бъдат изписани 3 лекарства. Има рецепти за над 10 000 лв. Таксата за рецепта не може да е 1,67 лв. Няма икономическа логика. Реалната стойност според мен е 5 лв.

**- Наскоро излезе изследване, според което българинът смята аптеката за магазин за хапчета. Как може да се промени това?**

- Това е една от деформациите на икономическия аспект от дейността на аптеките. БФС се опитва да промени нещата чрез акцентирание върху допълнителните услуги, които могат да се предлагат в аптеките, с данни и факти, че когато в аптеката се извършват например профилактични дейности, от това печелят и па-

циентите, и заплащащите фондове, и системата на здравеопазването като цяло, тъй като това облекчава лекарите и лечебните заведения. Идеята ни е магистър-фармацевтите да получат допълнителни права в системата - да мерят кръвно, ниво на холестерол, кръвна захар, да дават консултации за диетично хранене, откъсване от тютюнопушене. Много добри резултати от подобни дейности в аптеките има вече в Португалия, Ирландия, Белгия, Франция, от които можем много да се поучим. Това е една от посоките за промяната в усещането на хората, че аптеката е здравно заведение. Другата посока е т.нар. продължаващо обучение, което е един от акцентите на БФС. Ние имаме много стриктна система за провеждане, документиране и отчитане на резултатите от продължаващото обучение в електронния ни регистър. В Закона за здравното осигуряване бе записано изискването за добра фармацевтична практика. Ще се правят съвместни акции с агенцията по медицински одит. Насоката е в издигане на имиджа и престижа на магистър-фармацевтите като медицински специалисти.

**- Как трябва да се развие фармацевтичната грижа, за да се реализира концепцията лична аптека, респ. личен фармацевт?**

- За целта е необходима промяна в законодателството, електрон-

но здравеопазване - въвеждане на електронно досие, електронна рецепта, регистри на пациентите и прехвърляне на акцента в дейността на аптеката от финансов резултат по посока на качество и мониториране на резултатите от лечението на пациентите. Имам надежда, че след като за болниците вече удовлетвореността на пациентите от услугите ще стане мерило за финансиране на лечебното заведение и касата ще финансира резултат, а не просто терапия, това ще се случи и за аптеките. Имаме визия какво точно трябва да се промени, просто е нужно повече време. Може би първата стъпка е наистина да има подобрена достъпност.

**- За девети път давате годишни награди за фармацевти. Какъв е профилът на професионалистите, които отличавате?**

- По повод Еньовден - 24 юни, Деня на билките, лечебните растения и фармацията, ние ежегодно връчваме награди за магистър-фармацевт на годината, излъчени от регионалните колегии, както и за регионална колегия на годината. Колегите са изключително критични и принципни. От 28 колегии излъчените фармацевти тази година са само 7. Това са хора със съществен принос в съсловната, професионалната дейност и етичните аспекти на фармацевтичната професия. Утвърдени професионалисти, работещи предимно в аптеки - разпознаваеми лица, с които се гордеем. Искам да поздравя цялото съсловие за Еньовден и всички приятели, колеги, партньори и институции, с които в последните години работим изключително добре и в пълен синхрон и разбиране.

**- Какви са амбициите ви?**

- Опитваме се да подредим къщичката си, да станем достоен и разпознаваем партньор и фактор в обществото, така че колегите ни да виждат смисъл в тази организация.





**Модерно е да се използва кафява захар, защото е по-полезна. Тя обаче е и доста по-скъпа от обикновената. Кое прави кафявата захар по-различна и заслужава ли си да заместим бялата с нея? Коментар по тези въпроси прави д-р Красимир Хаджилазов, ендокринолог във Военномедицинска академия в София и в МЦ "Полимед", в профила си в CredoWeb.**

# БЯЛА ИЛИ КАФЯВА ЗАХАР - КОЯ Е ПО-ПОЛЕЗНА?

**В**същност и кафявата, и бялата захар са въглехидрати, изградени са задължително от въглерод (C) + водород (H) + кислород (O<sub>2</sub>). И двата типа захар са още и дизахариди - съставени от два монозахарида (прости захари) - глюкоза и фруктоза. И бялата, и кафявата захар се продават на кристали - бялата на снежнобели и леко прозрачни кристали, а кафявата - от по-светли до по-тъмни и много тъмнокафяви кристали, всички все по-малко прозрачни, по-малко влажни до почти сухи. Въсъщност някъде оттука започват да се появяват първите разлики (след цвета им). Тези цветови и физични раз-

лики в консистенцията имат много точно и съответно логично обяснение, имайки предвид технологичните процеси на производство на двата типа захар.

Всъщност и двата типа захар се добиват от два източника - захарно цвекло и захарна тръстика. Процесите на обработка на изходните продукти - смлените захарно цвекло и съответно тръстика, се изразяват в три последователно повтарящи се етапа на варене, кипене, изваряване на първичните кафеникави сиропи и съответно оформяне на все по-гъстия сироп до степен на кристализация. При добиване на бялата захар по време на споменатите процеси се



отстраняват почти цяло редица съставки като минерали, соли, витамини, белтъци, някои от които въсъщност пречат на оформянето на типичните твърди и сухи кристали. За тази цел допълнително се използват и различни природни и химични добавки - гасена вар, въглероден диоксид, серен диоксид, фосфорна и мравчена киселина, калциев карбонат и др. Така оформена и обезцветена, бялата суха кристална полупрозрачна захар се доставя на нашата трапеза като рафинирана бяла захар.

Като остатък от описаните процеси се оформя тъмнокафеникав сироп, наречен меласа, от който се произвежда спирт или се използва за храна на животни. Но в него въсъщност се съдържат отделените при рафинирането на бялата захар минерали, соли, витамини. Ако този сироп се подложи на три последователни процеса на изваряване и съответно последващо съгъстяване, се получава много гъст кафеникав продукт - трапезна меласа, със захарност около 45-55% от тази на захарта и съдържащ споменатите „отпадъци“.

Ако обаче първичният сироп от изходните смлени захарно цвекло и тръстика (т.е. при т.нар. първа кристализация) се вари три пъти, при което съответно се изпарява съдържащата се в него вода (дехидратиране), но без да се подлага на последващо рафиниране (обезцветяване, избелване, отделяне на меласата),

се получават трите разновидности на кафявата захар. Те съдържат витамини A, B, C; соли; минерали Ca, Mg, K, Na, Se, P, F. Всяка от разновидностите на кафявата захар съдържа все по-малко влага, все повече съставки и е все по-ароматна, с привкус основно на карамел:

- **светлокафявата захар (Турбинадо)** е най-сладка, най-разпространена, полутечна е и затова се препоръчва за горещи напитки и десерти;
- **кафявата захар (Демерара)** е по-гъста, с едри кафяви кристали, леко стипчив вкус, с аромат на карамел и е подходяща за сладкарски изделия и кремове;
- **тъмнокафявата захар (Мусковадо)** се получава след третата обработка на сироп и съответно е най-гъста, лепкава, най-малко сладка и по-стипчива, затова е удачна за направата на тестени изделия.

Дотук някак доста убедително изборът между бяла или кафява захар натежава в полза на кафявата. За да съм по-точен обаче относно здравословното хранене, много важно е да се отбележи съвсем коректно, че като хранителни стойности бялата и кафявата захар въсъщност се различават сравнително малко (някой би казал дори пренебрежимо малко). Ето сравнението на състава им: бялата захар е 99,9% чиста захароза, кафявата е поне 86, но най-често 99,3-99,7% захароза, останалото е 2-

4,5% вода и едва около 1% са споменатите витамини и микроелементи.

Ако обърнем тези данни в калории, и тук няма изненада: бяла захар 399-400 ккал за 100 г, кафява захар минимум 364-394-400 ккал за 100 г.

А свръхконсумацията на който и да е вид захар в сурова форма или в подсладени храни и напитки може да доведе до едни и същи неприятни отклонения - затлъстяване, метаболитен синдром, диабет, дислипидемия, хипертония и ред други здравни проблеми. Препоръчителните количества до преди няколко години бяха 50-60 г на ден, но според данни от май 2015 г. вече значително са редуцирани на 20-22 г за мъже и около 15 г за жени.

На фона на тези данни някои хора смятат, че е по-добре да купуваме и ядем по-малко бяла захар, която е поевтина, а витамините и микроелементите да си набавяме с плодове и зеленчуци. Още повече че кафява захар може да се получи и от смесване на рафинирана бяла захар с меласа, при което въсъщност се неутрализира и малкото предимства на меласата. За съжаление за потребителя е трудно да разбере дали продуктът е получен с такава манипулация. В някои супермаркети на етикетите не е отразен дори типът кафява захар, а при българските разфасовки не присъства и задължителната таблица за хранителните параметри.

Меласата като междинен продукт е пооправданий компромис за подсладяване. Тя има двойно по-малко калории, полезна е за симптоми на менопауза, анемия, ревматизъм и ревматоиден артрит, кожни и сърдечносъдови заболявания, рани.

**Потърсете профила на д-р Хаджилазов на credoweb.bg**



**Palminton**  
При увеличение на простата /ДХП/

• Намалява честотата и неотложните позиви за уриниране  
• Подобрява струята  
• Без странични ефекти

**ECOPHARM**

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в 



## КАК ДА СЕ ПАЗИМ ОТ РАК НА ГЪРДАТА?



Всяка 10-а българка е застрашена от рак на гърдата, а всяка година болестта засяга над 3500 жени. Въпреки че и до днес конкретните причини за възникване на заболяването не са известни, е доказано, че профилактиката, ранната диагностика и здравословният живот са най-сигурният начин за предпазване от рак на гърдата. Това пишат в профила си в CredoWeb лекарите от груповата практика "Дженомикс" в София.

**П**рофилактичните прегледи се извършват при жени, които нямат оплаквания. Целта е да се следи състоянието на млечните жлези и да се ус-

танови наличието на промени, които своевременно да бъдат уточнени. При младите жени по-подходяща е ехографията, която не използва рентгенови лъчи. За жените над 50 г. е препоръчителна маммографията. Така могат да се открият туморни формации, които не се отчитат при обикновен преглед. Редовните посещения при маммолог могат да открият ранен стадий на рак дори и при липса на симптоми.

## Кога да се обърнем към лекар

Самостоятелните прегледи много често се пренебрегват от жените, но те биха могли да дадат ранна индикация за развитие на злокачествено образувание. Обърнете се към своя лекар винаги, когато установите:

- Бучка или деформация на гърдата си;
- Бучка в областта на подмишницата;
- Изтичане на секрет от зърното на гърдата;
- Деформация на зърното;
- Промени в цвета и вида на кожата на гърдата.

Вероятността за рак на гърдата и яйчниците се увеличава значително, ако жената е носител на мутация в гените BRCA1 и BRCA2. Тя може да се установи чрез генетично тестване.

## Препоръки за здравословен живот

Здравословният живот също е от значение за намаляване на риска от рак на гърдата. При жените, за които не е установена фамилна история за заболяването, лекарите препоръчват:

- Ограничаване на алкохола до минимум;
- Физическа активност минимум по 30 минути на ден;
- Ограничаване на хормоналната терапия след менопаузата (съгласувано с вашия лекар);
- Поддържане на здравословно тегло.

*За повече информация потърсете профила на „Дженомикс“ на credoweb.bg*

## ОЧИЛАТА НЕ ЛЕКУВАТ КЪСООГЛЕДСТВОТО, НО ПОМАГАТ



Окото е сложна оптична система, с която възприемаме околния свят с неговото разнообразие от форми и цветове. За да е ясен образът, светлинният лъч трябва да се пречупи и фокусът да попадне точно върху ретината. Това обяснява д-р Таня Иванова от МЦ „Д-р Иванов - Младост“ в Бургас в профила си в CredoWeb.

Това състояние се нарича еметропия и пациентът няма нужда от очила. Ако окото е силно пречупващо, фокусът попада пред ретината и състоянието се нарича миопия или късогледство. Когато фокусът е зад ретината, състоянието се нарича хиперметропия или далекогледство. С помощта на очилата светлинният лъч се фокусира върху ретината и образът се изяснява.

При късогледство човек не вижда надалеч. Колкото е по-висок диоптърът, толкова е по-ниска зрител-

ната острота. Рядко се проявява в ранна детска възраст. Повечето деца са далекогледни. Появява се в училищна възраст и често се променя в пубертета. Обикновено спира да нараства към 18-20-годишна възраст, с изключение на ексцесивната миопия, където диоптърът е над 6 и може да достигне до 20. Тогава се наблюдават усложнения от страна на ретината и говорим за заболяване.

При късогледство пациентът вижда добре надалеч само с очила. Преди първото им изписване винаги се разширяват зениците с капки. Това е задължително при деца, защото има опасност да се изпишат неточни очила, а последиците са главоболие, болки в челната и слепоочната област, съзене - т.нар. мускулна астенония. Винаги се изписва най-малкият диоптър, с който двучно се постига най-добра зрителна острота. Преди прегледа се прави автоматична авторефрактометрия, но тя само ни ориентира. Никога не трябва да се доверяваме изцяло на резултата, защото често ни подвежда. Очният лекар преценява какъв диоптър да изпише.

В ученическа възраст късогледството се контролира на 6 месеца, защото често расте. Наследствеността има значение, но не е задължителна. Понякога родителите се притесняват от бързото нарастване на диоптъра, но точната причина за този процес не е установена. Често си мислят, че очилата лекуват, но това не е така. Те само помагат да виждаме добре надалеч. След 14 г. алтернатива са меките контактни лещи, а след 20 г. - лазерната корекция.

*За повече информация потърсете профила на МЦ „Д-р Иванов - Младост“ в credoweb.bg*



Д-р Андрей Бакърджийски - специалист офталмолог, повече от 20 години практикува като очен лекар. Завършил е Медицинския университет в гр. Пловдив - специалност „Очни болести“. Работи в Окръжна болница гр. Пловдив - диагностика и лечение на очни заболявания.

## ДРАЗНЕНЕТО И ДИСКОМФОРТЪТ В ОЧИТЕ НЕ БИВА ДА СЕ ПРЕНЕБРЕГВАТ И ДА СЕ ПРИСТЪПВА КЪМ САМОЛЕЧЕНИЕ



Когато имате някакво дразнене в окото, задължително трябва да се обърнете към специалист. На всеки един симптом, колкото и незначителен да изглежда, трябва да се обърне внимание, различните пациенти имат субективно усещане за раздразнение. Дразненето в очите може да е предизвикано и от алергичен конюнктивит. Важен критерий за неговото откриване са изразеният сърбеж, повтарящият се сезонен характер на възпалението, както и обилното съзене. Има различни видове конюнктивити - пре-

дизвикани от бактерии и вируси, както и механични - когато има запрашен въздух или влезе чужда частица, или пък алергични.

Капките за очи Lacrimalla са уникален фитопродукт без аналог на пазара, който съдържа дестилирани води от билките очанка, дива бяла тиква, арника, лайка и седефче. Това са билки, които оказват изключително благоприятно въздействие върху човешкото око.

Lacrimalla са подходящи на практика за всички. Те се препоръчват при работа с компютър и други светлинни източници,

които дразнят очите. Също така при преумора или зачервяване.

Lacrimalla са подходящи при конюнктивити, когато са налице симптоми като съзене, парене, сухота в очите или пък попадане на чуждо тяло в окото. Използването им се препоръчва още за хора, които носят контактни лещи, или за профилактика на очите.

Няма ограничение за възрастта, в която могат да се прилагат. Те са напълно безвредни и спокойно могат да се използват и от най-ранна детска възраст.



# ЛЕТНИТЕ ЧРЕВНИ РАЗСТРОЙСТВА ВОДЯТ ДО ДИСБИОЗА

Д-р Радин ЦОНЕВ,  
началник на отделение  
по гастроентерология в „Токуда  
болница София“

Така известното в миналото като спастичен колит заболяване на гастроинтестиналния тракт вече има ново наименование - синдром на дразнимото дебело черво. За съжаление много хора в целия свят страдат от него, около 70 на сто от населението в развитите страни на Запад. Затова социално-икономическото му значение не бива да се подценява поради намалената трудоспособност на заболелите и разходите за лечение. Сам по себе си този синдром е функционално заболяване, тоест няма органична причина за неговото възникване. Може да



Д-р Радин ЦОНЕВ

бъде с най-различна клинична изява - подуване на корема, метеоризъм, къркорене на червата, промяна на изхожданията от запек до разстройство. Естествено, без да са налице други патологични отклонения като кървене или слузоотделяне

при дефекация.

При поставяне на диагнозата, за да не изпуснем по-тежко заболяване (злокачествен полип на дебелото черво, вече възникнал карцином, болест на Крон, язвен колит и т.н.), винаги гледаме да се пре-застраховаме и започ-

ваме с ендоскопски изследвания. Когато ендоскопските данни не откриват никаква друга причина за оплакванията на пациента, тогава знаем, че става въпрос за функционално страдание, за синдрома на дразнимото дебело черво, и започваме неговото лечение. Преди да сме направили ендоскопските изследвания, няма как да сме сигурни в диагнозата.

Причина толкова много хора в индустриалния свят да са засегнати от това заболяване е на първо място урбанизацията, която довежда до нередовно хранене. Повечето хора само вечерят, и то обилно. На второ място е стресът, защото говорим за психосоматично заболяване, това е доказано. Високите нива на стрес повишават изискванията на организма към напрегнатата околна среда и това вече довежда само по себе си до нарушаване на моториката на червото. Оттам се получа-

ват и спазмите, повишеното газообразуване, дискомфортът. На второ място е храната. Имаме пациенти, които употребяват - с оглед на по-здравословното хранене - повече целулоза и фибри. Целулозните продукти съдържат нитрати и това също довежда до повишеното газообразуване и до дразнимостта на дебелото черво. И разбира се, има и някои чисто психологически фактори - когато пациентите са имали още от ранна детска възраст продължителен проб-



лем с изхождането по голяма нужда, въздържали са се по някаква причина. Това също води до нарушаване на дефекационния цикъл и след време настъпва упорит запек.

Сред факторите за възникването и голямото разпространение на това функционално разстройство не бива да пропускаме чревните вируси и бактерии. При една вирусна инфекция, летен грип с остър диаричен епизод, се стига до дисбиоза в червото, в което след време може да възникне благоприятна среда за развитие на синдрома на дразнимото черво.

При терапията на това функционално разстройство на първо място са прокинетичните медикаменти, каквито са спазмолитиците.

Когато пациентът се оплаква от повишено газообразуване, тогава незаменимо средство, което подпомага прокинетичните медикаменти, е "Комфортекс". Благодарение на добрата си аюрведична формула този природен продукт води до по-бързото освобождаване на газовете, намалява самото газообразуване и това подобрява качеството на живот.

В моята практика, когато изписвам лечение, аз много държа на обратната връзка с пациента. И когато разбера, че един медикамент действа добре, го употребявам все повече. Без да казвам, че "Комфортекс" е панацея, досега не ми се е случвало пациент да каже, че не му помага, като го прилага според указанията за употреба.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

## Comfortex®



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

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

**ECOPHARM**

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Продукт от природата при ПРОБЛЕМИ с ХЕМОРОИДИТЕ

По оригинална рецепта на  
Петър Димков

### ФИТО ХЕМОРОИДАЛ-Д

- Оказва благоприятно влияние при хемороиди, намалява отока и успокоява болката;
- Премахва дискомфорта при дефекация;
- Действа съдосвиващо и кръвоспиращо



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 плюс" ЕООД  
02/953 26 01





**Д-р Кунчев, напоследък дискусиите за ваксините се изостри, а експертните аргументи в нея би трябвало да са с най-голяма тежест.**

- Трудно е да се даде еднозначен отговор какви трябва да бъдат имунизациите - задължителни, препоръчителни, част задължителни, част препоръчителни, - защото това е винаги свързано с конкретна страна, общество, условия на живот. И ако нещо работи в една страна, то не е задължително да работи и в други. В около 10 страни от ЕС имунизациите са задължителни, експертите там са преценили, че това осигурява по-надеждна защита и на децата, и на обществото. Същевременно не съм привърженик на тоталното отхвърляне, защото, ако нещо притеснява родителите, те трябва да получат адекватен отговор, разбираема информация. В медицината има еднородие за четири епохални събития с драматичен ефект върху човешкото здраве - осигуряването на чиста питейна вода, въвеждането на дезинфекция и стерилизация, създаването на антибиотици и използването на ваксини. Мога да кажа твърдо - всички данни, с които разполагаме, огромната информация за милионите дози, които се прилагат, недвусмислено говорят, че това са едни максимално обезопасени, ефективни продукти, които опазват здравето на децата. Но модата на антиваксинални движения, която се зароди не при нас, а на Запад, продължава да взема жертви. Някои родители се доверяват на изкривена информация, понякога чудовишно лъжлива. Срещам откровено безумни дискусии в интернет. Аз съм готов да водя диалог с всеки, но с медицински доказателства и статистика. Ако ми казват, че съм част от световен заговор, който иска да унищожи човечеството и уврежда децата с по-

мощта на правителствата и СЗО, тогава сериозен разговор няма. Но и всяка проява на медицинско високомерие, на това да обясняваш на населението, че то не е достатъчно образовано, за да вземе решение, е грешка.

**- При нас проблемът видимо е там - в разговора с родителите.**

- Факт е, че поради организацията на медицинската помощ, особено извънболничната, лекарят е толкова ангажиран, че наистина няма много време да дава необходимата информация на всяка майка. Но това е задължително. Няма как да има доверие, няма как да убедиш някого в нещо, ако не искаш да разговаряш с него. Да говорим с факти. Задължителните ваксини в България са най-малко в сравнение с държавите в ЕС и с всички развити страни. И в САЩ, Канада, Япония, Австралия, в цяла Западна Европа се правят поне още пет ваксини повече от включените в нашия задължителен календар. Ние често се оказваме между чука и наковалнята - половината време обясняваме защо правим много имунизации, а през останалото отговаряме на запитвания защо не правим някои имунизации както в други страни - като тези срещу менингококи, срещу ротавируси. Много често ни питат защо варицелната ваксина се прави в Гърция, в Австрия, Германия, а ние не я правим. Промените в календара и това дали да бъде включена една ваксина или не, се преценяват на базата на огромна информация за чуждите практики, на заболяемостта при нас, плюсовете и минусите. Пак казвам - можем да си говорим много за научни данни, но когато майката се страхува или не е сигурна, тя трябва да получи информация по всички възможни пътища.

**- В наши условия какво би означавало преминаването на**

# АНТИВАКСИНАЛНАТА МОДА ВЗИМА ЖЕРТВИ

● **С главния държавен здравен инспектор д-р Ангел Кунчев разговаря Галина Спасова**

**задължителните ваксини в графата "препоръчителни"?**

- Стигаме до реалността и данните са абсолютно неоспорими. Дори и при сравнително добър обхват, какъвто имаме години наред срещу морбили, само заради това, че в определени контингенти обхватът спадна, през 2009-2010-а си организирахме на практика най-голямата епидемия в Европа.

Заболяха 24 хил. деца, изгубихме 24. Обхват под 80% в рамките на две години означава сигурна епидемия и по това не може да има никакви разсъждения. Ако го допуснем, особено в отделни групи с много неимунизирани лица, това автоматично води до епидемична ситуация. Това стана у нас с морбили, в Украйна с дифтерия, в момента е в САЩ с морбили. Винаги да-

вам един пример: в САЩ има щати, където ваксините са абсолютно задължителни, и други със сравнително либерален режим. Само в Калифорния решението е тотално свободно. Сега се връщат към задължителните имунизации след жестока епидемия от морбили.

**- Основен аргумент в спора е правото на избор за собственото дете. От думите Ви ста-**

**ва ясно обаче, че се взима решение и за здравето на другите.**

- Абсолютно вярно. Има известен егоизъм при тези, които не имунизират децата си - те разчитат на това, че другите го правят. Разсъждават, че в среда, в която няма да се развие заболяването, можеш и да си спестиш имунизацията. Обаче има доста деца, около 4-6 на сто, които по различни причини не могат да бъдат имунизирани. Те разчитат изцяло на обществения имунитет, който няма да им осигурим, ако има неваксинирани.

# Resvirol

Resveratrol

## Еликсир на дълголетието!



## Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ECOPHARM

Бул. "Черни Връх" №14 б/к, 3, 1421, София, България

Тел: 02/ 963 15 96 963 15 97 Факс: 02/ 963 15 61



## ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

Повече информация може да откриете на страницата ни в





# ДИАБЕТЪТ И СЪРДЕЧНОСЪДОВИЯТ РИСК

Галина СПАСОВА

Преди дни от годишната среща на Американската диабетна асоциация, която се проведе с участието на няколко хиляди специалисти от цял свят, дойде новина с изключително значение за лекарите ендокринолози и за стотиците милиони диабетици в света. Резултатите от глобалното проучване TECOS - за сърдечносъдовата безопасност на медикамента ситаглиптин при хора с диабет тип 2 - бяха публикувани онлайн в едно от най-престижните световни

списания - "New England Journal of Medicine". В проучването са проследявани близо 14 700 пациенти от всички континенти в продължение средно на три години, като в оперативния комитет влизат експерти от 38 страни. България е представена от известната ни диabetоложка проф. Цветалина Танкова. Тя подчертава особената важност на факта, че проучването TECOS е инициентирано и ръководено изцяло от изключително авторитетни академични среди в Оксфорд и в САЩ, напълно независимо от фармацевтичната индустрия. Интересно е



да се знае, че най-цитираното в световната диabetология проучване (за контрола на заболяването) е проведено от същия екип.

Широко известно е, че поради много високата заболяемост диabetът се квалифицира като сериозна заплаха за здравните системи и в най-развитите страни, като в 90% от случаите става въпрос за диabet тип 2. Огромното предизвикателство пред медицината е, че болестта води до сериозни проблеми практически във всички органи и системи - очите, бъбреците, периферните нерви, а увреждането на кръвоносните съдове означава много по-висок риск от инсулти, инфаркти, гангрени, ампутации.

"Рискът, който носи самият диabet, е равен на риска, ако човек вече е прекарал инфаркт. Има сериозна връзка между нивото на кръвната захар и сърдечносъдовата и общата смъртност. За съжаление под половината от хората с диabet постигат нужното ниво на контрол на кръвната захар" - казва проф. Танкова. Именно поради това преди две години Европейското дружество по кардиология и Европейската асоциация за изучаване на диабета дават определение на три категории сърдечносъдов риск. Ако човек има диabet, без никакви други заболявания, той вече е в средната категория - висок риск. Ако е налице още един рисков фактор - високо кръвно налягане, висок холестерол или тютюнопушене - тогава пациентът попада в категорията много висок риск.

Диabetът е комплексно заболяване. До развитие на болестта може да доведе не само наличие на проблем в панкреаса, но също така и в черния дроб, мозъка, бъбреците, мастната тъкан, червата. Диabetологията е сред най-динамично развиващите се науки, посочва проф. Танкова.

През последните 6-7 г. се появили много нови медикаменти. Т.нар. инкретин базирани терапия е реално в клиничната практика от 2007 г. Един от тази голяма група медикаменти - най-употребяваният, е ситаглиптин.

За първи път новите лекарства влизат в световните препоръки през 2011 г. като изключително качествена терапия. И въпреки многобройните доказателства, че тези медикаменти подобряват състоянието при диabet, през 2008 г. Американската агенция по храните и лекарствата (FDA) поставя изискване всички нови препарати, които се появяват на пазара, да бъдат подложени на дългосрочно изпитване за безопасност. Интересно е да се знае, че мащабното проучване TECOS стартира още преди препоръката на FDA.

То е провеждано в рамките на обичайната всекидневна клинична практика при пациенти с добър контрол на кръвната захар и някакъв вече проявен сърдечносъдов проблем. Целта е била да се види дали наистина лекарството ситаглиптин (добавено към обичайната терапия за дадения пациент) е безопасно от гледна точка на сърдечносъдовия риск. Данните от проведеното на най-високо академично ниво проучване сочат категорично, че няма никакво повишаване на този риск.

Проф. Танкова подчертава, че сърдечната недостатъчност е поначало два пъти по-висока при хората с диabet. Затова заключението, че медикаментът е абсолютно безопасен, е извънредно важно. Няма нито една категория от болни (според възраст, пол, терапия на диабета, продължителност на заболяването и т.н.), която да е изложена на по-висок сърдечносъдов риск. Това продължително проучване опровергава и лансираната преди време теза, че ситаглиптин може да повиши риска от панкреатит и рак.

"Медикаментът е безопасен, без странични действия и рискове и се комбинира с всякаква друга терапия, включително с инсулин. Той се реимбурсира и лечението с него е напълно достъпно за българските пациенти. Колкото по-рано го прилагаме, толкова по-добре, защото с негова помощ се отлага началото на инсулиновата терапия", обобща проф. Цветалина Танкова.

**ECOPHARM**

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







Д-р Антоанета  
ЗАРКОВА

**Йога съществува от незапомнени времена и има за цел разгръщане на целия човешки потенциал.**

**Древните са имали удивителни познания за нашата физиология, за нервната система и за отражението ѝ върху тялото и съзнанието. Практиките в йога са създадени на основата на естествени автономни процеси в организма и влиянието им върху съзнанието. Те разкриват изключителни познания, на които съвременната наука може само да се възхити.**

Древните мъдреци са познавали добре онези места, където нервите, командващи вътрешните органи, са разположени по-повърхностно, и не са изпуснали нито едно от тях, като са създали техники за тяхното манипулиране. Въздействието върху тези клончета

## ЗА ЦЯЛОСТНИТЕ ПОЛЗИ ОТ ЙОГА

предизвиква успокояване на дейността на ума и вътрешните органи, забавяне на дишането и сърдечната честота. Така се "пести" силата и енергията на човека.

Известно е, че съкращаването на мускулите възбужда симпатиковата нервна система и подготвя тялото да реагира на всяко нападение с бягство или със защита.

Обратното, разтягането на мускулите стимулира успокояващия дял на автономната нервна система.

**Физическите пози в йога, асана, представляват предимно разтягане на мускулите**

и целят именно това - да превключат автономната нервна система от симпатиков в парасимпатиков режим. Ефектът на разтягането е силен, но след няколко минути се изчерпва. Рецепторите за разтягане се адаптират, тъй като са предназначени да реагират на промяна, а не на стабилно състояние. За да се поддържа ефектът, трябва да се разтегне друга мускулна група. Така в йога асана последователно разтягаме множество мускули в различни посоки. Йога комплексът се изпълнява с отпускане, без напрежение и е една хармонична последователност от движения, в резултат от които се успокоява умът ни.

**В напрегнатия ни живот, където преобладава симпатиковият режим, усеща-**

**нето за отпускане на нервите е изключително приятно.**

Асаните са музика за тялото и ума. Чувството за безпрепятствено движение на енергиите в нас е удоволствие.

Централно място и в йога заема идеята за пречистване на тялото от токсини. Поддържането на чистотата на системите в организма е залог за доброто здраве. Йога използва различни физически методи за улесняване процеса на пречистване на тялото.

Дихателните практики са важна стъпка в пътя на йога. Дишането ту през лявата, ту през дясната ноздра, се нарича алтернативно дишане. То представлява висша техника за манипулиране на вътрешните органи посредством автономната нервна система.

**Алтернативното дишане води до балансиране на активността на лявата и дясната мозъчна хемисфера,**

което се свързва с похармонична и ефективна мозъчна дейност. Стимулирането на парасимпатиковата нервна система, което се постига, въздейства върху жлъчния мехур и жлъчните пътища, както и навсякъде, където има жлезни структури, като увеличава воднистата им секреция. Отварят се сфинктерите (затварящите клапани) на вътрешните органи и се засилва тонусът на стените им. Така се постига

"изплакване" на тези органи със собствените им воднисти секрети и изпразване на съдържанието им. Нещо като вътрешна баня. Тази практика е известна в йога като пречистване на каналите - **нади шодхана**.

Алкално-киселинно състояние на организма се измества в посока на алкализация в резултат от изобилните алкални секрети, които се произвеждат. Това е известен ефект на парасимпатиковата стимулация, за разлика от стреса и симпатиковото доминиране, които са силен фактор за подкиселяване на средата. Именно с повишената киселинност на тялото се свързват редица болести: възпалителни, алергични и злокачествени.

**Цялата практика на йога е проникната от стремежа към успокояване на нервната система и съзнанието.**

Така жизнените функции се успокояват. Тялото и системите му се щадят и съхраняват. Забавя се биологичният часовник.

Чрез практиките за релаксация и медитация се навлиза в по-бавен режим на вълнова активност на мозъка, резултат от което са положителните мисли и положителната нагласа, свързани със спокойствието, което се постига.

Алфа-вълните се смятат за най-здравословни. Увеличават се способностите както за запаметяване, така и за възпроизвеждане.

Алфа-вълните носят емоционална стабилност и уравновесеност. Те интегрират двете полукълба за по-добра и ясна мисъл. Лявата хемисфера се базира повече на логиката, а дясната - на въображение.

**Самият Далай Лама проявява интерес към научното обяснение на феномените, свързани с медитативните практики.**

През 1992 г. той кани известния американски изследовател невролог Ричард Дейвидсън в дома си в Дхарамсала, Индия. Ричард Дейвидсън задълбочено работи в областта на съзнанието и емоциите в една лаборатория за изследване на човешкия мозък в Уисконсин. Идеята на Далай Лама е да се изследва работата на мозъка по време на медитация. Тибетците имат хилядолетни традиции в тези практики. Той изпраща осем от най-съвършените си монаси за извършване на ЕЕГ изследвания по време на медитация и сканиране на мозъка. Те са практикували тибетска медитация в продължение на 10 000 до 50 000 часа за период от 15 до 40 години. На монасите, както и на участниците в контролната група били поставени 256 електрически сензора и били помолени да медитират за определен период от време, през което се отчитали параметрите на мозъчната активност. Изследователите откриват, че монасите с дълга практика в медитацията показват активност на

мозъка, каквато не са виждали преди. Това показва, че мозъкът съхранява способността си за обучение и възможността да бъде физически променян по начин, който малцина могат да си представят.

**Мозъкът може да бъде трениран чрез медитация.**

Тази тренировка подобрява възможностите за възприятия, предизвиква усещане за щастие и състрадание.

В резултат от тези изследвания се появяват редица публикации, които доказват, че медитацията увеличава сивото вещество в мозъка, увеличава размера на мозъка. Със съвременни методи за изобразяване неврофизиолозите установяват, че определени зони от мозъка в кората на лявата челна област показват постоянна активност. Тези зони се свързват с позитивни емоции и добро настроение. Въздействието на медитацията върху мозъчната дейност е трайно и не се ограничава само до времето на медитацията. Тя предизвиква устойчиви промени в мозъка, които се свързват с по-висша умствена дейност, възприятия и съзнание. Разпространението на вълните в мозъка е поорганизирано и координирано при медитиращите в сравнение с контролната група.

*Благоприятният ефект от практикуването на йога е доказан от съвременната медицина. Като признава холистичните (цялостни) ползи от йога, ООН обяви 21 юни за Международен ден на йога.*

## НДК СТАНА ДОМАКИН НА МЕЖДУНАРОДНИЯ ДЕН НА ЙОГА

На 21 юни България се включи в отбелязването на Международния ден на йога, а НДК стана център на нетрадиционния празник. Това беше договорено неотдавна на специална среща между директора на двореца Мирослав Боршош и посланика на Индия в България Н. Пр. Раджеш Сачдева. Тогава двамата обсъдиха потенциалните възможности за представяне на индийската култура в НДК. Мирослав Боршош е категоричен, че дворецът е отворен за всяко начинание, което подпомага личностното израстване и межкултурния диалог.

На събитието плеяда от най-добрите учители, представители на известни школи по класическа йога от цяла България, демонстрираха практики, а

желаещите можеха да се упражняват или просто да слушат и наблюдават. Учени практики изнесоха лекции по различни теми, засягащи същността на йога. Бяха представени още холистичната наука за здравето Аюрведа, йога за деца и йога за бременни.

Залите на НДК бяха отворени за всички заинтересовани от даровете на йога. Във фоайето пред залите щандове предлагаха изданията на различните йога школи, дребни сувенири, туристически пакети за Индия и др. Участниците в събитието можеха да опитат индийска вегетарианска, континентална и веганска храна.

Празникът завърши с музикално-танцовото представление на индийската класическа танцорка на катхак

Свати Тивари и музикантите: Акхилеш Бхат (табла), Нафис Ахмед (саранги), Инду Триведи (вокал/хармониум) и Фатех Али (ситар), които дойдоха от Индия специално заради събитието.

"Впечатлен съм от огромния интерес и дълбокото разбиране за йога в България. Аз лично съм скромнен практик по йога, но тук срещам хора, които не само практикуват, но проявяват и сериозна интелектуална и научна насоченост за изучаването на ползите от йога", каза посланикът на Република Индия Н. Пр. Р. К. Сачдева.

Международният ден на йога се организира от посолството на Република Индия със съдействието и подкрепата на редица правителствени и неправителствени организации и инс-



титущии с активното участие на най-важните йога центрове и организации в България.

Под патронажа на Н. Пр. Раджеш Кумар Сачдева бяха определени специален комитет и координатор на събитието, които се грижиха за осъществяването на цялостната му организация и реализация. Съответни структури бяха формирани и в градовете, които се присъединиха към честването в НДК.



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човешкият организъм, който е едно невероятно творение на природата, се състои от около 75 трилиона клетки. Ако се подредят плътно една след друга, те ще опашат Земята цели 48 пъти! Всяка от тези клетки е една удивителна лаборатория, в която ежесекундно протичат хиляди химични реакции. Очевидно общият брой химични взаимодействия, протичащи без прекъсване в човешкия организъм, ден и нощ, е наистина колосален. Управлението на този уникален биореактор - човешкия организъм, се подчинява на изключително строги правила, чието нарушаване незабавно се отразява на неговото състояние.

Всяка реакция трябва да протича с определена скорост, в резултат на което се поддържа балансът между множеството химични съединения, участващи в жизнената дейност на организма и поддържащи неговата хомеостаза. Уникалното е, че химичните превръщания в човешкия организъм протичат при телесна температура 37°C! Това се дължи на факта, че огромната част от тях се катализират от специфични биокатализатори, ускоряващи хилядократно скоростта им. Например от термодинамична гледна точка окислението на захарозата от въздушния кислород до вода и въглероден диоксид е възможен процес, но на въздуха той протича с невероятно ниска скорост.

За инициране на тази реакция е нужна висока температура - например пламъкът на газовата горелка.

В човешкия организъм обаче, както е известно, скоростта на то-



## ФРУКТОЗАТА - АНГЕЛ ИЛИ ДЕМОН?

ва превръщане е много висока. Ако продължим мисълта за въглехидратите, следва да отбележим, че те играят фундаментална, жизненоважна роля във функционирането на човешкия организъм, тъй като са един от основните източници на енергия за неговото съществуване. Простият въглехидрат - глюкозата, е единственият доставчик на енергия за "сървър", управляващ този огромен брой химични превръщания, човешкия мозък.

**"Семейството" на въглехидратите в природата е огромно, но за човека от значение са малка част от тях.**

Като източници на въглехидрати основно място заемат скорбялата, захарозата и медът. През последните десетилетия към последните с невероятни темпове нараства дялът на два нови източника на въглехидрати - глюкозният и глюкозо-фруктозният сироп. В плодовете и зеленчуците в по-малки или по-големи количества се съдържа простият въглехидрат фруктозата, химичната сестра близник на вече споменатата глюкоза. Фруктозата има еднакъв елементарен състав с глюкозата и еднаква брутна формула ( $C_6H_{12}O_6$ ) с нея, т.е. тя е неин структурен изомер.

При разпадането на скорбялата в организма се получава глюкоза, а на захарозата - равни количества глюкоза и фруктоза.

Независимо от еднородния химичен състав на двете вещества - глюкозата и фруктозата, тяхната "съдба" в метаболизма е твърде различна. Глюкозата може да се усвоява от всички човешки клетки и е основен източник на енергия за тяхното съществуване, а фруктозата се преработва на практика единствено от клетките на черния дроб. За усвояването на глюкозата обаче е нужно наличие на хормона инсулин, секретиран от задстомашната жлеза - панкреаса. За утилизирането на фруктозата той не е нужен. Гликемичният индекс на глюкозата е 100, а на фруктозата едва 20. Тези обстоятелства дадоха основание дълго време фруктозата да се препоръчва като "безвреден" въглехидрат, в това число и за диабетици.

С напредването на познанията за процесите, протичащи в клетките, и в частност - върху превръщанията на въглехидратите, стана ясно, че в случая с фруктозата е допусната огромна грешка... Каква е истината?

**По безспорен начин е доказано, че прекомерната консумация на фруктоза има редица негативни въздействия върху човешкия организъм.**

Едното от тях е, че значителна част от нея се превръща от чернодробните клетки в триглицериди, които чувствително увеличават количеството на мастните тъкани. "Бонус" към това е обстоятелството, че за разли-

ка от глюкозата, при фруктозата отсъства механизъм, алармиращ за пресищане на организма с източник на енергия, което води до прекомерно поглъщане на храна с всички отрицателни последици от това. При глюкозата мозъкът получава сигнал за пресищане чрез отделяния се от мастните тъкани лептин - пептиден хормон, играещ важна роля в получаването и разходването на енергия от човешкия организъм. Ниските нива на лептин предизвикват чувство на глад, т.е. подават сигнал, че "батериите" са на критичен минимум и следва да се заредят с енергия. При фруктозата, която е с аналогична калорийност на глюкозата - 400 ккал (1673 kJ)/100 г, подобен механизъм отсъства - лептиновите нива остават ниски, което подтиква организма към поглъщане на още и още хранителни вещества...

Неотдавна учените от Калифорнийския университет и Изследователския център по проблемите на храненето в Дейвис (САЩ) публикуваха фундаментален обзор, посветен на ролята на фруктозата в човешкия организъм. В него се прави категоричният извод, че

**този монозахарид е една от основните причини за страховития метаболически синдром, увеличаващ чувствително риска от редица заболявания с фатален изход.**

Има и немалко други щрихи към очертаващия се нелепоприятен про-

фил на фруктозата. Установено е например, че макар и по "обходен маршрут", част от фруктозата се превръща в... глюкоза, за чието усвояване е нужен инсулин. Това окончателно поставя точка на тезата за безвредността на фруктозата за диабетиците. Има сведения, че завишената консумация на фруктоза води до покачване на артериалното налягане, влошаване на функциите на бъбреците, повишаване на нивото на пикочна киселина, развитие на диабет, забавяне на чернодробния метаболизъм и поява на усещания, сходни с тези на тъй неприятния махмурлук.

**Развива се и т.нар. лептинова резистентност, в резултат на която неистовият глад, водещ до затлъстяване, се превръща в доминиращо чувство.**

Чрез високи нива на лептин организмът изпраща тревожни "депешки" в мозъка: "Достатъчно, стига храна!", но той не ги различава и остава "глух" за тях. От окончателната "присъда" фруктозата не се спаси и от факта, че е близо два (с точност - 1,7) пъти по-сладка от захарозата и следователно необходимо количество за постигане на аналогичен подслаждащ ефект е по-малко.

В наши дни по решение на Световната здравна организация фруктозата е окончателно изключена от списъка на безвредните за човека захарозаменители. Този факт е в крещящо несъответствие с появата в огромен брой хранителни продукти на т.нар. глюкозо-фруктозен сироп (ГФС). В края на 50-те години на миналия век в САЩ беше създадена технология за производство на глюкоза чрез хидролизиране на царевично нишесте.

**Десет години по-късно беше получен нов продукт, т.нар. глюкозо-фруктозен сироп (High Fructose Corn Syrup - HFCS), който буквално залива хранителната индустрия.**

Съдържанието на фруктоза в ГФС варира в широки граници - от

42% до 90%. Най-често употребяваният е със съдържание 42% глюкоза, 55% фруктоза и 3% малтоза (дизахарид, съставен от две молекули глюкоза) и малтодекстрини (глюкозни полимери). Основните причини за приемането с "отворени обятия" на този подсладител от хранителната индустрия са чисто икономически. ГФС е чувствително поевтин от захарозата и най-често се получава от генномодифицирана царевичка, чиито добиви са високи, а цената доста по-ниска от тази на захарната тръстика например.

За постигане на аналогичен на захарозата ефект е необходимо влагането на доста по-малко количество от ГФС. Той вече е навсякъде - в безалкохолните напитки, кетчупа, майонезата, сосовете за спагети, бисквитите, в огромен брой сладкиши и бонбони, в хляба и т.н., и т.н.

**В края на миналото столетие средната годишна консумация на ГФС от човек е около 30 кг.**

В наши дни този показател е повече от стряскащ. Не звучи утешително фактът, че "благодарение" на ГФС потреблението на захароза бележи известен спад в световен мащаб. Редица източници сочат като безопасен праг на консумация на фруктоза 30 г дневно. Лошата новина е, че количеството на ГФС (ако въобще е указан) не присъства върху етикетите на хранителните продукти.

Подобно на хидрогенираните мазнини и маргарина, за които има повече от безспорни данни за вредите, които нанасят на човешкия организъм, и ГФС се настани трайно на трапезата ни с всички последици за нашето здраве. Т.е. науката си е наука, а бизнесът - бизнес. В тази дилема здравето на консуматора определено е губещата страна.

*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





# СВЕТЪТ ПРОДЪЛЖАВА БИТКАТА С ПАСИВНОТО ПУШЕНЕ

Увеличава се и рискът от спонтанен аборт. Бременните жени, които са изложени на цигарен дим, често раждат деца с различни дефекти, преди всичко невро-психични, както и деца с тегло под нормата.

Установено е, че над 50 съставки на тютюневия дим са канцерогенни, 6 съставки влияят пагубно на репродуктивната способност, както и на общото развитие на детето.

Вдишването на тютюнев дим е най-опасно за малките, принудени да свикват с порока от раждането си. Заради пасивното пушене от 8 до 26 хиляди деца развият астма, от 150 до 300 хиляди заболяват от бронхит, като от 7500 до 15 600 деца се хоспитализират, а от 136 до 212 от тях умират.

Резултатите от изследване на учени от Харвард на повече от 32 хиляди пасивни пу-

шачки показва, че жените, които редовно са подлагани на тютюнев дим на работното си място и у дома, страдат почти два пъти по често от сърдечно-съдови заболявания в сравнение с тези, които не вдишват цигарен дим. Ако това се случва само епизодично, показателят на заболяемостта спада до 1,58.

Според данни на Американската кардиологична асоциация

тютюнопушенето у дома се отразява крайно неблагоприятно на децата с високо ниво на холестерол в кръвта. Цигареният дим намалява съдържанието на полезния холестерол, който пази от сърдечни заболявания.

Именно тези изводи на медиците иницираха серия от съдебни процеси срещу тютюневите компании в цяла Америка. (ЖД)

В последните години се появяват все повече данни за вредата, която пушачите нанасят не само на себе си, но и на околните. Преди седем години Американската агенция за опазване на околната среда публикува доклад, в който се казва, че всяка година 3 хиляди американци заболяват от рак на белите дробове в резултат от пасивното пушене. В доклада обаче не се споменава за другите заболявания, които могат да бъдат предизвикани от пасивното пушене. В САЩ вече се появиха няколко изследвания за влиянието

на цигарения дим върху непушачите. Твърденията на специалистите предизвикват сериозна тревога.

В резултат на пасивното пушене, се казва в последния доклад на Калифорнийската агенция за опазване на околната среда, всяка година от сърдечни болести умират до 62 хиляди души. По същата причина 2700 деца умират от така наречения синдром на внезапна детска смърт. Значително се повишава рискът не само от диагнозата рак на белите дробове, но и от други видове злокачествени заболявания.

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

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



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

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

# Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Ликопен

**ESO PHARM**

Бул. "Черни Върв" №14.6А, 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



# 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](http://www.vitagold.bg);

тел: 0886 73 63 63

# КОСАТА Е ЖАДНА ПРЕЗ ЛЯТОТО

Тина БОГОМИЛОВА

Душата жадува за слънце и море, но пък косата страда от тях.

Лятното слънце е като свръхмощен сешоар. Горещините изтощават гривата, тя губи блясък и изтънява. Хлорът в басейна я накъсва, а солта в морето дърпа цялата ѝ влага.



Слънцезащитните продукти трябва да се използват през цялото лято, не само на плажа, но и в града, и в планината.

Косата иска ваканция от сешоара, пресата и машата. Добре е да изсъхва сама, но не и на жаркото слънце, тъй като така се уврежда косъмът и се съсипва цветът. След морето или басейна е добре да се изплаква с минерална или питейна вода.

Гребенът и четката се използват по-често през лятото, за да се масажират скалпът и да се подобри кръвообращението.

Шапката не е просто моден аксесоар, но и важен гард от изсушаващите лъчи.

Сложните прически допълнително изтощават косата. Късите прически са за предпочитане в горещините, а на дългите през месец им се подрязват цъфналите краища. Най-подходящите фризури са опашката, плитката и кокът, които не позволяват косата да стърчи във всички посоки.

Боядисването не е добра идея точно преди отпуската, тъй като избраният нюанс бързо ще се промени и обезсмисли.

През лятото косата е лишена от влажност, затова е за предпочитане естествената козметика. Боята, пяната, лаковете и гелове допълнително я изсушават, но ако не може без тях, добре е те да имат UV филтри.

Козметичните продукти за слънцезащита запазват жизнеността, здравината и блясъка на косата. Те образуват невидим защитен филм и предпазват от бързо изсушаване. Обикновено съдържат метални оксиди, които предпазват косъма от прегряване, както и различни овлажняващи съставки като пантенол, протеини, жожоба, алое вера и други.

В жегите е необходим шампоан без сулфати. Летните шампоани съдържат и UV филтри, копринени протеини, масла, алое вера, кокосово мляко. Освен шампоаните за честа употреба се предлагат и такива за дълбоко почистване, които отстраняват остатъците от пясък и морска сол. Шампоаните с коприва, с морски водорасли, с витамините А, С и Е, с цинк също са подходящи през лятото. Друг вариант е бебешки шампоан или пък разреден с балсам.

Маска след всяко измиване на косата е задължителна, за предпочитане със

съдържание на витамините А, Е, С, пантенол и копринени протеини. Балсамът също е препоръчителен, особено за сухи или къдрави коси, защото помага за разресването, придава мекота и осигурява необходимата влага.

Козметичните салони предлагат специални процедури за предпазване от вредното влияние на ултравиолетовите лъчи. Те се състоят във възстановяване на структурата на косъма, овлажняване с различни маски, в които има кератин, масло от пшенични зародиши и от жожоба.

Някои центрове предлагат така нареченото "биоламиниране" на коса - процедура, при която се нанася специален тънък целулозен слой, който осигурява защита на косата и придава блясък.

Олио от жожоба, втрито в краищата на косата, помага за нейното омекване и прави чудеса за вълнистата грива. Може да се ползва като терапия преди измиване или като предпазител на сухи краища за през деня.

Маслото от пшеничен зародиш овлажнява и укрепва косата, премахва цъфтенето. Маслото от сладък бадем е особено подходящо за слаба и чуплива коса, но предпазва и от ултравиолетовите лъчи.

Зехтинът е подходящ за възстановяване на изтощена коса и предотвратява появата на цъфнали краища. Маската от кисело мляко също е много полезна за косата през лятото, тъй като освежава и чисти скалпа.

Блондинките могат да заложат на лайката, която изсветлява косата, има и антисептични свойства и придава блясък.

Но водата е най-добрият овлажнител на тялото и косата. Добре е в горещините да се пие много вода, да се хапват пресни плодове и зеленчуци.



Световноизвестните ястия са създавани като резултат от прецизно съчетаване на продукти или по случайност. Каквато и да е истината, нека да надникнем в кулинарната съкровищница и да опитаем нещо ново в менюто. Предимството на предложените рецепти за салати е, че са достатъчно питателни и може да заместят основно ястие на обяд или вечеря.



## Изкусителната „Уолдорф“

в оригиналната си версия е съдържала само зелени ябълки, стръкове селъри и орехи, поднесени върху листа крехка зелена салата, и всичко това - полято с лек майонезен сос. Създадена е в едноименния хотел в Ню Йорк в края на XIX век от Оскар Чирки, който разработва или вдъхновява създаването на много емблематични ястия, описани по-късно и запазени за поколенията.

Салатата "Уолдорф" е свежа и много приятна, но допълненията и разновидностите ѝ през годините могат да я направят неузнаваема. Първо се добавили зърната грозде или стафиди, после - сварено пилешко, пуешко или карфиол вместо целината. Подправящата майонеза била изместена в някои от версиите със заливка от кисело мляко, настъргана прясна кора от лимон и портокал, трюфели или сирене. Замяната на стръковете целина с настъргана (суро-ва) или нарязана на кубчета (сварена) глава целина също дава нюанси на прочутото ястие.

**За 4 порции ви трябва:** 4 големи стръка целина; 3 ябълки, нарязани на кубчета (или на филийки за по-красива презентация и поръсени с малко лимонов сок, за да не потъмнеят); голяма шепа зърна от грозде (или кафена чашка по-сочни стафиди); шепа орехови ядки (ако се запекат леко на тиган на среден огън, добиват много приятен вкус). За дресинга са необходими по половин кафена чашка кисело мляко и майонеза, сокът от половин лимон, сол и черен пипер на вкус. За сервирането може да запазите листа от целината и да измиете и отцедите 8-10 листа маруля или сходно количество дъбова салата, рукола и микс от тях.

Смесете ябълките с нарязаната на ситно целина и зърната грозде и разбъркайте в купата за салата. Докато запичате орехите, направете дресинга. Опитайте и балансирайте солта и черния пипер. Разбъркайте част от соса с останалите съставки. Поднесете го в сосиера за допълнително овкусяване. Аранжирайте салатата в отделни чинии и едва накрая поръсете с орехите, за да останат хрупкави. Страхотно върви със синьо сирене и препечени филийки.

## ЛЮБОПИТНО

### Най-добрият ресторант на света

през 2015 г. е испанският *El Celler de Can Roca*, станал ясно в Лондон на церемония по представянето на традиционната класация **The World's 50 Best Restaurants** на британското списание *Restaurant*. Заведението, собственост на тримата братя Рока, успя за втори път да детронира датския *Noma* на Рене Редзеппи. През 2013 г. каталунският ресторант станал първи, но през 2014 г. отстъпил на *Noma*. *El Celler de Can Roca* се намира в Жирона, Каталуния, а собственици са тримата братя Рока - шеф

готвач е Жоан, Жорди е главен сладкар, а главен сомелиер е Жозеп. На второ място в класацията на сп. *Restaurant* се нарежда италианският *Osteria Francescana* на Масимо Ботура в Модена. Тази година *Noma* е изместен на трето място.

Любопитно е, че в Топ 10 няма нито един ресторант в родината на модерната кулинария - Франция. Наградата за най-добър шеф готвач жена взе французойката Елен Дароз за ресторантите си в Париж и Лондон.

# Легендарни салати за основно

## Панцанелата

е типично лятно италианско ястие, в което пестеливите домакини оползотворяват стария хляб. Ако е като тосканския - бял, с оскъдна сърцевина и плътна, твърда препечена коричка, още по-добре. В наши условия можете да ползвате престоял ръчен хляб. Купешките франзели само ще ви разочароват, защото ще омекнат и добият вкус на нахиснато тесто. Слагат се и зеленчуци от градината, като чушки, краставици и лук. Зрелите, пълни със слънце домати в изобилие са задължителни. Допълнителните вкусове като чесън, босилек, каперси, черни маслини и аншоа правят салатата откровено средиземноморска.

Кулинарните истории са забелязали първото споменаване и описване на панцанелата още някъде към 1500 година в стихове на поета Бронзино, но тогава доматиите още си били по родните места в Америките и очевидно салатата е била без тази си сегашна основна съставка.

Ключът в тази рецепта е сокът от доматиите и подправките да попият в стария хляб и да се получи вълшебна смес, с която дълго да помним лятото.

**За 4 порции пригответе:** 4 големи, добре узрели домати и ги нарежете на кубчета; 4 филии ръчен хляб, престоял 2-3 дни; 1 краставица, на която



може да махнете семената, нарязана на едро; средна глава червен салатен лук на фини лунички; 4-5 стръка пресен босилек, накъсан; шепа маслини; 5-7 с.л. качествен студенопресован зехтин; смачкана на паста скилидка чесън; малко тъмен балсамов оцет (1-2 с.л.); сол и черен пипер на вкус.

Тънкоостта при приготвянето на тази салата е мариноването - разбъркайте кубчетата домати, хляба и краставицата, подправките ги и ги оставете в купата поне за половин час до няколко часа на стайна

температура. Хладилникът ще направи домата безвкусен. Поръсете с маслини, още листенца босилек и сервирайте.

Когато решите да разнообразите рецептата, добавете отцедена консерва артишок, каперси, всякакви свежи подправки, листа рукола.

**Идея! Ако хлябът ви е пресен, но искате още сега да си направите панцанела, нарежете го на кубчета и ги запечете върху хартия във фурната за десетина минути на 180 градуса.**



## Салаг Нисуаз

или известната салата "Ница", предложена най-напред от готвачите в този южен район на Франция, има също десетки вариации и ингредиенти. С нея спокойно можете да нахраните четирима. Върви както с бира, така и с ароматно бяло, розе или трапезно червено вино.

**За 4 порции ви трябва:** 1,2 кг картофи; 400 г много свеж и крехък зелен фасул; 2 връзки репички; 300 г чери домати; 1 маруля; 4

големи сварени яйца; 2 консерви риба тон; консерва аншоа; шепа маслини. За винегрета: 50 мл бял винен оцет, 2 с.л. сухо бяло вино, 2 с.л. дижонска горчица, 1 малка главичка накълцан лук, букетче мащерка, накълцана на ситно; прясно смлян черен пипер и сол. Разбъркайте ги добре на дъното на купа и на бавна струйка добавяйте 80 мл зехтин, докато стане емулсия.

Сварете нарязаните

## АКО НЕ ЗНАЕТЕ

### Руската салата е френска

Тя е много популярна у нас, но за руснаците е известна като салатата "Оливие" или френска салатата заради създателя ѝ Люсиен Оливие, главен готвач в "Ермитаж" - сред най-реномираните московски ресторанти през втората половина на XIX век. Според една от стигналите до нас версии салатата съдържала месо от варени фазани, телешки език, черен хайвер, маруля, раци, дребни кисели краставици, каперси, ситно нарязани твърдо сварени яйца, а според друга - дори трюфели, риба и пушена патица. Сместа от тези продукти прочутият готвач заливал с провансалски сос, приготвен от балсамов оцет, стрити жълтъци на твърдо сварени яйца и зехтин.

Сегашната руска салата е бледо, направо профанизирано отражение на първоначалната рецепта и е рожба на недоимъка след Октомврийската революция: основната съставка са варените картофи, които изобщо не присъстват в оригиналния вариант. Слагат се още моркови, кисели краставици, някакъв колбас на кубчета, грах и всичко това - разбъркано с подправена с малко горчица и лимонов сок майонеза.

на едро картофи в подсолена вода за не повече от 15 минути - да не се скашкат. Върху тях може да сварите на пара пресните шушулки зелен фасул за не повече от 5 минути.

Пресипете дресинга в сосиера. Пригответе голямо плато за сервиране. Наредете го с листа маруля.

В остатъка от соса в купата разбъркайте зеления фасул и наредете в края на платото. Сипете 2-3 с.л. дресинг и разбъркайте топлите картофи. Сложете до фасула. Измийте и нарежете доматчетата на половинки, а репичките - на резенчета. Край тях гарнирайте маслините, рибата и аншоата.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА



ИМЕНАТА НА АМЕРИКАНСКА АКТРИСА „ОТЧАЯНИ СЪПРУГИ“

ДИНАСТИЯ АРАБСКИ ХАЛИФИ

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

ПРОВИНЦИЯ В ЗАП. ФРАНЦИЯ

ГРАЖДАНИН НА ДЪРЖАВА

ЧИН, ЗВАНИЕ, ДЛЪЖНОСТ НАШ ПОЕТ 1907-1991 „ВИСОКИ СИНИ ПЛАНИНИ“ ПРЕДМЕТ ЗА УКРАСА НА СЦЕНА

РАЗКАЗ ОТ Н. ХАЙТОВ ЯПОНСКИ КОПРИНЕН ПОЯС

МОДЕЛ НА „VW“ ПРЕВОЗНИТЕ СРЕДСТВА КЪМ ВОЙСКОВА ЧАСТ

ТЕЧНОСТ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЯ МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОННИ АПАРАТИ

РОД ЮЖНО-АМЕРИКАНСКИ ПАПАГАЛИ НАЙ-СТАРОТО НАСЕЛЕНИЕ НА ИСПАНИЯ

ИСПАНСКИ ТАНЦ С КАСТАНЕТИ

СТОЛИЦАТА НА КАЗАХСТАН

СВЕЩЕНА МЮСЮЛМАНСКА КНИГА

ПОСОБИЯ ЗА ПЪРЗАЛЯНЕ

МЕЛОДИЯ С ТЕКСТ ГРАД В ЛИВАН НАШ АКТЬОР „СЕДЕМ ЧАСА РАЗЛИКА“

АВТОМОБИЛ ЗА ПЛАТЕН ПРЕВОЗ НАШ ОПЕРАТИВЕН АРТИСТ 1929-2001

ПРОДАВАЧИ НА КНИГИ

ВОЙНА, БРАН

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ГРАД В РУСЕНСКА ОБЛАСТ

НАЛОЖНИЦА В ХАРЕМ

МЪЖКА КОЗА

ЦЪРКОВЕН ПЕВЕЦ ПРЕПОДАВАТЕЛ УЧИТЕЛ РАСТЕНИЕ С ПЛОД ГРОЗДЕ

НАВЪРХ НА ЕЛ. МОТОР

ЕЗЕРО В ИРЛАНДИЯ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ ФИЛМ НА САЩ РЕЖИСЬОР БОБ ФОС

НАШ ИЛЮЗИОНИСТ

ГОРСКИ ХИЩНИК

ПОЛУСЪКОПЧЕН КАМЪК РАДИОМЕХАНИЧЕН ТОКОПРЕКЪСВАЧ

НАТРИЕВА СОЛ НА БЕЗЦВЕТНИ КРИСТАЛИ ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ГЕРАЦИТЕ“

КОЛОС, ВЕЛИКАН ГЕРОЙ НА АЛ. ДЮМА-БАЩА „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“

ВУЛКАН ВЪВ ФИЛИПИНЕТЕ ЕКСПЕРИМЕНТ

ПРОВЛАК В ТАЙЛАНД

НЯКОГАШНА ДРЕБНА МОНЕТА ГЕРОЙ НА ОМИР „ИЛИАДА“

ЛОДКАТА НА ТУР ХЕЙЕРДАЛ СЪД ЗА ПОЕНЕ НА ЖИВОТНИ ДРЕВНО ФИНСКО ПЛЕМЕ

БОГИНЯ НА ЗОРАТА /ГР.МИТ./ ПОДВИЖНА ПОЛИЦА ЗА КНИГИ

ЧАСТ ОТ ОБУВКА БУДИСТКИ СВЕЩЕНИК КРАЙПЪТЕН ХОТЕЛ

ДУМИТЕ НА ПЕСЕН РЕЗЕРВАТ В ТАДЖИКИСТАН

РЕКА В ГЕРМАНИЯ ГРАД В ЕКВАДОР СОЛОВОИ ПАРТИИ ОТ ОПЕРИ

ГЕРОИНА НА ПУШКИН „ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН“ УГОЩЕНИЕ

ВЪРТАЩА СЕ ЧАСТ НА ЕЛ. МОТОР

ЕЗЕРО В ИРЛАНДИЯ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ ФИЛМ НА САЩ РЕЖИСЬОР БОБ ФОС

НАШ ИЛЮЗИОНИСТ

ГОРСКИ ХИЩНИК

ПОЛУСЪКОПЧЕН КАМЪК РАДИОМЕХАНИЧЕН ТОКОПРЕКЪСВАЧ

НАТРИЕВА СОЛ НА БЕЗЦВЕТНИ КРИСТАЛИ ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ГЕРАЦИТЕ“

КОЛОС, ВЕЛИКАН ГЕРОЙ НА АЛ. ДЮМА-БАЩА „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“

ЗАДНАТА ЧАСТ НА СЪПАЛОТО САЛОНЕН ТАНЦ КАРТА НА НЕБЕСНОТО ПОЛУКЪЛБО

СБОРНИК С РАЗКАЗИ ОТ И.РАДИЧКОВ

БУЕН ЖРЕБЕЦ

ВРЪХНА ДРЕХА НА СВЕЩЕНИК

АЛКЕН

ЖИВОТНО С ХОБОТ

РИБИ ОТ СЕМЕЙСТВО ШАРАНОВИ

10X10

ДРЕВЕН СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1828-1905 „КАПИТАН НЕМО“ ТИНЯ

МИЛУВКА НЕЩО ЗА ХАПВАНЕ ПРИ ПИЕНЕ СЪВРЕМЕНЕН ТАНЦ

АМЕРИКАНСКА СЛУЖБА ЗА РАЗСЛЕДВАНЕ

ТИТЛА НА БЛАГОРОДНИК

СЕЛО В ПЛОВДИВСКО

ФРЕНСКИ МУЗИКАЛЕН СТИЛ


МОДЕЛ НА „ФОРД“ ПРЕФЕКТУРА В ЯПОНИЯ ЕКСПЕРИМЕНТ

РОМАН ОТ КАЗИМЕЖ ТЕТМАЙЕР

ПОЛУСЪКОПЧЕН КАМЪК РАДИОМЕХАНИЧЕН ТОКОПРЕКЪСВАЧ

НАТРИЕВА СОЛ НА БЕЗЦВЕТНИ КРИСТАЛИ ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ГЕРАЦИТЕ“

КОЛОС, ВЕЛИКАН ГЕРОЙ НА АЛ. ДЮМА-БАЩА „ТРИМАТА МУСКЕТАРИ“



РЕЧНИК : ИБАРА, ОДАЛИСКА, ОЛЕФИН, ОНИС, РАМИТ, РИЙШ, ТИБА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 23:

**ВОДОРАВНО:** "Накъдето ми видят очите". Балатон. "Когато летиш". Даскалов (Стоян). Риск. Аламинос (Антоан). Ани. Апел. Юни. Анил. Барош (Милан). Енот. Ва. Ор (Боби). Шампа. Онорина. Раса. ЕИМ. Иванили. Филолог. Ляо. Епир. Каньон. Оценка. Ат. Онис. Спор. Урбани (Рене). АН. Чук. Алама. Отделения. Кати. Ноналал. Ерар. Стеарин. Адана. Тинктура. Стили.

**ОТВЕСНО:** Сана. "Забраненият плод". Каолиново. Оана. Тълпа. Ора (Рита). Орман. Далматинец. "Ала". Беатин. Нипел. "То". Нивалин. Олт. Гондола. Иркут. Ас. Арден. Хикс. Берк. Вока. Палат. Тиган. Неру (Джавахарлал). "Далибор". Каин. Лято. Арафат (Ясер). Иса (Исмаил). Товар. Син. Аят. Хол. Пошальон. Ес. Череша. ООН. КАТ. Фитил. Мелничари. Тис. Апио. Сутил (Адриан). Пешка. Амга. Кино.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светла Фотева  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Прегледател:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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



● От 15 юни започна подаването на документи за кандидатстване в Академията

Игралият в германската Бундеслига, испанската Примера Дивисион и английската Висша лига бивш футболен национал Мартин Петров е едно от Лицата на тази годишния прием на нови студенти в Националната спортна академия "Васил Левски". Момичетата от ансамбъла по художествена гимнастика Михаела Маевска, Христия-

на Тодорова, Ренета Камберова, Цветелина Стоянова и Цветелина Найденова също подкрепят кампанията.

"Радвам се, че от миналата година вече съм част от НСА - заяви Мартин Петров. - Смятам, че от тук нататък с каквото и да се занимавам, академията ще ми даде необходимите знания в различните области и сфери. Тя е изключително популярна и може да се

## Ексфутболният национал Мартин Петров подкрепя кандидатстудентската кампания на НСА

гордее с велики спортисти и треньори, завършили обучението си тук. Дано и аз един ден да бъда до тях! Надявам се младите хора да узнаят, че за да работиш като треньор или учител, са необходими изключително много познания, които за наше щастие можем да получим в НСА. Успех на всички!"

Гимнастичките пък, които наскоро се завърнаха с медали от

Световната купа в Ташкент, успоредно с тренировките и състезанията се справят с учебния процес и показват, че с воля и упоритост могат да постигат успехи както в кариерата, така и в обучението си.

Тази година кандидатстудентските изпити в НСА ще се проведат по график от 8 до 14 юли. В помощ на подготовката за практическите изпити се предлагат кандидатстудентски

консултации. Подробна информация може да се получи от сайта [www.nsa.bg](http://www.nsa.bg).

Професионалните квалификации за прием в образователно-квалификационната степен "бакалавър" през учебната 2015/16 г. са за треньор по близо 60 вида спорт, спортен мениджър, спортен коментатор, спортен аниматор, учител по физическо възпитание и кинезитерапевт (физиоте-

рапевт). Сайтът на НСА предлага подробна информация и за желаещите да продължат обучението си в образователно-квалификационна степен "магистър".

От няколко години посланици на образованието в НСА са Димитър Бербаков, Евгени Иванов и Йордан Йовчев, а миналата година в кампанията се включиха Александра Жекова и Кубрат Пулев.

## За пръв път няма да ни накажат сериозно за допинг

Международната федерация по вдигане на тежести уважи аргументите на БФВТ и наложи минимални наказания на българските щангисти, намесени в допинг случая от март тази година. Това стана ясно от полученото през миналата седмица в родната щанги централа писмо, което известява решението на световната организация след специалното изслушване по случая, състояло се в началото на юни във Вроцлав.

Вместо регламентирани в правилника четири години лишаване от състезателни права за първо провинение и доживотно наказание за второ българските тежкоатлети получиха съответно 9 и 18 месеца. В писмото не е упомената и глоба, което също на този етап е показателно, защото в други подобни ситуации финансовата санкция за съответната федерация е достигала близо половин милион долара. Случаят е без прецедент и драстичното намаляване на наказанията говори, че световната щанги федерация е взела предвид безспорните доказателства, че българите са станали жертва на чужда небрежност.

"С решението получаваме категоричен сигнал не само от българските, но вече и от световните спортни институции, че вината е извън нас - заяви президентът на БФВТ Неделчо Колев. - С общи и немалки усилия успяхме да докажем, че вината е извън спортисти, треньори и БФВТ, и да защитим състезатели и треньори. За мен е много важно, че спасяваме бъдещето на млади наши таланти, които по неприятно стечение на обстоятелствата бяха въввлечени в този сложен казус."

Според шефа на родните щанги в момента се обмисля начин това минимално наказание да бъде обжалвано пред Международния спортен арбитраж в Лозана. "Ще се борим докрай и ще опитаме всички възможности, за да помогнем на тези наши спортисти и да участваме на Световното първенство тази есен, за да можем да защитим спечелените досега седем олимпийски квоти за Рио 2016 (5 при мъжете и 2 при жените)", твърдят от БФВТ. "Най-важното е, че успяхме да сведем до минимум неприятните последици за българското вдигане на тежести", заяви адвокатът на федерацията Борис Колев.

# Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

## Добрият избор на парацетамол!

При повишена температура

При простуда и грип

При болка от различен произход

А50/07.03.2013

Paracetamol Ecopharm

500 mg tablets

Paracetamol

20 tablets

without prescription

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Връх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96, 02/963 15 97

КАЧЕСТВО ОТ

ECCOPHARM





# Везенков се отказва от драфта в НБА

Баскетболният национал Александър Везенков се отказва от участието си в драфта в НБА този сезон, който ще е на 25 юни. 206-сантиметровото крило на гръцкия Арис взе решението си през миналата седмица, а новината за това бе потвърдена и от мениджъра му Николаос Лоцос чрез профила му в социалната мрежа Twitter. Александър подаде документи за драфта още през април, като получи право да се откаже от участие до 10 дни преди провеждане на лотарията.

В следващите дни ще стане ясно дали 19-

годишният българин ще остане в Солун, или ще избере отбор от Евролигата, който иска да го привлече. Везенков има още една година от настоящия си договор с Арис, а сред кандидатите за подписа му са грандове на Стария континент като настоящия шампион Реал Мадрид, Барселона, Фенербахче, Анадоли Ефес, Панатинайкос и др.

През последните месеци силното представяне на младока привлече редица скаути на мачове на тима от Солун. В срещите от първенството Везенков записва средно по 16.8 точки, 7.3 борби и 1.6 асистенции.



## Последната биография на Майкъл Джордан излиза на български език

Последната биография на най-великия баскетболист, писана в САЩ, скоро ще излезе на български език. "Michael Jordan: The Life" от популярния спортен журналист и биограф Роланд Лейзънби ще се появи на книжния ни пазар благодарение на издателство "Жануа '98".

Книгата излезе миналото лято в САЩ и бързо предизвика сензация. Тя попадна в класацията на най-добрите спортни заглавия на "Ню Йорк Таймс". "Michael Jordan: The Life" бе преведена на няколко китайски наречия, италиански, полски, чешки и словашки. В Австралия пък интересът бе толкова голям, че бе издаден четвърти тираж.

"В тази осмислена, необикновена и добре подплатена с про-

учвания и факти биография Лейзънби ни предлага нещо много повече от живота на Майкъл Джордан. Да, всеки със зяпнала уста може да проследи разказа за баскетболната кариера на Джордан, описана с огромен размах. Но това, което прави тази книга изключителна и ценна, е всичко останало в нея. Лейзънби започва разказа си много преди раждането на звездата и ни връща повече от 70 години назад в селския район на Северна Каролина, показвайки корените му чрез неговия пращад. Дългото пътуване из живота на Джордан е забележително, защото предлага обяснение на това как Джордан се превърна в легенда", казва в своето ревю за "Ню Йорк Таймс" критикът Майк Грийнберг.



## Къри и Леброн подобряват рекорди в Лигата

Лидерите на финалистите в НБА Голдън Стейт Уориърс и Кливланд съответно Стеф Къри и Леброн Джеймс подобряват с всеки изминал мач от серията за титлата рекордите на шампионата на Извънземните.

Защитникът на Голдън Стейт Стеф Къри вкара в петия мач седем "тройки" и по този начин стана първият в историята на Лигата баскетболист, който в рамките на една серия от плейофите успя да реализира два пъти по минимум седем стрелби от далечно разстояние. В третия мач в Кливланд той също вкара 7 "тройки", когато стреля общо 13 пъти зад линията.

С вкаранияте 20 точки в първото полувреме на петия мач, спечелените 8 борби и 8-те асистенции Леброн Джеймс пък стана първият играч с такова постижение в последните 12 години. В същия двубой той



завърши с актив от 40 точки, 14 борби и 11 асистенции, като му се удава за пети път в кариерата да премине границата от

"35+11+11" в отделен мач от плейофите. От 1985 г. такъв резултат е постигал само още един баскетболист.

**10 MARKET**

Практичният избор

10 години не са много, но за това време нашите клиенти спестиха стотици левове с предложенията от нашите брошури!

цените са валидни от 23.06 до 29.06

3 броя на цената на 2

**1.78** лв/бр

Кисело мляко "Бор Чвор" 2%, 400 г

цена извън промоция: 0.89 лв/бр

**3.79** лв/кг

Охладени пилешки крила кг, тарелка

**5.99** лв/кг

Свински бут без кост, кг от нашата насипна витрина

**4.99** цена за 150x220 см

**5.99** цена за 180x220 см

**6.99** цена за 210x230 см

Чаршаф "Home Textile" 150x220 см, 180x220 см, 210x230 см